همدم

پاییز ۱۴۰۵
۶۱

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)

پاییز، فصل رنگ!
با سبز و سرخ و زرد
می‌آیی از دریچه‌ی جالیز و برگریز
با یک سبد قشنگ
پاییز جان! خوش آمدی، اما
ما «همدم» بهار و درختانِ پرگُلیم
ما تشنه‌ی شکفتن لبهای بلبلیم...
پاییز بادِ سرد و هیاهوی رنگ‌رنگ!
با ما به مهر، باش؛
اینجا نکن درنگ!

علیرضا سپاهی لایین

همگامان مجازی و یاران واقعی همدم!

سپاس که همچنان با ما هستید تا در باغ دل‌های مهربان، بذر محبت و نیکی بکاریم. لطفا صفحه‌ی آثار هنری دختران همدم را به عنوان نهالستان عشق به دیگران نشان دهید و با همراهی و حمایت، این پیج را به خیرخواهانی مثل خودتان معرفی کنید.

hamdamcharity ■ www.hamdam.org

به نام خداوند پاییز و مهر
خدای حکیمِ سما و سپهر

خداوند بخشنده‌ی مهربان
خدای زمین و زمان و زبان

خدایی که در رنگ و برگ خَزان
شکوهش عیان است و بویش وزان

کریمی که در باغ ما، هر دمی
به گل خُرّمی داده و همدمی

خدایی که در انتظار بهار
به ما می‌دهد چشم امیدوار...

آنچه در این شـماره می خوانید

سخن مدیر مسوول	۳
یادداشت سردبیر	۴
یک نفس زندگی	۵
گفتگوی ویژه	۶
گزارش ویژه	۱۰
همدردی	۱۴
خبرهای این خانه	۱۵
دلنوشته	۲۲
همدم و حامیان	۲۳
به روایت همدم	۲۴
همیاران	۲۵
معرفی فیلم	۲۶
معرفی کتاب	۲۸
یک نفس زندگی	۳۰
چند لحظه علمی و آموزشی	۳۳
معرفی کوتاه موسسه	۴۲
معرفی کوتاه موسسه(انگلیسی)	۴۴

همدم

فصلنامه فرهنگی، هـــنری، آموزشی، اطلاع رســـانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همـــدم (فتح المبین)
شـــماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره شصت و یکمین | پاییز ۱۴۰۵

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت
مسوول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی‌نیا
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لایین

هیأت تحریریه: روابط‌عمومی همدم

گروه توانبخشی: دکترصدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف

مترجمان: فرزانه فریدونی، دکتر فخری رضائیان

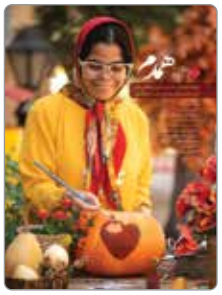
گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، اعظم منعمی‌زاده ، و آرشیو روابط عمومی

بسته بندی و آماده سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: موسسه هنری ، آموزشی آبرنگ

ABRANG



عکس جلد: اکرم ابراهیمی
طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده

سرمایه‌ای به نام اعتماد

• زهرا حجت

«همدم» با دیوارهایش زنده نمانده است، با اعتماد مردم زنده مانده است.

اگر یک روز خیرین و حامیان همدم، خدای‌نخواسته این خانه را تنها بگذارند، اداره مؤسسه با استانداردی که شایسته فرزندانمان است، تقریباً ناممکن خواهد شد.

بخش عمده‌ای از هزینه‌های زندگی، درمان، آموزش توانبخشی، هنر، حرفه‌آموزی و آینده این دختران، از دل نذورات کمک‌های نقدی و غیرنقدی انسان‌های نیک‌اندیشی تأمین می‌شود که بی‌هیاهو در کنار ما ایستاده‌اند.

اما این اعتماد، هدیه‌ای بادآورده نبود و ما سال‌ها برای به دست آوردنش تلاش کردیم. اعتماد را نمی‌توان با یک گزارش مالی ساخت. اعتماد، حاصل هزاران رفتار کوچک و صادقانه است حاصل پاسخ‌گویی.

شفافیت، امانت‌داری، احترام به نیت خیرین برای ما مهم است و مهم‌تر از همه، خرج کردن هر ریال و هر هدیه، دقیقاً در همان مسیری است که شایسته فرزندانمان باشد. ما همیشه به همکارانمان گفته‌ایم: خیرین، فقط کمک‌کننده نیستند؛ آن‌ها شرکای امید و آینده این خانه‌اند.

وقتی که یک خیّر، مبلغی پول یا کمکهای غیرنقدی مثل دارو، مواد غذایی، لباس یا حتی یک عروسک به «همدم» هدیه می‌کند، در حقیقت بخشی از دلش را به ما می‌سپارد و امانت‌داری، فقط نگهداری از آن هدیه نیست. امانت‌داری حفظ اعتماد اوست.

امروز، در کنار «همدم»، خوشبختانه خیرینی هستند که سال‌هاست همراه ما مانده‌اند و برای ادامه راه، مشوق ما بوده‌اند. ما آنان را «خیرین پایدار» می‌نامیم و پایداری آنان نتیجه یک اتفاق نیست؛ نتیجه سال‌ها صداقت، شفافیت و باور مشترک به کرامت فرزندان این خانه است.

اگر از من بپرسند بزرگ‌ترین دارایی «همدم» چیست، خواهم گفت:

بزرگ‌ترین سرمایه ما، اعتماد انسان‌های نیک‌اندیشی است که باور کردند محبتشان، درست به مقصد می‌رسد.

و ما هر روز، خود را موظف می‌دانیم که شایسته این اعتماد باقی بمانیم.

این یادداشت، بخشی از کتاب در دست انتشار «برای دلم؛ خاطرات بیست و پنج سال خدمت دکتر زهرا حجت در همدم» است که به امید خدا در سال جاری منتشر و تقدیم حضور اهل خیر و خدمت خواهد شد.

پاییز طلایی؛
پاداش درخت و بخشندگی

• علیرضا سپاهی لایین

تابستان را با گرمای طاقت‌فرسا و مشکلات خاص و البته تعطیلات و سفرهای کوتاه و روزهای بلندش گذراندیم و حالا بار دیگر، در آغاز فصل پاییز و موسم برگریزان خزان، هستیم. برای ما اهالی همدم اعم از فرزندان و خادمان، فصلها هریک نماد و نشانه‌ای از مهر خداوند و مجال خیر و خدمت و خوشحالی اند؛

در پاییز پیش رو، اگر با توجه و تامل بیشتری به درختان نگاه کنیم، حتما نمادین بودن وقایع و پیام تغییرات و تحولات طبیعت را درخواهیم یافت؛

درختانی که در فصل بهار، سراپا سبز و سرخ پوشیده بودند و در فصل تابستان، دست پر بارشان از میوه‌های رنگارنگ سرشار شده بود، با شروع پاییز، به‌آرامی شولایی از طلا برتن می‌کنند. سپس، هر چه را که دارند از میوه تا برگ، بی‌دریغ و نگرانی و خساست، تقدیم زمین و رهگذران می‌کنند تا فضای باغ و بستان و جنگل را، به‌زیباترین شکل، با انبوه رنگهای سبز و سرخ و زرد، بیارایند.

این، داستانی است تکرای و طبق معمول، اما پیامی که در متن این قصه نهفته است، با تمام کهن بودنش، همواره تازه و خواندنی و دیدنی است؛ سبزقامتانی که در فصلی از سال به شکوفه نشسته باشند، در فصلی از سال میوه داده باشند و در فصلی دیگر، همه‌ی برگ و بارشان را به زمین و زمینیان بخشیده باشند، در کمال سبکباری و استواری، فصل آخر را هم با مقاومت در برابر توفان و برف و تهدید سرمای مرگ، می‌گذرانند تا طلوع بهاری تازه را جشن بگیرند.

در سرآغاز پاییز، درخت‌ها جامه از تن برمی‌کنند و جام هستی‌شان را دو دستی تقدیم انسان و زمین می‌کنند، تا به هستی و هستان، درس معرفت و بخشندگی بیاموزند. اما نتیجه‌ی این بخشیدن و مهربانی و فداکاری، بسیار دلچسب و زیباست؛ بعثتی دوباره با جانی تازه و داستانی تازه و دستانی سرشار از گل و میوه و سایه‌های تازه در زندگی.

باری، درختانی که در پاییز بارشان را سبک می‌کنند، آماده‌اند برای عبوری سربلند از زمستان و حضوری بارمند و خیرمند در بهاری دیگر؛ آیا آینه‌ای زلالتر از این می‌توان دید؟ آیا فرصت دیگری هم هست تا همچون پاییز نشانمان دهد که: ضرورت بخشندگی عاشقانه و خیرخواهانه، یک اصل انسانی و یک واجب مهم زیستی است؟ و انسان نباید از اهمیت این رویکرد طبیعی و خدایی غافل شود.

بخشش عاشقانه‌ی دلها و فاصله گرفتن از تعلقات و تجملات این دنیا، هرگز بی پاسخ و بی‌پاداش نخواهد ماند؟ پاداشی که درختان در بهاران می‌گیرند، بدون تردید محصول مهر و صبر و شکیبایی درختان در فصول پاییز و زمستان است.

انسانهای بخشنده‌ای که چهار فصل سال، غنچه‌های باغ همدم را در سایه‌ی پرمهر و خیر خود می‌پرورانند و از لبخند و نشاط و زیبایی گلهای این باغ حمایت می‌کنند، مصداق درختهای بلند و بارآوری هستند که پیوسته سرزنده و پاینده خواهند ماند. پاییز است و ما، چشم به راه باران مهر از دستهای پرخیرتان هستیم تا دست در دست هم، به سوی زمستانی سرد و بهاری سبز، با دلی خندان و امیدی دوچندان، گام برداریم.

زندگی، ازدست ندادن لحظه‌هاست نه شمردن روزها...

ساعت ۲ بامداد بود که راننده تاکسی برای آخرین سرویس شبش به آدرسی در یک محله قدیمی رسید. بوق زد، اما کسی بیرون نیامد. دوباره بوق زد. خسته بود و می‌خواست برود خانه بخوابد، اما چیزی در دلش گفت کمی صبر کند.

از ماشین پیاده شد و زنگ در را زد. صدای پیرزنی ضعیف از پشت در شنیده شد: «چند لحظه صبر کنید، دارم میام.» در باز شد. پیرزنی ریزنقش با لباسی مرتب اما قدیمی که انگار متعلق به ۵۰ سال پیش بود، جلوی در ایستاده بود. یک چمدان کوچک هم کنار پایش بود.

پیرزن با لبخند گفت: «پسرم، می‌شه چمدونم رو بذاری توی ماشین؟ من توانش رو ندارم.»

راننده چمدان را گذاشت و کمک کرد پیرزن سوار شود. پیرزن آدرسی داد و گفت: «لطفاً از مرکز شهر برو، عجله‌ای ندارم.»

راننده گفت: «مادرجان، اون مسیر خیلی طولانیه، کرایه‌ت زیاد می‌شه.» پیرزن با صدایی آرام گفت: «اشکالی نداره پسرم... من دارم می‌رم خانه سالمندان. دکتر گفته زیاد وقت ندارم. این آخرین باریه که شهرم رو می‌بینم.» راننده خشکش زد. دستش را آرام برد و تاکسی‌متر را خاموش کرد.

«هر جا دوست داری بگو ببرمت مادر.» آن شب، آن‌ها دو ساعت در خیابان‌های خلوت شهر چرخیدند. پیرزن ساختمانی را نشان داد که قبلاً آنجا منشی بود. جلوی خانه‌ای ایستادند که او و همسر مرحومش سال‌های اول زندگی‌شان را آنجا گذرانده بودند. حتی جلوی یک پارک قدیمی توقف کردند و او چند دقیقه در سکوت به تاب‌ها نگاه کرد و اشک ریخت.

وقتی اولین اشعه‌های خورشید در آسمان پیدا شد، پیرزن گفت: «خسته شدی پسرم، دیگه بریم.» وقتی به جلوی آسایشگاه رسیدند، دو پرستار منتظر بودند. راننده چمدان را تا داخل برد. پیرزن کیف پولش را درآورد و پرسید: «چقدر می‌شه؟» راننده گفت: «هیچی.» پیرزن گفت: «اما تو زحمت کشیدی، باید نون ببری خونه.» راننده خم شد، دستان چروکیده پیرزن را بوسید و گفت: «مسافر زیاده مادر، اما امشب من مسافر خدا بودم.»

پیرزن با چشمانی تر گفت: «تو لحظات آخر یک پیرزن رو رنگی کردی. خدا به زندگیت رنگ بده.» راننده در را بست و رفت. آن روز دیگر مسافری سوار نکرد. او تمام روز در خیابان‌ها چرخید و به این فکر کرد که اگر آن بوق آخر را نمی‌زد و می‌رفت، چه اتفاقی می‌افتاد؟

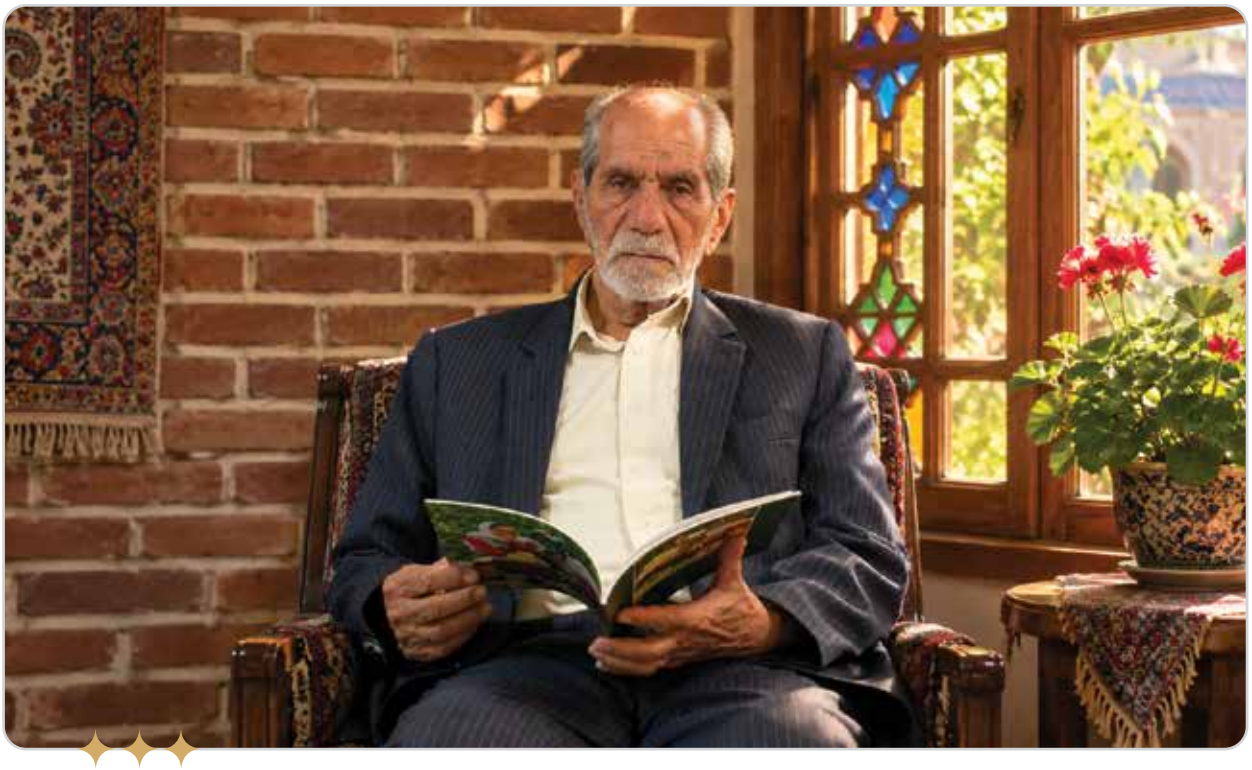
ما همیشه منتظر لحظات بزرگ و پر سروصدا هستیم تا زندگی کنیم، غافل از اینکه گاهی بزرگ‌ترین لحظات زندگی در سکوت و یک مهربانی ساده پنهان شده‌اند.

هیچ‌وقت برای مهربانی کردن تاخیر نکنید، شاید آن شخص در حال تجربه آخرین لحظات زندگی‌اش باشد. ما انسان‌ها تنها خاطره‌ای هستیم که از هم باقی می‌مانیم؛ سعی کنیم خاطره‌ی شیرینی باشیم.

و شاید زندگی همین باشد؛ آخرین فرصت برای مهربان‌تر بودن، برای بخشیدن قبل از دیر شدن، برای گفتن «دوستت دارم» وقتی هنوز کسی هست که بشنود، برای قدم زدن بی‌عجله کنار هم، برای خندیدن، دیدن، لمس کردن لحظه‌ها...

هیچ‌کدام از ما خبر نداریم که آخرین بوق، آخرین تماس و آخرین نگاه کِی از راه می‌رسد.

پس اگر هنوز کسی هست که می‌توانی کنارش باشی، اگر دلی هست که می‌توانی آرامش کنی، اگر دستی هست که می‌توانی بگیری، امروز را از دست نده. زندگی، ازدست ندادن لحظه‌هاست، نه شمردن روزها...



همدم، کانون عاطفه است

(گفتگوی ویژه‌ی فصلنامه‌ی همدم با جناب حاج اکبر صابری‌فر)
ریاست محترم هیات مدیره موسسه همدم

• علیرضا سپاهی‌لایین

همراهان و خوانندگان عزیز فصلنامه‌ی همدم، به‌روال همیشه، در این شماره هم پای صحبت یکی از انسانهای اهل خیر و یاوران بزرگوار همدم نشسته‌ایم و این بار فرصتی دست داده‌است تا هم‌صحبت یکی از ارکان استوار همدم جناب حاج اکبر صابری‌فر، باشیم. شما هموطنان و همشهریان ما، ایشان را عموماً به عنوان شهردار اسبق مشهد می‌شناسید، اما ما امروز به عنوان رئیس هیئت‌مدیره‌ی موسسه‌ی همدم در خدمت حاج آقا صابری‌فر هستیم؛ مردی خستگی‌ناپذیر و کسی که همواره از تجارب و تدبیر او به‌نیکی یاد می‌شود.

حاج آقا صابری‌فر به‌عنوان یکی از نمادهای خیرخواهی در خراسان و ایران، در آستانه‌ی ۹۰ سالگی همچنان با شور و اشتیاق بسیار مشغول خدمت به مستمندان شهری و حتی ساختن جاده در روستاهای دورافتاده هستند. ایشان در چندین کارگروه علمی، پژوهشی، عمرانی و دینی در مشهد و خراسان رضوی عضواند و عموم کسانی که ایشان را می‌شناسند به‌نوعی در حال بهره‌بردن از تجارب سالیان متمادی خدمتی ایشان، هستند.

تحریریه‌ی فصلنامه‌ی همدم، ضمن آرزوی طول عمر بابرکت برای حاج آقا صابری‌فر، در این شماره، شما را به خواندن متن گفت‌وگوی ما و ایشان دعوت می‌کند که صدالبته تنها بازگویی بخشی از خاطرات کاری و خیرخواهانه‌ی ایشان را در بر می‌گیرد:

• حاج‌آقا، برای وقتی که در اختیار فصلنامه‌ی همدم گذاشته‌اید صمیمانه سپاسگزاریم. اگر ممکن است پیش از هر سخنی یک معرفی اجمالی از خودتان بفرمایید؛ از زمان و مکان تولدتان بگویید، شرایط زندگی و سال‌های ابتدایی تحصیل تا استخدام و قبول مسئولیت و اقدام به فعالیتهای مختلف اداری و اجتماعی...

بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم. من هم سپاسگزاری می‌کنم از جنابعالی و مدیریت موسسه. این مصاحبه برای من یک توفیق است و امیدوارم خداوند کمک کند تا از این گفت‌وگو بهترین بهره‌برداری برای کمک به بچه‌های «همدم»، صورت بگیرد.
من در تاریخ ۲۷ فروردین ۱۳۱۶ در روستای صفی‌آباد (که الان چسبیده به شهر شاندیز و مشهد است) به دنیا آمدم. پدر بزرگ من یزدی بود که به مشهد کوچ کرده بود. اصالت پدر و مادرم هم یزدی است؛ آن‌ها برای زیارت به مشهد آمده بودند و با توصیه یک یزدیِ ساکن صفی‌آباد، همان‌جا ماندگار شدند.
پدرم در آن زمان سرباز بود و مادرم در خانه‌ی پدر همسرش زندگی می‌کرد و من همان‌جا به دنیا آمدم. خوشبختانه همان زمان اداره‌ی آمار به روستاها آمده بود که برای متولدین جدید شناسنامه صادر کند و شناسنامه‌ی من هم، همان‌جا صادر شد. دو سال بعد که سربازی پدرم تمام شد، به مشهد آمدند. قوم‌وخویشی داشتند که کارش رنگ‌آمیزی و نقاشی ساختمان بود. پدرم کار را یاد گرفت و در محله‌ی «سرشور» مستأجر شدیم. من دوره‌ی ابتدایی را در دبستان «آذربایجان» در همان محله‌ی سرشور گذراندم. چون آذری‌های زیادی به این محله مهاجرت کرده بودند، مدرسه به این نام معروف شده بود.
دوره‌ی دبیرستان را هم تا سال پنجم در دبیرستان فردوسی و سال ششم را در دبیرستان شاه‌رضا (که امروز دکتر شریعتی نام دارد) خواندم. سال ۱۳۳۴ دیپلمم را گرفتم و چون پیش از آن ازدواج هم کرده بودم، استخدام آموزش و پرورش شدم. الان هفتاد و یکمین سال ازدواج من است.

• بسیار سپاسگزارم. اگر ممکن است شمه‌ای هم از زمان و مکان ورودتان به دنیای کارهای فرهنگی و پیوندتان با انقلاب اسلامی و مسجد امام حسن مجتبی(ع) و همکاری با رهبری انقلاب بگویید؟

بله. همزمان با این که معلم شدم، در دانشکده‌ی ادبیات هم در رشته‌ی تاریخ و جغرافیا قبول شدم. آنجا با مرحوم کاظم رحیمیان همکلاسی بودم و با هم تصمیم گرفتیم یک مدرسه‌ی غیرانتفاعی دایر کنیم. مدرسه ما در خیابان دانش، مقابل مسجد امام حسن مجتبی(ع) بود که طلبه‌ی جوانی به نام «سیدعلی خامنه‌ای» آنجا نماز می‌خواند و درواقع زندگی و افکار من با حضور ایشان عوض شد. ایشان در دنیای دیگری سیر می‌کرد. در مسجد امام حسن مجتبی(ع) تابلوی کوچکی بود که هر روز حدیثی روی آن می‌نوشت و برای آن ده-دوازده نفری که به نماز می‌آمدند، طوری صحبت می‌کرد که انگار هزار نفر پای منبر نشسته‌اند.
آن مسجد، بخشی از مغازه بزرگِ فردی به نام «وزیری» بود که بر اساس نذرش، آنجا را تبدیل به مسجد کرده بود. صحبت‌های آقا در مسجد امام حسن مجتبی(ع) به‌قدری دلچسب بود که پای دانشجوها هم به‌آنجا باز شد و گاهی جا نبود و مردم پشت در می‌ایستادند. ماه رمضان شد و جا نبود. یک روز آقا فرمودند «کاش دیوارها عقب می‌رفت». فردای آن، هرکس پولی داشت کمک کرد، هرکس بازویی برای کار داشت کار کرد و هرکس هیچ کدام از این دو را نداشت، تبلیغ کرد. آقای حاج‌علی طوسی که نمازگزار بود، نود درصد پول خرید خانه پشتِ مسجد را داد و ما روز جمعه بدون اینکه به آقا بگوییم، خانه را خراب کردیم تا دیوارها عقب برود. ایشان خیلی خوشحال شد. آقا کتاب «صلح امام حسن، پرشکوه‌ترین نرمش قهرمانان تاریخ» را تفسیر می‌کردند. بچه‌های دانشجو هم صدا را ضبط می‌کردند و به ۳ ریال می‌فروختند. من همه‌ی این کاست‌ها را داشتم، اما وقتی انقلاب شروع شد و ساواک حساس شده بود، همه را به خانه‌ی دامادمان بردم که بعداً فهمیدم سوزانیده است.

• حاج آقا، ممنونیم برای برگشتن به گذشته و نقل این خاطرات شنیدنی. حالا لطفا پیشتر بیاییم و برسیم به زمان ورودتان به شهرداری مشهد. چه شد که «مدیرعامل اتوبوسرانی» مشهد شدید؟

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، آقای طاهر احمدزاده استاندار بود. ایشان با مشورت رهبر شهید انقلاب، به ما معرفی شده بودند. شهرداران اولیه یا شهید شدند یا خودشان کنار رفتند. در آن زمان مدیرعامل اتوبوسرانی هم در یک تصادف کشته شد. من گفتم چون تعطیلات تابستان است، می‌روم آنجا را اداره می‌کنم تا آدم مناسبتری پیدا شود. از فردا رفتم اتوبوسرانی و خیلی جالب بود که راننده‌ها ۱۰۰ درصد به من اعتماد کردند و گوش می‌کردند. همین مسیر، زمینه‌ی شهردار شدن من شد. چهار سال و نیم شهردار بودم تا اینکه در سال ۶۴ استعفا دادم و به عشق جبهه به اهواز و فاو رفتم و مسئولیت پادگان‌سازی را به عهده گرفتم.

• لطفا درباره‌ی سبک مدیریت مشهورتان در شهرداری و آن قضیه «خودکار سبز» هم بگویید؟

من به جای میز، به نظام فکر می‌کردم. یک روز در هفته

ملاقات مردمی داشتم. پنجاه-شصت نفر می‌آمدند. کارهایشان را خودم ارجاع می‌دادم. نامه‌هایی که با خودکار سبز می‌نوشتم، همه می‌دانستند باید انجام شود. یک بار دو نفر نشسته بودند و نوبتشان نمی‌شد؛ بعد فهمیدم آن‌ها نمایندگان مجلس بودند که مامور شده بودند ناشناس بیایند و شهرداران شهرهای بزرگ را تست کنند. آن‌ها گفتند از مدیریت شما درس گرفتیم.

• خسته نباشید حاج آقا. لطفا حالا در مورد چگونگی ورودتان به عرصه‌ی خیر بفرمایید و اینکه چطور با موسسه «همدم» آشنا شدید؟

روحیه خیرخواهی و خدمت به مردم را من از مرحوم مادرم به ارث بردم؛ زنی که در محله‌ی سرشور با وجود انجام کارهای سخت، باز هم برای فقرا گوسفند قربانی می‌کرد. در دوران جنگ هم با آقای قالیباف در خصوص پادگان‌سازی همکاری می‌کردم و با کمک خیرین مشهد، شرکت سپاد (سازندگی پس از دفاع) را تاسیس کردیم.
اما، سال ۸۰ بود که آقای شیرازی‌نیا من را به همدم دعوت کردند. وقتی فضای همدم و نیاز فرزندان این خیریه را دیدم تصمیم گرفتم در خدمت اهالی این خانه بمانم و از آن زمان تاکنون عضو هیئت‌مدیره‌ی هستم. با وجود اینکه حالا پیر شده‌ام و نود سالگی بنده است، گفته‌ام حتی اگر روی برانکارد هم مرا بیاورید، کار این بچه‌ها را رها نمی‌کنم.

• ما هم برای حضور بابرکت شما در همدم خیلی خوشحالیم. حالا با عنایت به نگاه کارشناسی شما بفرمایید که نظرتان در مورد نقش مدیریت و به‌خصوص کارنامه خانم دکتر حجت در همدم، چیست؟

بدون تعارف بگویم، خانم دکتر حجت یکی از فعال‌ترین و دلسوزترین مدیرانی است که در کل کشور دیده‌ام. ایشان تمام زندگی‌شان را وقف همدم کرده‌اند. ایشان سیستم را طوری ساخته‌اند که بدون نیاز به بیرون، اینجا همه چیز تولید می‌شود. من معتقدم در هر مرکز خیریه‌ای، مدیریت باید از نوع عاطفی باشد. خانم دکتر حجت هم همین‌طور است؛ ایشان حتی طرح توسعه‌ی همدم را در منطقه‌ی الهیه‌ی مشهد دنبال کردند که متاسفانه با مشکلات و مخالفت‌هایی روبه‌رو شد و متوقف شد، اما شکر خدا الان که آقای دکتر مهدی برجی مدیرعامل بهزیستی خراسان رضوی هستند و انسان خوب و اهل تعاملی هم هستند، امیدواریم پیگیر این مساله باشند.

• حاج آقا صابری‌فر، نظر به اینکه شما در متن و بطن این کار هستید و می‌دانیم که مردم گاهی نمی‌دانند چطور وارد عرصه‌ی خیر شوند، بفرمایید که چه توصیه‌ای برای جذب خیرین دارید؟

بهترین تبلیغ و توصیه برای جذب انسانها به کار خیر، دعوت به بازدید از مراکز خیریه‌ای مثل همدم است؛ مردم باید بیایند و این بچه‌ها را ببینند. وقتی یک نفر می‌بیند دختری بیست و چهار ساعته سرش را تکان می‌دهد، ناخودآگاه عطوفتش برانگیخته می‌شود. باید «تورهای گردشگری خیر» داشته باشیم. صدا و سیما و روحانیت هم باید وارد شوند. مشهد به نسبت تهران خیرین بسیار بیشتری دارد؛ ما دویست و پنجاه خیریه در مشهد داریم. مردم ما عاطفی هستند، فقط کافی است سوژه‌ها و نیازها را به آن‌ها نشان دهیم.

• به عنوان آخرین سوال؛ اگر بخواهید همدم را برای دیگران تعریف کنید، چه خواهید گفت و بهترین خاطره‌ای که از این موسسه‌ی خیریه دارید، چیست؟

حس غالب همدم «عطوفت» است. عاطفه، چیزی است که خداوند در وجود انسان گذاشته، اما تربیت مادر و محیط آن را تقویت می‌کند. همدم، تجلی‌گاه عواطف است.
خاطره‌های من از همدم، روزانه است؛ هر روزی که من به همدم می‌آیم، خاطرات جدیدی برایم شکل می‌گیرد. ما باید برای مردم تبیین کنیم دخترانی که اینجا زندگی می‌کنند به کمک مادی و معنوی ما نیاز دارند و کمک به این‌ها، مزدش نزد خدا محفوظ است.
در همدم، حتی برای آینده‌ی این دختران برنامه‌ریزی شده و آن‌هایی را که شرایطش را دارند، به خانه بخت می‌فرستند. مشهد شهر امام رضا (ع) است و همدم هم کانون عاطفه است. ان‌شاءالله که مردم ما و همشهریان ما اینجا را بشناسند و تقویت کنند.
دعا می‌کنم که شما و همکارانتان و مدیرعامل همدم، همیشه تندرست باشید و سایه‌تان بر سر این موسسه مستدام باشد.

به مناسبت بزرگداشت روز خبرنگار اتفاق افتاد؛

دیدارهای صمیمانه اهالی همـــدم، با اصحاب رسانه

• محمدرحیمی

در نیمه‌ی تابستانی که گذشت و به مناسبت گرامیداشت روز خبرنگار، روزی متفاوت برای دختران و مدیریت موسسه خیریه «همدم» رقم خورد و به این مناسبت یکبار دیگر صدای امید، هنر و نیازهای فرزندان این خانه در دفاتر خبری و روزنامه‌های نام‌آشنای خراسان رضوی، شنیده شد.

هفدهم مرداد از راه رسید و خانم دکتر زهرا حجت، به همراه جمعی از همکاران و فرزندان موسسه، به نیت تقدیر از تلاش‌های همدلانه‌ی اهالی رسانه و به‌روال هرساله به دیدار نمایندگی خبرگزاری ایرنا در خراسان رضوی و همچنین دفاتر روزنامه‌های خوشنام صبح امروز، شهرآرا و خراسان رفتند تا ضمن گفتن تبریک و خداقوت، بر اهمیت ارتباط میان همدم و رسانه تاکید کنند.

بر اساس این گزارش، با استقبال مهربانانه‌ی اهل رسانه از گلهای هنرمند موسسه همدم و با اجرای شنیدنی دکلمه‌ی ندا، فضای دفاتر خبری و روزنامه‌ها، رنگ و بوی دلنشین و متفاوتی به‌خود گرفت.

همچنین در هر یک از این دیدارها، دکتر زهرا حجت ضمن تبریک روز خبرنگار، برای اصحاب خبر که حامی و همیار همواره اهالی این خانه هستند و موفقیت‌ها، دلتنگی‌ها و نیازمندی‌های دختران معصوم همدم را به ایران و جهانیان مخابره می‌کنند، پیرامون زندگی و توانبخشی و نیازهای ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست همدم توضیحات کاملی ارائه کرد.

این دیدار تنها یک بازدید ساده نبود بلکه به یک نشست تعاملی میان اهالی رسانه و خیرین خبرخوان جامعه تبدیل شد تا تعهد متقابل خبرنگاران و مسئولیت اجتماعی هم‌میهنان همدمیار ما را یادآوری و برجسته کند.

خبرنگاران و مسئولان رسانه‌های حاضر در این دیدارها، با شنیدن روایت‌های شیرین فرزندان همدم و آشنایی با فعالیت‌های علمی و فرهنگی موسسه، ضمن قدردانی از تلاش‌های مدیریت و تیم اجرایی موسسه، بر تعهد ویژه‌ی خود برای تداوم ارتباط و خبرگیری از این خیریه، تاکید کردند.

موسسه همدم با تبریک مجدد روز خبرنگار و آرزوی روزهایی شیرین و شکوفا برای جامعه‌ی خبری خراسان و میهن عزیزمان، با توجه به نقش برجسته رسانه‌ها در حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر امیدوار است که اهل رسانه در ادامه‌ی مسیر حرفه‌ای خود، با موسسه همدم در تعامل بیشتری باشند و اخبار فعالیت‌ها و نیازهای فرزندان این موسسه را بیش از پیش به گوش مخاطبان عزیز خود برسانند.

تالار همدم و تجلیل از خلاقیت‌های متفاوت هنرمندان بهزیستی

(گزارشـــی کوتاه از برگزاری اختتامیه جشـــنواره فیلمسازی مشق نور)

• محمدرحیمی

به مناسبت بزرگداشت هفته‌ی بهزیستی، مراسم اختتامیه و تقدیر از برگزیدگان جشنواره‌ی فیلمسازی «مشق نور» ویژه‌ی فیلمسازان جوان معلول، در موسسه‌ی خیریه‌ی همدم برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی همدم، جشنواره‌ی «مشق نور» با هدف حمایت از استعدادهای نهفته و فراهم کردن بستری برای دیده شدن آثار هنری جوانان دارای معلولیت، روز شنبه ۲۷ تیرماه ۱۴۰۵ در تالار همایش‌های همدم برگزار شد.

بر اساس این گزارش، در این آیین، از برخی هنرمندان و فیلمسازانی که توانسته بودند با نگاهی متفاوت و فراتر از محدودیت‌های جسمی، واقعیت‌های زندگی معلولین را از دریچه دوربین روایت کنند، تقدیر و تکریم به عمل آمد.

در این مراسم که با حضور جمع قابل توجهی از مسئولین هنری و نیک‌اندیشان هموطن برگزار شد، دکتر مهدی برجی (مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی) ضمن اشاره به اهمیت برگزاری این جشنواره گفت: « برگزاری این جشنواره در راستای سیاست‌های توانمندسازی اجتماعی و تقویت هنر در میان افراد دارای معلولیت صورت گرفت. ما قدردان توانمندی و علاقه‌ی این جوانان به‌ظاهر کم‌توان هستیم که امروز نشان دادند با امکانات بسیار ساده نیز می‌توان فیلم ساخت و از محدودیت‌ها گذر کرد. امیدواریم با آموزش حرفه‌ای فیلم‌سازی به جوانان علاقمند و دارای معلولیت، در سال‌های آینده شاهد نمایش فیلم‌های جدی‌تر و هنری‌تر باشیم.»

وی ادامه داد: «در هفته‌ی بهزیستی باید از مراکز توانبخشی همانند همدم که در طول سالهای فعالیتشان به‌طور جدی و مخلصانه به امر توانبخشی پرداخته‌اند تشکر کنیم. در مسیر ورودی موسسه تا درِ این تالار، بخشی از محصولات و صنایع دستی فرزندان همدم را که به‌صورت نمایشگاهی کوچک خودنمایی می‌کرد مشاهده کردیم و در لابلای مراسم نیز شاهد اجرای حرفه‌ای گروه سرود همدم بودیم که تمام اینها نشان‌دهنده‌ی تلاش خادمین این موسسه جهت توانمندسازی علمی و اصولی فرزندان‌شان است. می‌بایست از چنین تلاش‌هایی درس بگیریم و در تمام مراکز خدمت‌رسان بهزیستی آن را سرلوحه‌ی کار خود قرار دهیم.»

در بخشی از این آیین، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم) نیز با تسلیت‌گویی به هموطنان جنوب کشورمان که طی

روزهای اخیر و جنگ جدید دچار حادثه شده‌اند، گفت: «هفته‌ی بهزیستی فرصتی است تا گوشه‌ای از توانمندی فرزندان این نهاد خدمتگزار را به جامعه نشان بدهیم و من ضمن تشکر از تلاش‌های فیلم‌سازان عزیزی که در این تالار حضور دارند آمادگی همدم را برای ساخت فیلم‌های بعدی آنها اعلام می‌کنم. امیدوارم این جشنواره در سالهای آینده نیز با قوت به فعالیت خودش ادامه دهد.»

در پایان این مراسم که حضور شخصیت‌های نام‌آشنای حوزه‌ی فرهنگ و هنر در آن نشان‌دهنده‌ی اهمیت توجه به خلاقیت‌های هنری جامعه هدف بهزیستی در هفته‌ی بهزیستی بود برگزیدگان هر یک از بخش‌های جشنواره جوایز خود را دریافت کردند.

لازم به یادآوری است که موسسه‌ی خیریه‌ی همدم با میزبانی این مراسم، در جهت حمایت از حقوق هنری و اجتماعی معلولان گامی بلند برداشت تا تأکید کند که «مشق نور» تنها یک جشنواره نیست، بلکه نمادی از پیروزی اراده بر محدودیت‌هاست.

ستارگان هنرمند همدم، در کروژ درخشیدند

(گزارشی از هنرنمایی فرزندان بی‌سرپرست «همدم» در هفته بهزیستی در مشهد)

به مناسبت بزرگداشت هفته بهزیستی، غرفه‌ی معرفی و عرضه‌ی محصولات و صنایع دستی فرزندان بی‌سرپرست موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی «همدم» با هدف آشنایی بیشتر هموطنان خیراندیش و حمایت از توانمندی‌های این عزیزان، در رستوران کروژ مشهد برپا شد.

به گزارش روابط عمومی موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، این نمایشگاه کوچک که از تاریخ ۲۴ الی ۲۶ تیرماه ۱۴۰۵ با حمایت و همراهی مدیریت نیک‌خواه رستوران کروژ برگزار شد، فرصتی فراهم آورد تا هموطنان عزیز و همدمیاران مهربان، آثار هنری، صنایع دستی و محصولات دست‌ساز دختران همدم را، با ظرافت و دقت بیشتری ملاحظه کنند.

براساس این گزارش و به نقل از مدیرعامل خیریه‌ی توانبخشی همدم؛ دکتر زهرا حجت، هدف از برگزاری این غرفه، نه تنها معرفی استعدادهای شکوفاشده‌ی فرزندان موسسه‌ی همدم، که ایجاد بستری بود برای آشنایی نیکوکاران و خیراندیشان با فعالیتهای این موسسه و حمایت مادی و معنوی آن‌ها از جامعه‌ی معلولین در راستای سیاست‌های توانمندسازی بهزیستی.

ناگفته نماند که در حاشیه‌ی این نمایشگاه، گروه سرود همدم نیز طی سه شب به‌اجرای برنامه پرداختند و بازدیدکنندگان با مشاهده‌ی خلاقیت‌های کم‌نظیر فرزندان همدم در فراگیری هنر موسیقی اصیل ایرانی و توانمندیشان در تولید آثار هنری از تلاش‌های مدیریت و کارکنان همدم برای پرورش خلاقیت توانبخشی و کسب مهارت‌های شغلی این دختران، قدردانی کردند.

آیین دوازدهمین دوره‌ی بزرگداشت روز ملی مهندس در مشهد برگزار شد؛

تقدیر از خادمین همدم با حضور استاندار خراسان رضوی

دوازدهمین دوره‌ی مراسم بزرگداشت روز ملی مهندس برگزار شد و از خدمات مدیران همدم و فرزندان هنرمند این موسسه‌ی خیریه نیز، تقدیر به‌عمل آمد.

به‌گزارش روابط عمومی موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، آیین دوازدهمین دوره‌ی بزرگداشت روز ملی مهندس با حضور جمعی از مدیران دولتی، مهندسان، کارآفرینان و مدیران صنایع خرسان رضوی روز پنجشنبه ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ با هدف ارج نهادن به نقش مهندسان در توسعه‌ی کشور در محل هتل میثاق مشهد برگزار و در حاشیه‌ی آن، غرفه‌ی نمایش توانمندی‌های هنری و حرفه‌ای فرزندان موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی «همدم» نیز برپا شد که با استقبال مهندسان و میهمانان شرکت‌کننده و بازدید میدانی از این غرفه همراه بود.

بر اساس همین گزارش، میهمانان این همایش که به همت انجمن شرکت‌های فنی مهندسی و مشاوره‌ای خراسان رضوی برگزار شد، ضمن بازدید از نمایشگاه کوچک اما لبریز از نشانه‌های اراده و توانمندی فرزندان همدم، این سطح از خلاقیت و تلاش را مورد تحسین قرار دادند. همچنین، گروه سرود دختران موسسه با اجرای چند قطعه‌ی زیبا در سالن اصلی، فضای مراسم را از موسیقی و انرژی مثبت لبریز کردند.

از جمله اتفاقات خوب این مراسم که در بخش تقدیر از پیشکسوتان و کارآفرینان برتر استان رقم خورد این بود که دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم)، به همراه جعفر شیرازی‌نیا (مدیر داخلی همدم)، به‌پاس یک عمر تلاش برای نگهداری آموزش و توانبخشی ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست کشورمان مورد تقدیر قرار گرفتند. لوح تقدیر مدیران همدم توسط استاندار خراسان رضوی اهدا شد تا موید جایگاه ویژه‌ی فعالیت‌های اجتماعی و بشردوستانه‌ی موسسه‌ی همدم در سطح استان و کشورمان باشد. این مراسم با تاکید برگزارکنندگان بر اهمیت و ضرورت پیوند میان علم مهندسی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی در برابر گروه‌های آسیب‌پذیر، به پایان رسید.

نیک اندیشان ارجمند

جناب آقای مهندس خبیر
جناب آقای سرابی
خانواده محترم بدری خراسانی
جناب آقای شهپر
آقایان مجید و حاج عباس اعتضاد
آقایان امیرحسین و سلمان هرمززاده
جناب آقای دکتر علیرضا شیرین

همکار گرامی

خانواده محترم نیستانی و بانژاد

همدم و اهالی این خانه خود را در اندوه فقدان عزیزانتان شریک می دانند.

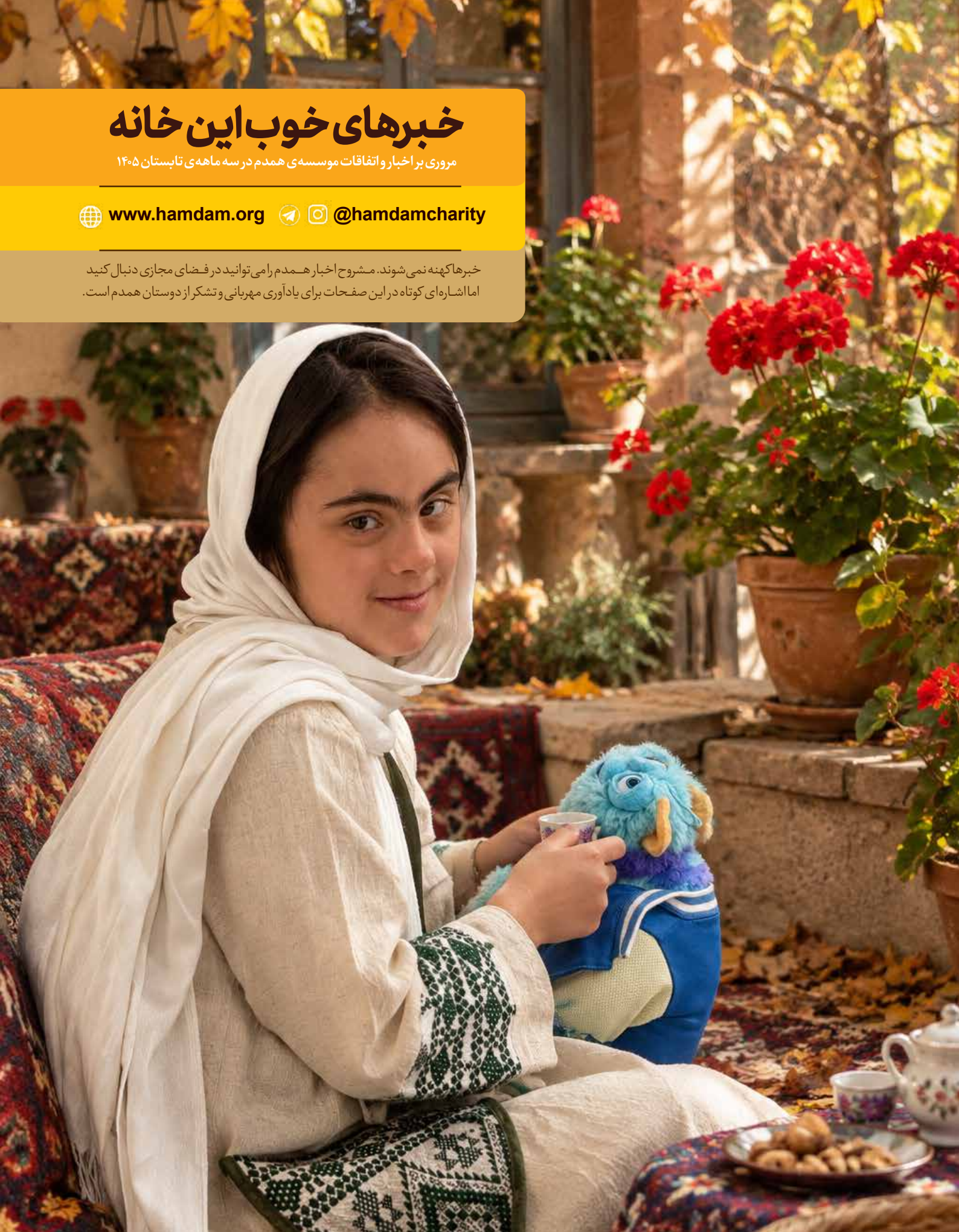
همدردی ما را پذیرا باشید.

خبرهای خوب این خانه

مروری بر اخبار و اتفاقات موسسه‌ی همدم در سه ماهه‌ی تابستان ۱۴۰۵

www.hamdam.org @hamdamcharity

خبرها کهنه نمی‌شوند. مشروح اخبار همدم را می‌توانید در فضای مجازی دنبال کنید
اما اشاره‌ای کوتاه در این صفحات برای یادآوری مهربانی و تشکر از دوستان همدم است.



حمایت کارشناسان مارکتینگ از خلاقیت‌های هنری فرزندان همدم

چند تن از خیرین و کارشناسان مارکتینگ، با حضور در همدم و تماشای تلاش‌های فرزندان این خانه، با ارایه‌ی پیشنهاداتی از خلاقیت‌های هنری آنان حمایت کردند.

امیدواری برای همدم‌یاری جامعه‌ی هنری

حسین یاری (بازیگر نام‌آشنای سینمای ایران) ضمن دیدار با فرزندان همدم، گفت: مهربانی و مسئولیت‌پذیری خادمین همدم با هیچ جا قابل قیاس نیست و امیدوارم جامعه‌ی هنری کشورمان بتواند به‌نوبه‌ی خود، کنار این عزیزان خدمت کند.

مجمع عمومی سالیانه‌ی موسسه‌ی همدم برگزار شد

نشست مجمع عمومی سالیانه‌ی موسسه‌ی همدم برگزار و از دکتر محسن شرکا به پاس همراهی و حمایتشان از این خیریه‌ی توانبخشی، تقدیر شد.

قلب من در «همدم» جا مانده است...

قلب من در همدم جا مانده است. این سخنی بود که در آخرین روزهای فصل تابستان و در ساعاتی سرشار از مهر و تحسین از زبان آقای مراد ارکول (سرکنسول ترکیه در مشهد) شنیدیم که به همراه جمعی از هنرمندان، کارآفرینان برجسته و اعضای همدم‌دوست «باشگاه ستاره‌ها»، در حضوری گرم و صمیمی از بخش‌های مختلف موسسه‌ی همدم بازدید کردند.

در ابتدای این دیدار، آقای ارکول، با کلامی بسیار پراحساس از پیوند عاطفی خود با موسسه همدم گفت و تاکید کرد: «از نوبت قبل که به این مجموعه آمدم، قلب من در همدم جا ماند. این موسسه برای من فراتر از یک مرکز خیریه، خانه‌ای است که آرامش در آن جاری است. مدت‌ها بود مشتاقانه منتظر فرصتی بودم تا دوباره در میان فرزندان هنرمند و پرانرژی همدم حاضر شوم و از دستاوردهای آن‌ها دیدن کنم.» سرکنسول ترکیه در ادامه، با اشاره به تأثیر عمیق توانمندی‌های دختران همدم بر بینندگان، افزود: «دیدن این حجم از اراده، در هر انسانی انگیزه‌ای برای تغییر و حرکت ایجاد می‌کند و من همه جا، از فعالیت‌های باشکوه موسسه‌ی همدم و نبوغ فرزندان به‌ظاهر کم‌توان آن با افتخار سخن گفته‌ام.» مراد ارکول در بخش دیگری از سخنان خود، به نقش کلیدی مدیریت در موفقیت‌های موسسه اشاره کرد و گفت: « اراده‌ای که در چشمان این فرزندان هست، امری اتفاقی نیست، بلکه نشانه‌ای از زحمات خادمان این موسسه و به‌ویژه مدیریت بی‌وقفه و دلسوزانه‌ی خانم دکتر زهرا حجت است. ایشان و همکاران فعال و فداکارشان، الگوی مدیریت در مسیر خدمت به بشریت هستند.»

دکتر زهرا حجت هم با ابراز خوشحالی از حضور دوباره‌ی این دیپلمات مهربان در همدم، اظهار داشت: «ما بسیار خرسندیم که بار دیگر میزبان شما هستیم. حضور شما، نه تنها یک بازدید رسمی، بلکه نشانه‌ی پیوند میان همت‌های بزرگ و ارزش‌های انسانی است.» در این دیدار، چهره‌های تاثیرگذار دنیای هنر مشهد نیز حضور داشتند. خانم لالیخا موسوی (نقاش برجسته مشهدی) و آقای سید حسین تیموری (مالک و مدیر گالری ت)، با حضور در کارگاههای مختلف، ضمن تحسین سطح بالای آثار هنری تولید شده در همدم و توجه ویژه به تابلوهای دلبافته و آثار هنری «زهرا مقصودی»، آمادگی و اشتیاق خود را برای برگزاری نمایشگاه‌های اختصاصی آثار هنری و صنایع دستی فرزندان همدم اعلام کردند. این بازدید که با حضور اعضای باشگاه ستاره‌ها رقم خورد، بار دیگر معرف این واقعیت بود که موسسه‌ی همدم، تنها مکانی برای نگهداری دختران کم‌توان ذهنی نیست، بلکه خانه‌ای برای تولید امید، هنر و استقلال است و جایی که در آن، هر دستِ کوچک، در حال خلق آینده‌ای درخشان است.

حضور خادمین همدم در دفتر ایرنا و قدردانی رییس این خبرگزاری، از آنان

کامیار اسماعیل پور (رییس خبرگزاری جمهوری اسلامی مرکز خراسان رضوی) گفت: بهترین تبریکات روز خبرنگار به ما و همکاران‌مان، مربوط به حضور خادمین و فرزندان همدم در دفتر ایرنای خراسان رضوی است.

میزبانی و تقدیر مدیرمسئول روزنامه‌ی «صبح امروز» از اهالی همدم

حسین رفیعی (مدیرمسئول روزنامه صبح امروز) ضمن تقدیر از حضور خادمین و فرزندان همدم در دفتر این روزنامه برای تبریک‌گویی روز خبرنگار، گفت: همدم با تلاش‌های بی‌وقفه در زمینه‌ی فعالیتهای خیرخواهانه و اطلاع‌رسانی حرفه‌ای نمونه‌ی بی‌نظیری از یک موسسه‌ی توانبخشی مردمی است.

اظهار مهر مدیرمسئول روزنامه‌ی شهرآرا به فرزندان این خانه

سید میثم موسوی مهر (مدیر مسئول روزنامه شهرآرا) ضمن استقبال از اهالی همدم، گفت: ما و همکاران‌مان هر سال و همزمان با روز خبرنگار، منتظر فرزندان عزیز همدم هستیم و زیباترین تبریکات این ایام را با حضور گرم آنان حس می‌کنیم.»

یک بازدید رسانه‌ای و تحسین توانمندسازی در همدم

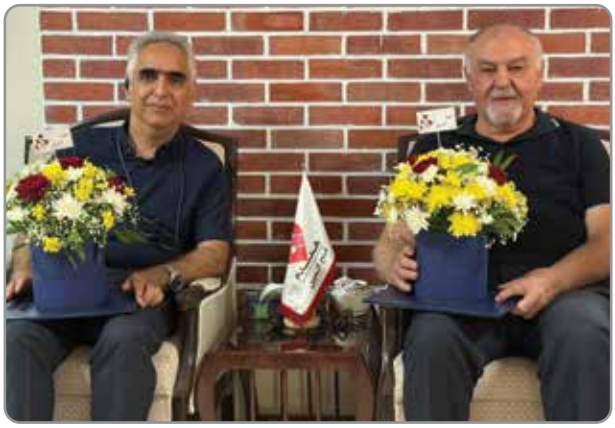
دکتر رضا غیاث‌آبادی (مدیرعامل موسسه فرهنگی هنری خراسان) ضمن بازدید از همدم، گفت: توانمندسازی فرزندان همدم، شفافیت مالی و خدمات صادقانه‌ی خادمین این موسسه، از سویی نقش مهمی در اعتمادسازی برای خیرین داشته و از سوی دیگر، زمینه مناسبی برای زندگی بهینه‌ی فرزندان آن بوجود آورده است.

طنزپرداز همشهری و ستودن سرزندگی دختران این خانه

طنزپرداز همشهری و مترجم نام‌آشنای کتاب «بی‌شعوری»؛ دکتر محمود فرجامی، ضمن دیدار با اهالی همدم، فعالیت‌های هنری و سرزندگی فرزندان این خانه را ستود.

نشست هم‌اندیشی عکاس‌یاوران همدم برای برنامه‌های خیرخواهانه‌ی هنری

جمعی از عکاس‌یاوران و اعضای برگزارکننده‌ی اکسپوهای عکس همدم، در جلسه‌ی صمیمی با خادمین همدم برنامه‌های خیرخواهانه‌ی هنری پیش‌روی این موسسه خیریه را بررسی کردند.



روز پزشک و تقدیر از پزشکان همدم

در آستانه‌ی یکم شهریور و گرامیداشت روز پزشک، مدیران موسسه از پزشکان موسسه توانبخشی همدم، دکتر موذنی و دکتر صالح‌پور تقدیر کردند.

روز پزشک
و دیدار با معاونت علوم پزشکی مشهد

به مناسبت روز پزشک و بزرگداشت ابوعلی سینا، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم) و ندا (فرزند هنرمند موسسه) به نیابت از خادمین و فرزندان همدم به دیدار دکتر مهدی قلیان اول (معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد) رفتند و از زحمات ایشان و همکاران‌شان تقدیر کردند.

حضور هنرياران همیشه‌ی همدم
در میان اهالی این خانه

هنرياران همیشگی همدم؛ استادان کیوان ساکت و عبدالجبار کاکایی، با حضور و همراهی گرم مهندس شریعتی مقدم، با فرزندان این خانه دیدار کردند.

بازدید و تمجید مدیرعامل شرکت ارتباطات مبین‌نت، از توانمندسازی اهالی این خانه

مهندس رضا خلیلی (مدیرعامل شرکت ارتباطات مبین‌نت ایران) ضمن دیدار با خادمین و فرزندان موسسه خیریه توانبخشی همدم، از توانمندسازی اهالی این خانه تمجید و برای آنها آرزوی موفقیت کرد.

وزش عطر دلپذیر ماه مهر در فضای موسسه‌ی همدم

همزمان با شروع ماه مهر و مدرسه، فرزندان توانمند همدم نیز راهی کلاس‌های مهربانی و درس‌خوانی شدند.

دیدار داریوش فرضیایی (عموپورنگ) و علیرضا طلیسچی (خواننده و آهنگساز) با فرزندان

در دیدار داریوش فرضیایی (عموپورنگ) و علیرضا طلیسچی (خواننده و آهنگساز) با فرزندان موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، روایت خاطره و همدلی در تالار این موسسه طنین‌انداز شد.

واقعا چه‌جوری شد که اینجوری شدیم؟

• هیواسپاهی لایین

گفت: دلم تنگ می‌شه بعضی وقت‌ها.
پرسیدم: واسه چی؟
گفت: واسه اون وقت‌هایی که چیزای کوچیک خوشحالمون میکردن، واسه بازی کردن تو حیاط خونه مامان بزرگ با بچه‌های فامیل، واسه اون شوقی که بعد مدرسه برای دیدن برنامه کودک مورد علاقمون داشتیم، واسه وقتایی که آدما باهم مهربون‌تر بودن،کمتر سر هرچیزی بحث میکردن و تا اشاره میکردی بدون اینکه توقع جبران داشته باشن برات هرکاری انجام می‌دادن... شاید ما خودمون یه‌کاری کردیم که دیگه اونجوری نباشه، یا شایدم انگار فقط وقتی بچه ای همه باهات خوبن و همه چیز دنیا قشنگه ...
ولی درباره یه چیزی مطمئنم و اون اینه که قبلا همه چی در عین ساده بودن قشنگتر بود چون، دلها بزرگتر بود و دست‌ها بخشنده‌تر... اون وقتها همه برابر بودیم، حتی اگه واقعا نبودیم...
میدونی میخوام چی بگم؟ می خوام بگم قبلنا این دلا بودن که با هم یکی بودن؛ مثلا اونی که باباش کارخونه داشت با اونی که باباش کارگر بود باهم میگفتن، میخندیدن، عمو زنجیر باف بازی میکردن، نقاشی می‌کشیدن و... واقعا چی تو آدما تغییر میکنه که وقتی سنشون بالا میره دیگه اینجوری نیستن؟ چی میشه که آدما اینقدر از هم فاصله میگیرن و اینقدر زشت میشن باهات حرف نمی میزنن، باهات نمیخندن و تو جمعشون راهت نمیدن فقط چون مثل اونها نیستی؟
چرا وقتی بزرگ میشی دیگه کسی دوست نداره تو بارون بازی کنه یا راه بیفته دنبال گربه های توی خیابون تا باهاشون دوست بشه؟
یادته اون وقتها که خریدن یه بسته خودکار رنگی یا یه دونه از این دوربین اسباب بازیها چقدر خوشحالمون میکرد؟ یادته عاشق این بودیم که بریم مهمونی، اما الان از همون مهمونیا هم فرار میکنیم... خودمون رو توی چهاردیواری حبس میکنیم؛ سه ساعت، چهار ساعت، پنج ساعت و یه روز کامل... نه جایی میریم نه با کسی حرف می‌زنیم...
واقعا چه‌جوری شد که اینجوری شدیم؟
میدونی میخوام چی بگم؟ فقط میخوام بگم که؛ قبلا همه چیز قشنگ بود انگار... قبلا مردم واسه محبت کردن و نزدیک شدن به هم و خوشحال کردن همدیگه دنبال یه فرصت کوچیک بودن، نه مثل حالا که واسه قهر و دوری، دنبال یه بهونه اند!

یک خبر خوش، برای همه‌ی همدمی‌ها؛
فرزندان، همیاران، همکاران و نیک‌اندیشان

طبق تفاهمنامه‌ای که فی‌مابین مؤسسه‌ی سپهر هنر ایران به مالکیت آقای مهندس علی‌محمد شریعتی مقدم و مدیرعامل موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم سرکار خانم دکتر حجت امضا شد، توافق به‌عمل آمد که از این پس مؤسسه‌ی سپهر هنر ایران، بطور مداوم نسبت به معرفی و ارائه‌ی محصولات و توانمندی‌ها و آفرینش‌های هنری دختران موسسه خیریه همدم اقدام کند و کلیه منافع مالی این اقدام، مستقیما به صورت کامل به حساب مؤسسه واریز شود.

خداوند خوبان، به همه‌ی حامیان همدم، خیر و تندرستی و شادکامی عنایت کند.

شکوفه‌های بادام در مشهد؛
وقتی فرزندان همدم پناهِ بی‌پناهان شدند

همه چیز از صدای لرزان پدر بزرگ شروع شد.
وقتی آقای قاسمی، با چشم‌هایی که انگار هنوز در میان دود و غبارِ اسفند سیاه سال ۱۴۰۴ مانده بود، برای ما شروع به تعریف کردن آن اتفاق کرد. او از «میناب» گفت؛ از جایی که آسمان اسفندماهش بوی شکوفه‌های بادام و بوی بهار می‌داد.
آقای قاسمی با صدایی لرزان، می‌گفت: «ما قبل از جنگ، به‌خوشی و آرامی زندگی می‌کردیم. همه ما منتظر بهار بودیم... منتظر اینکه درخت‌های باداممان دوباره روپوش گلهای صورتی بپوشند و بوی خوششان در تمام کوچه‌های شهر بپیچد. اما آنهایی که چشم دیدن شکوفه و لبخند و نوروز ما را نداشتند، بهار ارغوانی ما را با خون عوض کردند. عید ما، در آن سال، عیدی خونین شد و ما... آواره شدیم.»
او، با چشمهای خیسش ادامه داد که: از آن روز، خانه‌ای ندارند. از آن روز، خانه‌شان شهر مشهد است. آن‌ها به مشهد آمده بودند تا در میان ما که بچه‌های بی‌سرپرست موسسه‌ی «همدم» هستیم، جایی برای نشستن پیدا کنند. انگار تقدیر این بود کسانی که از دست جنگ خانه‌شان را از دست داده‌بودند، در میان کسانی که از دست سرپرستهای بد، خانه‌شان را از دست داده‌اند، آرام بگیرند. من وقتی این‌ها را می‌شنیدم، لرزشِ دستهایش را در میان حرف‌هایش حس می‌کردم. می‌دیدم که چقدر بزرگ است غمی که او و خانواده‌اش با خود از میناب به مشهد آورده‌اند؛ ما که خودمان در این خانه، تنها نبوده‌ایم و همیشه با مهربانی مردم، شکم‌هایمان سیر و دل‌هایمان گرم بوده، می‌دانستیم که این خانواده، نه فقط به نان و آب، بلکه به یک «درک شدن» احتیاج دارند.
ما، در همدم با هم بزرگ شده‌ایم. من و خواهرهای بی‌سرپرستم، بارها و بارها از مردم و خیرین کمک گرفته‌ایم تا بتوانیم زندگی‌مان را بسازیم. اما شاید چیزی که ما را در این روزهای سخت اینقدر قوی نگه داشته، چیزی فراتر از کمک‌های مادی بوده است؛ ما «مهربانی» را از اهالی خوب و اصیل خراسان یاد گرفته‌ایم. یاد گرفته‌ایم که حتی اگر خودمان در میان طوفان هستیم باز هم می‌توانیم برای کسی، چتری نگه داریم.
وقتی خانواده قاسمی میهمان ما شدند، من و خواهرهایم فهمیدیم که نباید اجازه بدهیم آن‌ها احساس تنهایی کنند. سعی کردیم با هر آنچه در توانمان هست، از آن‌ها پذیرایی کنیم. ما، با لبخندهایمان سعی کردیم جای خالی شکوفه‌های بادامِ میناب را در دل و دستشان پر کنیم. می‌خواستیم بگوییم: «آقای قاسمی، اگر جنگ خانه شما را گرفت، اینجا خانه‌ای هست که در آن، شما فقط یک میهمان نیستید؛ شما بخشی از خانواده ما هستید.»
حالا هر بار که بهاری بیاید و شکوفه‌های تازه لبخند بزنند، من یاد میناب می‌افتم و یاد این که مهربانی، مثل ریشه‌های درخت بادام است؛ عمیق، سخت‌جان و همیشه آماده برای شروع دوباره.
ما در همدم، یاد گرفته‌ایم که حتی اگر هم بی‌سرپرست باشیم، می‌توانیم برای کسی، «همدم» باشیم.

روایتی از: مریم- فرزند همدم

یگانه‌دخترگل

به روایتِ همیاران

در آذرماه هزار و چهارصد و پنج، از جمله مناسبت‌هایی که خواهیم داشت، زادروز دختر بزرگوار پیامبر اسلام حضرت فاطمه(س) است که همه‌ساله با نام روز زن یا مادرگرامی داشته می‌شود.
به همین مناسبت، در این شماره از فصلنامه‌ی همدم که در حال و هوای پاییز تالیف و تقدیم شده‌است، غزلی زیبا از دوست زنده‌یادمان علی اصغر اقتداری تقدیمتان می‌کنیم و برای روان آسمانی آن شاعر آزاده، طلب شادی و آمرزش و آرامش داریم:

سلام ما به تو باد ای یگانه دخترگل
که هست نام تو جاری به روی منبرگل

شناسنامه ی گل داری و تمام جهان
تورابه شوق صدا می زنند مادرگل

تویی که همسری گل به نام تو ثبت است
وَهست عشق تو در تاروپود باورگل

تو اشک یاس بهشتی که می پرد دایم
به شوق عطرتو از هر طرف کبوترگل

همین که نام تو درگوش باغ می پیچد
به احترام تو خم می شود صنوبرگل

طلوع کرد ی وبوجهل های خارنگاه
شدند خوارتر از خار در برابرگل

تورا سرود چه زیبا تورا نوشت چه خوب
به دست خویش خدای پدیدآورگل

تو آن شکوه سترگی که دست رحمت او
نوشت کوثر و بخشید بر پیمبرِگل...

زمانی که اسباب‌بازی‌ها گریه می‌کنند!

نگاهی به یک انیمیشن و نقد جایگزین شدن دنیای رنگ‌ها با صفحات بی‌روح دیجیتال

• آوات رحیمی

می‌دانیم که دنیای زیبای انیمیشن، با فضای شاد، طنز و روایت‌های مثبت خود می‌تواند به عنوان یک راه فرار از مشکلات و استرس‌های روزمره عمل کند. به عنوان مثال تماشای انیمیشن‌های کمدی مانند "من نفرت‌انگیز" یا "تام و جری" حس خوبی ایجاد می‌کند و روحیه را بهبود می‌بخشد. حتی آثار جدی‌تر مانند "کوکو" یا "آپ" نیز با وجود پرداختن به مسائل عمیق انسانی، احساس آرامش و امید به آینده را در مخاطب ایجاد می‌کنند.

یکی دیگر از فواید کارتون دیدن ارتقای درک عاطفی است. بسیاری از انیمیشن‌ها به شکلی جذاب و تاثیرگذار احساسات انسانی را به تصویر می‌کشند. برای مثال مجموعه‌فیلم‌های داستان اسباب‌بازی ۱ تا ۵ به بیننده کمک می‌کند تا درک بهتری از احساسات مختلف کودکان خانواده و حتی خودش داشته باشد و نقطه‌ی تعادل میان آن‌ها را بیابد. این نوع محتوا همچنین می‌تواند برای بزرگسالانی که به دنبال بهبود هوش هیجانی خود هستند یا احساسات دشواری مانند غم، از دست دادن یا شادی را تجربه می‌کنند، بسیار مفید باشد.

در این شماره از فصلنامه همدم نگاهی گذرا به انیمیشن جدید داستان اسباب‌بازی ۵ (Toy Story ۵) خواهیم داشت که فیلمی است پویانمایی کمدی-درام آمریکایی، محصول ۲۰۲۶. این فیلم که توسط استودیوهای انیمیشن پیکسار و والت دیزنی پیکچرز تولید شده، توسط اندرو استنتون کارگردانی و توسط استنتون و کنا هریس نویسندگی شده است. این انیمیشن زیبا پنجمین قسمت اصلی از مجموعه‌فیلم‌های داستان اسباب‌بازی و دنباله‌ی داستان اسباب‌بازی ۴ (۲۰۱۹) است.

هر بار که به ایده و مفهوم «کودک» فکر می‌کنیم، اولین تصویری که در ذهن ما نقش می‌بندد، تلاطم رنگ‌ها، صدای خنده و هیجان یک بازی ساده است. بازی، برای کودک صرفاً یک سرگرمی نیست؛ بازی، زبان اوست. کودک با اسباب‌بازی خود، جهان را کشف می‌کند، با آن گفتگو می‌کند، از طریق آن احساساتش را تخلیه می‌کند و از طریق آن،

مهارت‌های اجتماعی و فیزیکی خود را می‌سازد. اما در دنیای پرشتاب امروز، چیزی در حال تغییر است؛ چیزی که شاید در ظاهر پیشرفت به نظر برسد، اما در باطن، حامل یک غصه بزرگ است. انیمیشن «داستان اسباب‌بازی ۵ (Toy Story ۵)» با نگاهی بسیار دقیق و البته تلخ، دقیقاً به همین شکاف بزرگ اشاره می‌کند.

در این انیمیشن، ما با یک بحران وجودی روبرو هستیم. اسباب‌بازی‌ها، که از دیرباز نمادِ همراهی و رفاقت و ابزارِ فعالیت‌های فیزیکی و خلاقانه کودکان بوده‌اند، اکنون خود را در برابر یک غول بی شاخ و دُم می‌بینند به نام: «تکنولوژی دیجیتال.»

داستان از جایی شروع می‌شود که بانی هشت‌ساله، از والدینش یک تبلت قورباغه‌شکل به نام لی‌لی‌پد «لیلی» دریافت می‌کند؛ والدینش امیدوارند این وسیله به او کمک کند با کودکان هم‌سن‌وسالش ارتباط برقرار کند. بانی خیلی زود به لیلی وابسته می‌شود و شروع به بی‌توجهی به اسباب‌بازی‌هایش می‌کند. این آغاز یک فیلم غم‌انگیزی است که همه ما ممکن است درگیر آن باشیم. آخرین روزی که با اسباب‌بازی‌هایمان بازی کردیم را یادمان هست؟ کی آنها را تنها گذاشتیم و گوشی و تبلت بی‌روح و بی‌جان را دست گرفتیم؟ و جالب‌تر اینکه همین تبلت و گوشی بی‌جان را به جان فرزندان بی‌گناهمان انداختیم تا آنها را به‌خیال خودمان سرگرم کنیم و آرامشی بهشان هدیه کنیم اما غافل که آنها را از نعمت بازی کردن با اسباب‌بازی‌هایشان در نونهالی و سپس از نعمت حضور در میان هم‌سالان و حتی کتاب‌خواندن، بی‌نصیبشان کرده‌ایم...

این تبلت قورباغه‌ای، یا لیلی‌پد با ورود خود به اتاق بانی، لرزه به اندام اسباب‌بازی‌ها می‌اندازد. او آمده است که جای همه‌اشان را بگیرد. البته «داستان اسباب‌بازی ۵» از لیلی‌پد آدم‌بد نمی‌سازد. او نمی‌خواهد با جسی و دیگران رقابت کند یا آن‌ها را از دور بیرون بیندازد. اما اساساً طوری طراحی شده تا هر نیاز بانی را تأمین کند: سرگرمی، آموزش و مهم‌تر از همه معاشرت و دوست پیدا کردن. با چسبیدن بیشتر بانی به تبلت، جسی و سایر اسباب‌بازی‌ها گوشه‌ای می‌افتند و در نهایت (دوباره!) از جعبه‌ای در انباری سر در می‌آورند.

آنچه در ادامه اتفاق می‌افتد، یک «داستان اسباب‌بازی» دیگر مثل تمام فیلم‌های گذشته است؛ اسباب‌بازی‌ها به هر دلیل کنار گذاشته می‌شوند، از صاحبشان دور می‌افتند و حالا باید راهشان را به خانه پیدا کنند با این پیام که تخیل و بازی کردن چه نعمتی است و باید قدرش را بدانیم.

در میان اتاق‌های بانی و کودکان ما، جای خالی اسباب‌بازی‌ها حس می‌شود. دیگر خبری از آن هیجان دست‌به‌گریبان شدن با عروسک‌ها یا چرخاندن ماشین‌های کوچک نیست. در عوض نور آبی و سردِ صفحه‌های نمایش (تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند) بر چهره‌ی او سایه انداخته است. اسباب‌بازی‌ها، که اکنون خود را در گوشه‌ای تاریک و متروک یافته‌اند، نه تنها از فراموش شدن، بلکه از این «جایگزینی» به شدت ناراحت و آسیب‌دیده هستند.

نکته‌ای که در «داستان اسباب‌بازی ۵» بسیار تکان‌دهنده است، نمایش احساسات اسباب‌بازی‌ها است. آن‌ها مانند موجوداتی زنده، از این واقعیت رنج می‌برند که دیگر «ابزارِ تجربه کردن» نیستند. وقتی اسباب‌بازی‌ها ناراحت می‌شوند، در واقع انیمیشن دارد به ما می‌گوید که پیوندِ میان کودک و دنیای واقعی، در حال گسستن است.

اسباب‌بازی‌ها از اینکه دیگر دست‌های کوچک کودک آن‌ها را لمس نمی‌کند، از اینکه دیگر در بازی‌های ساخت‌وساز و نقش‌آفرینی مشارکت ندارند، احساس تنهایی می‌کنند. این ناراحتی اسباب‌بازی‌ها، در واقع نمادی از آن ترس است که بگوییم نسل آینده، به جای «تجربه کردن با تمام وجود»، تنها به «تماشا کردن از پشت شیشه» عادت خواهد کرد.

شاید در نگاه اول، تماشای یک انیمیشن با فعالیت‌های موسسه خیریه «همدم» ارتباط مستقیمی نداشته باشد اما اگر کمی عمیق‌تر بنگریم، این انیمیشن دقیقاً به یکی از بزرگترین چالش‌های ما در مراقبت از ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست اشاره دارد.

ما در موسسه‌ی همدم، همواره بر دو رکن اصلی تاکید داریم: «توانبخشی» و «رشد فیزیکی-روانی». برای دختران ما بازی و استفاده از ابزارهای فیزیکی، تنها یک تفریح نیست؛ بلکه بخشی از فرآیند درمان و رشد آن‌هاست. برای یک کودک که نیاز به بازسازی مهارت‌های حرکتی دارد، یا کودکی که از طریق بازی کردن می‌خواهد اعتمادبه‌نفس خود را بازیابی کند اسباب‌بازی و فعالیت فیزیکی، حکم «دارو» را دارد.

خطر بزرگِ «تکنولوژی‌زدگی» که در انیمیشن مطرح می‌شود، برای فرزندان ما دوچندان است. اگر این عزیزان به جای بازی‌های فیزیکی و تعاملی تنها به دنیای مجازی پناه ببرند، فرآیند توانبخشی آن‌ها کند شده و انزوای اجتماعی‌شان عمیق‌تر خواهد شد. اسباب‌بازی‌های ناراحت در انیمیشن در واقع صدای ندای ما هستند که می‌گوییم: «اجازه ندهید دنیای دیجیتال، فرصتِ لمسِ زندگی و رشدِ فیزیکی را از این کودکان بگیرد.»

انیمیشن «داستان اسباب‌بازی ۵» با این پیام تلخ به پایان نمی‌رسد، بلکه ما را به فکر فرو می‌برد. ما باید از این روایت درس بگیریم. وظیفه ما در موسسه همدم و وظیفه شما حامیان عزیز، این است که اجازه ندهیم دنیای رنگارنگ و پرجنب‌وجوشِ این ۴۰۰ دختر، زیر سایه صفحه‌های بی‌روح دیجیتال محو شود. همدلی شما نیکان، نه تنها موجب می‌شود این دختران در مسیر رشد تنها نباشند، بلکه باعث می‌شود «داستان زندگی آن‌ها»، داستانی پر از حرکت، شادی و پیروزی باشد، نه داستانی از فراموشی و تنهایی و ناامیدی.

رستاخیز؛ بیداری پیش از مرگ

(با نگاهی به رمان رستاخیز، اثر ماندگار تولستوی)

• سیدحسن مرد

در باورهای دینی، رستاخیز روزی است که انسان‌ها دوباره برانگیخته می‌شوند تا حاصل اعمال و رفتار خویش را ببینند؛ روزی که فرصت زندگی به پایان رسیده و دیگر مجالی برای بازگشت و جبران نیست.

اما شاید رستاخیزی پیش از آن رستاخیز نیز وجود داشته باشد؛ رستاخیزی در همین زندگی، در همین جهان و در همین لحظه. لحظه‌ای که انسان از خواب غفلت بیدار می‌شود، به خود و گذشته‌اش می‌نگرد، پیامد اعمالش را می‌بیند، رنجی را که به دیگری روا داشته درمی‌یابد و تصمیم می‌گیرد مسیر خود را تغییر دهد.

این همان رستاخیزی است که پیش از مرگ اتفاق می‌افتد؛ رستاخیزی که هنوز در آن فرصت جبران وجود دارد.

تولستوی در رمان رستاخیز، این مفهوم را نه فقط در سرگذشت یک انسان، بلکه در ساختار جامعه نیز جست‌وجو می‌کند. قهرمان داستان، نخلودوف، هنگامی دچار تحول می‌شود که با نتیجه رفتار گذشته خود روبه‌رو می‌گردد و رنج انسانی را که خود در ایجاد آن سهم داشته، می‌بیند. او درمی‌یابد که سقوط انسان همیشه فقط حاصل انتخاب‌های فردی نیست؛ گاهی نهادهای اجتماعی، سیاسی، قضایی و فرهنگی نیز می‌توانند انسان را از انسانیت خویش دور کنند و بی‌عدالتی را به امری عادی تبدیل کنند. از اینجا رستاخیز، دیگر فقط مسئله یک فرد نیست؛ جامعه نیز می‌تواند نیازمند رستاخیز باشد.

جامعه زمانی به رستاخیز اجتماعی نزدیک می‌شود که دیگر رنج انسان‌ها برایش عادی نباشد؛ وقتی فقر تبعیض، تحقیر، فساد، بی‌عدالتی و قربانی شدن انسان‌ها را سرنوشت محتوم نداند؛ وقتی به جای سرزنش قربانی ساختارهایی را ببیند که قربانی تولید می‌کنند.

رستاخیز اجتماعی یعنی جامعه بتواند خود را در آینه رنج انسان‌هایش ببیند. همان‌گونه که انسان برای رستاخیز فردی باید با تاریکی‌های درون خود روبه‌رو شود، جامعه نیز برای رستاخیز خویش باید با تاریکی‌های تاریخی و ساختاری خود مواجه شود؛ با بی‌عدالتی‌هایی که به آن عادت کرده، با تبعیض‌هایی که طبیعی پنداشته، با دروغ‌هایی که حقیقت تصور کرده و با سکوت‌هایی که به استمرار رنج دیگران کمک کرده است.

در این معنا، توبه فقط یک امر فردی نیست؛ جامعه نیز می‌تواند توبه کند.

توبه اجتماعی یعنی پذیرفتن خطاهای جمعی، شنیدن صدای رنج‌دیدگان، اصلاح قوانین و نهادهای ناعادلانه، بازگرداندن کرامت انسان و ساختن مناسباتی که در آن انسان ابزار قدرت، ثروت یا ایدئولوژی نباشد. تولستوی راه این بازگشت را در نهایت به عشق، شفقت، حقیقت و اخلاق انسانی پیوند می‌زند؛ زیرا جامعه‌ای که انسان را صرفاً وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف خود می‌بیند، دیر یا زود انسانیت خود را از دست می‌دهد. از سوی دیگر، یونگ به ما می‌آموزد که رنج همیشه دشمن زندگی نیست. گاهی رنج پیامی است که از اعماق وجود انسان برمی‌خیزد و می‌گوید: این شیوه زندگی دیگر نمی‌تواند ادامه پیدا کند. شاید جامعه نیز مانند انسان، هنگامی که دردهایش افزایش می‌یابد، در حقیقت با یک پیام روبه‌روست: بیدار شو؛ چیزی در این زندگی نیازمند تغییر است. فردی که از رنج خود چیزی نمی‌آموزد، ممکن است رنج را تکرار کند؛ و جامعه‌ای که از رنج تاریخی خود درس نمی‌گیرد، ممکن است همان رنج را در نسل‌های بعد بازتولید کند. پس رستاخیز فردی و اجتماعی به یکدیگر پیوند دارند.

انسان‌های بیدار، جامعه بیدار می‌سازند؛ و جامعه بیدار، امکان بیداری انسان‌ها را بیشتر می‌کند.

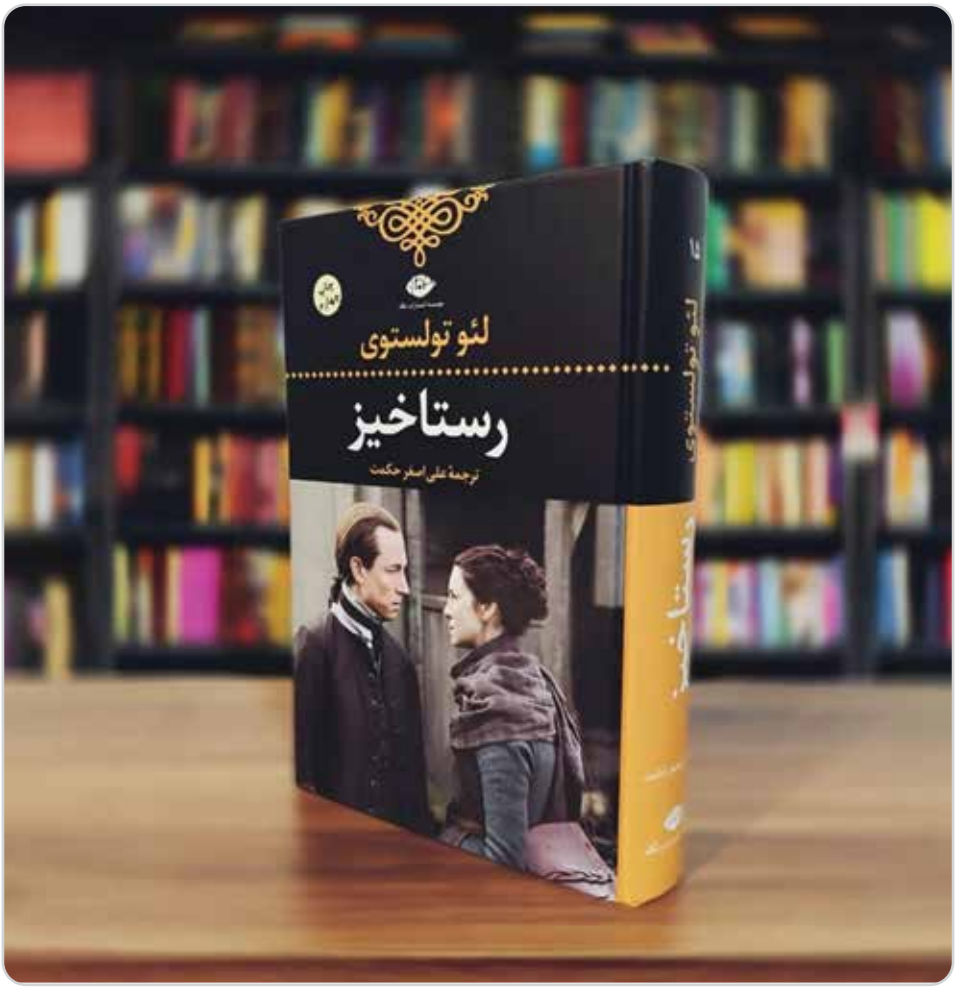
رستاخیز فردی از جایی آغاز می‌شود که انسان بگوید: من باید تغییر کنم. و رستاخیز اجتماعی از جایی آغاز می‌شود که جامعه بگوید: این شیوه زیستن باید تغییر کند. شاید بسیاری از بحران‌ها و رنج‌های زندگی، چه در فرد و چه در جامعه، زنگ بیدار باش باشند؛ فرصتی برای اینکه پیش از فروپاشی، راه بازگشت را پیدا کنیم.

پیش از آنکه رابطه‌ای برای همیشه از دست برود، عذرخواهی

کنیم. پیش از آنکه انسانی قربانی شود، مسئولیت بپذیریم. پیش از آنکه بی‌عدالتی به فرهنگ تبدیل شود، در برابر آن بایستیم و پیش از آنکه جامعه‌ای از درون تهی شود، شجاعت اصلاح خود را پیدا کند. رستاخیز شاید فقط برخاستن مردگان در پایان جهان نباشد؛ گاهی برخاستن انسان است از میان مردگی خویش و گاهی نیز برخاستن یک جامعه است از میان عادت، ترس، بی‌تفاوتی و بی‌عدالتی. رستاخیز یعنی هنوز دیر نشده است.

هنوز می‌توان دید. هنوز می‌توان فهمید. هنوز می‌توان دوست داشت. هنوز می‌توان جبران کرد و هنوز می‌توان از نو آغاز کرد.

رستگاری شاید در بی‌خطا بودن نباشد؛ در بیدار شدن پس از خطا، پذیرفتن مسئولیت و شجاعتِ جبران است. و شاید بزرگ‌ترین رستاخیز آن باشد که انسان، پیش از آنکه بمیرد، دوباره انسان شود و جامعه، پیش از آنکه فروبپاشد، دوباره اخلاقی و انسانی شود.



یک خاطره، یک یادآوری، یک درس؛ محبت، معیار ابدی انسانیت است

انتشار این شماره از فصلنامه همدم، مصادف است با پایان تابستان و انتهای شهریورماه؛ ماهی که پایانش یادآور شروع جنگ تحمیلی هشت ساله عراق علیه ایران است. ضمن گرامیداشت خاطره شهدا و جانبازان جنگ و تمام عزیزانی که جان و مال و خانه و زندگیشان در آن ایام به مخاطره افتاد به همین مناسبت خاطره‌ای بخوانیم از یک جانباز جنگ که راوی آن پرویز پرستویی (هنرمند نامی ایران) است و نکته‌ی مهمش، ارزش محبت و حرمت است که زبان مشترک همه‌ی نیکوکاران و خیراندیشان جهان است، فراتر از مرز و نژاد و رنگ و جنسیت: یکی از جانبازان شیمیایی تعریف می‌کرد که: یک‌بار، وقتی از جبهه برای مرخصی برگشتم، راننده آژانس از من کرایه دو برابر خواست، چون لباسهایم خاکی بود و پول کارواش بردن ماشینش را هم از من گرفت. یک روز هم، داخل تاکسی توی اتوبان به‌خاطر مشکلات شیمیایی‌ام، حالت تهوع داشتم که راننده نگه داشت تا کنار اتوبان استفراغ کنم. وقتی برگشتم راننده حرکت کرد و گفت: ماشینم کثیف می‌شود... و من ماندم کنار اتوبان!

ولی، بعدا وقتی که برای درمان رفته‌بودم ایتالیا و در بیمارستان شهر رم بستری بودم، اتفاقی برایم افتاد که متوجه شدم نیکی و نوع‌دوستی، جایی فراتر از مرزها و مذاهب و ملیت‌ها دارد. فامیلی پرستار من «مالدینی» بود و من فکر می‌کردم که این یک تشابه اسمی است. ولی بعد که پرسیدم، فهمیدم او واقعا خواهر «پائولو مالدینی» فوتبالیست اسطوره‌ای ایتالیاست...

یک روز از پرستارم خواستم که یک عکس یادگاری از برادرش به من بدهد. او هم قول داد که فردا صبح برایم عکس را می‌آورد.

صبح که از خواب بیدار شدم، دیدم پائولو مالدینی کنارم نشسته‌است.

او، با یک دسته گل از دو ساعت پیش بالای سرم نشسته و بیدارم نکرده بود تا خودم بیدار شوم. بعدا متوجه شدم که ماجرا از چه قرار بوده؛

شب قبل، خواهرش به او زنگ زده بود و گفته بود که یک جانباز ایرانی یک عکس یادگاری از تو می خواهد و پائولو مالدینی مسیر ۶۰۰ کیلومتری میلان تا رم را شبانه آمده بود تا یک عکس یادگاری واقعی با یک جانباز از کشوری بیگانه بندازد و از او تجلیل کند ...

براستی که انسانیت، موضوعی فراتر از مرزهای معمولی است و بی تردید، عشق و محبت و نیکوکاری، معیاری ابدی و ضرورتی همیشگی و نیازی انکارناپذیر است برای آدمیان این جهان.

چندلحظه علمی و آموزشی

- خودشیفتگی، خطری برای نابودی زندگی؛
- ارتباط علمی اثبات‌شده میان سلامت روده و عملکرد شناختی مغز

خودشیفتگی، خطری برای نابودی زندگی؛

چگونه خودشیفته‌ها را بشناسیم و با آنان رفتار کنیم؟

• صدیقه بختیاری شهری (دکترای مشاوره – کارشناس توانبخشی)

در زندگی، گاهی با آدم‌هایی روبه‌رو می‌شویم که همیشه خودشان را محق می‌دانند؛ تحمل انتقاد ندارند، انتظار دارند دیگران مطابق خواسته آنها رفتار کنند و وقتی ناراحت می‌شوند، تقصیر را گردن دیگران می‌اندازند. بعضی از این افراد ممکن است ویژگی‌های خودشیفته داشته باشند. اما باید بدانیم که هر آدم مغرور، خودخواه یا عصبانی، الزاماً خودشیفته نیست.

خودشیفتگی در واقع یک طیف است. ممکن است فردی گاهی خودمحور باشد، اما این موضوع در زندگی و روابطش مشکل جدی ایجاد نکند. در شکل شدیدتر، مجموعه‌ای از این ویژگی‌ها به صورت دائمی و در روابط مختلف دیده می‌شود و می‌تواند به «اختلال شخصیت خودشیفته» مربوط باشد؛ تشخیصی که فقط متخصص سلامت روان می‌تواند انجام دهد. [۱]

فرد خودشیفته چه ویژگی‌هایی دارد؟

یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها این است که فرد خودش را بسیار مهم و خاص می‌داند و انتظار دارد دیگران نیز همین‌طور با او رفتار کنند. ممکن است موفقیت‌های خودش را بسیار بزرگ کند و در مقابل، موفقیت دیگران را کم‌اهمیت جلوه دهد. ویژگی دیگر، نیاز زیاد به توجه و تعریف و تمجید است. این افراد ممکن است دوست داشته باشند مرتباً از آنها تعریف شود و وقتی احساس کنند نادیده گرفته شده‌اند، بسیار ناراحت یا عصبانی شوند. [۲]

انتقادپذیری پایین نیز از ویژگی‌های مهم است. یک انتقاد معمولی که برای بسیاری از افراد قابل تحمل است، ممکن است برای فرد خودشیفته شبیه حمله به شخصیتش باشد. ممکن است در پاسخ عصبانی شود، طرف مقابل را سرزنش کند، او را تحقیر کند یا رابطه را قطع کند[۳]

ویژگی مهم دیگر، کمبود همدلی است. یعنی ممکن است فرد در دیدن و درک احساسات دیگران مشکل داشته باشد. برای مثال، وقتی همسر، دوست یا فرزندش ناراحت است

به جای اینکه ابتدا احساس او را درک کند، ممکن است سریع بگوید: «مشکل خودته»، «زیادی حساس هستی» یا «همه‌اش تقصیر خودته [۴]
برخی افراد خودشیفته همچنین احساس می‌کنند حق ویژه‌ای دارند؛ یعنی انتظار دارند دیگران برای آنها استثنا قائل شوند خواسته‌هایشان را مقدم بدانند یا همیشه مطابق میل آنها رفتار کنند.

خودشیفتگی در روابط چگونه دیده می‌شود؟

خودشیفتگی در روابط نزدیک معمولاً بیشتر خودش را نشان می‌دهد.
ممکن است فرد در ابتدای یک رابطه بسیار دوست‌داشتنی مهربان و توجه‌کننده باشد؛ اما با گذشت زمان، رفتارهایی مانند کنترل‌گری، سرزنش، تحقیر، بی‌اعتنایی و توقع زیاد در او ظاهر شود. گاهی، فرد مقابل احساس می‌کند هرکاری انجام می‌دهد کافی نیست. اگر سکوت کند، متهم می‌شود که بی‌تفاوت است؛ اگر اعتراض کند، متهم می‌شود که دعوا می‌کند؛ اگر از رفتار طرف مقابل ناراحت شود، ممکن است به او گفته شود که «تو مشکل داری». در چنین شرایطی، فردی که با او زندگی می‌کند ممکن است کم‌کم اعتماد به خودش را از دست بدهد و دائماً از خودش بپرسد:
«نکند واقعاً من مقصرم؟»
این حالت می‌تواند بسیار خسته‌کننده باشد. با این حال، نباید با دیدن یک یا دو رفتار، به کسی برچسب «خودشیفته» بزنیم. مهم، تکرار و پایدار بودن یک الگوی رفتاری است.

چرا بعضی افراد خودشیفته این‌گونه رفتار می‌کنند؟

خودشیفتگی همیشه به معنای این نیست که فرد واقعاً در درون خود احساس قدرت و ارزشمندی زیادی دارد. در برخی افراد، پشت ظاهر بسیار مغرور یا قدرتمند، احساس ناامنی و حساسیت شدید نسبت به شکست و طرد شدن وجود دارد [۵]
به همین دلیل، ممکن است فردی که از بیرون بسیار مطمئن به نظر می‌رسد، در برابر یک انتقاد کوچک به‌شدت واکنش نشان دهد.
البته این موضوع به هیچ‌وجه به معنای توجیه رفتار آزاردهنده نیست. شناخت علت یک رفتار با پذیرفتن آن رفتار تفاوت دارد.

چگونه با یک فرد خودشیفته رفتار کنیم؟

۱. مرز داشته باشیم:
یکی از مهم‌ترین کارها، داشتن مرز روشن است.
مثلاً به جای اینکه وارد دعوای طولانی شویم، می‌توانیم بگوییم: «من حاضرم درباره این موضوع صحبت کنم، اما با توهین و تحقیر ادامه نمی‌دهم.»
مرز یعنی بدانیم چه رفتاری را می‌پذیریم و چه رفتاری را نمی‌پذیریم.
۲. وارد جنگ قدرت نشویم:
قرار نیست هر بحثی را ببریم. اگر هدف ما این باشد که به فرد ثابت کنیم «تو اشتباه می‌کنی و من درست می‌گویم»، ممکن است ساعت‌ها و حتی سال‌ها درگیر بحث شویم.
گاهی بهترین پاسخ، یک توضیح کوتاه و آرام است و سپس پایان دادن به بحث.
۳. رفتار را مطرح کنیم، نه برچسب را

به جای اینکه بگوییم: «تو خودشیفته‌ای.»، بهتر است بگوییم: «وقتی جلوی دیگران من را تحقیر می‌کنی، این رفتار برای من قابل قبول نیست.» این روش هم محترمانه‌تر است و هم احتمال درگیری را کمتر می‌کند.

۴. بیش از اندازه خودمان را توضیح ندهیم:

گاهی وقتی دائماً متهم می‌شویم، شروع می‌کنیم به توضیح دادن و دفاع کردن از خودمان. اما بعضی بحث‌ها پایان ندارند. لازم نیست برای هر تصمیم خود، ده دلیل بیاوریم. گاهی، گفتن «من با این نظر موافق نیستم» کافی است.

۵. مسئول احساسات طرف مقابل نباشیم:

ما می‌توانیم با دیگران مهربان و همدل باشیم، اما مسئول تمام ناراحتی، خشم و واکنش‌های آنها نیستیم.

اگر فردی به خاطر تعیین یک مرز سالم ناراحت شود، ناراحتی او لزوماً به معنای اشتباه بودن مرز ما نیست.

۶. عزت‌نفس خودمان را حفظ کنیم:

اگر مدت زیادی در معرض تحقیر، سرزنش یا کنترل قرار گرفته‌ایم، ممکن است کم‌کم خودمان را فراموش کنیم.

ارتباط با دوستان و افراد قابل اعتماد، داشتن فعالیت‌های مستقل، مراقبت از خود و در صورت نیاز صحبت با روان‌شناس می‌تواند کمک‌کننده باشد.

آیا باید فرد خودشیفته را ترک کنیم؟

پاسخ برای همه یکسان نیست. هیچ‌کس نمی‌تواند فقط با شنیدن چند رفتار، درباره ماندن یا رفتن از یک رابطه تصمیم بگیرد. باید مجموعه شرایط رابطه، میزان آسیب، امکان گفت‌وگو، آمادگی فرد برای تغییر و مهم‌تر از همه امنیت و سلامت روانی طرف مقابل در نظر گرفته شود.

اما اگر رابطه شامل تهدید، خشونت، تحقیر شدید، کنترل مالی ترساندن یا آزار مداوم باشد، مسئله فقط «خودشیفتگی» نیست؛ در چنین شرایطی باید امنیت و دریافت کمک تخصصی در اولویت قرار گیرد.

یک نکته مهم برای همه ما : شاید مهم‌ترین درس درباره خودشیفتگی این باشد که ما نمی‌توانیم شخصیت دیگران را کنترل کنیم، اما می‌توانیم رفتار خودمان را مدیریت کنیم.

قرار نیست همه آدم‌های خودشیفته را تغییر دهیم.

قرار نیست همه بحث‌ها را ببریم. قرار نیست رضایت همه را به دست بیاوریم، اما می‌توانیم یاد بگیریم کجا «نه» بگوییم کجا از بحث فاصله بگیریم، کجا کمک بگیریم و کجا از خودمان محافظت کنیم.

و شاید مهم‌تر از همه، یاد بگیریم که مرزبندی با دیگران به معنای بی‌رحمی نیست؛ گاهی نشانه احترام گذاشتن به خودمان است.

منابع

۱. انجمن روان‌پزشکی آمریکا، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم، متن بازنگری‌شده (DSM-5-TR)، ۲۰۲۲.

۲. Mayo Clinic، Narcissistic Personality Disorder: Symptoms and Causes، ۲۰۲۳.

۳. Mayo Clinic، Narcissistic Personality Disorder: Diagnosis and Treatment، ۲۰۲۳.

۴. American Psychological Associatio، APA Dictionary of Psychology: Narcissistic Personality Disorder، ۲۰۲۳.

۵. Kernberg, Otto F.، Borderline Conditions and Pathological Narcissism، Jason Aronson.

۶. حصاری، سکینه و رضاعلی، محبوبه، اختلال شخصیت خودشیفته، مؤسسه اندیشه کامیاب ایرانیان.

۷. براتی، سعید، دنیای خودشیفتگان: نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها پیرامون اختلال شخصیت خودشیفته، انتشارات کتاب اترک.

۸. لونی، سودابه، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اختلال شخصیت خودشیفته، مؤسسه اندیشه کامیاب ایرانیان.

۹. نریمانی، پریوش، اختلال خودشیفتگی؛ پیامدها و راهبردها، انتشارات آوای نور.

۱۰. بیجاری، اعظم؛ پیوسته‌گر، مهرانگیز؛ و ظریف‌جلالی، زهرا، «مقایسه ابعاد خودپنداره و سازگاری در افراد خودشیفته سازگار و ناسازگار»، مطالعات روان‌شناختی.

ارتباط علمی اثبات‌شده میان سلامت روده و عملکرد شناختی مغز

• تالیف و تنظیم: محبوبه سادات مشرف (کاردرمانگر و مشاور توانبخشی)

چگونه سلامت روده بر هوش و تمرکز ما اثر می‌گذارد؟

در دهه‌های اخیر، یکی از هیجان‌انگیزترین کشفیات علم پزشکی شناسایی ارتباط مستقیم و دوسویه میان دستگاه گوارش و سیستم عصبی مرکزی است. این مقاله به بررسی علمی «محور روده-مغز» می‌پردازد و تبیین می‌کند که چگونه اختلالات گوارشی به‌ویژه یبوست مزمن، می‌تواند با ایجاد التهاب و تغییر در انتقال پیام‌های عصبی، مانعی جدی در مسیر یادگیری، تمرکز و ثبات هیجانی افراد ایجاد کند.

با استناد به پژوهش‌های نوین، مکانیسم‌های مولکولی و فیزیولوژیکی دخیل در این پیوند تشریح شده و تأثیرات بالقوه آن بر فرآیندهای مختلف شناختی، از جمله توجه، حافظه، سرعت پردازش و خلق‌وخو، مورد بحث قرار می‌گیرد. در انتها، پیامدهای این ارتباط برای حوزه‌های بالینی، به‌خصوص مداخلات بازتوانی و درمانی و لزوم توجه به سلامت گوارش به عنوان یک عامل تعیین‌کننده در اثربخشی درمان‌ها، مورد تأکید قرار می‌گیرد.

پیوند ناگسستنی روده و مغز

بسیاری از ما تصور می‌کنیم که مغز، تنها فرمانده‌ی بدن است و روده، تنها وظیفه‌ی هضم غذا را بر عهده دارد. اما علم مدرن این تصور را به کلی تغییر داده است. امروزه دانشمندان از روده به عنوان «مغز دوم» یاد می‌کنند. این دو عضو از طریق یک شبکه ارتباطی بسیار پیچیده و پرسرعت که به آن محور روده-مغز (Gut-Brain Axis) می‌گویند، در تماس مداوم هستند. این یعنی مغز و روده، مدام در حال رد و بدل کردن پیام‌های شیمیایی و الکتریکی هستند به طوری که هرگونه ناهماهنگی در روده، بلافاصله خود را در عملکرد ذهنی و رفتاری فرد نشان می‌دهد.

محور روده-مغز یک شبکه ارتباطی پیچیده شامل مسیرهای عصبی (عصب واگ)، اندوکرین (هورمون‌ها) و ایمنی است. این سیستم به طور مداوم اطلاعات را بین سیستم عصبی مرکزی (CNS) و سیستم عصبی روده‌ای (ENS) مبادله می‌کند. سلامت میکروبیوم روده (مجموعه میکروارگانیسم‌های ساکن در روده) نقشی کلیدی در تنظیم این ارتباط ایفا می‌کند.

مکانیسم‌های اثرگذاری: چگونه روده، ذهن را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

برای درک اینکه چرا یک مشکل گوارشی مثلا می‌تواند باعث کندی یادگیری شود، باید به سه مکانیسم اصلی توجه کنیم:

الف) دنیای میکروب‌ها و پدیده دیس‌بیوز (Dysbiosis): در روده ما، تریلیون‌ها باکتری زندگی می‌کنند که به آن‌ها «میکروبیوم» می‌گوییم. وقتی این باکتری‌ها در تعادل باشند، به تولید مواد مغذی و پیام‌رسان‌های شادی کمک می‌کنند. اما وقتی به دلیل رژیم غذایی نامناسب یا یبوست مزمن، تعادل این باکتری‌ها به هم می‌خورد (وضعیتی که از نگاه علمی به آن دیس‌بیوز می‌گویند) باکتری‌های مضر شروع به تولید مواد سمی و التهاب‌زا می‌کنند. این سموم می‌توانند از دیواره روده عبور کرده و وارد جریان خون شوند و از طریق سیستم ایمنی مستقیماً به مغز برسند.

دیس‌بیوز: در یبوست مزمن، تعادل طبیعی میکروبیوم روده مختل می‌شود. این عدم تعادل منجر به افزایش باکتری‌های مولد سموم و کاهش باکتری‌های مفید می‌شود.

افزایش نفوذپذیری روده(Leaky Gut):
دیس‌بیوز باعث تضعیف سد اپیتلیال روده شده و اجازه می‌دهد تا پپتیدهای التهابی، (اندوتوکسین‌ها) مانند لیپوپلی‌ساکاریدها LPS و متابولیت‌های باکتریایی به گردش خون سیستمیک وارد شوند.
فعال‌سازی میکروگلیا:
این مولکول‌های التهابی از سد خونی-مغزی (BBB) عبور کرده و باعث فعال‌سازی میکروگلیاها (سلول‌های ایمنی مقیم مغز) می‌شوند. فعال‌سازی مزمن میکروگلیاها منجر به نورو-التهاب می‌گردد که خود آسیب‌رسان نورون‌ها و اختلال در سیناپس‌ها است.
پیامدها:
نورو-التهاب با طیف وسیعی از اختلالات شناختی مرتبط است، از جمله کاهش سرعت پردازش، اختلال در حافظه کاری (Working Memory)، مشکلات تمرکز و توجه، و احساس مه مغزی (Brain Fog).
ب) التهاب عصبی و پدیده مه مغزی(Brain Fog):
وقتی مواد سمی یا التهاب ناشی از مشکلات گوارشی به مغز می‌رسند، باعث ایجاد نوعی التهاب در سلول‌های عصبی می‌شوند. این التهاب، کیفیت ارتباط بین نورون‌ها را کاهش می‌دهد. نتیجه‌ی این فرآیند، پدیده‌ای است که در پزشکی به آن «مه مغزی» می‌گویند؛ حالتی که فرد در آن احساس گیجی می‌کند، سرعت پردازش اطلاعات در ذهنش کاهش می‌یابد، تمرکز بسیار شکننده می‌شود و حافظه‌ی کوتاه‌مدت دچار اختلال می‌گردد. برای مددجوی ما، این یعنی تلاش برای یادگیری با وجود تمام توانایی‌های او، به دلیل یک مانع بیولوژیک بی‌نتیجه می‌ماند.
تأثیر بر محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال: (HPA Axis)
یبوست و استرس ناشی از آن می‌تواند محور HPA را تحریک کند که منجر به افزایش سطح کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود. سطوح بالای مزمن کورتیزول اثرات مخربی بر هیپوکامپ (مرکز حافظه) و سایر نواحی مغزی دارد.
ج) اختلال در کارخانه تولید هورمون‌های آرامش:
بسیاری از ما تصور می‌کنیم هورمون‌هایی که مسئول تنظیم خلق‌وخو، انگیزه و آرامش ما هستند، فقط در مغز ساخته می‌شوند. اما یک حقیقت شگفت‌انگیز این است که بخش اعظم سروتونین (ماده‌ای که به ما احساس شادی و آرامش می‌دهد) در روده تولید می‌شود. وقتی روده به دلیل یبوست یا التهاب در وضعیت سلامت قرار ندارد، تولید این پیام‌رسان‌های حیاتی مختل می‌شود. در نتیجه، فرد ممکن است دچار بی‌قراری، اضطراب، کاهش انگیزه و نوسانات خلقی شود که همگی این‌ها، تمرکز بر تمرینات درمانی را دشوار می‌کند.
تغییر در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی:
سروتونین: بخش قابل توجهی از سروتونین بدن (یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی کلیدی برای تنظیم خلق‌وخو، اشتها و خواب) در سلول‌های انتروکروم opan در روده تولید می‌شود. اختلال در عملکرد روده ناشی از یبوست می‌تواند بر تولید و آزادسازی سروتونین تأثیر بگذارد.
GABA و دوپامین: میکروبیوم روده همچنین در تولید یا تعدیل سایر انتقال‌دهنده‌های عصبی مهم مانند GABA (مهارکننده) و دوپامین (مرتبط با انگیزه و پاداش) نقش دارد. عدم تعادل میکروبی می‌تواند این فرآیندها را نیز مختل کند.
پیامدها:
کاهش سطح یا اختلال در عملکرد این انتقال‌دهنده‌ها مستقیماً بر خلق‌وخو، انگیزه، سطوح انرژی، پاسخ به استرس و توانایی فرد برای درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی تأثیر می‌گذارد.

نقش حرکت و پویایی در بازسازی این مسیر:
یکی از کلیدی‌ترین یافته‌ها در این زمینه، اهمیت «حرکت» است. سیستم گوارش برای تخلیه درست و جلوگیری از تجمع سموم، به تحریک فیزیکی نیاز دارد. در فرآیند توانبخشی، ما می‌دانیم که حرکت بدن، تنها برای تقویت عضلات نیست؛ بلکه هرگونه فعالیت بدنی منظم فعالیتهای بدنی هدفمند و تمرینات حسی-حرکتی در کاردرمانی بهبود الگوهای حرکتی و تحریکات حسی-حرکتی، به طور غیرمستقیم باعث فعال شدن حرکات طبیعی روده (Peristalsis) می‌شود.
وقتی بدن با برنامه‌های هدفمند فعال می‌شود، جریان خون در ناحیه گوارش بهبود یافته و این به معنای کاهش التهاب و بازگشت شفافیت به مسیرهای ارتباطی روده-مغز است. در واقع، «تحریک بدن، راه را برای هوشیاری مغز هموار می‌کند.»

راهکارهای چندبعدی برای بهینه‌سازی محور روده-مغز:
برای دستیابی به عملکرد ذهنی مطلوب، تنها تمرکز بر حرکت کافی نیست؛ بلکه باید یک «لایف‌استایل» سلامت‌محور حول محور روده شکل بگیرد.
تغذیه هوشمند (سوختِ مغز دوم):
فیبرهای پری‌بیوتیک: مصرف مواد غذایی حاوی فیبر (مانند حبوبات، سبزیجات تازه و غلات کامل) سوخت اصلی باکتری‌های مفید روده است.
پروبیوتیک‌های طبیعی: گنجاندن مواد غذایی تخمیری مانند

ماست‌های پروبیوتیک یا کفیر در رژیم غذایی مددجویان می‌تواند به بازسازی جمعیت میکروبی سالم کمک کند.
هیدراتاسیون: آب کافی، اصلی‌ترین ابزار روده برای جلوگیری از یبوست و دفع سموم است.

خواب و ریتم شبانه‌روزی:
میکروب‌های روده نیز دارای «ساعت بیولوژیک» هستند. خواب منظم و باکیفیت به روده اجازه می‌دهد در فاز استراحت فرآیندهای پاکسازی (MMC) را انجام دهد. کم‌خوابی نه تنها مغز را خسته می‌کند، بلکه روده را نیز در وضعیت التهابی قرار می‌دهد.

مدیریت استرس (نقش عصب واگ):
استرس مزمن باعث ترشح کورتیزول می‌شود که حرکات روده را مختل می‌کند. تمرینات تنفس عمیق (دیافراگمی) که در کاردرمانی نیز بسیار توصیه می‌شود، با تحریک «عصب واگ» پلی مستقیم برای آرام کردن روده و کاهش التهاب است. آرامش ذهنی، مستقیماً به سلامت گوارش منجر می‌شود.

ملاحظات دارویی و هشیاری پزشکی:
بسیاری از داروهایی که برای مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای یا اختلالات رفتاری استفاده می‌شوند، می‌توانند عوارض گوارشی (مانند یبوست یا تغییر میکروبیوم) داشته باشند. بسیار حیاتی است که هرگونه تغییر در علائم گوارشی مددجو، با پزشک معالج درمیان گذاشته شود تا دوز دارو یا تداخلات دارویی بررسی گردد. هرگز نباید خودسرانه داروهای ضد یبوست را جایگزین اصلاح سبک زندگی کرد.

پیشنهادات عملی برای همکاران توانبخشی:
ارزیابی در پرونده: سلامت گوارش و وضعیت اجابت مزاج را در کنار ارزیابی‌های اولیه جسمانی بگنجانید.
آموزش و مشاوره: کاردرمانگر می‌تواند نقش تسهیل‌گر را ایفا کند. تشویق به مصرف فیبر، نوشیدن آب کافی و حرکت (حتی حرکات ساده‌سازی شده)، بخش جدایی‌ناپذیر از پروتکل درمانی ماست.
رویکرد تیمی: در صورت مشاهده یبوست مزمن، ارجاع به متخصص تغذیه یا پزشک را به عنوان یک «گام درمانی برای بهبود عملکرد شناختی» اولویت‌بندی کنید.
نمی‌توان انتظار داشت مددجویی که با خستگی ناشی از التهاب روده دست‌وپنجه نرم می‌کند، در یک جلسه تمرین شناختی چالش‌برانگیز موفق عمل کند. بی‌توجهی به وضعیت گوارش مددجو، می‌تواند به این معنا باشد که ما در حال یک تلاش نرم‌افزاری (تمرینات ذهنی) هستیم، در حالی که سخت‌افزار (مغز) به دلیل مسمومیت داخلی و التهاب توان پردازش را ندارد. نادیده گرفتن این موضوع، نه تنها مانع پیشرفت می‌شود، بلکه می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی درمانگر و سرخوردگی مددجو شود.

نتیجه‌گیری و چشم‌انداز درمانی:
برای ارتقای سطح کیفی زندگی افراد، نباید تنها به درمان‌های تک‌بعدی اکتفا کرد. سلامت روده، زیربنای اصلی یادگیری است. یک رویکرد یکپارچه شامل تغذیه آگاهانه، خواب منظم، مدیریت استرس و فعالیت‌های حرکتی، بهترین راهبرد برای بازکردن درهای پتانسیل‌های نهفته در ذهن مددجویان است.
ما، وقتی که از روده مراقبت می‌کنیم، در واقع داریم از مغز و آینده‌ی آن مراقبت می‌کنیم.

مراجع و منابع:

Cryan, J. F., et al. (۲۰۱۹). The Microbiota-Gut-Brain Axis: Context and Concepts. Physiological Reviews. مرجع اصلی در بررسی نقش میکروب‌ها بر عملکرد مغز.

Tillisch, K., et al. (۲۰۱۳). Brain-gut interactions: The role of the enteric nervous system. Gastroenterology. تحقیق جامع درباره چگونگی تأثیر علائم گوارشی بر سیستم‌های حسی و رفتاری).

Clapp, M., et al. (۲۰۱۷). Gut microbiota's effect on mental health and cognitive function. Clinics and Practice. بررسی رابطه بین تعادل باکتریایی و سلامت روان.

Mayer. E. A. (۲۰۱۱). Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. Nature Reviews Neuroscience. مقاله مرجع در مورد نحوه انتقال پیام‌های عصبی بین روده و مغز.

جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی هـمدم؛ از گذشـــته تا امروز

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، در خصوص آموزش توانبخشی و نگهداری دختران بی‌سرپرست یا فاقد سرپرست موثر و کم‌توان ذهنی، از سال ۱۳۶۱ در شهر مشهد فعالیت دارد.

مدیریت موسسه از سال ۱۳۸۳ تغییر یافته‌است و به صورت هیات امنایی با حمایت خیرین در سه ساختمان مجزا و به طور کاملا مستقل از سازمان بهزیستی اداره می شود. در حال حاضر هزینه نگهداری و توانبخشی هر یک از فرزندان این خانه ماهانه بیش از ۳۰ میلیون تومان است که نزدیک به یک سوم این هزینه از محل یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی و مابقی با کمک‌های مردمی تامین می‌شود.

هیات مدیره‌ی موسسه هفت عضو اصلی دارد که عبارتند از؛ حاج اکبر صابری فر (رییس هیات مدیره)، علی اکبر علیزاده قناد (نایب رییس)، مهندس علی کافی (خزانه‌دار) دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) و آقایان مهندس حمید طیبی حسین محمودی خراسانی و دکتر عباس یوسفی و جعفر شیرازی نیا دیگر اعضای هیات مدیره‌ی همدم هستند.

حدود ۳۵۰ مددجو در بخش‌های مختلف به صورت شبانه‌روزی زندگی می‌کنند و قریب ۵۰ نفر دیگر نیز از امکانات آموزشی و خدمات توانبخشی موسسه به صورت روزانه برخوردارند.

خیریه‌ی توانبخشی همدم یک مرکز جامع توانبخشی و شامل پنج بخش جداگانه است:

۱) بخش روزانه؛ در این بخش حدود ۵۰ نفر روزانه از خدمات توانبخشـــی و آموزشی برخوردارند.

۲) بخش کم‌توانان ذهنی عمیق؛ حدود ۷۰ نفر با هوش بهری تقریبی ۲۵ در این بخش هستند.

۳) بخش تربیت‌پذیر یا کم‌توان ذهنی متوسط؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۲۵ تا ۴۵ ساکن این بخش اند.

۴) بخش آموزش‌پذیر یا کم‌توان ذهنی خفیف؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۴۵ تا ۷۵ در این بخش نگهداری می‌شوند.

۵) خانه کوچک پناهگاهی؛ ۲۰ نفر، با هوش بهری ۷۰ به بالا در این بخش ساکن اند.

چنان‌که ملاحظه می‌شود، در مجموع حدود ۴۰۰ فرزند کم‌توان ذهنی دختر در موسسه‌ی توانبخشی همدم نگهداری می‌شوند که تامین معیشت و تربیت و توانبخشی آنان، نیازمند مدیریت مدبرانه و جذب مستمر کمک‌های مردمی از نیکوکاران است و خدا را شاکریم که نظر لطف و محبت بندگان خیر، همانند پروردگار، مدام شامل حال این فرزندان بی‌گناه و بی‌پناه می‌شود. به امید تداوم این یاری‌ها و رفع تمام گرفتاری‌ها.

في عتبة السماء
نظرة على تاريخ همدم؛ من الماضي إلى الحاضر

مؤسسة همدم الخيرية للتأهيل

تأسست مؤسسة همدم الخيرية للتأهيل في مدينة مشهد منذ عام ١٩٨٢م (١٣٦١هـ.ش)، وهي تُعنى بتأهيل وتعليم ورعاية الفتيات اليتيمات أو فاقدات الرعاية الكافية من ذوي الإعاقة الذهنية.

منذ عام ٢٠٠٤م (١٣٨٣هـ.ش)، أصبحت إدارة المؤسسة تتم من خلال مجلس أمناء وبدعم من المحسنين، وتُدار بشكل مستقل تماماً عن منظمة الرعاية الاجتماعية، وتعمل في ثلاثة مبانٍ منفصلة. حالياً، تتجاوز تكلفة رعاية وتأهيل كل فتاة في المؤسسة شهرياً ٣٠ مليون تومان، يتم تغطية نحو ثلث هذه النفقات من الإعانات الحكومية، بينما يُموّل الباقي من تبرعات الناس.

يتكوّن مجلس إدارة المؤسسة من سبعة أعضاء رئيسيين، وهم:

- الحاج أكبر صابري فر (رئيس مجلس الإدارة)
- علي أكبر علي زاده قناد (نائب الرئيس)
- المهندس علي كافي (أمين الصندوق)
- الدكتورة زهرا حجة (المديرة التنفيذية)
- المهندس حميد طيبي، حسين محمودي خراساني، الدكتور عباس يوسفي وجعفر شيرازينيا هم الأعضاء الآخرون في مجلس الإدارة.

يعيش حوالي ٣٥٠ مستفيدة في أقسام مختلفة من المؤسسة بشكل دائم وهناك ما يقارب ٥٠ فتاة أخريات يستفدن من الخدمات التعليمية والتأهيلية بشكل يومي.

تُعد مؤسسة همدم مركزًا شاملاً للتأهيل، وتضم خمسة أقسام مستقلة:

١. القسم النهاري: حوالي ٥٠ فتاة يتلقين خدمات تعليمية وتأهيلية يوميًا.

٢. قسم الإعاقة الذهنية العميقة: يضم حوالي ٧٠ فتاة بمعدل ذكاء يقارب ٢٥.

٣. قسم القابلات للتدريب (الإعاقة المتوسطة): يضم حوالي ١٢٥ فتاة بمعدل ذكاء بين ٢٥ و٤٥.

٤. قسم القابلات للتعليم (الإعاقة الخفيفة): حوالي ١٢٥ فتاة بمعدل ذكاء بين ٤٥ و٧٥.

٥. البيت الصغير (الملجأ): يضم ٢٠ فتاة بمعدل ذكاء ٧٠ فما فوق.

وكما هو واضح، تقوم المؤسسة برعاية حوالي ٤٠٠ فتاة من ذوي الإعاقة الذهنية حيث تتطلب معيشتهم وتعليمهم وتأهيلهم إدارة حكيمة ودعمًا مستمرًا من أهل الخير. ونحمد الله على استمرار عنايته ورحمته، وعلى محبة وتعاون المحسنين لهذه الأرواح البريئة. نسأل الله دوام هذه العناية وزوال جميع المصاعب.

The closer I got to the children the more I learned about them and noticed that children with intellectual disabilities are simple, kind and undemanding. Their expectations were so minimal that anyone of us could have fulfilled it. I learned a lot from them.
The foundation was run by support of donors and I learned that giving is not always by material means. We can put smiles on lips, we can give hope and happiness to hearts with one kind word and a loving look or a simple question, " like how are you feeling today?"
The foundation was a school, children the teachers and each day a class filled with new learning.
Teachers of kindness and love. Books, notebooks, pens and blackboards were their kind gaze. I have seen people who didn't have clothes and clothes that didn't have humanity inside.
What lessons I have learned from my coworkers, nurses and instructors who patiently and lovingly
cared for the children by repeating instructions over and over again until the children would learn.
I learned from the staff who work with children with profound mental disabilities who with their callus but
powerful hands would hold and feed a child while saying prayers. From them I learned lessons in love. The children thought me generosity. In the art and craft workshops girls who had spent months to complete a kilim or a design on a copper plate would want their work to be chosen by the artist, donor or the guest
visitors so they could gift it to them. Despite the fact that that was their only possession. From the girls in the profound intellectual disability unit, whose world was their bed and could only see the ceiling and the sky and god knows how much pain they were
enduring, I learned tolerance and patience.
And I saw how strong they were where as I couldn't tolerate a moment of their pain.
If I were to define my life I would divide it into two segments, before and after entering Hamdam and meeting those who live there. I feel the second part gives meaning and value to the first part of my life.
The holy city of Mashhad because of Imam Reza's (8th Imam of Shia Muslims) mausoleum is a religious and pilgrimage city. Many, because of their religious beliefs, will bring their sick family members who have been told are incurable by doctors to the mausoleum in hopes of a miracle. Girls with intellectual disabilities are sometimes abandoned there and will end up in a place like Hamdam. We name these children 'Pilgrims Without Return.' With hope of a cure, they are taken there but they will never return.
Yes, I became a mother 400 times a day and each day fell in love 400 times, fell in love with 400 angels many of whom can't speak but words come down from the heavens in their eyes and sometimes it takes the shape of a tear drop. God, you make the day and destiny, make tomorrows better than today.
Neda is one of our girls who will be reciting a poem she wrote for which she won first prize nationally. Because in the past few years, contacts were virtual, today she will be reciting it in person.
Let me say one last thing, on the surface these children are not mine or yours but they are the children of this society and each of us has a responsibility toward them and it would be important to fulfill this responsibility: Hello I am Neda. I am very happy to see you in person. Beautiful eyes my heart is aching
I remember sometimes I would be bored and were told visitors were coming I would complain and say I don't feel like it why must people come to see us?
Why should kids who don't have fathers, mother or anybody else should be looked at? Are people's inquisitive eyes something to be seen? I felt that way until one day 'IT' came to our city when it came everything changed, I noticed I have no father, no mother and no one else. I felt how much I have missed having visitors I understood how kind people had been and I didn't appreciate it I had missed their kind gaze a lot. When Corona came many people closed their eyes on us and I was forced to look for open eyes. I looked and looked and because of Corona I discovered how beautiful people's eyes are Wearing a mask, the beauty of their eyes showed and made them more attractive particularly if they smiled. Specially if their smile could be felt from behind the mask. Now every night I pray to god and say, make Corona go away from here but please, make their eyes remain beautiful It is true that Corona brought sadness but, I am sure it was because of it that I could see how beautiful eyes can be.

entering Hamdam: meaning and value to my life...

Greetings to you friends.
I am Zahra Hojat mother of two boys and 400 girls in the Hamdam Rehabilitation Foundation (HRF). Girls who unfortunately lack the blessing of having a family or an effective family, and were it not for the backing of people who created an umbrella of support by their generosity and tender giving hands it would have been impossible for them to survive.
Mother is a holy word. Mothers are lights of the house. Discussing mothers and their place is very difficult.
I feel God has blessed me so that these children have found me worthy of calling me mother.
Allow me to paint a mental picture by going back in time, when my first son Yashar was born and the following year my second son, Amir Pasha, it coincided with my graduation from the university as a dentist. Like many women in my country my priority was my family and children.
I decided to open my own office so I could be in charge and have more time with my family and closely watch my children's development so that I could grow with them. Even my patient's appointment time were coordinated with my children's schooling until they entered university at which time, I preferred that they spend time with their friends there. Once that happened, I found time for civic and community engagements.
Since my spouse had the responsibility of managing a rehabilitation foundation, I went there to help with the dentistry needs of the children. I should mention that in this endeavor my friends in the same field helped me.
I remember the first days I was at the foundation and the kids were brought for their appointments. And I would ask their names, many of their family name was "Gomnam" meaning without name. When I asked the staff the reason, I was told these are abandoned children in the city and were given this name here when their birth certificates were issued. More painful was that parents' names were left blank meaning they had no identity. Anyway, the following year state welfare organization allowed Hamdam to be run privately by a board of trustees. The generous people who became members of the board and management were fortunately known and reputable in the city. Their good name was not only familiar to those in the holy city of Mashhad but also throughout the country. For this reason, other generous people were attracted to the foundation and it was with their support that the foundation was being managed.
Building and remodeling of the dormitories and classes, hiring of professional staff began. From then on children and the foundation began flourishing. It became a complete rehabilitative foundation that provided for children with profound mental disability whose world consisted of their beds to girls whom if they had a supportive family would not have ended up here.
After a while I chose to close my private practice and move the equipment to the foundation in order to provide care there. This afforded me more time with the children. Sometimes when I visited the dormitories and children would hold my hand, for a second I would feel that each of my fingers is in different child's possession. I didn't lack hands but enough fingers. They only wanted this hand to caress their heads and show them kindness.
The foundation had become a complete rehabilitation center. It included children in the profound disability unit whose lives were limited to their beds, to kids whom if they had a family would not have been there.

• Ali Akbar Alizadeh Ghanad (Vice Chairman)
• Engineer Ali Kafi (Treasurer)
• Dr. Zahra Hojjat (Managing Director)
• Engineer Hamid Taebi, Hossein Mahmoudi Khorasani, Dr. Abbas Yousefi, and Jafar Shirazinia are also members of the board.

Around 350 residents live full-time across various departments, and nearly 50 others benefit from the institute's educational and rehabilitation services on a daily basis.
Hamdam is a comprehensive rehabilitation center comprising five distinct departments:
1. Daycare Unit: Around 50 individuals receive educational and rehabilitation services daily.
2. Severe Intellectual Disability Unit: Approximately 70 girls with an IQ around 25 live in this section.
3. Trainable Unit (Moderate Intellectual Disability): Around 125 residents with IQs between 25 and 45.
4. Educable Unit (Mild Intellectual Disability): Approximately 125 girls with IQs between 45 and 75 are cared for here.
5. Sheltered Small Home Unit: This section houses 20 girls with IQs of 70 and above.
As shown, the Hamdam Institute provides full-time care for about 400 intellectually disabled girls, whose livelihood, education, and rehabilitation require diligent management and ongoing charitable support. We thank God that, just as He continues to extend His grace, the kindness and generosity of compassionate individuals are always with these innocent and vulnerable children. We pray for the continuation of this support and the resolution of all hardships.

A Status Report of Fatholmobin-Hamdam Rehabilitation Charity

Hamdam Rehabilitation Charity Institute has been active in the city of Mashhad since 1982 (1361 in the Iranian calendar), focusing on the care, rehabilitation, and education of orphaned or effectively orphaned girls with intellectual disabilities.

Since 2004 (1383), the institute has been managed under a board of trustees, supported by philanthropists, and operates independently of the State Welfare Organization across three separate buildings. Currently, the monthly cost of care and rehabilitation for each child exceeds 200 million rials (30 million tomans), of which nearly one-third is covered by subsidies from the Welfare Organization, while the remainder is funded through public donations.

The board of directors consists of seven main members:

- Haj Akbar Saberifar (Chairman of the Board)

Hamdam

Internal Journal of Fatholmobin Rehabilitation Charity

People who seek (search) for peace and joy in their lives they can find it in helping other people and this has nothing to do with wealth, but it depends on their views to life. In their opinion there is not any stranger on earth and all humans are the members of God's family..

Hamdam is the message from all the girls of FatholMobin to those who smiles as a friend ...

ISO9001:2015
Quality Managment System

موسسه خیریه همدم
نشان ملّی نیکوکاری ایران را دریافت کرد.

موفقیت همدم و ۲۳ خیریه‌ی دیگر، در میان ۱۹۹۸ خیریه سراسر کشور و ۳۵۴ خیریه خراسانی، حاصل شد.

همه‌ی مردم دوست ما

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم ـ فتح المبین

ISO9001:2015
Quality Managment System

مشهد ـ خیام شمالی ـ عبدالمطلب ۵۸ • تلفن: ۱۴-۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۰۵۱ • روابط عمومی: ۳۷۱۲۱۱۲۱

پاسخگوی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲ • مشارکت آنلاین: www.Hamdam.org

ملی کارت: ۸۸۸۸ ۶۰۸۸ ۹۹۸۱ ۶۰۳۷ • ملی شبا: IR ۵۷ ۰۱۷۰ ۰۰۰۰ ۰۰۱۰ ۶۰۹۱ ۴۵۹۰ ۰۹

جهت حمایت به کانال‌های همدم بپیوندید. @hamdamcharity:

برای احترام به طبیعت و صرفه‌جویی در هزینه‌ها تیراژ کمتری از مجله چاپ می‌شود. لطفا بعد از مطالعه در اختیار دوستانتان قرار دهید.