

به نام خدا



نی از تو حیات جاودان می خواهم نی عیش و تنعم جهان می خواهم
نی کام دل و راحت جان می خواهم هر چیز رضای توست آن می خواهم

خواجه عبدالله انصاری



فصلنامه‌ی فرهنگی، هنری، آموزشی و اطلاع‌رسانی
مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح‌المبین
تأسیسات ۱۳۹۴
دوره‌ی جدید شماره ۲



صاحب‌امتیاز

مدیرمسئول

سردبیر

همکاران این شماره

تیم توانبخشی همدم

ویراستار

مترجم

مدیریت هنری و نظارت چاپ

طراحی و صفحه‌آرایی

تصویرگر

عکس

لیتوگرافی

چاپ

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم، فتح‌المبین

دکتر زهرا حجت

علی ناصری

فهیمه شریعتی، دکتر محمد طلوع، آرین انزان پور

صدیقه بختیاری شهری، نجمه محبوب

صفا مهدوی، طیبه محمدی نژاد

فهیمه شریعتی

مهین دخت هاشمیان، شیما ابراهیمیان

کانون طراحان مداد

کانون طراحان مداد | فواد آرام

نسرین شمس، سارادستمالچیان

میثم دهقانی، علی چوپانکاره، نوید رحیمی

کامران رحمتیان، مهدی بختیاری

محمدصادق دهقانی

دیجیتال گویا اسکندر

معین

با سپاس صمیمانه از حامیان مالی انتشار این شماره همدم شرکت‌های: شرکت
عالیا گلستان، میلان کلاسیک، شیرینی خانگی فرشته، لیتوگرافی دیجیتال گویا
اسکندر، کانون طراحان مداد و تمامی دوستانی که در آماده‌سازی، چاپ و ارسال
مجله همراهمان بودند.

سخن مدیرمسئول	۳
سخن سردبیر	۴
یک نفس زندگی	۵
معرفی مؤسسه خیریه	۶
بنیاد کودک شعبه مشهد	
معرفی بخش:	۱۰
انبارمؤسسه	
کمیک استریپ	۱۲
چه خبر از این خانه	۱۳
شعری که زندگی ست	۲۸
همدردی	۲۹
زندگی دختران این خانه	۳۰
دویدن در خواب‌ها	
ذهن آگاهی	۳۸
روان‌شناسی مثبت	۴۰
یک نفس زندگی	۴۳
نقش کاردرمانی در تحلیل عضلانی	۴۴
سلامت عاطفی کودکان یعنی چه؟	۴۶
یک نفس زندگی	۴۹
اخلاق و قانون در جدایی همسران	۵۰
معرفی فیلم	۵۲
خواب‌های دنباله‌دار	
معرفی کتاب	۵۴
فرزند پنجم	
یک نفس زندگی	۵۸
ارتباط نقاشی کودکان با هوش آن‌ها	۵۹
شکلات تلخ و ده خاصیت آن	۶۰
شهرت رابخوان	۶۲
اشتراک همدم	۶۵

چهارمین خیر و خرید

دکتر زهرا حجت



سخن
مدیرمسئول

فقط که بازار و خرید و فروش نیست، دل‌های تنگی هم هست
که عمری بی‌خریدار مانده‌اند.

لبخندهای رنگ‌پریده که هنوز می‌درخشند و چشم‌هایی که
منتظر نیستند اما پراز اشتیاقند. تا چند روز دیگر چهارمین بازارچه‌ی
نیکوکاری این موسسه آغاز می‌شود و دوباره صدای قدم‌هایی آشنا و ناآشنا
شنیده می‌شود که برای پنج روز و شب، حیاط این خانه را پراز حیات می‌کنند.
هرسال با آغاز بازارچه، پراز شادی و دلشوره می‌شویم که آیا امسال چطور
خواهد شد و مردم استقبال خواهند داشت؟! و با تمام شدنش پراز دل‌تنگی
و خاطرات به یادماندنی که از مهربانی‌ها و سخاوت مردم به جا مانده است.
بی‌شک در برپایی این بازارچه‌ها حامیان معنوی و مادی از سازمان‌ها، موسسات
و شرکت‌ها گرفته تا یاوران و همکاران خوب موسسه و حتی دختران همدم نقش
موثر و بسزایی در برگزاری داشته‌اند و دارند که در این فرصت از تمامی این عزیزان
سپاسگزاریم. اتفاقات خوب زندگی همیشه رقم می‌خورند اما سوال اصلی شاید
این باشد که ما در این اتفاقات چقدر سهم داریم؟

... چند روز دیگر می‌بینیمتان.



وقتی بزرگ بشم...

عکس و روایت: علی ناصری

امروز بچه ها توی کلاس بهم گفتن «قورباغه».
دلیم شکست. نهار نخوردم و رفتم توی تختم.
هروقت گریه می‌کنم چشمم می‌سوزه.
من که خودم قیافه مو انتخاب نکردم.
بعدشم همه‌اش که به قیافه نیس!
تازه مگه خودشون خیلی خوشگلن!
با همه شون قهرم.
کاش یه چوب آرزو داشتم.
از اونا که سرش یه ستاره‌ی پر نور داره و به هرکی بزی آرزوش برآورده میشه.
اصلنم شبیه قورباغه نیستم. خودم می‌دونم؛ من یه جوجه
اردک زشتم.
ولی وقتی بزرگ بشم، میشم یه قوی قشنگ.



گوهر

بانوی خردمندی در کوهستان سفر می‌کرد که سنگ‌گران قیمتی رادرجوی آبی پیدا کرد. روز بعد به مسافری رسید که گرسنه بود. بانوی خردمند کیفیتش را باز کرد تا در غذایش با مسافر شریک شود. مسافر گرسنه، سنگ قیمتی را در کیف او دید، از آن خوشش آمد و از او خواست که آن سنگ را به او بدهد.

زن خردمند هم بی‌درنگ، سنگ را به او داد. مسافر بسیار شادمان شد و از این که شانس به او روی کرده بود، از خوشحالی سراز پا نمی‌شناخت. او می‌دانست که جواهر به قدری باارزش است که تا آخر عمر، می‌تواند راحت زندگی کند، ولی چند روز بعد مرد مسافر به راه افتاد تا هرچه زودتر، بانوی خردمند را پیدا کند.

بالاخره هنگامی که او را یافت، سنگ را پس داد و گفت: «خیلی فکر کردم. می‌دانم این سنگ چه قدر باارزش است، اما آن را به تو پس می‌دهم با این امید که چیزی ارزشمندتر از آن به من بدهی. اگر می‌توانی آن محبتی را به من بده که به تو قدرت داد تا این سنگ را به من ببخشی.»





بنیاد کودک شعبه مشهد

تلفن بنیاد کودک

شعبه‌ی مشهد:

۰۵۱ - ۳۷۶۶۴۰۴۳ - ۴

فاکس: ۰۵۱ - ۳۷۶۴۰۷۷۸

www.childf.org

به دفتر شعبه‌ی مشهد می‌رویم تا با این بنیاد بیشتر آشنا شویم.

یکی از روزهای گرم تابستان است، روی تابلوی ورودی دو دانش‌آموز با لبخندی کوچک و ساده نگاهت می‌کنند. با استقبال مدیر و کارکنان وارد بنیاد می‌شویم. گوشه‌وکنار بنیاد، تصاویری از دختران و پسرانی ست که در حال درس خواندن لبخند می‌زنند و جملاتی مثل «تحصیل حق همه‌ی کودکان ایران زمین است» یا «شوق آموزش، شور زندگی» کنارشان نوشته شده.

خانم میترا تبریزی‌نیا مدیر شعبه‌ی

در کشورهای آمریکا، سوییس، آلمان، انگلستان و امارات متحده‌ی عربی، بیش از پنج هزار دانش‌آموز و دانشجوی ایرانی در حال تحصیل را مورد حمایت خود قرار داده و به خاطر عملکرد مؤثر و شفاف‌سازی در ارائه‌ی خدمات، موفق به دریافت بالاترین استانداردهای مؤسسات خیریه در ایران و جهان شده است. از جمله مجوز ملی وزارت کشور، گواهینامه‌ی استاندارد جهانی (اس، جی، اس) از کشور سوییس و مقام مشورتی ویژه از سازمان ملل.

همان‌طور که اشاره شد این بنیاد در مراکز شهرهای مختلف شعبه دارد. با هم

شاید تا پایان دنیا این سوال که «علم بهتر است یا ثروت؟» به صورت جدی یا شوخی مطرح باشد، اما موضوع مهم‌تر مرحله‌ی بعد از داشتن اینهاست؛ اینکه با علم و ثروتت قرار است چه کنی؟!

مؤسسه‌ی خیریه‌ی «رفاه کودک (بنیاد کودک ایران)» مؤسسه‌ای غیرانتفاعی و غیردولتی ست که با دارا بودن یکی از وسیع‌ترین و علمی‌ترین شبکه‌های خیریه، از بیست سال پیش فعالیت خود را آغاز کرده است. «بنیاد کودک» به پشتوانه‌ی اعتماد همیاران مهربانش با بیست شعبه در سراسر ایران و پنج شعبه

مشهد که از سال ۱۳۸۹ با مؤسسه همکاری می‌کند، این‌طور می‌گوید:

«یادم می‌آید که به دعوت یکی از دوستان در یکی از جشن‌های بنیاد شرکت کردم. نمایشگاه عکسی بود به نفع بنیاد و هم‌زمان معرفی به مهمانان و اعضای جدید. آنجا درختی گذاشته بودند که «درخت آرزوها» نام داشت و در کاغذهایی لوله‌شده آرزوهای بچه‌ها از شاخه‌هایش آویزان بود. دختر کوچکم آرزویی را با خودش به خانه آورد و ما برای برآورده شدنش اقدام کردیم و بعد به بنیاد رفتیم تا به آن دختری که متعلق به اوست، هدیه کنیم و این آغاز آشنایی من با بنیاد بود. از آن به بعد ارتباطم بیشتر شد و زمانی که مدیر شعبه‌ی مشهد به دلایل کاری امکان ادامه‌ی همکاری نداشتند این مسؤولیت به من پیشنهاد شد. اگرچه من هم به خاطر مشغله‌هایم اول نمی‌خواستم بپذیرم، اما در آن شرایط قبول کردم و دست‌تنها کار را ادامه دادم. امکانات خیلی کم بود و کار زیاد. بگذریم. به هر حال الان خدا را شکر شرایط مان خیلی بهتر شده و دو همکار به مجموعه اضافه شده‌اند.»

■ در مورد فعالیت‌های بنیاد برایمان بگویید:

«درواقع رسالت بنیاد حمایت از تحصیل دانش‌آموزان مستعدی‌ست که به دلایل مختلف از جمله فقر مالی از ادامه‌ی تحصیل بازمانده‌اند. مؤسسه‌ی ما فضا برای نگهداری بچه‌ها ندارد. دانش‌آموزان معمولاً در خانه یا محیط‌های آموزشی هستند و بنیاد به صورت ماهیانه هزینه‌های تحصیلشان را پرداخت می‌کند. ملاک استفاده از

امکانات بنیاد هم معدل درسی آنهاست و تا زمانی که خوب درس بخوانند می‌توانند از این امتیازات برخوردار شوند. درواقع بچه‌های مستعدی که فاقد سرپرست مؤثر باشند بعد از معرفی به بنیاد و بررسی‌های انجام‌شده توسط مددکاران‌مان، می‌توانند از این خدمات برخوردار شوند.»

■ چند دانش‌آموز در مشهد تحت پوشش بنیاد هستند؟

«فرزندان تحت پوشش این شعبه ۳۱۰ نفر در مقاطع مختلف تحصیلی هستند و تقریباً دو برابر این عدد تا الان خروجی داشتیم و بچه‌ها تحصیلشان تمام شده. حدود ۶۰ نفر از بچه‌ها روشن دل هستند که در بین‌شان افراد موفق زیاد داریم. در حال حاضر دو دانشجوی فوق لیسانس در رشته حقوق داریم که روشن دل هستند و در دانشگاه فردوسی مشغول به تحصیل‌اند و افراد سالمی که به موفقیت‌های درسی و علمی زیادی رسیده‌اند.»

خانم تبریزی‌نیا در ادامه می‌گوید: «برای بنیاد حفظ عزت نفس بچه‌ها خیلی مهم است و به همین خاطر سعی شده وقتی بچه‌ها با خانواده‌هایشان به اینجا مراجعه می‌کنند بیشتر با یک دفتر فرهنگی روبه‌رو شوند تا یک مؤسسه‌ی خیریه. یک مجموعه‌ی کامل از کتاب‌های آموزشی و کمک درسی در کتابخانه‌ای کوچک آماده شده تا بچه‌ها استفاده کنند. در ملاقات‌های اول بچه‌ها پشت مادرشان پنهان می‌شوند و بعد کم‌کم جلو می‌آیند و از مشکلاتشان می‌گویند و خوشحالیم که بین ما حس دوستی برقرار می‌شود.»

■ افراد چگونه می‌توانند با بنیاد همکاری داشته باشند؟

«درواقع هر گونه همراهی برای ما

ارزشمند و قابل احترام است. اما بخشی از همکاری، کمک‌های نقدی‌ست و دوستان با حداقل هزینه‌ی چهل هزار تومان به صورت ماهیانه می‌توانند جزو همیاران بنیاد باشند و در کمک به تحصیل یک دانش‌آموز شریک شوند. گذشته از کمک‌های نقدی که بسیار مؤثر است، همراهی افتخاری دوستان که با هنر یا تخصص‌شان به کمک بنیاد می‌آیند هم بسیار مفید و تأثیرگذار است.»

خانم تبریزی‌نیا در بین صحبت‌هایش به چند نفر از دانش‌آموزان موفق بنیاد اشاره می‌کند و ما چند لحظه‌ای را با دو نفر از آنها به گفتگو می‌نشینیم.

آقای (الف.ش) پسری‌ست که از کلاس دوم راهنمایی با بنیاد آشنا شده و حالا با تحصیل در مقطع دبیرستان علاوه بر موفقیت‌های درسی، موفقیت‌های علمی نیز دارد. او با این سن کم تدریس هم می‌کند و عضو یکی از تیم‌های رباتیک است که در مسابقات آزاد کشوری مقام اول و سپس در مسابقات جهانی رباتیک برزیل در بخش فنی رتبه‌ی یک جهانی را کسب کرده است. از او در مورد آشنایی‌اش با مؤسسه و موفقیت‌هایش می‌پرسیم.

«در ابتدا باید از خدا و مادرم تشکر کنم. من احساس می‌کنم آشنا شدن با بنیاد هدیه‌ای از طرف خدا بود. بعد از این دوستی‌ها مسیر زندگی من تغییر کرد و باور کردم که می‌توانم رؤیاهایم را دنبال کنم. دلم می‌خواهد توانایی‌هایم را با بقیه به اشتراک بگذارم و قدم‌های بزرگی بردارم. تا الان به هر موفقیتی که رسیده‌ام دوستانم در بنیاد و مربیان و اساتیدم نقش زیادی داشته‌اند که از همه‌شان ممنونم. باید خودمان را جدی بگیریم و با انگیزه‌ی زیاد

هدف هایمان را دنبال کنیم.»

به سراغ یکی دیگر از فرزندان موفق بنیاد می‌رویم که خودش در این روزهای تابستان همکار مؤسسه است. دختری محبوب پشت سیستم نشسته و دارد به کارهای اداری بنیاد کمک می‌کند. از او می‌خواهیم در مورد احساسش بگوید:

«من از کلاس پنجم با اینجا آشنا شده‌ام و بنیاد را خانه‌ی اول خودم می‌دانم. درست است که می‌گویند مدرسه خانه‌ی دوم شماست اما اینجا خانه‌ی اول من است. همه‌ی آنهایی را که به من شوق زندگی و تحصیل می‌دهند دوست دارم و درواقع عضوی از خانواده‌ی من هستند. امیدوارم من و همه‌ی بچه‌های بنیاد با خوب درس خواندن و نتیجه‌گرفتن بتوانیم زحمات این دوستان را جبران کنیم.»

درنگاه و کلام این دونفر از بچه‌های بنیاد، امیدواری و اعتماد به نفس موج

می‌زند که بسیار ارزشمند است. بنیاد کودک چراغی ست روشن که نور و گرمی‌اش را از محبت انسان‌هایی می‌گیرد که جایی در زندگی‌شان تصمیم گرفته‌اند برای بهتر شدن حال دنیا کاری انجام دهند، حالا یا با علم‌شان، یا ثروت‌شان یا دل‌شان. چند لحظه‌ای راهم با همکاران شعبه‌ی مشهد به گفتگومی نشینیم.

«سمانه رحیم‌زاده هستم و از شهرریور سال ۱۳۹۰ با بنیاد همکاری می‌کنم. در آن سالها از طریق یکی از اقوام با مؤسسه آشنا و بعد دعوت به کار شدم. از وقتی در بنیاد کار می‌کنم خیلی چیزها تغییر کرده. کارشناسی صنایع غذایی دارم و از آنجا که ما ارتباط مستقیم با بچه‌ها و خانواده‌هایشان داریم و اغلب با ما درد دل می‌کنند یا مشاوره می‌خواهند، تصمیم گرفتم در رشته‌ی مشاوره مقطع کارشناسی ارشد ادامه تحصیل بدهم که مدتی ست به آن مشغول

هستم. بچه‌ها گاهی با ما درد دل می‌کنند و ما هم براساس اطلاعات مان به آنها مشاوره می‌دهیم. درواقع بنیاد مسیر زندگی مرا هم تغییر داده و از اینکه در شادی و موفقیت این بچه‌ها سهیم هستم حس خوبی دارم.»

■ و شما؟

«ساناز تک هستم، کارشناس روان‌شناسی بالینی. شش ماه است که اینجا مشغول به کار هستم. اگرچه کار در اینجا سختی‌های خودش را دارد، اما وقتی لبخندی از رضایت بر چهره‌ی بچه‌ها و خانواده‌هایشان می‌بینم و برای ما دعا می‌کنند، برایم بسیار لذت بخش است. اگرچه ما کار خاصی برایشان انجام نمی‌دهیم، ولی همین باعث شده تا هر روز صبح با عشق و علاقه کارم را شروع کنم.» از همکاران خوب بنیاد تشکر می‌کنیم و گفتگویمان را با خانم تبریزی‌نیا ادامه می‌دهیم تا از دیگر فعالیت‌های بنیاد برایشان بگوییم:





تقاضاهای زیادی از دفاتر بنیاد در استان های دیگر داریم که آرزو دارند برای زیارت به مشهد بیایند و ما معمولاً شرمندگی آنها می شویم. به هر حال داشتن یک ساختمان مناسب برای بنیاد که حتی کلاس هایی برای آموزش بچه ها داشته باشد آرزوی ماست. موضوع بعدی داشتن مینی بوس یا وسیله ی نقلیه ی مناسب است. بچه ها برای شرکت در کلاس های بنیاد از نقاط مختلف شهر می آیند که معمولاً هزینه بر است و در صورت داشتن وسیله ی نقلیه این جابه جایی بهتر انجام شده و امکان سفر بچه ها بهتر فراهم خواهد شد.»

■ حرف آخر؟

«برای همه آرزوی سلامتی می کنم. ما اینجا همیشه شاهد بوده ایم که آرزوهای زیادی به همت خیرین تحقق یافته و معتقدم اگر عواطف ایرانی نباشد اصلاً ادامه ی این خوبی ها امکان پذیر نیست. از همه ممنونم و امیدوارم زندگی شان سرشار از شادی و سلامت باشد.»

ما هم امیدواریم در هیچ جای دنیا کودکان به خاطر فقر فرهنگی و یا مالی از تحصیل بازمانند و روزهای بهتری برای جهان رقم بخورد؛ روزهایی که علم و ثروت در خدمت انسانیت و شادمانی بشر باشد.

داده می شود.»

■ برای بچه ها فعالیت های فوق برنامه هم دارید؟

«بله در شرایطی. البته گاهی براساس دعوت خیرین برای بچه ها اردوها و سفرهایی داریم. از جمله سفر به شمال و کویگردی و یا رفتن بچه ها به مکان های تفریحی شهر و اطراف و هم چنین کلاس های آموزشی و کمک درسی از جمله نقاشی، زبان، رباتیک و... در زمینه های ورزشی مثل شطرنج و شنا هم بچه ها فعالیت و موفقیت هایی دارند و حتی مدال و مقام های برتر استانی و کشوری کسب کرده اند.»

■ از مشکلات و کمبودهای بنیاد بگویید.

«مسئله هر کاری مشکلاتی دارد اگرچه ما سعی می کنیم در هر شرایطی کار را پیش ببریم، اما نداشتن جای ثابت و وسیله ی نقلیه خیلی روند کار را دچار مشکل می کند. سال هاست که ما به خاطر نداشتن ساختمان ثابت، خانه به دوشیم و باید هر چند وقت جایی برای دفتر اجاره کنیم و این خودش برای ارتباط بهتر با خیرین، همیاران و خانواده های بچه ها مشکل ایجاد می کند، چون معمولاً از حاشیه ی شهر و راه های دور می آیند و هماهنگی با آنها مشکل می شود. از طرفی به خاطر خاص بودن شهر مشهد ما

«در کنار حمایت های تحصیلی، بنیاد در حد توان و حمایت همیاران و خیرین در زمینه ی بهسازی وضعیت زندگی بچه ها و هم چنین درمان آنها و اعضای خانواده شان، قدم هایی برمی دارد. از جمله ساخت حمام و آشپزخانه در خانه هایی که فاقد این امکانات هستند. هم چنین در برنامه های درمانی، پیوند کلیه و کاشت حلزون برای چند نفر از فرزندان را انجام داده ایم و یا حمایت از درمان اعضای خانواده و... به هر حال اینها همه عواملی هستند که بر وضعیت تحصیل بچه ها بسیار تأثیر می گذارند. گاهی برای خیرین این سؤال پیش می آید که از کجا معلوم پولی را که به خانواده می دهید واقعا خرج تحصیل بچه ها بشود؟ باید بگوییم که ما هر شش ماه یک گزارش کامل از وضعیت بچه ها به همیاران می دهیم که در این گزارش شش ماهه وضعیت تحصیل و شرایط خانوادگی او کاملاً بررسی می شود. مهم این است که خانواده به خاطر فشارهای مالی تصمیم به ترک تحصیل فرزندش نگیرد و تا زمانی که وضعیت درسی او مناسب باشد از امکانات بنیاد استفاده می کند و در مواردی که افت تحصیلی اتفاق می افتد، مددکار بنیاد بررسی کرده و در جهت رفع مشکل اقدام می شود یا به دانش آموز برای جبران مهلت

روز مبادا

معرفی انبار موسسه

شما در انبار خانه‌تان چه چیزهایی نگهداری می‌کنید؟ حالا فکرش را بکنید در انبار خانه‌ای که بیش از چهارصد نفر در آن زندگی می‌کنند چه چیزهایی و به چه مقدار باید نگهداری شود! در زندگی دختران همدم همه‌ی بخش‌های مؤسسه شریکند و ما برای آشنایی بهتر شما با این بخش‌ها و انعکاس خدمات‌شان در هر شماره‌ی مجله یکی از این قسمت‌ها را معرفی می‌کنیم. این بار به سراغ مسؤولین انبار مرکز می‌روم تا ضمن تشکر از زحمات‌شان، با این واحد بیشتر آشنا شویم. انبار چهار قسمت برای نگهداری مواد غذایی، مواد شوینده و بهداشتی، پوشاک، لوازم زندگی و سردخانه دارد که در دو ساختمان قرار گرفته است. تمام خریدها و وسایل مورد نیاز مؤسسه و هم‌چنین کمک‌های غیرنقدی مردم در ابتدای ورود به این واحد تحویل داده می‌شود تا ضمن وارد شدن به لیست، در زمان لازم مورد استفاده قرار گیرد. این زمان ممکن است همان لحظه یا روز بعد یا هفته‌ی بعد باشد. مسؤولین انبار معمولاً سرشان شلوغ است و در حال تحویل گرفتن یا تحویل دادن اموال

هستند. اطراف‌شان پر از کاغذهای رسید، درخواست‌ها و پرونده‌هاست. آقای محمد طاهری فرو و آقای سید ابوطالب حسینی همکاران خوب این واحد هستند که در بین مشغله‌های زیادشان چند لحظه وقت‌شان را در اختیار ما گذاشتند. آقای طاهری از سال ۱۳۶۱ و آقای حسینی از سال ۱۳۶۴ به این مرکز آمده‌اند و بعد از چندسال که در دیگر مراکز بهزیستی بوده‌اند، دوباره به اینجا برگشته‌اند. از این دوستان می‌خواهم که در مورد کارشان برایمان توضیح بدهند.

آقای طاهری به کاغذهای درخواست روی میز نگاه می‌کند و می‌گوید: «اینجا تمام چیزهایی که برای زندگی لازم است نگهداری می‌شود. در واقع واحد ما بخشی از زنجیره‌ی پیوسته‌ی خدمت‌رسانی به این دختران معصوم است و ما همیشه در حال ردوبدل کردن اموال و مواد غذایی هستیم. نیازهای مرکز بسته به شرایط فرق می‌کند و ما معمولاً براساس نیازها خرید کرده و یا به واحد مشارکت‌ها اعلام می‌کنیم تا با خیرین در میان بگذارند.» در ادامه از آقای حسینی در مورد بیشترین چیزهایی که در انبار نگهداری

می‌شود، می‌پرسم. آقای حسینی با آن لبخند زیبایش می‌گوید:

«همان‌طور که اشاره شد براساس نیاز مؤسسه، اموال و مواد غذایی نگهداری و استفاده می‌شوند که در فصل‌های مختلف متغیر است؛ از مواد غذایی گرفته تا دیگر چیزها که گاهی باید مدت زمانی در انبار بماند و کم‌کم استفاده شود. در این میان کمک‌های مردمی هم بی‌تأثیر نیست! گاهی مؤسسه چیزهایی لازم دارد که دوستان خیر در جریان آنها نیستند و خودشان براساس نذر یا سلیقه‌شان کمک‌هایی اهدا می‌کنند که در صورت هماهنگی با واحد مشارکت‌ها می‌شد بهتر مورد استفاده قرار بگیرد. به‌عنوان مثال گاهی غذای گرم زیاد اهدا می‌شود و اتفاقاً سردخانه را دچار مشکل می‌کند و هم‌زمان ما برای چند عدد حوله‌ی حمام یا پارچه‌ی ملحفه‌ای یا پوشک مانده‌ایم! به‌هرحال اگرچه هر محبتی قابل احترام است و اینجا هیچ چیز بی‌استفاده نمی‌ماند، ولی احساس می‌کنم هماهنگی عزیزان خیر با واحد مشارکت‌ها می‌تواند خیلی مؤثر باشد.»

آقای طاهری سرش را به نشانه‌ی





بود جلورفت و گفت: «نه خانم شما اینارو به دفتر بدین، بعد خودشون به وقتش به ما می دن، ما در حق شما دعا می کنیم». این جمله ی او خیلی برایم دلگرم کننده بود و لبخند رضایتی روی صورتم آورد که این دختر چه قدر فهمیده است.»

وقتی از آقای طاهری و آقای حسینی می خواهم که جملاتی برای یادگاری بگویند، هر دو از مردم خیر که در هر شرایطی به یاد دختران هستند و هم چنین مسؤولین و همکاران خوب مؤسسه تشکر می کنند و دوباره مشغول کارهای زیاد خودشان می شوند. انبار به عنوان یکی از قسمت های مهم مرکز مشکلات خاص خودش را هم دارد؛ از جمله کوچک بودن سردخانه که حالا جوابگوی این حجم نیاز نیست. به خاطر اینکه در زمان ساخت مؤسسه، تعداد دختران ۱۵۰ نفر بوده و شرایط اکنون کاملاً متفاوت است. فرسوده شدن دستگاه ها و کمبود یخچال مناسب مشکل دیگر انبار مؤسسه است که امیدواریم این دو مشکل با حمایت دوستان به زودی برطرف شود و خدمت رسانی با تمرکز و آرامش بیشتری دنبال شود. مسلماً هرچه در انبار نگهداری میشود زمان زیادی مهمان آنجا نخواهد بود و اگر چه گاهی چیزی را برای روز مبادا انبار کرده و نگه میداریم ولی اینجا هر روز، روز مباداست و خیلی زود تمام خواهد شد.

وسایل شان می شود. خلاصه، کار در اینجا متفاوت است. به یاد دارم یکی از دخترها از این دستگاه های پخش که شبیه قوطی نوشابه است، دست بقیه دیده بود. نمی دانم از کجا یک قوطی خالی نوشابه پیدا کرده و آورده بود که برایش درست کنم! فکر کرده بود هر قوطی ای این صداها را پخش می کند. برایش یکی از همان ها را خریدم و خب او هم خوشحال شد.»

مسؤولین انبار هر دو اشاره دارند که به لطف خدا و محبت مردم تا حالا کارشان لنگ نمانده و چیزهایی شبیه معجزه دیده اند. از جمله مواردی که خریدی خاص بوده و در مشهد هم پیدا نمی شده و هم زمان واحد مشارکت ها تماس هایی دریافت کرده و دوستانی خودشان خواسته اند که همان مورد را که اضافه دارند یا خرید کرده اند به مؤسسه اهدا کنند، حتی از شهرهای دیگری مثل تهران.»

آقای حسینی در ادامه می گوید: «یک بار توی حیاط ساختمان شاهدید می رفتیم و دو خانم که توی دست شان بسته هایی داشتند جلوتر از من راه می رفتند. شنیدم که یکی از خانم ها به بغل دستی اش گفت: «بیا این ها را خودمان به دست بچه ها برسانیم. معلوم نیست مسؤولین کی به آنها بدهند.» همان لحظه یکی از دخترها (شهناز) که نزدیک شان

تأیید تکان می دهد و می گوید: «بله، این هماهنگی خوب است و برای خود عزیزان خیر هم شرایط بهتری فراهم می کند. مواردی بوده که دوستان خیر مواد غذایی یا چیزهایی را خودشان خریده اند و اهدا کرده اند. فرد فروشنده هم از فرصت استفاده کرده و اجناسی را که تاریخ انقضای نزدیک داشته اند به دوست خیر فروخته و ما بعد از تحویل گرفتن در انبار دچار مشکل شده ایم.» در بین صحبت ها یا تلفن زنگ می زند یا همکارانی برای درخواست جنس به اتاق می آیند. در این میان از دوستان می خواهم که از خاطرات شان بگویند. آقای طاهری لبخند می زند و می گوید: «اینجا هر روزش خاطره است.»

آقای حسینی دستی به تریبش می کشد و می گوید: «من در مراکز زیادی کار کرده ام؛ دانشگاه بهزیستی، زائر سرا، خود سازمان و... ولی بودن کنار این بچه ها واقعا چیز دیگری ست. من فقط چهار پسر دارم و هر وقت اینجا هستم احساس می کنم این بچه ها دخترهای خودم هستند. مرا بابا، عمو، دایی و داداش صدا می زند و با تجربه ای که در تعمیر وسایل دارم گاهی ضبط یا وسایل پخش شان را می آورند تا درست کنم. برای لحظات دل تنگی شان بیشتر آهنگ گوش می دهند و این باعث فرسوده شدن



چه خبر از این خانه؟

دوستی های روشن

مدیرکل استاندارد و همراهی با همدم

سومین اکسپوی همدم

بانک آینده و همدم

وزیر در دیدار با دختران همدم

ماه هایی به رنگ خدا

مدیران پست بانک

فرهاد ظریف در همدم

حضور داور بین المللی فوتبال؛

نشاط و شادابی در همدم





دوستی‌های روشن

بی‌سرپرست همدم ابراز همدلی کرد و در تالار همایش‌های همدم دختران کوچک خانه پناهگاهی را در آغوش کشید.

در ادامه، روناک بیونسی و همسرش نیز ضمن دیدار با گروه موسیقی دختران همدم از اجرای «رَبَّنَا» ی تکتیم و سرود «شالیزار» این فرشته‌های آسمانی استقبال و آنها را تحسین کردند.

در پایان، این مهمانان هنرآفرین با نقش‌های جدیدی که با بازدید از مؤسسه‌ی همدم در ذهن‌شان تداعی شده بود، ما را بدرود گفتند.

دو تن از بازیگران نام‌آشنای سینما و تلویزیون در یازدهمین روز تیرماه به دعوت «بنیاد لبخند کودک» به مؤسسه‌ی همدم آمدند.

نفیسه روشن بازیگر فیلم‌های اغما، زمانی برای عاشقی و... در شروع بازدید خود به سرای مهررفت و از دختران بخش مراقبت‌های ویژه بازدید کرد. دختران کارگاه‌های گلیم‌بافی و فرشینه‌بافی هم میزبان این بازیگر شدند.

در این بازدید خانم دکتر حجت ضمن خوش‌آمدگویی، از ایشان برای حضور در بازارچه‌ی نیکوکاری دعوت به عمل آورد. خانم روشن، با دختران



مدیرکل استاندارد و همراهی با همدم

والدین، محبت خرج کند و برای آموزش و هدایت این عزیزان اهتمام ورزد.» مهندس جمیع تصریح کرد: «اداره ی کل استاندار خراسان رضوی همه توان خود را برای معرفی «همدم» به عنوان یک برند در خدمت خواهد گرفت تا بتواند ظرفیت این مرکز را به جامعه ی اقتصادی بشناساند. این اداره سعی دارد امسال روز ملی استاندار را در سالن همایش های همدم برگزار کند تا این همایش پلی برای ارتباط با کارخانجات باشد.»

مدیرکل استاندارد خراسان رضوی به اتفاق هیأت همراه، از مؤسسه ی «همدم» دیدار و با مسؤولین گفت و گو کرد. به گزارش روابط عمومی مؤسسه، مهندس علیرضا جمیع مدیرکل استاندارد خراسان رضوی در بخشی از این دیدار با مقدس برشمردن حمایت از کودکان کم توان ذهنی و بی سرپرست، خطاب به مسؤول، مربیان آموزشی و کارکنان مؤسسه گفت: «این کار از عهده ی هر شخصی بر نمی آید که برای کودکان بی پناه و محروم از محبت

سومین اکسپوی همدم

دوستان از تابلوهای عکاسان و صنایع دستی دختران همدم بازدید کردند. تعدادی از تابلوها به نفع بچه‌ها به فروش رسید و دوستان خیر بعضی از آنها را دوباره به مؤسسه اهدا کردند. تعدادی از کارهای هنری دختران نیز به نمایش گذاشته شد.

نمایشگاه عکس با حضور آقایان مسعود توجهی، امید محمودی، سیدجواد سیدی، علیرضا مسعودی منش و خانم‌ها نوشین وفادار و فرشته کامران از مدرسین دانشگاه و عکاسان به نام، به نفع دختران همدم با استقبال خوبی روبه‌رو شد.

باز هم روشنایی هنر به زندگی دختران همدم تابید و در ادامه‌ی کلاس‌های آموزش عکاسی که برای دختران مؤسسه برگزار شده بود، نمایشگاهی از آثار عکاسی دختران مادر کنار آثار عکاسان جوان و خوب شهر مشهد برپا شد. افتتاحیه‌ی



دست‌بند های اختصاصی

مهربانی با جلوه‌هایی رنگارنگ خودش را نشان می‌دهد و همدم کم‌کم دوستانی پیدا می‌کند که حاضرند هرطور شده شادی هایشان را با دخترانش قسمت کنند. آقای محمدی به همراه مادر و همسرشان در چندروز متوالی به مؤسسه آمدند و دست بندهایی چرمی را که نام تک‌تک دختران (۱۴۶ نفر از ساختمان شاهید) روی آنها حک شده بود، به آنها هدیه دادند. خانواده‌ی محمدی مدتی کوتاه است که از تهران به مشهد آمده و از طریق سایت

همدم با اینجا آشنا شده‌اند. آقای محمدی گفت که در اولین دیدار با خودشان لباس آوردند و بعد تصمیم گرفتند به دخترها هدیه‌ای اختصاصی بدهند که فقط مال خودشان باشد. مادر آقای محمدی هم که با خودش گل سر و هدیه آورده و موهای دخترها را بافته بود، باحسی زیبا می‌گوید: «چیزی گم کرده بودم که اینجا پیدایش کردم». دخترها به نام خودشان روی دست‌بندها نگاه می‌کنند و لبخند می‌زنند... لبخند.



عکس: شیمما صفیریان



بانک آینده وهمدم

در پایان به اجرای گروه موسیقی و نوای دلنشین «رَبِّنا» ی تکتم گوش سپردند و از آنجا راهی خانه‌ی پناهگاهی شدند، با دختران این خانه عکس یادگاری گرفتند و در خاتمه با سالن همایش همدم آشنا شدند که امیدواریم زمینه‌ی همکاری بیشتر شده باشد.

پیشنهادی خود را مطرح کردند. از سرای مهر و کلاس‌های پیش حرفه‌ی مدرسه‌ی فتح‌المبین و سالن نگارخانه که آخرین روز اکسپوی عکس را می‌گذرانند و مورد استقبال آنان قرار گرفت، بازدید به عمل آمد. در ساختمان شهید شاهد از کارگاه گلیم بافی، فرشینه بافی و گل سازی بازدید شد.

مدیرکل بانک آینده، آقای جلال جوادزاده امینی با گروه همراه آقایان سعید مجدفر، آرمان جلال زاده و علی قهرمانی به دیدن دختران همدم آمدند. در ابتدا طی جلسه‌ای دکتر حجت اطلاعاتی از مجموعه را در اختیار ایشان گذاشتند و بازدیدکنندگان نیز طرح‌های





وزیر در دیدار با دختران همدم

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی دکتر علی ربیعی در بازدید از همدم - فتح المبین گفت: «باید به دنبال خیر جمعی باشیم.» به گزارش روابط عمومی همدم در هجدهم تیرماه و در آستانه‌ی آخرین شب از لیالی قدر، دختران همدم میزبان چهره‌های صمیمی جمعی از اهالی سینما و تلویزیون بودند که همراه با دکتر علی ربیعی برای زیارت و بازدید از مؤسسه‌ی همدم به مشهد آمده بودند.

در این مراسم که خانم دکتر شکیب مدیر کل سازمان بهزیستی خراسان رضوی و ده‌هاتن از اهالی سینما، خیرین و اعضای هیأت مدیره‌ی همدم حضور داشتند، حجت‌الاسلام و المسلمین زم، سیدرضا میرکریمی، علی دهکردی، فاطمه گودرزی، اصغر همت، عبدالحسین برزیده، مجتبی‌راعی و... با دختران همدم همدردی کردند و آنان را در آغوش پرمهر خود پذیرفتند.

در ادامه پس از بازدید از بخش‌های مختلف مؤسسه، سرود دختران همدم و

دکلمه‌ی ندا در سالن همایش‌های همدم، روح همدلی را در وجود حضار زنده کرد. پیش از اجرای سرود ابتدا آقای صابری فر، رئیس هیأت مدیره‌ی مؤسسه، ضمن سخنانی به حاضرین خیرمقدم گفت و برای همه زیارت و طاعات مقبول آرزو کرد. سپس سیدرضا میرکریمی کارگردان فیلم‌های ارزشمندی چون «زیر نور ماه» به دعوت مجری پشت تریبون قرار گرفت و با بیانی صمیمانه نسبت به دختران همدم ابراز احساسات کرد.

میرکریمی افزود: «من حداقل از طرف خودم می‌توانم بگویم که هیچ مَنّتی بر سر این بچه‌ها ندارم، چراکه هروقت به اینجا می‌آیم بیشتر برای پاسخ‌گویی به نیازهای خودم است و فکر می‌کنم بیشتر از آنکه بچه‌ها به ما نیاز داشته باشند ما به آنها احتیاج داریم.»

میرکریمی در پایان این گفت: «زیارت این گروه از لحظه‌ی ورود به این مؤسسه در مشهد شروع شده است و امیدوارم در این سفر، فیض و برکات ویژه‌ای از حضور در این

مؤسسه نصیب جمع حاضر شود.» در ادامه‌ی این دیدار دکتر ربیعی وزیر کار و رفاه اجتماعی که میرکریمی در سخنان خود از او به عنوان وزیر جنوب شهری و از جمله کسانی که به ساخت سالن همایش‌های همدم کمک کرده است، یاد نمود. ربیعی گفت: «ما همه مسؤولیم و مسؤولیت اجتماعی، مسؤولیت انسانی همه‌ی ماست.»

او خطاب به سینماگران حاضر در سالن گفت: «خانه‌ی سینما باید خانه‌ی خیر جمعی شود و در سینمای ما باید قهرمانانی به نمایش درآیند که خیررسانی را هر روز بیش از پیش گسترش دهند.»

در پایان ربیعی در خانه‌ی کوچک پناهگاهی با دختران همدم دست به دعا برداشت و برای آنها خیر و نیکی آرزو کرد. همدم پر شده بود از آدم‌های سرشناس که متواضعانه آمدند و زیارت‌شان را با خاطراتی خوش همراه کردند. امیدواریم باز هم نگاه‌های مهربان‌شان را در جمع دختران مان ببینیم.



ماه‌هایی به رنگ خدا

استقبال مردم از صندوق‌های فطریه و کفاره‌ی مؤسسه در سطح شهر و اهدای نذورات‌شان از جمله اتفاقات خوب و پربرکت آن روزها و شب‌ها بود. برای همه‌ی خوبان آرزوی خیر و برکت داریم و از آنها سپاسگزاریم. خوشحالیم که در روزهای بازارچه باز هم ملاقات‌شان خواهیم کرد.

حسن (علیه‌السلام) به همت دانشجویان و مسؤولین دانشگاه فردوسی، برگزاری مراسم‌های خاص و مهمانی افطار از سوی ادارات و سازمان‌ها در تالار همدم، بازدید خیرین و مسؤولین به‌ویژه استاندار محترم، برگزاری مراسم احیا در شب بیست و یکم ماه رمضان با حضور مردم و در پایان

آن روزها که در شادی‌های اعیاد شعبانیه به سر می‌بردیم، مردم مهربان با دعوت از بچه‌ها به مهمانی‌هایشان و برگزاری جشن، دل‌تنهای دختران همدم را شاد کردند. با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان بر سفره‌های افطار و سحری دختران برکت آوردند. برگزاری جشن میلاد امام

میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان رضوی، معاون فرماندار مشهد و بقیه‌ی سخنرانان بهره بردند. در ادامه، پخش کلیپ مؤسسه‌ی همدم و اجرای زنده‌ی سرود دختران تحسین همگان را برانگیخت و دکلمه‌ی ندا همه را سر شوق آورد.

مهمانان در آستانه‌ی افطار برای دختران این مؤسسه سلامتی و برای سفره‌ی آنان برکت آرزو کردند.

خیریه‌ی همدم برگزار کردند.

همدم در بیست و سومین روز تیرماه میزبان جمعی از مدیران بحران استان، هتلداران، مدیران دفاتر خدمات مسافری، هلال احمر، پلیس نیروی انتظامی و راهور بودند.

در این مراسم، پس از اجرای صلوات خاصه امام رضا (علیه‌السلام) توسط تکتم، حضار از سخنرانی آقایان مهندس واحدی معاون استاندار، زارع صفت مدیر کل اداره‌ی

سومین نشست خدمات سفر خراسان در تالار همدم برگزار شد

متولیان ارائه‌ی خدمات به زائران بازگانه ملکوتی امام رضا (علیه‌السلام) سومین نشست خدمات سفر خراسان رضوی خود را در تالار ویژه‌ی همایش‌های مؤسسه‌ی



مدیران پست بانک در همدم

شوق و مهربانی را از چشمان شان جاری کرد. مهندس حسن زاده در پایان طی نشست با دکتر حجت، نحوه‌ی اداره‌ی مؤسسه را بسیار مطلوب دانست و از ایشان به خاطر نظم و شیوه‌ی اداره مرکز تقدیر کرد.

بیست و سوم تیرماه به دیدار دختران همدم آمدند. دیدار از بخش‌های مختلف همدم و کارگاه‌های هنری و آموزشی برای مهندس حسن زاده و همکاران شان تازگی خاصی

پست بانک خراسان رضوی در بازدید از مؤسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم گفت: «هدف و فلسفه‌ی وجودی پست بانک ایران رفع مشکلات مردم است.» مهندس غلامرضا حسن زاده، مدیرکل پست بانک



فرهاد ظریف در همدم

ظریف بازی خود را با باشگاه صنم آغاز کرد و سپس به پیکان رفت و بعد در ساییا حضور یافت و دوباره به پیکان پیوست و در سال ۲۰۱۳ به کاله‌ی مازندران پیوست و هم‌اکنون در تیم میزان مشهد بازی می‌کند.

از افتخارات ورزشی فرهاد ظریف:

قهرمانی در نوجوانان آسیا. قهرمانی در جوانان آسیا. مرد سال والیبال ایران در سال ۸۰. حضور در جمع ۱۰ بازیکن برتر والیبال ایران ۳۰ دوره بهترین لیبرو آسیا. از او به خاطر حضور ارزشمندش ممنونیم.

فرهاد ظریف بازیکن خوب و توانمند تیم ملی والیبال ایران دعوت همدم را پذیرفت و به دیدن دختران مرکز آمد. او از بخش‌ها و کارگاه‌های توانبخشی مؤسسه بازدید کرد. او به همراه فرامرز ظریف بازیکن اسبق تیم ملی نوجوانان، همزمان با عید سعید فطر ساعاتی را در این خانه گذراند. ظریف گفت: «تمام دختران این خانه مانند ترمه، دختر من هستند.» فرهاد ظریف متولد ۱۲ اسفند ۱۳۶۱ در مشهد است.

او در مسابقات والیبال مردان آسیا در سال ۲۰۱۱ بهترین لیبرو آسیا نام گرفت. فرهاد



حضور داور بین‌المللی فوتبال؛ نشاط و شادابی همدم

داور بین‌المللی فوتبال، حسن کامرانی فر که سابقه‌ی حضور در دو جام جهانی را دارد، ورزش را یکی از نیازهای اساسی دختران دانست و آن را عامل مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد برشمرد.

حسن کامرانی فر که در بیست و سومین روز تیرماه با دختران همدم دیدار کرد، اظهار امیدواری کرد که ورزش بتواند در زندگی دختران این مؤسسه نقش مهم‌تری ایفا کند.

کامرانی فر که پس از بازدید از بخش‌های مختلف هنری و آموزشی مؤسسه بسیار متأثر شده بود، دختران همدم را دختران خود دانست و با آنها ابراز همدردی کرد.

وی در ادامه به خانم آذر اسپهبدی

داروهای مصرفی افراد ضروری است. کامرانی فر به نقش ورزش در افزایش قدرت بدنی و روحی دختران تأکید کرد و آمادگی خود را برای همکاری بیشتر با مؤسسه‌ی همدم اعلام نمود که از او به خاطر مهربانی‌اش سپاسگزاریم.

مریبه ورزش دختران همدم و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، در خصوص برنامه‌ی روزانه‌ی ورزشی و امکانات مؤسسه توصیه‌های لازم را ارائه کرد و اسپهبدی اظهار داشت که برنامه‌ی ورزشی باید متناسب با وضعیت بدنی فرد باشد و قبل از تدوین هر برنامه‌ای آگاهی از



کمک! از نوع اولیه!

جالب اینکه بعد از پایان دوره، آموزش‌ها به کاریکی از مربیان آمد و جان کودکی را که لقمه در گلویش گیر کرده بود، نجات داد.

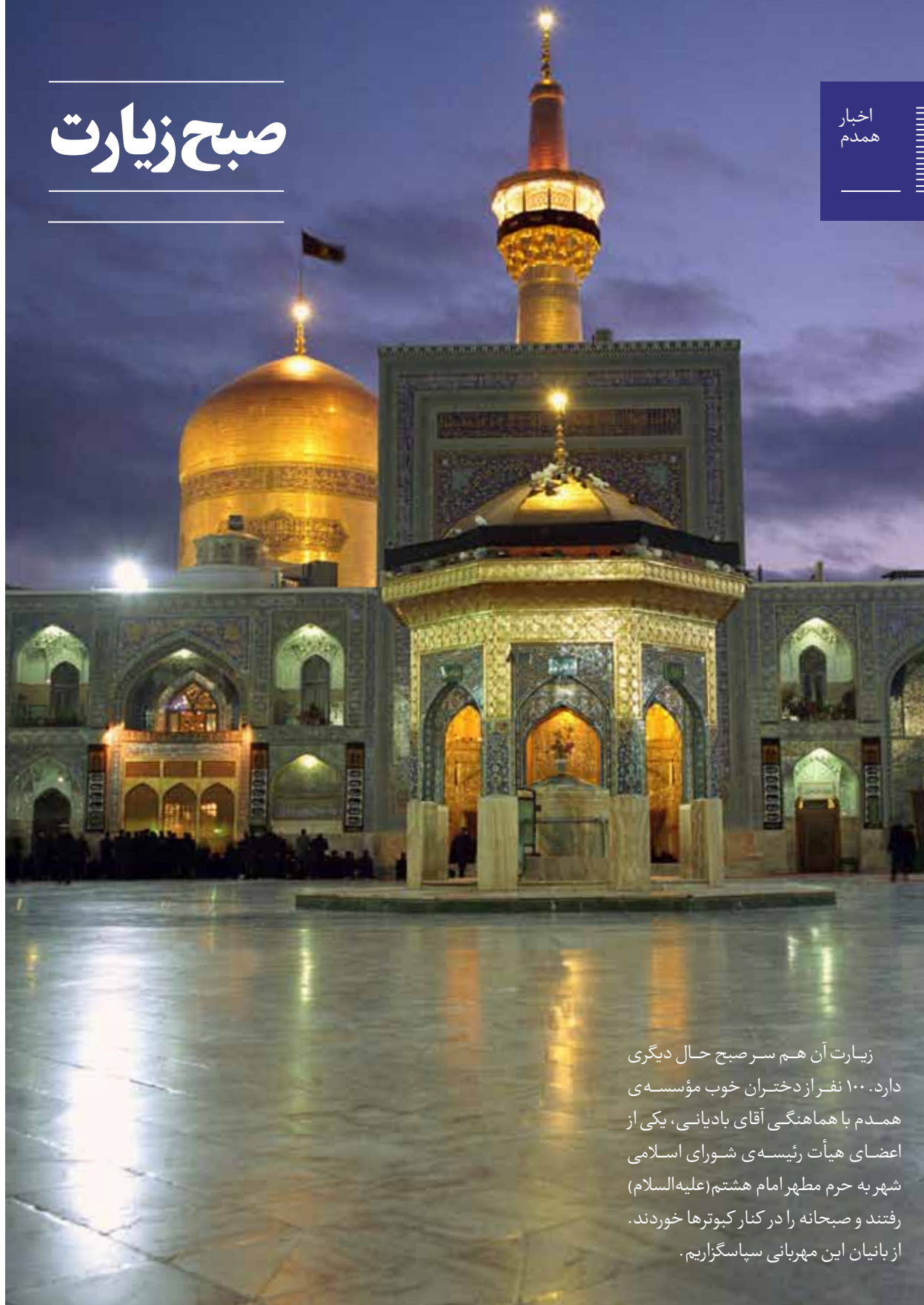
از مسئولین خوب سازمان هلال احمر به خاطر مهربانی‌شان سپاسگزاریم.

هم‌زمان با هفته‌ی هلال احمر، اولین جلسه‌ی کلاس‌های آموزش کمک‌های اولیه با حضور ۲۰ نفر از همکاران مؤسسه در نگارخانه‌ی همدم برگزار شد. خدمت‌رسانی به ۴۰۰ دختر نیاز به کمک‌های اولیه هم دارد. این کلاس‌ها در ۳۵ ساعت برگزار و به شرکت‌کنندگان گواهی پایان دوره اعطا شد.



صبح زیارت

اخبار
همدم



زیارت آن هم سر صبح حال دیگری دارد. ۱۰۰ نفر از دختران خوب مؤسسه‌ی همدم با هماهنگی آقای بادبانی، یکی از اعضای هیأت رئیسه‌ی شورای اسلامی شهر به حرم مطهر امام هشتم (علیه السلام) رفتند و صبحانه را در کنار کبوترها خوردند. از بانیان این مهربانی سپاسگزاریم.



دعوت به دریا

همیشه آخرفر کمی دل تنگی دارد. مهمان‌ها و میزبان‌ها برای هم دست‌تکان دادند و توی دل‌شان آرزوی دیدارهای دوباره کردند. از آقای ابریشم چی مهربان و خانواده‌اش، از مدیر دریابولا و کارکنان خوبش، از دکتر طلوع و همکاران مرکز خیریه و مشاوره‌ی مهربانی در مشهد کمال سپاسگزاری را داریم. دختران همدم به خاطر داشتن دوستان به این خوبی خدا را شکر می‌کنند.

نظم آقای ابریشم چی و خانواده‌اش برای همه‌ی مهمانان ویلا خاطره‌انگیز و زیبا بود.

دختران سه روز را در این محیط زیبا سپری کرده و از امکانات رفاهی از جمله استخر سرپوشیده، زمین‌های بازی و ساحل اختصاصی بهره بردند. اجرای سرود و برنامه‌های فرهنگی دختران همدم برای خاندان ابریشم چی و سایر مهمانان ویلا جذاب و به‌یادماندنی بود.

وسط گرمای تابستان گروهی از دختران مؤسسه به ویلای خیریه‌ی خاندان ابریشم چی دعوت شدند. یک اتوبوس پر از شادی و هیجان به سمت شمال به راه افتاد و صبح روز بعد به آنجا رسید.

در این سفر خانم دکتر حجت دختران راهمراهی کرد تا با آقای حاج احمد ابریشم چی مؤسس بنیاد خیریه‌ی ابریشم چی ملاقات کند. مهربانی، ادب و

مردی با سایه‌ی سبز و بلندش

گزارشی کوتاه از مراسم بزرگداشت مهندس رضا حمیدی

دوستی ندارند. زیر سایه‌ی من باشند و من دیگه من نباشم، ما شده باشم». بعد، از مهندس حمیدی دعوت کرد تا به روی سن برود.

در ادامه با حضور بعضی از اعضای هیأت مدیره‌ی مؤسسه آقایان صابری، فر، شیرازی نیا، مهندس طبیبی، مهندس ادیبی و... و مدیرعامل مرکز خانم دکتر حجت، لوح تقدیر نفیس، تندیس و هدیه‌ی هنری ساخته‌ی دست دختران مؤسسه به مهندس اهدا و سپس نوبت جناب آقای مهندس حمیدی شد تا با کلامی زیبا از خوبی و نیکی بگوید.

مهندس حمیدی نیز ضمن سپاس از برگزارکنندگان مراسم، در حالی که نور امید و محبت در چشم‌هایش می‌درخشید، با فروتنی تمام، از ضرورت و اهمیت خدمت به فرزندان ایران زمین گفت و این‌که افتخار می‌کند ایرانی است و در شکوه و بالندگی این سرزمین کهن، نقشی هرچند کوچک دارد.

سپس، سمانه احسانی نیا، به عنوان هنرمندی معلول از محبت‌های مهندس گفت و شعری را که خودش سروده بود به ایشان هدیه کرد.

پایان بخش مراسم نکوداشت، سرود زیبایی «نام جاوید ای وطن» با نوای دختران همدم بود و بعد از آن دوستان با مهندس عکس یادگاری گرفتند و همه شام را مهمان مهندس حمیدی بودند.

آدم‌های بزرگ نیازی به بزرگ داشت ندارند. اما از آنجا که الگوی عشق و عمل می‌شوند جایگاهشان را ارج می‌نهیم تا به این بهانه باز هم ارزش‌های والای انسانی را به خودمان یادآوری کنیم.

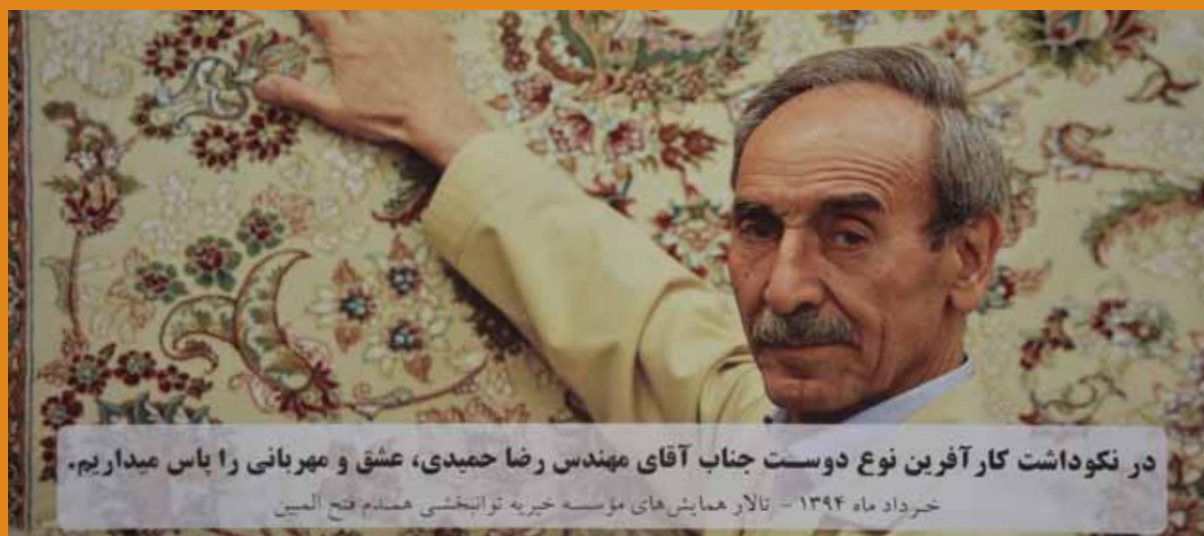
یکشنبه هفدهم خردادماه برای ما روز قشنگی بود. چرا که با حضور جمع بزرگی از خیرین و فرهیختگان و صاحبان صنایع و تجارت، مراسم نکوداشت بزرگ مرد خیر و کارآفرین جناب آقای مهندس رضا حمیدی را برگزار کردیم.

مراسم از ساعت شش و ربع عصر آغاز شد و به دلیل فشرده بودن برنامه‌ها تا ده و نیم شب ادامه داشت.

سخنرانی مدیرکل بهزیستی و چند نفر از مسئولین اجرای هنرارکستر «صبا» به رهبری استاد سام نژاد، پخش فیلم فعالیت‌های خیرخواهانه‌ی مهندس حمیدی، ساخته‌ی محمدصادق دهقانی، اجرای سرود دختران همدم و دکلمه‌ی زیبایی ندا از جمله برنامه‌های جذاب این مراسم بود.

ندا به روی سن رفت و خطاب به مهندس حمیدی گفت: «دیگه برای پیدا شدن خونواده‌م بی‌تابی نمی‌کنم، چون یه بزرگترشودارم. مثل این می‌مونه که چشمه رو گم کنی اما به دریا برسی. منم می‌خوام سایه‌ی بلندی داشته باشم تا همه‌ی اونایی که میخوان درس بخونن، اونایی که میخوان کار کنند، اونایی که دردی دارند، اونایی که





الا گر بختمند و هوشیاری
شنیدم کاسب سلطانی خطا کرد
شه مسکین از اسب افتاد مدهوش
خردمندان نظر بسیار کردند
حکیمی باز پیچانید رویش
دگر روز آمدش پویان به درگاه
شنیدم کان مخالف طبع بدخوی
حکیم از بخت بیسامان برآشت
سرش برتافتم تا عافیت یافت
چو از چاهش برآوردی و نشناخت
غلامش را گیاهی داد و فرمود
وز آنجا کرد عزم رخت بستن
شهنش به بامداد از خواب برخاست
طلب کردند مرد کاردان را
پریشان از جفا می‌گفت هر دم
چو به بودی طیب از خود میازار
چو باران رفت بارانی می‌فکن
چو خرمن برگرفتی گاو مفروش
منه بر روشنایی دل به یک بار
وفاداری کن و نعمت شناسی
جزای مردمی جز مردمی نیست
وگر دانی که بدخویی کند یار
الا تا بر مزاج و طبع عامی
من این رمز و مثال از خود نگفتم
ز خردی تا بدین غایت که هستم
حکیمی این حکایت بر زبان راند
به نظم آوردمش تا دیر ماند
الا ای نیکرای نیک تدبیر
شنیدم قصه‌های دلفروزت
تو نیکویی کن و در دجله انداز
که پیش از ما چو تو بسیار بودند
بدی کردند و نیکی با تن خویش
شنیدم هر چه در شیراز گویند
که سعدی هر چه گوید پند باشد
خدایت ناصر و دولت معین باد
مراد و کام و بخت همنشین باد

گزیده‌ای از مثنوی
شیخ مصلح‌الدین سعدی

به قول هوشمندان گوش داری
بپیوست از زمین بر آسمان گرد
چو پیلش سر نمی‌گردید در دوش
ز درمانش به عجز اقرار کردند
مفاصل نرم کرد از هر دو سویش
به بوی آنکه تمکینش کند شاه
به بی‌شکری بگردانید ازو روی
برون از بارگه می‌رفت و می‌گفت
سر از من عاقبت بدبخت برتافت
دگر واجب کند در چاهش انداخت
که امشب در شبستانش کنی دود
که حکمت نیست بی‌حرمت نشستن
نه روی از چپ همی گشتش نه از راست
کجا بینی دگر برق جهان را؟
که بد کردم که نیکویی نکردم
که بیماری توان بودن دگر بار
چو میوه سیر خوردی شاخ مشکن
که دون همت کند منت فراموش
چراغ از بهر تاریکی نگه دار
که بد فرجامی آرد نا سپاسی
هر آنکو حق نداند آدمی نیست
توخوی خوب خویش از دست مگذار
نگویی ترک خیر و نیکنامی
دری پیش من آوردند سقتم
حدیث دیگری بر خود نبستم
دریغ آمد مرا مهمل فرو ماند
خردمند آفرین بر وی بخواند
جوانمرد و جوان طبع و جهانگیر
مبارک باد سال و ماه روزت
که ایزد در بیابانت دهد باز
که نیک‌اندیش و بدکردار بودند
تو نیکوکار باش و بد میندیش
به هفت اقلیم عالم باز گویند
حریص پند دولت‌مند باشد
دعای نیک خواهانت قرین باد
تو را و هر که گوید همچین باد

نیک اندیشان ارجمند؛
جناب آقای سید جلال الدین میرشفیعی
سرکار خانم دکتر صبوری
خانواده‌ی محترم ذره‌پرور مقدم
جناب آقای شیرازی نیا مدیریت محترم موسسه
همکاران ارجمند، سرکار خانم سولماز سادات عسگریان
و جناب آقای محمدتقی جندقی
همدم و اهالی این خانه خود را در فقدان عزیزانتان شریک می‌دانند.

همدردی ما را پذیرا باشید.





دویدن در خواب‌ها

علی ناصری

خاطرات من از کودکی بیشتر رنج و زحمت و درد است. هنوز روی دستم جای میله‌های داغی را که به آنجم زده‌اند، به یادگار دارم. چه قدر دلم می‌خواست درس بخوانم و با ذوق و شوق دختر بچه‌ای نه ساله با همان کیسه‌های خالی برنج که کیف مدرسه‌مان شده بود به مدرسه می‌رفتم. اما باز هم دستی سنگین مچ ظریفم را گرفت و از راه مدرسه کشان‌کشان به سمت کوره‌های آجری برد. بالا را نگاه کردم؛ پدرم بود! من باید در کوره کار می‌کردم تا او خرج موادش را در بیاورد. وقتی دخترهای هم‌سن‌وسالم توی کلاس‌های کاهگلی و کوچک بلندبلند

گلوبیم خشک است. نیم‌خیز می‌شوم و به شانه‌هایم دست می‌کشم. می‌ترسم دوباره بخوابم. باید آرام از جایم بلند شوم و به سمت دستشویی بروم. شیر را باز کنم و یک دل سیر گریه کنم. شاید حالم به هم بخورد و این همه باری که روی دلم سنگینی می‌کند بیرون بریزد.

اسم من لیلاست. حالا که دارم با شما درد دل می‌کنم با شانزده سال سن، همسریک مرد شصت ساله هستم. اواسط شهریور سال ۱۳۷۷ در روستایی نزدیک کاشمر به دنیا آمدم. مردی که سایه‌اش روی سرما بود بوی دود و تریاک می‌داد.

در حال فرار هستم. مردی با صورتی برافروخته و دندان‌های سیاه مرا از پشت بغل می‌کند و به زمین می‌زند. توی دستش یک ترکه‌ی بزرگ انار دارد؛ آن را بلند می‌کند و به پشتم می‌کوبد. گل‌های پیراهنم پر از قرمزی انار می‌شوند. برمی‌گردم و به صورتش نگاه می‌کنم؛ این مرد، پدر من است! جیغ می‌زنم و فرار می‌کنم. از یک بلندی می‌پریم و... بیدار می‌شوم.

ساعت سه و نیم صبح است. در نور کمی که از پنجره داخل اتاق آمده به اطرافم نگاه می‌کنم. دخترهای اتاق خوابند. یا شاید خوابند. صورتم خیس عرق شده و

**هر وقت تلویزیون
آواره‌های جنگی را
نشان می‌داد بغض
می‌کردم، زن و بچه‌هایی
که کوله‌ای کوچک بر
دوش دارند و آرام از کنار
جاده‌ها عبور میکنند از
هیچ جا به هیچ جا. به
خواهرم و برادر کوچکم
فکر می‌کردم که حالا
هر کدامشان در یکی از
مراکز بهزیستی زندگی
می‌کردند. آن‌جا دخترها
مشکلات خودشان را
داشتند و نمی‌توانستم با
آن‌ها زندگی کنم.**

خودم را پشت یک نیمکت چوبی ببینم با کتاب‌هایی که بوی نوی می‌دهند. وسط آرزوهای من خرج مواد پدرم در نمی‌آمد به همین خاطر تصمیم تازه‌ای گرفت... او مرا فروخت! به ظاهر به عقد پیرمردی شصت‌ساله درآمدم و درازای آن حدود شش هفت میلیون تومان دریافت کرد و مرا کشان‌کشان به خانه‌ی آن مرد برد. آن مرد، زن و چندتا بچه داشت و اصلاً شبیه شاهزاده‌ای که مادر بزرگ گفته بود، نبود! محال بود بخواهم لحظه‌ای آنجا بمانم. مرا بیشتر برای کار در مزرعه می‌خواست. آنجا هم جنگ و دعوا بود و او و بچه‌هایش مرا می‌زدند. راستش من هم تا جایی که می‌شد از خودم دفاع می‌کردم. به هر حال این جنگ من بود و برای رسیدن به آزادی باید مبارزه می‌کردم. پدرم طلاهایی را که هدیه به من بود، به زور از من گرفت و فروخت. وقتی پولش ته کشید با آنها تماس گرفت که باید پول بیشتری بدهید؛ من که دخترم را از سر راه نیاورده‌ام. آنها هم زیر بار نمی‌رفتند. این وسط، من مثل پرنده‌ای بی‌آشیان بودم. از شاخه‌ای به شاخه‌ای می‌پریدم در حالی که لانه‌ی دلم در آتش زمانه می‌سوخت.

یک جایی آدم باید در زندگی تصمیمش را بگیرد و خودش برای خودش کاری بکند. برای من آن لحظه رسیده بود. به پشت سرم نگاه کردم؛ هیچی نبود؛ هیچ دلخوشی‌ای. از میان همان گندمزاری که مشغول کار بودم به سمت جاده دویدم. جاده‌ها، آدم‌ها را به دنیا‌های جدید می‌برند. فرار کردم. اما می‌دانستم که از بدی‌ها به سمت خوبی‌ها فرار می‌کنم. من داشتم کوچ می‌کردم، مثل پرستویی تنها. در جاده‌ای خشک و کویری به سمت شهر دویدم.

می‌خواندند که «بابا آب داد»، «بابا نان داد»، من خمیده از زیر پنجره‌ی کلاس رد می‌شدم تا بی‌آنکه کسی مرا ببیند زودتر به کوره‌های آجرپزی برسم. می‌دانستم هیچ ظلمی برای همیشه نمی‌ماند. پدر معتادم که قبلاً هم به زندان رفته بود، این بار به جرم سرقت به زندان افتاد و من از کوره‌های جهنم فرار کردم. این زندگی نابسامان دوام زیادی نداشت. زمانی که یک برادر و خواهر کوچک داشتم، پدر و مادرم از هم جدا شدند. به خاطر شرایط بد پدرم من با مادر و مادر بزرگم زندگی می‌کردم که از آن روزها خوشی‌های کوچکی به خاطر دارم. مادرم را، مادر بزرگ مادری‌ام را دوست دارم و هنوز هم دلم برایشان تنگ می‌شود. در قصه‌های مادر بزرگم دنیا جای قشنگی بود. وقتی شب‌ها سرم را روی گل‌های دامنش می‌گذاشتم با آن صدای سالخورده‌اش از شاهزاده‌هایی می‌گفت که با اسب سفید از سمت افق می‌آیند و دختران زیباروی روستا را با خود می‌برند. و من هر شب قبل از خواب در آینه به خودم نگاه می‌کردم.

صبح که بیدار شدم داستان تازه‌ای در راه بود. برای مادرم خواستگار آمد. پدرم از زندان آزاد شد. و من که به خاطر شرایط جدید مادرم نمی‌توانستم با او زندگی کنم، مجبور شدم به آغوش پدرم برگردم. یادم می‌آید وقتی وارد خانه شدم پاهایم می‌لرزید و این شروع خوبی برای وارد شدن به خانه نیست. او مرا مجبور می‌کرد برایش مواد تهیه کنم و من زیر بار این کار نمی‌رفتم. زیر بار سنگین لگدها می‌رفتم، اما حاضر نبودم لحظه‌ای حتی با آن آدم‌ها دمخور شوم. در هر فرصتی که پیش می‌آمد دزدکی کتاب‌های درسی دخترهای همسایه را نگاه می‌کردم. توی دلم آرزو می‌کردم روزی همه چیز تغییر کند و من

دللم برای روستای مان تنگ شده. برای مادرم و مادربزرگ مادری ام. کاش روزی درس بخوانم، ازدواج کنم و بچه‌ی خودم را بغلم کنم. دللم می‌خواهد امشب که می‌خوابم بجای آن کابوس‌ها خواب این آرزوها را بینم و به سمت شان بدوم.

به اداره‌ی بهزیستی شهرستان کاشمر
رفتم و خودم را معرفی کردم. لحظه‌ی
سختی بود. دختری نوجوان بودم. با
گلویی خشک و تنی خسته، از راه رسیده
بودم و باید یک عمر درد و رنج را در چند
کلمه برای مددکار توضیح می‌دادم! همین
که خواستم چیزی بگویم سرم گیج رفت و
دنیا سفید شد.

در تمام مدتی که مددکار شرح حال مرا
می‌شنید و کاغذهای سفید را با سرگذشت
من سیاه می‌کرد من به پنجره نگاه
می‌کردم. یک نفر در من با مددکار حرف
می‌زد و درددل می‌کرد و خودم بلند شده
بودم رفته بودم کنار پنجره و به مردمی نگاه
می‌کردم که توی خیابان این طرف و آن
طرف می‌رفتند و من با خودم فکر کردم که
همه‌شان از من خوشبخت‌ترند.

با یک نامه‌ی معرفی به‌عنوان دختری
بدرپرست به بهزیستی مشهد معرفی
شدم و از آنجا مرا به مرکز دختران توس
بردند. ولی آنجا هم خانه‌ی من نبود. با
اینکه با من مهربان بودند، ولی من هیچ
اختلال روانی نداشتم و اصلا جای من
آنجا نبود. من به دختری خشن و عصبی
تبدیل شده بودم. این روش مبارزه‌ی
من بود. زندگی آن روزها برایم یک جنگ
بود. مرا برای کار به کارخانه‌ای فرستادند،
اما نتوانستم در آن محیط کار کنم یک
روز در حین کار دستم برید و دیگر سرکار
نرفتم. آنجا و آن سبک زندگی را دوست
نداشتم. اغلب با دخترها دعوا می‌شد
و هنوز در حال فرار بودم. در تمام این
مدت شاهزاده‌ی پیر قصه دنبال برگشتن
من بود. شوهرم برای ملاقات می‌آمد،
ولی حاضر نبودم او را ببینم یا پیشش
برگردم. هروقت تلویزیون آواره‌های جنگی
را نشان می‌داد بغض می‌کردم. زن و

بچه‌هایی را می‌دیدم که کوله‌ای کوچک
بر دوش داشتند و آرام از کنار جاده‌ها
عبور می‌کردند، از هیچ‌جا به هیچ‌جا. به
خواهرم و برادر کوچکم فکر می‌کردم که
حالا هرکدام‌شان در یکی از مراکز بهزیستی
زندگی می‌کردند. آنجا دخترها مشکلات
خودشان را داشتند و نمی‌توانستم با آنها
زندگی کنم. تا اینکه از آنجا به این مرکز
(مؤسسه‌ی همدم- فتح‌المبین) منتقل
شدم. باز دنیایی جدید بود با آدم‌های
جدید. تصمیم گرفته بودم ساکت باشم،
اما اگر کسی حال مرا گرفت من هم حالش
را بگیرم. دست‌هایم بیشتر مشت بود تا
آماده برای گرفتن. در تمام این سال‌ها
یاد گرفته‌ام که باید آماده‌ی مبارزه باشم.
روزهای اول سخت بود. اول در کارگاه
گلیم‌بافی مشغول شدم، اما چیز زیادی
یاد نگرفتم. مدتی بعد به کارگاه گل‌سازی
رفتم. گل‌سازی را دوست دارم و حالا
هم مدتی‌ست در کارگاه فرشینه‌بافی
مشغولم. اینجا را بیشتر از جاهای دیگر
دوست دارم. گاهی با دخترها به اردو و
مهمانی می‌رویم، جشن می‌گیریم و من
کم‌کم دارم باور می‌کنم که زندگی روزهای
قشنگ هم دارد. به دوستم سپرده‌ام که
آهنگ‌های غمگین را از فلش‌م پاک کند
و چندتا از آن شادهايش را بریزد. دللم
برای روستایمان تنگ شده. برای مادرم
و مادربزرگ مادری ام. کاش روزی درس
بخوانم، ازدواج کنم و بچه‌ی خودم را بغل
کنم. دللم می‌خواهد امشب که می‌خوابم
بجای آن کابوس‌ها خواب این آرزوها را
بینم و به سمت شان بدوم. خوشحالم
که زیر بار زور نرفته‌ام و بین تاریکی و
روشنی، نور را انتخاب کرده‌ام. آخر من
یک دختر هستم و دنیا برای بقای زیبایی
به من محتاج است.

علمی - آموزشی

ذهن آگاهی؛

زندگی در لحظه‌ی حال و رهایی از گذشته و آینده



روان‌شناسی مثبت

نقش کاردرمانی در تحلیل عضلانی

سلامت عاطفی کودکان یعنی چه؟

معرفی فیلم:

خواب‌های دنباله‌دار



ارتباط نقاشی کودکان با هوش آن‌ها



شکلات تلخ و ده خاصیت آن

شهرت رابخوان



ذهن آگاهی*؛

زندگی در لحظه‌ی حال و رهایی از گذشته و آینده

تهیه و تنظیم نجمه محبوب (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

و فقدان آگاهی به احساس از دست دادن کنترل به این فرآیند ذهنی منجر می‌گردد. ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر توجه متمرکز روی محرک‌های خنثی و آگاهی هدفمند روی جسم و ذهن، افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی درباره‌ی عملکرد رها می‌کند و به فرد این امکان را می‌دهد به جای پاسخ‌گویی اتوماتیک و غیرارادی به وقایع با تفکر و تامل به رویدادها پاسخ دهد.

به طور کلی به نظری می‌رسد تمرین‌های ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد نسبت به لحظه‌ی حال، ادراک بی‌واسطه تجارب، پذیرش احساسات و هیجانات و افکار بدون سعی در تغییر آنها بر نظام روان‌شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و ظرفیت کنترل افکار و اندیشه‌ها را تا حدود زیادی افزایش می‌دهد و باعث افزایش سلامت روان و کیفیت زندگی می‌گردد.

چند روش برای رسیدن به ذهن آگاهی هنگامی که درگیر نگرانی درباره‌ی آینده و یا نشخوار فکری درباره‌ی گذشته می‌شویم، یکی از روش‌هایی که کمک می‌کند به لحظه‌ی اکنون و حال برگردیم و تفکر خود را تحت کنترل درآوریم استفاده از تنفس است. - مراقبه‌ی سه مرحله‌ای ذهن آگاهی (آگاهی، یکپارچه‌سازی و گسترش دادن)

جاری افزایش یابد و دومین مؤلفه، اتخاذ جهت‌گیری کنجکاوی، گشودگی و پذیرش نسبت به تجربه‌های جاری خود می‌باشد. ذهن آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه‌ی کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است. در تعریفی دیگر ذهن آگاهی فنی است که با ترکیب با مراقبه و جهت‌گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن را نسبت به زمان حال به نحوی غیر قضاوتی با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات، تشویق می‌کند.

ذهن آگاهی و حضور در حال و رهایی از اضطراب و افسردگی

امروزه از فنون ذهن آگاهی برای درمان انواع اختلالات روانی استفاده می‌گردد. مطالعات گسترده تأیید کرده‌اند که ذهن آگاهی اثرات بالایی در بهبود اختلالات خلقی و اضطرابی دارد. فنون ذهن آگاهی با فراهم کردن فرصتی برای مراقبه در افزایش آرام‌بخشی عضلانی، کاهش نگرانی، استرس و اضطراب مؤثر است. درگیر شدن مکرر در فرآیندهایی چرخه‌ای و خودکار مانند نگرانی و نشخوار فکری، نیرومندی این قبیل پاسخ‌های عاداتی را افزایش می‌دهد؛ در نتیجه آگاهی فرد از این قبیل فعالیت‌ها کاهش یافته و به آن اجازه می‌دهد بدون هرگونه ارزیابی ادامه یابد. نیرومندی عادت

آرامش هنگامی آغاز می‌شود که درک کنونی همه چیز در دستان شماست و قدرت تغییر امور مختلف را دارید. هنگامی که درمی‌یابید تعبیر و تفسیر از امور پیرامون، دنیای شما را شکل می‌دهد، زمانی که تماشاگر متفکری به پیرامون خود شوید، سطح بالاتری از آگاهی را فعال کرده‌اید. آنگاه به تدریج درمی‌یابید که ورای فکر و تفکر شما، گستره‌ی عظیمی از شعور و آگاهی وجود دارد که کافی ست بخواهیم تا آن را لمس کنید. هنگامی که به آنچه در حال حاضر است بیندیشید، گذشته نیروی خود را از دست می‌دهد، فرصت تعمق در وضعیت موجود و توان شناسایی مسأله‌ی موجود به شکل واقعی برای شما امکان پذیر می‌گردد و شروع تغییر میسر می‌شود.

ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین‌های مذهبی شرقی دارد. ذهن آگاهی را توجه ویژه و هدفمند در زمان حال و خالی از پیش‌داوری و قضاوت تعریف کرده‌اند. تعریف عملیاتی از ذهن آگاهی، شامل دو مؤلفه‌ی اصلی است. اولین مؤلفه کنترل توجه به‌گونه‌ای که توجه بر تجربه‌ی فوری و بی‌درنگ متمرکز شود و در نتیجه امکان بازشناسی رویدادهای ذهنی

۱. آگاهی

در جای راحتی بنشینید و به وضعیت نشستن خود در لحظه‌ی اکنون توجه کنید. «من در حال حاضر چه افکاری دارم (مثلاً زندگی‌ام بی‌ارزش است)، هیجان‌ات (مثلاً غمگینی، نومی‌دی) و حس‌های جسمانی (درد، سوزش، گرما) دارم. از تجربه‌ی خود آگاه شوید و آن را توصیف کنید، حتی اگر آن تجربه ناخواسته باشد.

۲. یکپارچه‌سازی

سپس به آرامی توجه کامل خود را به تنفس معطوف کنید، همان‌طور که تنفس‌ها به دنبال هم می‌آیند، توجه خود را به هر دم و بازدم، یکی پس از دیگری معطوف کنید. به این معنی که ابتدا کاملاً بر دم تمرکز کنید (جریان هوا از بینی به سمت داخل انقباض شکم) و سپس تمرکز خود را بر بازدم منتقل کنید و این کار را تکرار نمایید. تنفس شما می‌تواند به‌عنوان یک پشتیبان برای آوردن شما به لحظه‌ی حاضر و کمک به شما برای این‌که در حالت آگاهی و آرامش باشید، عمل کند.

۳. گسترش دادن

زمینه‌ی آگاهی خود را در اطراف تنفس گسترش دهید و هم‌زمان از وضعیت بدنی، حالت چهره و نیز از حس‌های بدنی خود به‌عنوان یک کل، آگاه باشید. تنفس عمیق راهی برای خروج از شیوه‌ی هدایت خودکار است و ارتباط با لحظه‌ی حاضر را فراهم می‌کند. وظیفه‌ی اصلی شما نیز حفظ آگاهی

در لحظه‌ی حاضر است و نه چیز دیگر.

برای آن‌که آگاهی شما در تمام روز افزایش یابد این تمرین را در سبک زندگی خود بگنجانید. هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید قبل از آن‌که از رخت‌خواب خارج شوید به تنفس خود توجه کنید و پنج بار با آگاهی نفس بکشید. هر جایی که صدایی مانند آواز پرندگان، عبور قطار، بوق ماشین، باد یا صدای بسته شدن در را شنیدید از صدا به‌عنوان زنگی برای ذهن آگاهی استفاده کنید. واقعا گوش کنید، حاضر باشید و بیدار شوید. هر کجا که چیزی می‌خورید یا می‌نوشید، یک دقیقه صبر کنید و نفس بکشید. به غذای خود نگاه کنید از دیدن غذا، بوییدن، چشیدن، جویدن و بلعیدن آن آگاه باشید. قبل از این‌که شب بخوابید، چند دقیقه‌ای به تنفس خود توجه کنید، پنج دقیقه تنفس خود را آگاهانه زیر نظر بگیرید.

* Mindfulness

منابع

کرین، ر. (۱۳۹۱). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی. مترجم انیس خوش‌لهجه صدق، تهران: ارجمند. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).

کاویانی، ح؛ جواهری، ف و بحیرایی، ه. (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. مجله‌ی تازه‌های علوم شناختی، دوره‌ی ۷، شماره ۱، ۴۹-۵۹.

1. Semple, R, Lee, J, Rosa . D and miller. l. (2010). A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children . J Child Fam Stud , (19) ,: 218-229.



روان شناسی مثبت

گردآوری: صفا مهدوی (کارشناس ارشد روانشناسی)

روان شناسی مثبت، محث جدیدی از پژوهش هاست که به خاطر رفع نیاز به مباحث روان شناسی در خصوص صفات منفی در طبیعت انسان و تبدیل آنها به جنبه های مثبت رشد یافته است.

شلدون و کینگ (۲۰۰۱) روان شناسی مثبت را این گونه تعریف می کنند: «مطالعه علمی نقاط قوت و خصوصیات مثبت انسان معمولی.»

پیام جنبش و روان شناسی مثبت این است که یادآوری کند این حوزه در حال تغییر و تحول است. یعنی روان شناسی تنها تمرکز بر بیماری ها نیست و درمان هم تنها متمرکز بر ضعف ها نیست. بلکه درمان عبارت است از ساختن و گسترش دادن چیزهایی که خوب و مفید است یعنی مطالعه، شناختن و گسترش دادن توانمندی ها و فضیلت ها در انسان ها و جوامع (۱۲).

یکی از ایرادهای وارد بر روان شناسی مثبت،

جدید نبودن نظریه هاست. حتی اصطلاح روان شناسی مثبت توسط آبراهام مازلو چندین دهه قبل از سلیگمن، استفاده شد (مازلو، ۱۹۵۴؛ به نقل از هفرون و بونی ول، ۲۰۱۱).

قبل از این که پدیده های روان شناسی مثبت وجود داشته باشد چهار گروه از افراد شناسایی شده اند که به زندگی به صورت مثبت و خوش بینانه می نگرند که شامل یونانیان، سودمندگرایی، ویلیام جیمز، روان شناسی انسان گرایانه است.

ریشه های روان شناسی

مثبت گرای مدرن

فردی که به عنوان مسؤؤل ایجاد جنبش روان شناسی مثبت گرا در نظر گرفته شده مارتین سلیگمن، استاد دانشگاه پنسیلوانیا است.

موضوع مهمی که سلیگمن اضافه کرد مبتنی بر این ادعا بود که روان شناسی فعلی چیزی برای ساختن یک زندگی بهتر ارائه نمی دهد، زیرا از نیمه ی دوم قرن بیستم به بعد روان شناسی بیشتر به افسردگی، خشونت و مدیریت

خودپنداره و نابهنجاری پرداخته و درباره ی ویژگی هایی مانند توانمندی ها، سطوحی از شادی و مدیریت شهری کمتر صحبت کرده است (سلیگمن، ۲۰۰۵). پس از دهه ها پژوهش و موفقیت تجربی در نظریه درماندگی یادگیری در سال ۱۹۹۸ سلیگمن به عنوان رئیس انجمن روان شناسی امریکا (APA) انتخاب شد. طبق نظر سلیگمن و چیکزنت میهای (۲۰۰۰) هر چند که روان شناسان از بیماری های روانی و نحوه ی بقای انسان تحت شرایط ناگوار شناخت کاملی دارند، درباره چیستی معنای زندگی و شیوه ی کمال و شکوفایی افراد در شرایط مناسب فاقد دانش اند، پس اکنون وقت آن است که به بررسی سلامت روان مثبت بپردازیم.

روان شناسی به صورت استعاره ای می خواست انسان منفی یک را، به صفر تبدیل کند ولی نمی گفت چگونه انسان را از صفر به مثبت یک برسانیم (فریش، ۲۰۰۶).

هدف روان شناسی مثبت

هدف روان شناسی مثبت، نه تکذیب

اندوه و جنبه‌های منفی یا ناخوشایند زندگی است و نه تلاشی است جهت پررنگ دیدن جنبه‌های منفی زندگی. بلکه هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا، مطالعه و بررسی روی دیگر سکه است. روش‌هایی که مردم احساس خوشحالی و لذت داشته باشند و شیوه‌هایی که به افراد بشر دوستی را نشان دهد و خانواده‌ها و نهاد‌های سالم تحویل دهد. بدین وسیله روان‌شناسی مثبت طیف وسیعی از مطالعات انسانی را می‌طلبد (گیبل و هاید، ۲۰۰۵).

مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت

مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت شامل شادمانی، شیفتگی، امید و خوش‌بینی، هوش هیجانی، سرآمدی، خلاقیت و خرد، صفت‌ها و انگیزه‌های مثبت، خود مثبت، روابط مثبت، تغییر مثبت می‌باشد.

شادمانی

هدف اصلی روان‌شناسی مثبت، آسان‌سازی شادمانی و سلامت ذهنی است (۱۰). در تحلیل مفهوم شادی نظریه‌پردازان بیشتر به دو مؤلفه‌ی شناختی و هیجانی اشاره نموده‌اند. مؤلفه‌ی شناختی بیشتر بر رضایت از زندگی و مؤلفه‌ی هیجانی بیشتر بر حالت‌هایی مانند خندیدن، شوخ‌طبعی و هم‌چنین تعادل میان هیجان‌های مثبت و منفی دلالت دارند (۱۰).

شیفتگی

۲ اگر افراد به کارهای چالش‌انگیز و درعین حال قابل کنترل که سبب انگیزش درونی می‌شود مشغول باشند، حالت روانی منحصر به فردی را تجربه می‌کنند که آن را شیفتگی می‌توان نامید (۱).

خوش‌بینی و امید

خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای زندگی دارد. هنگام روبه‌رو شدن با یک چالش، افراد خوش‌بین حالت اطمینان و پایداری دارند (حتی اگر پیشرفت کند یا سخت باشد) اما بدبین‌ها مردد و ناپایدارند. خوش‌بین‌ها بر این باورند که ناملایمات می‌تواند به شیوه‌ی موفقیت‌آمیزی اداره شود، اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند (۱۴). در اوایل دهه‌ی ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ روان‌شناسان و روان‌پزشکان، امید را با عنوان کلی انتظارات مثبت برای دستیابی به اهداف تعریف می‌کردند (کوپر، ۲۰۰۸).

هوش هیجانی:

گلمن (۱۹۹۹)

۴ هوش هیجانی را شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، انعطاف‌پذیری، توانایی حل مشکلات، توانایی مقابله با استرس و تکانه‌ها می‌داند.

سرآمدی، خلاقیت و خرد

۵ به پیروی از کاترمن، سرآمدی به عنوان نمره‌ی هوش‌بهر بالای سطح خاص، تعریف شده است و هم‌چنین تعاریف گسترده‌تری از سرآمدی را رزنولی در مدل سه حلقه‌ای خود از سرآمدی و گاردنر بر اساس هوش چندگانه‌ی خود، تدوین کرده‌اند (۱). از پیچیده‌ترین و عالی‌ترین جلوه‌های اندیشه‌ی انسان، تفکر خلاق است. خلاقیت ایجاد طرحی جدید، باارزش و متناسب است و به بیان دیگر، خلاقیت به‌کارگیری توانایی‌های ذهنی برای ایجاد یک فکر یا مفهوم جدید است (کیتینگ، ۱۹۸۰؛ به نقل از میرکمالی و خورشیدی، ۱۳۸۸). خرد به صورت سطح بالایی از رشد مهارت که هم فرآیند شخصیت و هم شناختی را شامل می‌شود تعریف می‌شود (بالتز و استادینگر، ۲۰۰۰؛ به نقل از پاشاشریفی، نجفی زند و ثنایی، ۱۳۹۱).

صفات و انگیزه‌های مثبت

۶ مجموعه‌ی مهمی از پژوهش تجربی در مورد صفات و انگیزه‌های مثبت صورت گرفته‌اند که با روان‌شناسی مثبت ارتباط دارد. این پژوهش‌ها از یک سو به پیوند صفات و انگیزه‌ها و از سوی دیگر به نیرومندی‌های شخصی یا سلامت ذهنی اشاره دارند.



تغییر مثبت ۹

تغییر مثبت و رشد و تحول شخصی ممکن است در واکنش به فرصت‌هایی برای تغییر و چالش‌هایی با منابع کنار آمدن مان صورت گیرند. اینها عبارتند از موارد خاص تکمیل مرحله‌ی به خصوصی از چرخه‌ی زندگی، موارد مرتبط با گذار از یک مرحله‌ی چرخه‌ی زندگی به مرحله‌ی بعد، مواردی که به ایجاد و درهم‌شکستن عادت‌های پایدار برمی‌گردند، مواردی که از زندگی روزانه ناشی می‌شوند و رویدادهای غیر عادی مثل داغدیدگی یا سرقت (۱). روان‌شناسی مثبت‌گرا، مثبت‌اندیشی نیست. با وجود آنکه «تفکر مثبت» و «روان‌شناسی مثبت‌گرا» هر دو شامل لغت «مثبت» هستند و به قدرت تجسم مثبت اشاره دارند، اما روان‌شناسی مثبت‌گرا، مثبت‌اندیشی نیست. روان‌شناسی مثبت‌گرا دانشی را در اختیار افرادی که می‌خواهند خوب، طولانی، شادمان و مولد زندگی کنند، می‌گذارد. در حالی که مثبت‌اندیشی افراد را به دانستن خطای خود در آنچه که برایشان اتفاق افتاده است ترغیب می‌کند (۸).

الف) منابع فارسی

۱. کار، آ. (۲۰۰۴). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان. ترجمه: حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی زند؛ با همکاری باقر ثنائی (۱۳۹۱). تهران: انتشارات سخن، چاپ سوم.
۲. میرکمالی، سید محمد و خورشیدی، عباس (۱۳۸۸). عوامل مؤثر در پژوهش خلاقیت دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی استان گیلان. مجله‌ی روان‌شناسی، سال ۳۱، شماره ۲، ص ۵۱-۷۵.

صفت‌ها ویژگی‌های شخصی نسبتاً پایدارند که همراه با متغیرهای موقعیتی، بر رفتار، شناخت و عاطفه تأثیر می‌گذارند. انگیزه‌ها گرایش‌هایی هستند که به ما نیرو می‌دهند تا مجموعه‌ای از هدف‌ها را پیگیری کنیم (۱).

خود مثبت ۷

به سبب اینکه اعتقاد داشتن نسبت به نظام فراطبیعی یا اجتماعی به طور فزاینده‌ای دشوار شده است، از پایان قرن گذشته تا کنون مردم به نحوی فزاینده ناگزیر شده‌اند که ارزش‌ها را در جای دیگر جست‌وجو کنند. تعداد زیادی به «خود» به عنوان منبع ارزش روی آورده‌اند و آن مرکزیت مهمی را در روان‌شناسی جدید غربی به خود اختصاص داده است. دغدغه‌های متمرکز بر خود که تناسب و ارتباط ویژه‌ای با روان‌شناسی مثبت دارد عبارتند از خودارزشیابی (که شالوده‌ی عزت نفس و خودکارآمدی است) و خودتنظیمی با استفاده از راهبردهای کنار آمدن و ساز و کارهای دفاعی (پاشاشریفی، نجفی زند و ثنائی، ۱۳۹۱). مارکوس، بیس، ربریبو و لوپز (۲۰۰۹) دریافتند که تفکر امیدوارانه‌ی کودک به طور مثبت با شایستگی و صلاحیت اکتسابی، عزت نفس، رضایت از زندگی و سلامت روانی مرتبط است.

روابط مثبت ۸

دوستی، خویشاوندی، روابط و ازدواج همه از نتایج مهم شادمانی است. دوره‌ی حیات خانواده مبنای فوق‌العاده مفید برای مفهوم‌سازی، ایجاد و گسترش روابط مثبت است. خانواده یک سامانه‌ی اجتماعی منحصر به فرد است، زیرا عضویت در آن بر ترکیبی از پیوندهای زیست‌شناختی، قانونی، احساس، جغرافیایی و تاریخی مبتنی است (۱).

1. Cooper, L. S. (2008). A content analysis of client hope in psychotherapy sessions. Doctoral Dissertation, Pepperdin University.
2. Frisch, M. B. (2006). Quality of life Therapy. New jersey: John Wiley & sons
3. Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? Review of General Psychology, 9(2), 103-110.
4. Goleman, D. (1999). Beyond Expertise: Working with Emotional Intelligence. Bloomsbury Publishing, London.
5. Hefferon Kate & Boniwell Ilona (2011). Positive Psychology: Theory, Research and Applications. Published by The MC Hill Company.
6. Lewis Sarah. (2011). Positive Psychology at Work: How Positive Leadership and Appreciative Inquiry Create Inspiring Organizations. Published by John Wiley & Sons.
7. Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2009). Validation of a Portuguese version of the Children Hope Scale. School Psychology International, 30(5), 538-551.
8. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.
9. Seligman, M. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise your Potential for Lasting Fulfilment. New York: Free Press.
10. Seligman, M. E. P, Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American Psychologist 60 (5), 410-421.
11. Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. American Psychologist, 56, 216-217.
12. Snyder, C. R., & Lopez, J. (2002). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press.

حمام رفتن بهلول

روزی بهلول به حمام رفت ولی خدمه‌ی حمام به او بی‌اعتنایی نمودند و آن قسم که دلخواه بهلول بود او را کیسه نمودند. با این حال وقت خروج از حمام بهلول ده دینار را که همراه داشت به استاد حمام داد و کارگران چون این بذل و بخشش را دیدند همگی پشیمان شدند که چرا نسبت به او

بی‌اعتنایی کردند.

بهلول باز هفته‌ی دیگر به حمام رفت ولی...

این دفعه تمام کارگران با کمال احترام او را شست‌وشو نموده و مواظبت بسیار نمودند، با این همه سعی و کوشش کارگران، موقع خروج از حمام بهلول فقط یک دینار به

آنها داد. حمامی‌ها متغیر گردیده پرسیدند: «سبب بخشش بی‌جهت هفته‌ی قبل و رفتار امروزت چیست؟»

بهلول گفت: «مزد امروز حمام را هفته‌ی قبل که حمام آمده بودم پرداخت نمودم و مزد آن روز حمام را امروز می‌پردازم تا شماها ادب و رعایت مشتری‌های خود را بنمایید.»



تصویرگر: سارا دستمالچیان

نقش کاردرمانی در تحلیل عضلانی

طیبه محمدی نژاد (کارشناس ارشد کاردرمانی)



هنگامی که به راه می افتد ضعف عضلانی به تدریج واضح تر می شود. بزرگ شدن غیر طبیعی عضلات ساق پا و ضعف خفیف تا متوسط عضلات ابتدای اندام تحتانی، به صورت راه رفتن اردک وار و عدم توانایی در برخاستن راحت از روی زمین تظاهر می کند. تحلیل عضلانی به صورتی است که در ۸ سالگی ضعف عضله کاملا بارز می شود. این تحلیل عضلانی ابتدا از پاها و لگن شروع و باعث کاهش حجم و نابودی عضلات این ناحیه می شود و نهایتا دست، بازو و شانه را نیز

درگیری می کند.

حدودا در ۱۰ سالگی بیمار توانایی راه رفتن را از دست می دهد و به ویلچر نیاز پیدا می کند. به علت رشد غیر طبیعی استخوان های ستون فقرات، ستون فقرات تغییر شکل پیدا می کند. پیشرفت بیماری در مواقع شدید نهایتا با مشکلات تنفسی و مرگ همراه خواهد بود. نقش کاردرمانگران در روند درمانی کودکان مبتلا به انواع دیستروفی عضلانی: کاردرمانگران از متخصصانی هستند که می توانند در روند درمان و بهبود کیفیت زندگی کودکان مبتلا به دیستروفی عضلانی نقش مفید و مهمی داشته باشند. براساس روند مشخص بیماری، سه مرحله ی مشخص برای اقداماتی که باید توسط کاردرمان انجام شود در نظر گرفته می شود.

دیستروفی عضلانی دوشن، شایع ترین و شدیدترین نوع از بیماری های دیستروفی عضلانی و ژنتیکی است. از عوارض اصلی این بیماری تحلیل و نابودی عضله های حیاتی بدن است که در مواقع شدید نهایتا منجر به عدم توانایی در راه رفتن، ۹۶٪ معلولیت، مشکلات تنفسی و مرگ می شود.



**حدودا در ۱۰ سالگی
بیمار توانایی راه رفتن
را از دست می دهد و به
ویلچر نیاز پیدا می کند.
به علت رشد غیر طبیعی
استخوان های ستون
فقرات، ستون فقرات
تغییر شکل پیدا می کند.
پیشرفت بیماری در
مواقع شدید نهایتا با
مشکلات تنفسی و مرگ
همراه خواهد بود.**

فراوانی دوشن ۱ در ۳۵۰۰ کودک پسر است. به طور کلی علایم بیماری در ۶ سالگی ظاهر می شود، گرچه در دوران نوزادی هم نمایان است. نوزاد موقع تولد کاملا سالم به نظر می رسد، ولی هنگامی که شروع به حرکت می کند، حتی زمانی که چهار دست و پا و یا سینه خیز می نماید حرکات او کندتر از هم سالان خود است و زود خسته می شود.

نوزاد موقع تولد کاملا سالم به نظر می‌رسد، ولی هنگامی که شروع به حرکت می‌کند، حتی زمانی که چهار دست و پا و یا سینه‌خیز می‌نماید حرکات او کندتر از هم‌سالان خود است و زود خسته می‌شود. هنگامی که به راه می‌افتد ضعف عضلانی به تدریج واضح‌تر می‌شود.

کمکی مورد نیاز باید پیش از انجام جراحی تهیه شود. بروز انحراف در ستون مهره‌ها، پشت‌درد را افزایش می‌دهد که آموزش حفظ راستای صحیح بدن، میزان تکیه دادن به عقب، وضعیت لگن و ... مهم است. صندلی چرخ‌دار در این مرحله باید الکتریکی باشد تا بیمار بتواند به تنهایی وضعیت نشستن خود را تنظیم کند. در این مرحله چون فرد نمی‌تواند از حرکات دست خود استفاده کند، وسیله‌ی کمکی بسیار مناسبی است و ورزشی که برای این کودکان در مرحله‌ی سوم پیشنهاد می‌شود، مفید خواهد بود.

* Muscular Dystrophy

منابع

occupational therapy for children, case – swith. Jean 2005
muscular dystrophy campaign at
www.muscular.Dystrophy.org

(وسیله‌ای برای فرم‌دادن به اندام و قراردادن آن در الگوی صحیح) داده می‌شود. اگر کودک که در سن مدرسه باشد، مورد ارزیابی قرار گرفته و برای آنها سطح کار زاویه‌دار با زاویه‌ی مناسب برای افزایش ثبات داده می‌شود. در بازدید کاردرمان از منزل، ارگونومی محیط مانند استفاده از محافظ برای دستشویی و حمام و ... در نظر گرفته می‌شود.

در مرحله‌ی دوم تمرینات حرکتی، کششی و استفاده از splint ادامه پیدا می‌کند و علاوه بر آنها، به منظور جلوگیری از خستگی زیاد برای جابه‌جایی از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌شود که نوع صندلی چرخ‌دار، آموزش جابه‌جایی از صندلی چرخ‌دار به تخت خواب و صندلی و ... سوار و پیاده شدن و جابه‌جایی آن بر روی سطوح مختلف توسط کاردرمان انتخاب و آموزش داده می‌شوند.



مراحل بیماری به صورت زیر دسته‌بندی می‌شود:

مرحله‌ی اول

تا زمانی که فرد در بالا رفتن از پله، دچار مشکل می‌شود.

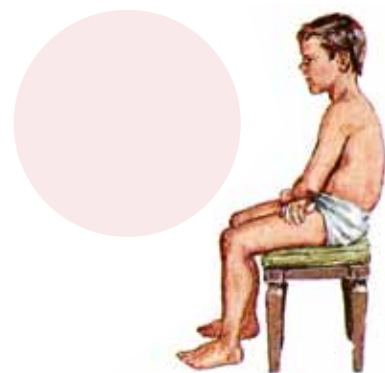
مرحله‌ی دوم

از زمانی که فرد در راه رفتن دچار مشکل می‌شود و برای جابه‌جایی در بیرون از منزل از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کند.



مرحله‌ی سوم

فرد برای جابه‌جایی در داخل و خارج از منزل از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کند. در مرحله‌ی اول تمرینات کششی، حرکتی و استفاده از اسپلینت splint



در مرحله‌ی سوم: تمرینات فوق دنبال می‌شود و چون معمولاً در افراد مبتلا به بیماری دوشن انحراف ستون فقرات به وجود می‌آید (اسکولیوز) و این بدشکلی منجر به کاهش حجم قفسه‌ی سینه می‌شود، نیاز به جراحی وجود دارد که کاردرمان باید نسبت به تهیه‌ی وسایل کمکی مورد نیاز پس از عمل حساس و دقیق باشد و همه‌ی وسایل

سلامت عاطفی کودکان یعنی چه؟

صدیقه بختیاری (کارشناس ارشد علوم تربیتی و مدرس دانشگاه بهزیستی)

وراثت: ویژگی‌هایی که کودک با آنها به دنیا می‌آید، در سراسر زندگی او تأثیر می‌گذارد. آنچه در خانه‌ی شما می‌گذرد.

ازدواج شما: وقتی پدر و مادر به خوبی با یکدیگر کنار می‌آیند و مشکلات‌شان را با گفت‌وگو حل می‌کنند، کودکان احساس امنیت می‌کنند. ولی مشاجره‌های بیش از حد، انتقادات و سوء تفاهم‌ها زیان بارند. خوب است مشکلات خود را با یک دوست باتجربه یا یک روان‌شناس در میان بگذارید.

سلامت عاطفی خود شما: نگرانی‌ها هم جزئی از واقعیت زندگی‌اند. ولی اگر شما اغلب بدون دلیل، نگران و یا افسرده باشید، فرزندان‌تان به آن پی می‌برند و این موضوع باعث بی‌تابی آنها می‌شود. اگر ناراحتی شما ادامه پیدا کرد، به پزشک خانوادگی یا روان‌شناس و روان‌پزشک و یا یک مرکز مشاوره مراجعه کنید. چگونه رفتار اعضای خانواده با یکدیگر می‌تواند اثرات دائمی بر فرزندان داشته باشد. رفتار شما نسبت به فرزندان:

خانه را به مکانی شاد تبدیل کنید. امکانات رشد آنها را فراهم سازید. در مورد انتظارات‌تان از آنها و نظم و انضباط در خانه باثبات باشید. نشان دهید که فقط حرف نمی‌زنید بلکه عمل هم می‌کنید. به همه‌ی فرزندان‌تان به یک اندازه توجه نشان دهید. بگذارید هر کدام با آهنگ خاص خودش

همان اندازه به رشد عاطفی او کمک می‌کنند. (۳) فضای خانه: محیط خانه می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر کودک داشته باشد.

سایر عوامل مهم دیگر در سلامت عاطفی کودک:

محیط زندگی: تجربه‌های مدرسه، دوستان، خویشاوندان و جامعه به شکل گرفتن شخصیت کودک کمک می‌کند.

فرزند ما چگونه احساس می‌کند، فکر می‌کند، رفتار می‌کند و با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کند؟ کودک معمولاً به دو صورت با دنیای بیرون ارتباط برقرار می‌کند:

موفق: شاد و علاقه‌مند به دنیاست، دوست پیدا می‌کند، محبت دیگران را می‌پذیرد و خود نیز به آنها محبت می‌کند. مشتاق یادگیری است و در مدرسه بانشاط است. شکایت جسمی غیر واقعی ندارد.

ناموفق: اغلب ناراحت است، در پیدا کردن دوست مشکل دارد. علی‌رغم باهوشی، در تحصیل ناموفق است. دردها و شکایت‌های غیر واقعی جسمانی دارد.

اهمیت دانستن این موضوع از جانب والدین به این علت است که پدر و مادر تأثیر به‌سزایی در سلامت عاطفی فرزندان خود دارند، به‌ویژه در دوران کودکی.

چند عامل اساسی در سلامت عاطفی کودک‌مان:

(۱) سابقه‌ی عاطفی پدر و مادر: پدر و مادری که خود از بلوغ عاطفی بهره‌مندند، بهتر می‌توانند به رشد فرزندان‌شان کمک کنند.

(۲) پذیرش کودک از طرف پدر و مادر: هر اندازه پدر و مادر اجازه دهند فرزندان‌شان خارج از آرزوهای خودشان رشد کند، به

خانه را به مکانی شاد تبدیل کنید. امکانات رشد آنها را فراهم سازید. در مورد انتظارات‌تان از آنها و نظم و انضباط در خانه باثبات باشید. نشان دهید که فقط حرف نمی‌زنید بلکه عمل هم می‌کنید. به همه‌ی فرزندان‌تان به یک اندازه توجه نشان دهید.

رشد کنند. فرزندان تان را تشویق کنید تا به خوبی با هم کنار بیایند. تا بعدها همکاری با همسالان شان در بیرون از خانه آسان تر شود. هنگامی که نوزاد جدیدی به دنیا می آید بچه های بزرگ تر احساس تهدید می کنند. آنها را در کارهای مربوط به نوزاد شریک کنید. حتما زمانی را هم به بچه های بزرگ تر اختصاص دهید.

هشت روش برای پرورش سلامت عاطفی فرزند شما:

۱. نیازهای کودک تان را دریا بید.

کودک نیازمند است به: عشق (مهم ترین نیاز): ارتباطی گرم، تماسی نزدیک، توجهی خالصانه.

پذیرش: آنها را همان گونه که هستند بپذیرید، به عنوان اشخاصی منحصر به فرد. امنیت: به آنها بفهمانید که هر وقت به شما احتیاج داشته باشند، در کنارشان هستید.

۲. روحیه استقلال طلبی را در آنها پرورش دهید.

کودکان باید بدانند که به توانایی های آنها اطمینان دارید. اجازه دهید خودشان

لباس بپوشند، غذا بخورند و در کارهای خانه به شما کمک کنند.

بیش از حد مراقب آنها نباشید. کودک تان (و بزرگسالان) برای یادگیری باید اشتباه هم بکنند، به آنها آزادی عمل بدهید تا رشد کنند. **۳ آنها را راهنمایی کنید.**

ارزش ها و عقاید تان را با او در میان بگذارید تا چارچوبی برای تصمیم گیری و انتخاب در این دنیای سردرگم به او بدهید. آموزش شما باید با مثال های عینی همراه باشد، رفتار شما تأثیر بیشتری از حرف هایتان دارد.

۴. آنها را با انضباط بار بیاورید.

انضباط به کودک احساس امنیت و نظم می بخشد. محدودیت و مرزهای عادلانه ای بگذارید و مراقب باشید تا این مرزها پابرجا بمانند. انضباط باید باثبات و محکم باشد (هرگاه قانونی شکسته شد، کودک توبیخ شود و هرگاه قانونی وضع شد تغییر نکند). ولی در این کار زیاده روی نکنید، به رفتار خوب نیز پاداش دهید.

۵. مسائل خانوادگی را با

آنها در میان بگذارید.

در موارد زیر صادقانه برخورد کنید: مرگ: غم خود را پنهان نسازید. به

کودکان تان بیاموزید که مرگ هم جزیی از زندگی است.

بیماری: درباره ی آن راحت صحبت کنید و به آنها قوت قلب دهید.

طلاق: به کودک بگویید که چرا طلاق گرفته اید تا احساس گناه نکند. علاقه ی خود را به او نشان دهید.

پول: مشخص کنید از عهده ی خرید چه چیزهایی برمی آید و توانایی خرید چه چیزهایی را ندارید و چرا.

۶. دوستان فرزندان تان را درک کنید.

بچه ها معمولا به شدت تحت تأثیر همبازی هایشان هستند و همیشه سعی دارند مورد قبول همبازی هایشان باشند.

لازم نیست کارهای سایر پدر و مادرها را انجام دهید، اجازه دهید کودک تان به خاطر معیارهای خودتان به شما احترام بگذارند.

هیچ گاه سعی نکنید برای فرزندان تان دوست پیدا کنید. این کار معمولا باعث رنجش او می شود.



۷. به یادگیری فرزندان کمک کنید.

درباره‌ی اتفاقات مدرسه از او سوال کنید. به حرف‌های او گوش کنید. با معلم و مشاوران او صحبت کنید. برای کسب موفقیت به فرزندان فشار نیاورید. بچه‌ها در آموش بهتر یاد می‌گیرند. موانع را از سر راه یادگیری شان بردارید؛ مثلاً دقت کنید آیا ناتوانی اش در یادگیری، ارتباطی با مشکلات جسمانی او دارد یا نه؟

۸. او را در جریان تجربه‌های

زندگی خودتان بگذارید

به فرزندان بگویید برای گذراندن زندگی چه شغلی دارید. زمان فراغت خود را صرف فعالیت‌هایی کنید که همه‌ی خانواده بتوانند در آن شریک باشند. اگر شما و همسران هر دو، کار می‌کنید، مهد کودکی خوب برای مراقبت روزانه‌ی او انتخاب کنید.

هر از گاهی به خودتان استراحت دهید و از فرزندان دور شوید. این کار به سود همه است. به کودک خود بگویید چه موقع برمی‌گردد. او را پیش یکی از نزدیکان مورد علاقه‌اش بگذارید.

چگونه می‌توانید به وضعیت سلامت عاطفی کودک‌تان پی‌برید؟

دقت کنید که فرزندان چگونه با دیگران کنار می‌آید. به حرف‌هایی که برای گفتن دارد، گوش بدهید.

از احساس قلبی خودتان استفاده کنید. به دنبال علائم و عارضه‌های درازمدت باشید. یادتان باشد هر کودکی ممکن است به طور گذرا دچار ناراحتی عاطفی شود.

۱. سلامت عاطفی مطلوب

یعنی که فرزند شما بیشتر دوست دارد یاد

بگیرد. کنجکاوی درباره‌ی همه چیز برای کودکان امری عادی است. آنها همیشه می‌پرسند «چرا؟»

مطلوب: وقت‌هایی خوشحال است. می‌خواهد رشد کند. کودکان معمولاً مایلند، با آنها مانند افراد بزرگ‌تر رفتار شود؛ چه از نظر توان جسمی و چه از نظر فکری.

دوست پیدا می‌کند. پس از ۲ یا ۳ سالگی، طبیعت «خودخواه» کودک جای خود را به مشارکت و کارکردن با دیگران می‌دهد.

۲. سلامت عاطفی نامطلوب

یعنی فرزند شما اغلب غمگین است. اگر این نشانه‌ها شدید و یا مزمن باشند، از متخصصان امر کمک بگیرید:

تغذیه‌ی نامنظم: بی‌اشتها است. خیلی کم یا خیلی زیاد می‌خورد.

شب‌اداری: و یا عدم کنترل ادرار پس از ۴ یا ۵ سالگی

گوشه‌گیری: نداشتن هیجانات طبیعی مثل عصبانیت در فعالیت‌ها و ارتباط با دیگران نداشتن دوست: نسبت به دیگران و احساسات آنها بی‌تفاوت است.

ولی احتیاط کنید! بیشتر کودکان گاهی اوقات، همه و یا برخی از این نشانه‌ها را دارند.

کندی رشد: نداشتن جنب و جوش لازم در دوران طفولیت، ناتوانی در سخن گفتن در سن سه‌سالگی.

مشکلات خواب: بی‌خوابی و کابوس‌های متناوب.

سلامتی: بیماری، بدون دلیلی روشن. کج خلقی: یا گریه برای چیزهای کم‌اهمیت.

ترس: داشتن ترس‌های بی‌دلیل و وابستگی شدید عاطفی به پدر و مادر.

ناتوانی در یادگیری: بدون هیچ دلیل روشنی در مدرسه پایین‌تر از توانایی‌هایش

عمل می‌کند.

نزاع: دعوا می‌کند یا بدون هیچ دلیلی، خراب‌کاری می‌کند.

اگر به کمک متخصص نیاز باشد، چه باید کرد؟

اگر فکر می‌کنید فرزندان مشکل عاطفی دارد، به مراکز زیر مراجعه کنید:

- مرکز مشاوره‌ی شهرتان و یا صدای مشاور،

- روان‌شناس، روان‌پزشک و پزشک کودکان،

- مدرسه‌ی فرزندان.

یک متخصص مجرب سلامت روان می‌تواند پی‌برد آیا کودک شما نیاز به کمک دارد یا نه. در صورت نیاز روش‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

روان‌درمانی: کودک می‌تواند مسائل خود را با یک متخصص آگاه در میان بگذارد.

خانواده‌درمانی: همه‌ی اعضای خانواده می‌توانند با یک متخصص ملاقات کنند تا بدین وسیله بتوانند مشکلات‌شان را به درستی بشناسند و بر آنها غلبه کنند.

بازی‌درمانی: مشاهده‌ی کودک هنگام بازی می‌تواند سرنخ‌های مهمی از مشکلات او به متخصص بدهد.

بنابراین برای دست‌یابی به سلامت عاطفی به کودک‌تان کمک کنید.

با ایجاد خانه‌ای گرم و پذیرا، انضباطی باثبات محکم، استقلال کافی و رفتاری مطابق حرف‌هایتان. در صورت نیاز، بی‌درنگ از متخصصان کمک بگیرید. این کار بهترین نتیجه را نصیب شما می‌کند.

منبع

1. Channingl.beteco.inc

سلامت عاطفی فرزند شما، ترجمه دکتر مرتضی خواجوی

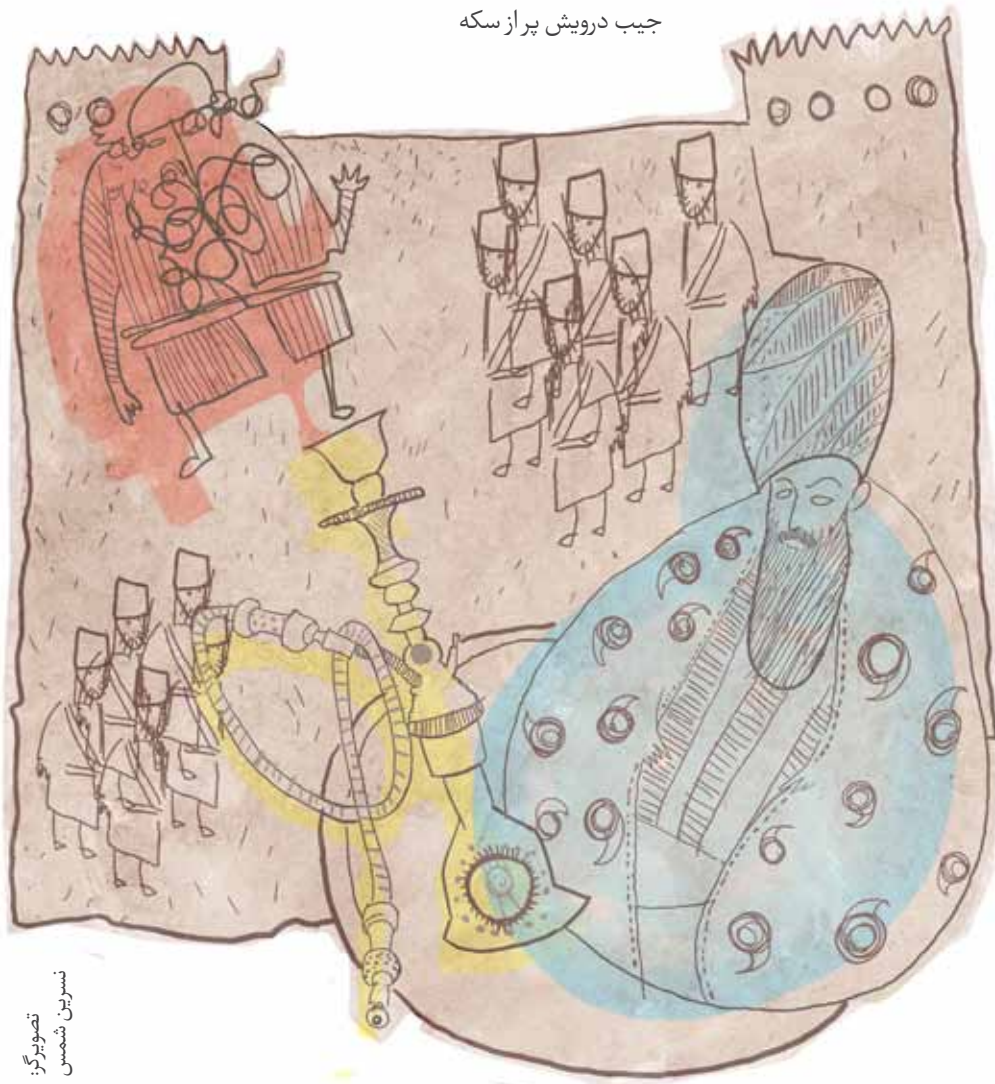
درویش تهی دست

کرد و قلیان نزد کریم خان برد! روزگاری سپری شد. درویش جهت تشکر نزد خان رفت. ناگه چشمش به قلیان افتاد و با دست اشاره‌ای به کریم خان زند کرد و گفت: «نه من کریمم نه تو؛ کریم فقط خداست که جیب مرا پر از پول کرد و قلیان تو هم سر جایش هست.

و به من چه داده؟!» کریم خان در حال کشیدن قلیان بود. گفت: «چه می‌خواهی؟» درویش گفت: «همین قلیان مرا بس است! چند روز بعد درویش قلیان را به بازار برد و بفروخت. خریدار قلیان کسی نبود جز کسی که می‌خواست نزد کریم خان رفته و تحفه برای خان ببرد! پس جیب درویش پر از سکه

درویشی تهی دست از کنار باغ کریم خان زند عبور می‌کرد. چشمش به شاه افتاد و با دست اشاره‌ای به او کرد. کریم خان دستور داد درویش را به داخل باغ آورند. کریم خان گفت: «این اشاره‌های تو برای چه بود؟»

درویش گفت: «نام من کریم است و نام تو هم کریم و خدا هم کریم. آن کریم به تو چه قدر داده است





اخلاق و قانون در جدایی همسران

دکتر محمد طلوع

- «مگه از وضعیت مالی او مطلع نبودی؟»
- «بله، اطلاع داشتم.»
- «باتوجه به وضعیت مالی همسرت، شرایط مالی اش رو پذیرفته بودی؟»
- «بله.»
- «مگه او حمایت مالی یا پشتوانه‌ی مالی دیگری به جز آنچه شما می‌دونید داره؟»
- «خیر، نداره.»
- «همسرت در تلاش برای امرار معاش کوتاهی کرده؟»
- «خیر.»

زندگی مشترک کارش به جدایی کشیده بود. خانم (....) برای احقاق حقوق قانونی‌اش مصمم بود و همسرش را به شدیدترین شکل ممکن تحت فشار قرار داده بود.
از او پرسیدم:
- «مگه خودت این همسر را عاشقانه انتخاب نکردی؟»
- «بله.»
- «نمی‌دونستی که شرایط پرداخت مهریه رو نداره؟»
- «معلومه که نداره. از اول هم نداشت.»

خانمی سی‌ساله، کم‌رو ولی مودب که کارمند یک شرکت خصوصی بود، جهت مشاوره‌ی طلاق مراجعه کرده بود. از چهره‌اش می‌شد حدس زد که مدت‌هاست غم و ناراحتی در آن اقامت کرده است. همسرش را که کارمند ساده‌ای بود، خودش انتخاب کرده و مهریه‌اش ۱۱۴ سکه‌ی بهار آزادی بود. عاشق همسرش بود و حتی برای ازدواج با او در مقابل خانواده‌اش ایستاده بود تا موافقت آنها را جلب کند. ولی در حال حاضر حساسی از زندگی‌اش شاکی و ناراضی بود و بعد از سه سال

هر حکم قانونی الزاما
اخلاقی نیست.
حکم قانونی قتل،
اعدام است. آیا
حکم اخلاقی قتل
هم اعدام است؟! آیا
کشتن یک انسان (کار
غیر اخلاقی) در مقابل
کشتن یک انسان
دیگر که کاملا قانونی
است، شیوه‌ای
اخلاقی هم هست!؟



- «پس چرا بچه‌ها رو به مادرشون
نمی‌دی؟»
- «ازش بدم میاد. با اینکه بچه‌ها
رو خیلی دوست داره و بچه‌ها هم خیلی
دل شون می‌خواد با او باشن، ولی من
نمی‌ذارم! اگه آدم بود به خاطر بچه‌ها
هم که شده از من جدا نمی‌شد! او باید
تاوان حماقت هاشو تو زندگی بده و منم
نمی‌ذارم بچه‌ها رو ببینه!»
راستی، نظر شما چیست؟

درست است که قانون بسیاری از
حقوق را برای ما قرار داده ولی قوانین، در
برگیرنده‌ی ملاحظات و مسایل اخلاقی
نیستند. در مورد خانم (...) درست است
که قانون به نفع او رأی می‌دهد، ولی او
یادش رفته است که خودش انتخاب
کرده، خودش مسؤؤل زندگی‌اش بوده و
خودش باید پاسخگوی وجدان درونش
باشد. رفتار او قانونی ولی غیر اخلاقی
است.

در مورد آقای (...) هم همین‌طور
است. درست است که قانون برای
نگهداری از بچه‌ها به نفع او رأی می‌دهد،
ولی او به هیچ‌وجه شرایط نگهداری از
بچه‌ها را ندارد و آنها ممکن است در
زندگی با پدرشان آسیب جدی ببینند.
بنابراین رفتار او قانونی ولی انتخابش
غیر اخلاقی است.

هر حکم قانونی الزاما اخلاقی نیست.
حکم قانونی قتل، اعدام است. آیا حکم
اخلاقی قتل هم اعدام است؟! آیا کشتن
یک انسان (کار غیر اخلاقی) در مقابل
کشتن یک انسان دیگر که کاملا قانونی
است، شیوه‌ای اخلاقی هم هست!؟
تصمیم‌گیری در دو راهی‌های قانونی
و اخلاقی چالشی است بزرگ! شما چه فکر
می‌کنید؟

- «در حال حاضر چرا از همسرت
شکایت کردی و اونو به زندان انداختی؟»
- «اولا، خیلی اذیت کرده. از همه مهم‌تر
۱۱۴ سکه‌ی مهر، حقمه. بایستی تاربال
آخرش رو ازش بگیرم.»
نظر شما چیست؟

مراجع دیگر آقای (...) مهندس
عمران و سی‌وچهارساله، فردی
خوش‌برخورد، خوش‌پوش و موقر با
چهره‌ای بسیار نگران، درباره‌ی نگهداری
از دو فرزندش (یک پسر و یک دختر)
نیاز به مشاوره داشت. یک سال بود که
از همسرش جدا شده بود. به خانمی
دیگر دل بسته بود، ولی هم نامزدش و
هم خودش برای مراقبت از بچه‌ها مردد
بودند. هرچند که نامزدش بچه‌ها را قبول
کرده بود و سعی می‌کرد با آنها مهربان
باشد، ولی هنگامی که با هم بودند به
فردی عصبی و بدخلق تبدیل می‌شد
و اشاره می‌کرد که بهتر است بچه‌ها با
مادرشان باشند. از طرف دیگر مادر
آقای (...) با اینکه عاشق نوه‌هایش بود به
علت کهولت سن، توان نگهداری از آنها را
نداشت. کاملا مشخص بود که آقای (...)
در انتخاب بین همسر جدید و نگهداری
از بچه‌ها، با چالشی جدی روبه‌روست.
بسیار کلافه و سردرگم به نظر می‌رسید
و این موضوع بر وضعیت کاری او هم اثر
گذاشته بود.

از او پرسیدم:

- «آیا همسر قبلی شما به فرزندانش
علاقه منداست؟»

- «بله او و خانواده‌اش بچه‌ها رو خیلی
دوست دارن. او به درس و تفریح و تربیت
بچه‌ها خیلی می‌رسه.» (آقای (...))
خیلی منصفانه همسر قبلی‌اش را مادری مهربان
و لایق می‌دانست.

خواب‌های دنباله‌دار

کارگردان: پوران درخشنده ■ فیلم‌نامه: محمود آیدن (بازنویسی: پوران درخشنده)،
مهران احمدی) ■ بازیگران: فرشته صدر عرفایی، زیبا هاشمی، پانته‌آ بهرام، علیرضا خمسه،
آرمیتا مرادی، مهران احمدی و... تهیه‌کننده و مجری طرح: پوران درخشنده با مشارکت
بنیاد سینمایی فارابی ■ سال تولید: ۱۳۸۸ ■ زمان فیلم: ۹۷ دقیقه

رفته. دور و بر الناز پر شده از نقاشی‌هایی که
بیانگر احساسات اوست؛ نفرت از مادر و پدر،
علاقه به درس و مدرسه و...

الناز خانم همتی را زندانی کرده، با او
حرف می‌زند و اشک می‌ریزد. در پایان، خانم
همتی را آزاد می‌کند و معلم در حالی که زخمی
شده، شروع به درس دادن به الناز می‌کند.

در این فیلم بر نقش معلم به‌عنوان
فردی که بر شرایط روحی و زندگی فرد معلول
بسیار تأثیرگذار است تمرکز شده است. الناز
ناخودآگاهانه معلم را جایگزین مادرش
کرده است. کسی که می‌تواند با همراهی و
همدلی، خلأهای موجود را پر کند و وقتی
به این نیاز پاسخ داده نمی‌شود، فرد آشفته
می‌شود و آسیب می‌بیند.

این فیلم با موشکافی و نگاه دقیق
خود به موضوعی که برای مردم چندان
ناآشنا نیست، نامزد دریافت سیمرغ بلورین
بهترین عکس‌صحنه در بیست‌ونهمین
جشنواره‌ی فیلم فجر، شده است. به‌علاوه
دریافت پروانه‌ی زرین بهترین عکس فیلم
در بیست‌وپنجمین جشنواره‌ی بین‌المللی
فیلم‌های کودکان و نوجوانان از دیگر
افتخارات «خواب‌های دنباله‌دار» است.

خلاصه‌ی فیلم | «الناز» دختر معلولی
است که مبتلا به ناهنجاری بدنی و گفتاری
است و از سوی خانواده‌اش طرد می‌شود.
پدر بزرگش که سرایه‌دار آپارتمان است، از
او مواظبت می‌کند. الناز قبلاً در مدرسه‌ی
عادی درس می‌خوانده و خانم همتی معلم
او بوده است، اما به‌خاطر مشکلاتی که دارد
به مدرسه‌ی مخصوصی فرستاده می‌شود.
تأمین هزینه‌های تحصیل بسیار دشوار بوده
و این دختر معلول با وجود اینکه به مدرسه
و تحصیل علاقه‌ی زیادی دارد از ادامه‌ی
تحصیل باز می‌ماند. از سوی دیگر ریحانه،
شخصیت دیگر فیلم، خواب‌های آشفته‌ای
می‌بیند. او یک بار در خواب می‌بیند که خانم
همتی تصادف کرده و نتوانسته به مدرسه
بیاید. از آنجا که خواب‌های ریحانه واقعیت
دارند، این دختر ۸ ساله دچار اضطراب
می‌شود و تصمیم می‌گیرد به کمک دوستش
دنبال خانم همتی بگردد.

الناز خانم همتی را به زیرزمین آپارتمان
می‌برد و به ستونی می‌بندد تا با او صحبت
کند و حرف‌های نگفته‌اش را بگوید. الناز از
پدر و مادرش شدیداً نفرت دارد؛ تصویر او از
مادرش تصویرزنی است که او را رها کرده و



فرزند پنجم



نویسنده | دوریس لسینگ
ترجمه | مهدی غبرایی
نشر ثالث چاپ ششم | ۱۳۹۲

خانم دوریس لسینگ در کرمانشاه ایران در سال ۱۹۱۹ از پدر و مادری انگلیسی متولد شد و در شش سالگی به همراه پدر و مادرش از ایران رفت. پدرش یک پایش را در جنگ جهانی اول از دست داد و مادرش، امیلی، پرستار بود. مادر دوریس او را به دبیرستان راهبه‌ها فرستاد، اما او در چهارده سالگی ترک تحصیل کرد. از دوریس لسینگ بیش از ۶۰ کتاب در قالب‌های متنوع رمان، شعر و نمایشنامه منتشر شده است. او یازدهمین زن برنده‌ی جایزه‌ی نوبل ادبیات در سال ۲۰۰۷ و البته مسن‌ترین فرد در هنگام دریافت بود. برخی از آثار او عبارتند از: مجموعه‌ی فرزندان خشونت (مجموعه‌ای از پنج رمان و یک مجموعه داستان)، عادت عشق ورزیدن، چهار

شعر، بازی با بپر (نمایشنامه)، گزارش هیبوط به دوزخ، تابستان بیش از تاریکی و... بعضی از کتاب‌های او به فارسی ترجمه شده‌اند. غبرایی، مترجم کتاب «فرزند پنجم»، در یادداشت آغازین کتاب می‌نویسد: «دنیای داستانی او از زندگی اش مایه گرفته و طبعاً تحت تأثیر دوران کودکی اش در آفریقا و فعالیت سیاسی و دغدغه‌های اجتماعی دوره‌ی جوانی و تعقل و عرفان پیرسالی است. لسینگ درباره‌ی برخورد فرهنگ‌ها، بی‌عدالتی‌های خشن نابرابری‌های نژادی، کشمکش میان عناصر متضاد درون شخصیت خود افراد و درگیری بین شعور فردی و خیر جمعی نوشته شده است.» (ص ۱۱)

فرزند پنجم، داستانی است از زندگی هریت و دیوید. زوجی که برای داشتن خانواده‌ای صمیمی و فرزندان شاد کم‌کم خود را آماده می‌کردند. از داشتن فرزند و اهمه‌ای نداشتند. فرزند اول، لوک متولد شد و خانه را پر از نشاط و سعادت کرد. هلن، فرزند دوم، به فاصله‌ی کمی از لوک متولد شد. «لوک را از اتاق نوزاد به به اتاق دیگری در راهرو منتقل کردند و هلن جایش را گرفت.» (ص ۳۲)

زمانی که هلن دوساله شد، جین به دنیا آمد. پدر و مادر معتقد بودند سعادت آنها رو به کمال است، چرا که با داشتن فرزندان شان غرق در مهربانی و شادی‌اند. پل فرزند چهارم خانواده بود که سه سال پس از جین پا به دنیا گذاشت.

هریت و دیوید علی‌رغم سرزنش‌هایی که گاه از اطرافیان و بستگان می‌شنیدند، از زندگی خود و داشتن فرزندان سالم و بانشاط خوشحال بودند. بچه‌ها کم‌کم بزرگ شدند و نیاز به مراقبت و تحصیل داشتند. هریت و دیوید تصمیم گرفتند تا چندسالی فرزند دیگری نداشته باشند، اما در کمال ناباوری آنها فرزند پنجم در راه بود! معاینات پزشک هریت، دکتر برت، حاکی از تغییرات غیرعادی جنین بود؛ این موجود کوچک دارای قدرتی عجیب بود! پس از گذشت ماه‌ها زمان تولد فرا رسید و او با وجود سختی‌های زیاد مادر متولد شد: «شنید که پرستاری می‌گوید: این یکی واقعا شبیه گول بچه است، نگاهش کن... بچه‌ی خوش قیافه‌ای نبود. اصلا شبیه بچه‌ها نبود. شانه‌های پهنی داشت و انگار قوزی بود، مثل اینکه در حال درازکشیدن قوز کرده باشد. پیشانی اش از ابروها تا فرق سر شیب داشت. موهایش به طرز غیرعادی از دو فرق سرش رویده بود و از گُوه یا سه‌گوشی شروع می‌شد و تا پیشانی اش پایین می‌آمد... دست‌هایش کلفت و سنگین بود و کف دست‌هایش بالشتک‌های عضلانی داشت.» (ص ۶۵)

بن، حالا عضو جدید خانواده‌ی آنها شده بود. فرزند تازه متولد شده در یک ماهگی یک کیلو افزایش وزن داشت و شیر مادر کفاف گرسنگی او را نمی‌کرد. اشتهای بیش از حد نوزاد، بلند شدن روی چهار دست و پا در دو ماهگی و

خلاصه، داشتن قدرت زیاد او را از دیگر نوزادان متمایز می‌کرد. کم‌کم بن به کودکی زندانی در اتاقش تبدیل می‌شد! بن در یک سالگی هنوز هیچ واژه‌ای را ادا نمی‌کرد. به سختی می‌شد او را در اتاقش نگاه داشت. به این ترتیب از زندان کوچکش بیرون آمد و به جمع دیگران پیوست. «یک روز زبان وا کرد. ناگهانی. «مامان»، «بابا» یا اسم خودش را نگفت. بلکه گفت: «من یک می‌خواهم.» (ص ۸۷) «فرزند پنجم» پر است از توصیفات دقیق نویسنده درباره‌ی بن که با زبانی روشن و خواندنی و با سبب طبیعی و باورپذیر خواننده را به درون خود می‌کشد و او را از یک سو با شخصیت بن از دوران نوزادی تا زمانی که به مدرسه می‌رود و از سوی دیگر با وضعیت خانواده پس از تولد او آشنا می‌کند. اینکه در ادامه‌ی داستان چه اتفاقاتی رخ می‌دهد و خانواده چگونه با او و مشکلاتی که به ظاهر برای خانواده و دیگران به وجود می‌آورد، روبه‌رو می‌شوند و چه راه حلی برمی‌گزینند را به مخاطب علاقه‌مند واگذار می‌کنیم. بی‌شک از

خواندن این داستان بلند لذت خواهد برد. داستان «فرزند پنجم» دارای سبب روایی است که نویسنده در شیوه‌ی روایت‌گری خود تلاش کرده تا داستان را بسیار واقع‌گرا جلوه دهد و از پس این کار به خوبی برآمده است. به بیانی دیگر، جملات پیچیده‌ی تخیل‌آمیز که رنگ و بوی استعاره و خیال‌انگیزی محض دارند، در داستان دیده نمی‌شود؛ داستانی سراسر است و قابل فهم. این عامل سبب شده تا مخاطب حضور بن و خانواده‌ی او را به وضوح در کنار خود احساس کند. گویی هریت و دیوید در همسایگی‌اش زندگی می‌کنند. سپردن بن به جایی شبیه پرورشگاه که البته شرایط مطلوبی را در اختیار بن نمی‌گذارد، ذهن ما را می‌برد به سوی والدینی که فرزندی مشابه بن دارند و بدون اینکه او را چونان جزیره‌ای ناشناخته کشف کنند و بپذیرند، اولین و ساده‌ترین راه حل را انتخاب می‌کنند: رها کردن... نویسنده در مصاحبه‌ی خود در پایان کتاب درباره‌ی جرعه‌ی اولیه‌ی داستان این‌طور می‌گوید: «روزی در اتاق

انتظار دندانی پزشکی نشسته، مجله‌ای را می‌خواندم. در آنجا نامه‌ای دیدم از زنی خطاب به خاله‌اش، تقریباً به این مضمون: «می‌دانم کمک زیادی از دستت ساخته نیست، اما باید دردم را به یکی بگویم و گرنه به سرم می‌زند. سه تا بچه داشتیم. چهارمی که به دنیا آمد، دختر نیست و شیطان مجسم است. زندگی همه‌ی ما را به هم ریخته، ابلیس کوچکی است، اما گاهی شب‌ها که به اتاقش می‌روم و صورت قشنگ کوچولوش را روی بالش می‌بینم، دلم می‌خواهد بغلش کنم. ولی مگر جرأت می‌کنم، چون می‌دانم این شیطان کوچولو تف‌کنان و فس‌فس‌کنان می‌آید بغلم.» خب، این نامه ولم نکرد. به زبان مذهبی آن توجه کنید که شاید ناآگاهانه بوده باشد. بنابراین چاره‌ای نداشتم، جز نوشتنش.» «فرزند پنجم» تلنگری ست پر معنا برای همه‌ی ما. تلنگری برای اینکه گاهی هم به فرشته‌های کوچک و معصومی که قلب‌هایی بزرگ و مهربان و دست‌هایی توانا دارند، فکر کنیم. شاید داستان بعدی را شما بنویسید.



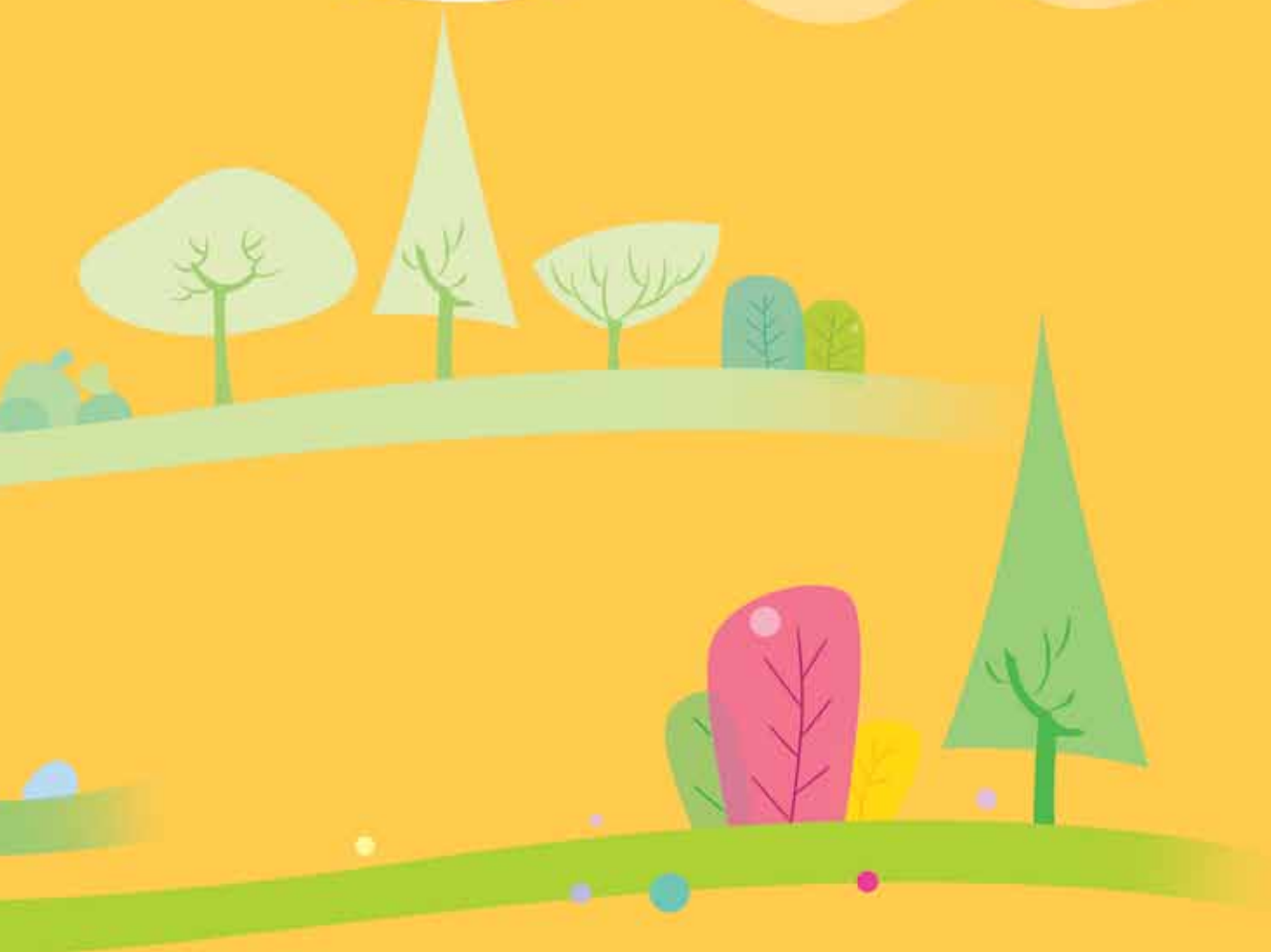
از این خانه‌ها می‌خواهید؟

خانه‌هایی که به خانه‌هایتان ببرید و شکرگزاری و مهربانی‌تان
را در آن قسمت کنید...

اینجا قلک‌هایی ساده متولد شده‌اند تا مثل نامه‌هایی عاشقانه بین ما
و شما رد و بدل شوند.

با مهربانی شما، خانه‌ای آباد خواهد شد، خانه‌ی

دل‌تان آباد...



تلفن هماهنگی:
۰۵۱ - ۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۱۳
www.Hamdham.org



موش و آهن و باز

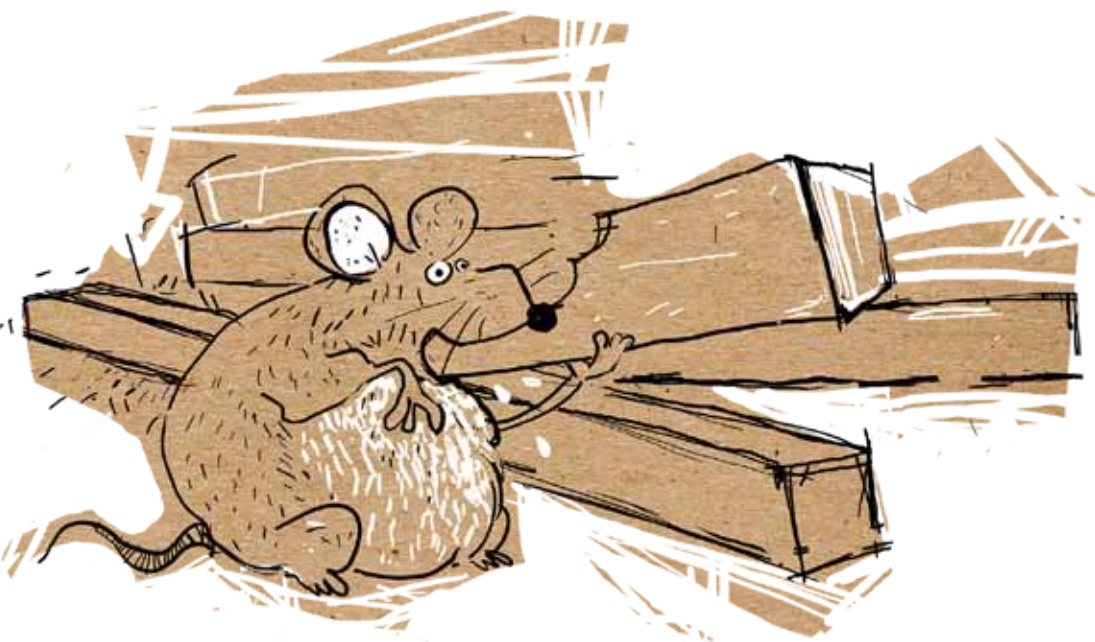
کلیله و دمنه، نصرالله منشی



من باش.» گفت: «فردا باز آیم.»
بیرون رفت و پسری را از آن
او ببرد. چون بطلبیدند و ندا در
شهر افتاد، بازگان گفت: «من
بازی را دیدم کودکی را می برد.»
امین فریاد برآورد که: «مُحال
چرا می گویی؟ باز کودک را
چگونه بگیری؟» بازگان
بخندید و گفت: «دل تنگ
چرا می کنی؟ در شهری که
موش آن صد من آهن بتواند
خورد آخر باز کودکی را هم
برتواند داشت!»

آورده اند که بازگانی اندک مال بود و
می خواست که سفری رود. صد من آهن
داشت، در خانه ی دوستی بوجه امانت
بنهاد و برفت. چون باز آمد، امین ودیعت
فروخته بود و بها خرج کرده. بازگان روزی
به طلب آهن به نزدیک او رفت. مرد گفت:
«آهن در بیغوله ی خانه بنهاده بودم و در آن
احتیاطی نکرده، تا من واقف شدم موش
آن را تمام خورده بود.» بازگان گفت: «آری،
موش آهن را نیک دوست دارد و دندان او
بر جوییدن آن قادر باشد.» امین راست کار،
شاد گشت، یعنی که «بازگان نرم شد و
دل از آهن برداشت»، گفت: «امروز مهمان

تصویرگر: نسیرین شمس





ارتباط نقاشی کودکان با هوش آنها

آیا شما هم دوست دارید بدانید کودکان در آینده باهوش خواهد بود یا نه؟ ساده ترین راه اینست که از او بخواهید نقاشی بکشد. البته باید گفت والدین کودکانی که نمی توانند خوب نقاشی بکشند خیلی نگران نباشند چون علاوه بر هوش، ژنتیک و محیط هم بر این توانایی تاثیر گذارند.

محققان کینز کالج لندن اعلام کردند نقاشی کودکان چهار ساله می تواند نشان دهنده هوش کودک در چهارده سالگی باشد. روانشناسان ۷۷۵۲ دوقلوی همسان و غیر همسان را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که نقاشی کودکان چهار ساله نشان دهنده هوش آنان در چهارده سالگی است. محققان تست «چشم، چشم، دو ابرو» را بر روی کودکان انجام دادند و بر اساس یکسری شاخصها به نقاشی کودکان نمره صفر تا دوازده دادند. مثلا سرو بدن و دو دست و دو پا بدون اجزای صورت نمره چهار می گرفت. لباس هم یک نمره داشت

اما به اندازه، تناسب، زیبایی نقاشی و حالتیایی مثل غم و شادی نمره ای تعلق نمی گرفت. علاوه بر این، نتیجه تست دو قلوهای همسان با دوقلوهای غیر همسان مقایسه شد که نشان داد شباهت نقاشی دوقلوهای همسان بیشتر از دوقلوهای غیر همسان است. البته توانایی کودک در نقاشی میزان علاقه او به هنر در آینده را نشان نمی دهد.

علیرغم نظریه های متفاوت، در نهایت می توان گفت: کودکانی که نقاشی آنها

شباهت بیشتری با واقعیت دارد باهوشتر از بقیه هستند.

منبع: مجله سلامت و پزشکی

MedicalXpress

Children's drawings indicate later intelligence, study reports (August ۲۰۱۴)

شکلات تلخ و ده خاصیت آن

شکلات خوب است یا بد؟ هر روز نتایج تحقیقات زیادی را در مورد مواد غذایی مختلف می‌شنویم و می‌خوانیم که بعضاً از فواید آن خوراکی‌ها و بعضاً از مضرات آنها گفته‌اند. شکلات هم مثل هر ماده غذایی دیگر نکات مثبت و منفی خودش را دارد. در نوشته‌ی زیر به بعضی فایده‌های شکلات اشاره شده است که مرور آن برای دوست داران شکلات مایه قوت قلب و خشنودی خواهد بود. توجه بفرمایید که منظور از شکلات در این نوشته همان شکلات‌های کاکائویی هستند و فواید زیر مربوط به قسمت تلخ شکلات یعنی کاکائوی آن است.

۱ شکلات ریسک سکته مغزی را کاهش می‌دهد

یک پژوهش سوئدی نشان می‌دهد زنانی که در هفته چهل و پنج گرم یا بیشتر از آن شکلات می‌خورند، بیست درصد کمتر از زنانی که کمتر از نه گرم در هفته شکلات می‌خورند احتمال روبه‌رو شدن با سکته مغزی را دارند.

۲ شکلات سلامت قلب را افزایش می‌دهد

آنها که مرتباً شکلات می‌خورند کار مفیدی برای قلب‌شان انجام می‌دهند. شکلات فشار خون و کلسترول بد را کاهش داده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. یکی از دلایل فایده شکلات تلخ برای قلب خاصیت ضد التهابی بودن آن است که ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

۳ شکلات شما را سیر نگه می‌دارد

شکلات تلخ به خاطر فیبر فراوان واقعاً شما را سیر نگه می‌دارد. بنابراین کمتر می‌خورید. دکتر دیوید کتز، مدیر پژوهش‌های پیشگیری دانشگاه ییل معتقد است. کسانی که به جای خوردن هله هوله به طور روزانه شکلات می‌خورند در حق خودشان لطف می‌کنند. طبق تحقیقات دانشگاه کپنهاگ شکلات تلخ بسیار بیشتر از شیر میل به غذاهای شور و شیرین را کاهش می‌دهد.

۴ شکلات با دیابت مبارزه می‌کند

طبق یک پژوهش ایتالیایی کسانی که مرتباً شکلات می‌خورند حساسیت شان به انسولین بالا می‌رود، در نتیجه احتمال ابتلا به دیابت در آنها کاهش می‌یابد.

۵ شکلات از پوست شما حفاظت می‌کند

شکلات تلخ واقعاً برای پوست مفید است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شکلات تلخ که فلاونید نامیده می‌شوند از پوست شما در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت می‌کند.

۶ شکلات سرفه را بند می‌آورد

سرفه شما بند نمی‌آید؟ ماده‌ای در شکلات است به نام تئوبرومین که به نظر می‌رسد فعالیت عصب ریوی را کاهش می‌دهد، این بخش از مغز موجب سرفه‌های سخت می‌شود. در سال ۲۰۱۰ بی‌بی‌سی گزارش کرد که دانشمندان روی ساختن دارویی سرمایه‌گذاری کرده‌اند که حاوی تئوبرومین است تا آن را جایگزین شربت سینه‌هایی کنند که حاوی کدئین هستند زیرا کدئین دارای عوارض جانبی است.

۱۰ شکلات شمارا باهوش تر می کند

افزایش جریان خون در مغز توسط کاکائو به نظر می رسد انسان را بیدار و هشیارتر می کند. یک پژوهش بریتانیایی نشان داده که شکلات عملکرد حساب کردن را بهبود می بخشد.

۸ شکلات جریان خون را

بهبود می بخشد

کاکائو خاصیت ضد انعقاد خون دارد که شبیه به قرص آسپرین عمل می کند. این ویژگی جریان خون را بهبود می بخشد.

۶ شکلات سرفه را بند می آورد

سرفه شما بند نمی آید؟ ماده ای در شکلات است به نام تئوبرومین که به نظر می رسد فعالیت عصب ریوی را کاهش می دهد، این بخش از مغز موجب سرفه های سخت می شود. در سال ۲۰۱۰ بی بی سی گزارش کرد که دانشمندان روی ساختن دارویی سرمایه گذاری کرده اند که حاوی تئوبرومین است تا آن را جایگزین شربت سینه هایی کنند که حاوی کدئین هستند زیرا کدئین دارای عوارض جانبی است.

۹ شکلات بینایی را بهتری کند

شکلات خاصیت بهبود گردش خون، به خصوص در مغز را دارد. محققین دانشگاه ردینگ انگلیس بیان کرده اند که شکلات گردش خون در شبکه رانیز بیشتر می کند، در نتیجه بینایی شما را تقویت می کند.

۷ شکلات حال شمارا خوش می کند

غیر قابل انکار است که خوردن شکلات برای آنها که عاشق شیرینی هستند، لذت زیادی دارد. لذت بردن از غذا لذت بردن از زندگی است. تحقیقات نشان داده شکلات خورها کمتر دچار اضطراب می شوند.

منبع: مجله دانش و پزشکی MedApple





شهرت را بخوان!

آرین انزان پور (کارشناس ارشد مدیریت شهری)

کنیم، ساخته می‌شود و خود همراه با ما زندگی می‌کنند. شهر به عنوان یک موجود زنده حیات دارد. شهر به دنیا می‌آید، رشد می‌کند و در نهایت از بین می‌رود.

۵.

شهرهای امروزی ما در آشفتگی تک بناها قرار دارند. یعنی سیمای شهر نه توسط شهرسازها و طراحان شهری که در اثر ساخت و ساز افراد مختلف در قطعات منفک زمین به وجود می‌آید. در این شهرها ما هر روز از هنگامی که از منزل بیرون می‌آییم تا هنگامی که دوباره به آن باز می‌گردیم با انواع و اقسام طرح‌ها، تابلوها، نقش‌ها و رنگ‌ها مواجه هستیم و حاصل همه این‌ها جز بمباران اطلاعاتی و قرار گرفتن در معرض پیام‌های گوناگون چیزی نیست. پیام‌هایی که شاید غالب آنها بیپه‌وده و یا غیرمهم باشند و موجب گم شدن اطلاعات مهم و مورد نیاز در میان بقیه می‌شوند.

۳.

یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث به وجود آمدن همخوانی میان بخش‌های مختلف یک شهر و در کلیت آنها به وجود آمدن شهری زیبا می‌شود و در اکثر مواقع از طرف معماران، شهرسازان و مدیران شهری کشور ما مورد غفلت واقع شده است. مبحث گرافیک شهری (گرافیک محیطی) بوده است.

۴.

خانه‌ها و ساختمان‌ها تک تک ساخته می‌شوند، بالا می‌روند و شکل می‌گیرند، هر یک در جایگاه خود خوب، بد، زیبا یا غیرزیبا قضاوت می‌شوند اما وقتی همه آنها را کنار هم قرار می‌دهیم، شهر ساخته می‌شود. شهرها، از همین ساختمان‌ها و خانه‌هایی که ما هر روز در میان آن‌ها رفت و آمد می‌کنیم، کار می‌کنیم، تفریح می‌کنیم و در واقع زندگی می‌کنیم.

۱.

تا حالا شده با خودتون فکر کنید که چرا شهرهای ما اینقدر آشفته، شلوغ، زشت و به هم ریخته‌اند؟!

تا حالا شده که به مشهد سفر کنید و برای رسیدن به حرم مطهر امام رضا (ع) از چندین و چند نفر سوال کنید و مسیر را بپرسید؟! اگر هیچ کدام از این‌ها برایتان پیش نیامده، قطعاً تا به حال شده که هنگام رانندگی به تابلوی ورود ممنوع یا توقف ممنوع برخورد کنید!

۲.

حتماً شما هم وقت‌هایی که توی مجله‌ای، تلویزیون، اینترنتی جایی عکس‌های کارت پستالی و شیک و مرتب رو از کشورهای دیگه رو که می‌بینید، با خودتون فکر می‌کنید پس چرا شهرهای ما این جوری نیستند و با حسرت می‌خورین...

۶.

در شهرهای امروزی ما، در هر لحظه، بیش از آن که چشم بتواند ببیند و یا گوش بتواند بشنود، چیزهای دیدنی و شنیدنی هست! کمی به اطراف خود دقت کنید! پوسترها، تابلوهای تبلیغاتی، استندها، بیلبوردهای شهری، علائم اطلاع رسانی، تابلوهای راهنمایی و رانندگی، تبلیغات ایستگاه‌های حمل و نقل عمومی مانند ایستگاه‌های اتوبوس یا قطار شهری، تبلیغات موجود بر روی بدنه اتوبوس‌ها، تابلوهای مغازه‌ها و فروشگاه‌ها، نقاشی‌های دیواری و... ما را احاطه کرده‌اند و ما هر روز در میان آنها زندگی می‌کنیم! آری! ما هر روز میان آشفتگی مطلق پدید آمده از همه این پیام‌ها و اطلاعات زندگی می‌کنیم و چون به آن‌ها عادت کرده‌ایم زشتی و ناهمخوانی میان آن‌ها را نمی‌بینیم. در واقع عادت کردن چشم‌ها و گوش‌ها و حواس به این وضعیت موجب ندیدن عدم همخوانی آن‌ها با هم شده است.

۷.

از ۲۰۰ سال پیش و شکل‌گیری مدرنیسم و زندگی‌های شهری و ماشینی و شیوع مصرف‌گرایی و تبدیل شدن شهرها به عرصه رقابت محصولات و هجوم اطلاعات به شهروندان و در نتیجه آن آشفتگی بصری (دیداری) نیاز جدیدی مبنی بر ساماندهی این آشفتگی را به وجود آورد. «شناسایی راحت» و «خواندن ساده» محیط، مهم‌ترین پاسخ‌هایی بود که باید به این نیاز جدید داده می‌شد و از این رو گرافیک شهری یا همان گرافیک محیطی به عنوان زیر مجموعه‌ای از هنر گرافیک شکل گرفت. در واقع گرافیک شهری رله‌ی توان‌بهترین عامل تأثیرگذاری بر افکار عمومی شهروندان یک شهر دانست.

۸.

از سوی دیگر در شهرهای امروزی با بزرگ و بزرگ‌تر شدن آن‌ها و رشد فزاینده جمعیت‌شان نیاز به یک پیوستگی منطقی برای خوانایی و همخوانی میان محیط‌های آن شهر و در نگاهی کلان‌تر میان طراحی‌های گرافیک موجود در آن محیط به شدت احساس می‌شود. شناسایی راحت و ساده شهر و نقاط شاخص آن، پررنگ کردن نقش نقاط تاریخی و کاربردهای مختلف در هدایت ترافیک و عبور و مرور در شهر را می‌توان از مهم‌ترین مزایای گرافیک محیطی مناسب و اصولی در شهرها دانست.

۹.

Walter Herdeg به عنوان یکی از بزرگ‌ترین طراحان گرافیک تبلیغات و محیط،



گرافیک محیطی را به ۶ بخش تقسیم کرده است: پیکتوگرام‌ها، علائم نشانه‌های ترافیکی، سیستم‌های هدایت بصری، طراحی گرافیک حروف بر روی ساختمان‌ها و فروشگاه‌ها، طرح‌های گرافیکی با ابعاد بزرگ (مانند نقاشی‌های دیواری) و گرافیک بدنه وسایل حمل و نقل.

۱۰.

از دیگر ویژگی‌های گرافیک محیطی که در هر شهر یا کشور به کار برده می‌شود همخوانی و هماهنگی آن‌ها با ویژگی‌های قومی، ملی، فرهنگی، مذهبی، آداب و سنن و گرایش‌های سیاسی و اقتصادی آن شهر یا کشور می‌باشد. طراحان گرافیک محیطی بایستی با استفاده از علائم و نشانه‌های مناسب تصویری در جهت کمک به سایر فعالیت‌های شهری گام بردارند. آن‌ها با علائم مناسب راهنمایی در جهت بهبود جریان‌های ترافیکی، با طراحی نشانه‌های ویژه در شهر به خصوص در نقاط مهم و ورودی‌های شهرها در جهت معرفی، نمایش و آگاه‌سازی مناسب امکانات شهر و با پیوستگی و همخوانی میان آن‌ها در جهت آرامش روانی و ذهنی شهروندان به عنوان سه فایده مهم گرافیک محیطی گام بر می‌دارند.

۱۱.

در نهایت می‌توان گفت که گرافیک محیطی در کنار وظیفه اصلی خود یعنی انتقال پیام‌ها که بصورت مستقیم یا غیرمستقیم عمل می‌کند، باعث به وجود آمدن مناظر زیبا به لحاظ بصری (دیداری) و در مجموع داشتن شهری زیبا و خوانا می‌شود.

پیکتوگرام که در فارسی معادل «تصویرنگار» را برای آن در نظر گرفته اند در تعریف به معنی شرح ساده و مختصری از موضوعات، اشیا، فعالیت، مکان یا رویداد به صورت تصویری می باشد

جنبه عمومی و بین المللی داشتن طراحان گرافیک و مدیران شهری را بر آن داشته است تا همه از تصویرنگارهایی ثابت و یکسان استفاده نمایند.



یکی از پررنگ ترین کاربردهای این زبان تصویری بین المللی در هنگام برگزاری المپیک دیده می شود. در المپیک ۱۹۸۴ در لس آنجلس تماشاگران به وسیله علامت های ارغوانی رنگ که بیست و شش ورزش را نشان می دادند به سوی محل های مسابقات هدایت می شدند. همین مسئله در برخی المپیک های قبل و تمامی المپیک های پس از آن - با اندک تغییرات گرافیکی و پیام ثابت - تکرار شده است.

امروزه تصویر نگارها جای خود را در زندگی های شهری به خوبی باز کرده و نقش مهمی را در خوانایی شهرها ایفا می نمایند. این روزها در هر لحظه برای رسیدن به زبانی مشترک، پیکتوگرام (تصویرنگار) جدیدی توسط طراح گرافیکی ساخته و عرضه می شود ولی برای پی بردن به اهمیت آنها فقط کافیست کمی به این مسئله فکر کنیم که بسیاری از تصاویر و علائمی که هر روز در شهر، کشور و یا حتی سایر کشورهای دنیا استفاده شده است وجود نداشتند و یا پیام آنها را به صورت نوشتاری بیان می کردند! بی شک با رشد فزاینده ارتباطات جهانی بایستی پذیرفت که زبان جهانی آینده، زبان پیکتوگرام ها خواهد بود!

از میان ۶ مورد ذکر شده کمی درباره مورد شماره ۱ یعنی پیکتوگرام ها به عنوان تنها موردی که کمی گنگ به نظر می رسد و نیز نقش مهمی در گرافیک محیطی ایفا می کنند توضیح می دهیم.

پیکتوگرام (Pictogram) که در فارسی معادل «تصویرنگار» را برای آن در نظر گرفته اند در تعریف به معنی شرح ساده و مختصری از موضوعات، اشیا، فعالیت، مکان یا رویداد به صورت تصویری می باشد. در واقع تصویر نگاری یک گونه از نوشتن است که به وسیله ترسیم و کشیدن آن انجام می شود.

حتما همه شما علامت های معروف «کشیدن سیگار ممنوع» یا «ویژه معلولین» را دیده اید! هر یک از همان علائم یک تصویرنگاری یا همان پیکتوگرام هستند.



اگر کمی به اطراف خود و شهرهایی که در آنها زندگی می کنیم دقیق تر نگاه کنیم، هر روزه تعداد بسیار زیادی تصویرنگار را مشاهده خواهید کرد. در واقع علائم و نشانه های تصویری فروشگاهها برای معرفی کالا و خدمات، مسیرهای رفت و آمد و یا پیغام های زیادی که در طول روز با تابلوها و علائم به ما منتقل می شود همه در این دسته قرار می گیرند. اما با گذشت زمان و رشد روز افزون دنیا و ارتباطات جهانی نیاز به شکل گیری یک زبان تصویری عمومی و بین المللی به وجود آمد. مکان های خدمات رسانی عمومی مانند بیمارستان ها، تلفن های همگانی، نمایشگاه ها، پست یا حتی پیغام هایی که

نمونه هایی از پیکتوگرام های المپیک پکن



فرم اشتراک

اشتراک سالانه با هزینه پست (۴ شماره):

۳۰۰/۰۰۰ ریال

فروش یک شماره ی نشریه با هزینه ی پست:

۱۰۰/۰۰۰ ریال

امکان اشتراک به سه طریق میسر است:

۱ - مراجعه حضوری و پرداخت نقدی حق اشتراک

۲ - واریز به شماره حساب رفاه کارت

۵۸۹۴۶۳۱۸۳۷۶۰۷۴۷۲

۳ - پرداخت اینترنتی از طریق سایت www.hamdam.org

برگ اشتراک و رسید بانکی را به نشانی مشهد مقدس - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ ارسال

نموده و یا شماره پیگیری را با تلفن ۱۳ - ۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۰۵۱ اعلام نمائید.

هرگونه تغییر در نشانی پستی خود را سریعاً به دفتر نشریه به صورت کتبی و یا از طریق تلفن

۱۱-۳۷۱۱۲۱۱۲۱-۰۵۱ اطلاع دهید.

نام خانوادگی:

نام:

سال تولد:

میزان ورشته تحصیلی:

شغل:

نام موسسه:

نشانی:

شماره مورد نظر برای شروع اشتراک:

کد پستی:

تلفن:

صندوق پستی:

فکس:

پست الکترونیک:

تاریخ و امضاء

کپی فرم نیز مورد قبول است



A status report of fatholmobin - Hamdam Rehabilitation charity

Fatholmobin rehabilitation charity' was established by order of the then- governor in 1977, with the land-area of 10.000 square meters. In the beginning, the institute began its work with 60 mentally retarded girls. In 2001, the type of its administration changed into board directory.

The members of this board were all benevolent and charitable. They did so many significant actions such as commissioning of air conditioning and ventilation systems and laundry equipment and they also exploited "shahid shaahid building" in four floors with the land area of 4000 square meters. In 2005, the fatholmobin Rehabilitation charity became independent from the social welfare organization and was donated to the board under the name of "A charity supporting people with disabilities". The board of the directors consists of seven main members and two vice ones:

- 1- Akbar saberi(Head of the board)
- 2- Hamid tayyebi (Vice president)
- 3- Zahra hojjat (Executive manager)
- 4- mohammad chupankare(Board of Directors)
- 5- Aliakbar Alizade (Board of Directors)
- 6- Ahmad Shaahid (Board of Directors)
- 7- Morteza Adibi (Board of Directors)

8- Jafar shirazinia (manager)

At the foundation, this institute had 186 clients and 93 afficial staffswhich now tum to 398 clients and 150 official staffs. (It should be mentioned that all the clients are girls). And it should be mentioned that 254 volunteer members cooperate with this center are divided into four subsets in the age of 4 to 60 :

- 1- Isolate (Deep mentally retarded)
- 2- Educable (Moderate mentally retarded)
- 3- Trainable (Mild mentally retarded)
- 4- Trainable in the age of 4 to 12)
- 5- Student dormitory (for students of elementary school, guidance school, and high school) In order to achieve maximum physical and mental ability, these clients have been provided with different rehabilitation services such as physiotherapy, speech therapy, occupational therapy and participating in art workshops such as, kilim-weaving, needle-lace, and purl works. Such activities and workshops are very expensive and costly. They cost 10.000.000 Rials for each client monthly. Subsidies from Social Welfare Organization aren't enough for these costs. So the rest is provided by public assistance.

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 smile as a friend..
