



فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین
تابستان ۱۳۹۵



... روزی که تو بیایی
برای همیشه بیایی
و مهربانی با زیبایی یکسان شود ...

احمد شاملو



ای آنکه بر اهل کشور خود ستم نکند
ای آمرزنده ی خطاها
ای بر طرف کننده ی بلاها
ای منتهای امیدها
ای بر آورنده ی آرزوها
ای دوست آنکس که دوستی ندارد
ای دلسوز آن کس که دلسوزی ندارد...

دعای جوشن کبیر

شهر

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین
تابستان ۱۳۹۵



صاحب امتیاز: موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین

مدیر مسؤول: دکتر زهرا حجت
مسؤول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی نیا
سر دبیر: علی ناصری

همکاران این شماره:
مژگان همایونی، صدیقه بختیاری
ناهید یاور، فائزه جهانگیر، احسان آگاهی

ویراستار: علیرضا سپاهی لائین
مترجم: مریم توفیقی

گرافیک، صفحه آرایی و نظارت چاپ: سید ایمان سجادی
تصویر گران: سارا نوروز کرمانشاهی، هدی خندان دل

عکس: ابوالفضل شاهی، کامران رحمتیان، مهران کریمان
سعید احمدی، مهدی بختیاری، نگار غله کاری
اکرم ابراهیمی، محمد رضا زمانی پور
مهدی کریمی، ایمان روح الامینی
اعظم منعمی زاده و آرشو رباط عمومی

لیتوگرافی: دیجیتال گویا اسکندر
چاپ: مجتمع چاپ و نشر قدس



طرح جلد: پوستر بازارچه

ایده: علی ناصری

طراحی و اجرا: اعظم منعمی زاده

۳ سخن مدیر مسؤول | دو اتفاق پیش رو...

۵ یادداشت سردبیر | منم بزرگ میشم؟

۶ گفت و گو با خیرین | نیکی هادر قاب

۹ یک نفس زندگی | دست

۱۰ آشپز که سه تاشد!
معرفی آشپزخانه و سالن های غذاخوری

۱۳ چه خبر از این خانه؟
خبر های همدم؛ از زمستان ۹۴ تا بهار ۹۵

۲۴ ماجرای نبودنت
نمایشگاه هنر ترکیبی عکس و صدا
به نفع دختران همدم در خانه هنرمندان تهران

۲۷ یک نفس زندگی | خدای گرگ ها

۲۸ از زندگی دختران همدم | سارا انار ندارد!

۳۴ چند لحظه علمی و آموزشی

۳۶ چرا احساس شاد بودن نمی کنیم؟!

۳۸ آشنایی با اختلالات یادگیری
پذیرش مشکل، بخشی از حل مشکل است

۴۰ سندرم داون؛ از کنترل تادرمان
پیشنهادهایی برای سندرم داون - قسمت دوم

۴۲ چرا شور زندگیتان
بعد از یک سال ناپدید شد؟!

۴۴ یک نفس زندگی | ایست

۴۵ نقد فیلم | آزمایش تاثیر باتولوژیک شرایط

۴۶ معرفی کتاب | مامان و معنی زندگی

۴۸ این خانه در یک نگاه

۵۱ معرفی مرکز به زبان انگلیسی



دو اتفاق پیش رو...

دکتر زهرا حجت



به دوجشن بزرگ دعوتید. بزرگی اش به لبخندی ست که بر چهره های معصوم می نشانید و خودتان نیز از تابش مهربانی بی بهره نمی مانید. اولین اتفاق؛ مهمانی خداست که هر روزش می تواند جشنی بزرگ باشد. فرقی نمی کند سهم شما از دارایی های جهان چقدر باشد، مهم تر از آن این است که سهم قلب شما از مهربانی های جهان چقدر است. هر کسی می تواند سهمی داشته باشد؛ از ریختن دانه برای یا کریم ها گرفته تا دعای خیر برای همه. دختران همدم نیز در این ماه میزبان شما هستند. گروهی از دختران عزیز که توانایی اش را دارند همراه شما روزه می گیرند. تالارهای پذیرایی همدم می تواند مکانی مناسب برای پذیرایی از مهمان های شما باشد و عید فطر و اهدای وجوهات، فرصتی برای اثبات اینکه هر روز به یاد دختران همدم هستید.

...عید فطر

و اهدای وجوهات،
فرصتی برای اثبات
اینکه هر روز به
یاد دختران همدم
هستید



و اما اتفاق دوم؛ پنجمین بازارچه ی نیکوکاری خیر و خرید همدم است؛ در پنج روز به یادماندنی از ۲۵ تا ۲۹ شهریور دعوتید به گذراندن لحظات شاد و زیبا در کنار دختران همدم، از اکران فیلم با حضور بازیگران مطرح کشور گرفته تا خوشی هایی که خودتان باید تجربه کنید. همه اینها گفته شد تا از الان برای آن روزها وقت تان را خالی کنید. این یک دعوت است و خوشحالیم که همیشه دعوت دختران همدم را پذیرفته اید.



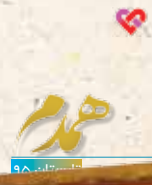
منم بزرگ میشم؟

- منم بزرگ میشم؟
- خب... آره. تو هم مثل همه ی دخترا بزرگ میشی.
- کی بزرگ میشم؟
- ...بعدن... کم کم
- چرا بزرگ می شیم؟
- من چه میدونم!... همه بزرگ میشن.
- تو اول اندازه ی من بودی؟
- یادم نیس... فکر کنم آره
- چطور یادت نیس!؟
- چیزی توی گذشته نیس که بخوام بهش فکر کنم...
- الان چی؟
- هست...
- چی؟
- نمیخام بگم
- جون من بگو!... بگو دیگه!...
- یه چیزایی هس دیگه... خودت بزرگ بشی می فهمی...
- چه چیزایی؟ مثلاً چی؟
- مثلاً... لاک زدن. رقصیدن... شادبودن... منتظر بودن...
- من بزرگ بشم اینا یادم می مونه؟
- بخودت بستگی داره؟
- یه چیزی بگم قسم میخوری به کسی نگی؟
- آره، بگو.
- من الانم بزرگ شدم!...
- چطور؟
- قایمکی لاک میزنم و میرقصم...
- شاد و منتظرم هستی؟
- شاد آره ولی منتظر نه.
- پس تو از منم بزرگتری.
- چجوری!؟
- ولش کن یه چیزی گفتم. فقط یادت باشه به زور بزرگ نشی. یه چیزایی واسه خودت نگه دار...
- مثل لاک؟
- نه لاک بعدنم پیدا میشه.
- پس چی؟
- مثل شادی...



تابستان ۹۵

۱۵



نیک‌ی‌ها در قاب

برای خوبی کردن نیاز به کیسه‌های پر از سکه‌ی طلا (حساب‌های بانکی همیشه پر) ندارید، قلبی از طلا کافی ست. به این خاطر به این مطلب اشاره کردیم چون خیلی‌ها در هنگام روبرو شدن با موسسات خیریه آرزو می‌کنند زودتر وضع مالی‌شان خیلی خوب شود تا بتوانند با خیال راحت سری به این جور جاها بزنند. اما همدم دوستان مهربانی دارد که با حمایت معنوی خودشان، قدم‌های بزرگی در جهت معرفی موسسه برداشته و حضورشان بوی بهار می‌دهد. در این فرصت، با یکی از این عزیزان آشنا شده و گپی دوستانه می‌زنیم:

«نیک‌جو» مثل باز کردن آلبوم تمبر است با همان رنگ‌ها و جذابیت‌های شیرین. خانواده‌ی نیک‌جو سالهاست با مهربانی در کنار دختران همدم هستند و حالا بهار، فرصت گفتگو با آنهاست؛
 «اسدالله نیک‌جو» هستم. از سال حدوداً شصت و سه اینجا راه انداختم. آن سالها خوشنویسی و نقاشی میکردم و خودم کارها را قاب میکردم و میفروختم. اوایل از دواجم بود و کم‌کم استقبال زیاد شد. خیلی‌ها عکس‌ها یا کارهای هنری‌شان را می‌آوردند تا قاب بگیریم و کم‌کم کارم شد همین گرفتن سفارش قاب. از همان زمان چند نفر از نقاش‌های خوب

در یکی از قاب‌ها عشایر در حال کوچ هستند. در آن یکی، دختری تنها نشسته و به گلی در دستانش نگاه میکند. تابلوها در قاب‌ها شانه به شانه به دیوارها نصب شده‌اند و هر کدامشان پنجره‌ای زیبا به دنیایی دیگراند؛ عاشق‌های ونیزی با قایق‌های روان در کوچه‌ها. نام پنج‌تن بر فیروزه‌ی کاشی‌ها و صدها قاب دیگر.
 وارد شدن به مغازه‌ی قاب‌سازی و تابلو فروشی



این توفیق را به تو داده است. غیر مستقیم حالی ام کرد که مواظب باشم به خودم مغرور نشوم و این را لطفی از جانب خدا بدانم. از همان روز خدا را بخاطر اینکه گاهی توفیقی دارم شکر میکنم. در این راه همسرم بسیار مشوق و همراه من است و ما معمولاً باهم به دیدن بچه‌ها می‌رویم. راستش در کنار این بچه‌ها آرامشی را تجربه می‌کنیم که هیچ جای دیگر یافتنی نیست. دیدن زینب در بخش سرای مهر که به پشت خوابیده و مهر را روی پیشانی اش میگذارند و با خدا حرف می‌زنند باعث شده بارها احساس کوچک بودن و ناتوانی بکنم در برابر این همه عظمت. یا لیخندهای زیبای بچه‌ها در برابر کوچک‌ترین مهربانی‌ها، حتی اگر فقط دستی به سرشان کشیده باشی در باز دیدهای بعدی برایت بال‌بال می‌زنند و این دل آدم را لبریز از مهر و عشق میکند. بله ما بخاطر خودمان می‌رویم...»

قلب سازی خاطره هم دارد؟

«هر کاری خاطره‌های خودش را دارد. ماهم خاطرات تلخ و شیرین در کارمان داریم؛ گاهی مردم چیزهایی را که برایشان با ارزش است می‌آورند تا قاب بگیریم؛ یاد می‌آید یک خانواده‌ی جوان کفش و لباس و لوازم فرزند یک روزه‌شان را آورده بودند تا برای

شهر با من همکاری می‌کنند.»

چطور با همدم آشنا شدید؟

«خدا خیر بدهد به آقای مهندس نجفی مدیرعامل سابق سازمان باز یافت. سال هشتاد و چهار من مسئول امور اداری و کارگزینی سازمان باز یافت بودم. یک روز به دعوت مهندس نجفی به همراه همکاران و خانواده‌هایمان برای باز دید از موسسه آمدیم و همین آغاز فصل قشنگی در زندگی من شد! دیدن لیخند معصوم دخترها حال عجیبی به آدم می‌داد که قابل توصیف نیست. راستش گاهی در خلوت، دوستانه از خدا گله می‌کنم که چرا مرا زودتر با اینجا آشنا نکرده است؟! و این قدر دیر...»

آقای نیکجو بغض می‌کند، سکوت می‌کند و به تابلویی که روی دیوار روبروست و منظره‌ای زیبا از طلوع خورشید است نگاه می‌کند و ادامه می‌دهد؛ «از همان زمان ارتباطمان را با موسسه ادامه دادیم. البته فقط بخاطر خودمان. یک چیزی هست که ما را تشویق می‌کند به ملاقات و سرزدن به این بچه‌ها. اوایل با همکاران بعد از آن باز دید، می‌رفتیم و بعد از اقوام و خویشان هم دعوت کردیم و با آنها رفتیم که برایشان خیلی به یادمانی و زیبا بود.»

گفتید بخاطر خودتان می‌روید؟

«بله... یاد می‌آید اوایل جوانی یک جلسه‌ی تفسیر قرآن و نهج البلاغه می‌رفتم. یکبار که کار خیری انجام داده و باعث خوشحالی کسی شده بودم خیلی به خودم می‌بالیدم و حس خوبی داشتم. رفتم و این را با افتخار برای استاد جلسه‌مان تعریف کردم، ایشان بلافاصله به من گفت همین الان که رفتی خانه وضو بگیر و سجده‌ی شکر بجا بیاور که این کار به دستانتون انجام شده و خدا



کرد. این را از لطف خدا و دختران همدم می دانم و این نعمت بزرگی ست.»

♥ احساساتان از این همه سال دوستی با همدم چیست؟

«همدم بخشی از زندگی ما شده است. زمان هایی که از طرف همدم سفارش کاری نیست خودم یکجورهایی نگران و دل تنگ میشوم و همه اش منتظرم که به من زنگ بزنند یا کاری بفرستند. آدم وقتی جای خوبی می رود، طبیعت قشنگی، سفر خاصی، بعد از برگشتن می رود و به کسانی که دوستشان دارد توصیه می کند حتما بروند و آنجا را ببینند. من هم لذت و خوشی بودن در کنار دختران همدم را سعی کرده ام بارها با دوستان و آشنایان تقسیم کنم. و حالا هم به تمام دوستانی که این گفتگو را می خوانند پیشنهاد می کنم حتما در بخشی از زندگی شان این لحظات قشنگ را تجربه کنند، مثل خیلی ها از جمله هنرمندان و افراد سرشناس که به آنجا می روند تا حس و دریافت های خوبی داشته باشند.»

«حقیقتا کمک فقط مادی نیست و گاهی همان دست کشیدن به سر بچه ها برایشان یک دنیا ارزش دارد. از همه ی کسانی که در این مسیر همراهم بوده اند تشکر میکنم؛ از همسر، فرزندانم، برادرم و خواهرها و خواهرزاده هایم و همه ی عزیزانم. همسرم خیلی دوست داشت اینجا حضور داشته باشد و احساسش را بیان کند اما به دلایل کاری نشد، ولی این دل نوشته را برای دختران همدم نوشته است...»

آقای نیکجو کاغذی را از لای کتابی در می آورد و به ما میدهد، این بخشی از دل نوشته ایست که خانم صدیقه حیدری با تمام وجود و از ته دل برای هدیه به دختران همدم نوشته است؛ «...دختران همدم عشق واقعی و آسمانی هستند. دستان خداوند که در دستان ما نهاده شده اند و به زندگی مان شیرینی می بخشد. دختران همدم آوای ملکوتی فرشتگانند بر آسمان دل ما و لبخند خدا بر پهنای چهره ی وجود...».

در هر گفتگویی با دوستان همدم چیزهای تازه ای دریافت می کنیم؛ انسان هایی که منتظر موقعیت مناسب برای یاری رساندن نمی شوند بلکه آن موقعیت را بوجود می آورند و برای دیگران و خودشان لحظات دلنشین و زیبا می سازند و اینکه در هر کار و شغلی می شود سهمی برای خوبی ها کنار گذاشت. از آقای نیکجو و خانواده اش بخاطر مهربانی شان تشکر میکنیم و از او که عمری لحظات قشنگ دیگران را قاب گرفته می خواهیم تا قابی خالی را جلوی صورتش نگه دارد تا در عکسی به یادگار لبخند زیبایش را قاب بگیریم.

خودش قاب بگیرند و وقتی بزرگ شد آنها را داشته باشد. یا چند نفر آمده بودند و لباس مادر بزرگ شان را که از صدسال قبل بود میخواستند قاب بگیرند تا یاد و خاطره مهربانی هایش را برای سالهای پیش رو و نسل های بعدی نگه دارند. اما این روزها متأسفانه ارتباط جامعه و مردم با هنر کمتر شده حالا چه بخاطر مسائل مالی و چه گرفتاری های زندگی، کمتر کسی به این چیزها توجه میکنند...»

♥ مگر قدیم ها گرفتاری نبود؟

«بود ولی بر خورد آدم ها فرق میکرد. گرفتاری بود اما هوای همدیگر را بیشتر داشتیم. مادر خدا بیامرزم یک جمله ای همیشه می گفت که بسام مانده، می گفت خدا از خزانه ی غیبش به شما بدهد. آن روزها همیشه برای من سوال بود که این خزانه ی غیب کجاست؟!... اما حالا آن را در کنار دختران همدم حس می کنم. خیلی ها دنبال سودهای دنیوی هستند، خودشان را به آب و آتش می زنند؛ طلا میخرند، دلار می خرند، زمین می خرند که چند ماه بعد با سود بیشتر بفروشند. نمی گویم این بد است اما کاش مردم به سودهای مهم تر هم توجه کنند، نمی خواهم قضاوت کنم و من هم برای گرفتاری های دیگران دعا می کنم اما در خیلی از زندگی ها گرفتاری ها و مشکلاتی می بینم که کلی هم هزینه می کنند اما حل نمی شود و در زندگی هایی که با مهر و عاطفه و کار خیر گره خورده کمتر است و بیشتر حلاوت و شیرینی می بینم. خدا را شکر در زندگی خودم هم خوشبختم. بااینکه ثروت زیادی ندارم و حتی همین مغازه هم اجاره ای ست اما از خیلی از میلیاردرها خوشبخت ترم. چیزهایی دارم که مادیات را نمی شود با آنها مقایسه

دست

روزی در یک دهکده ی کوچک و محروم، معلم مدرسه از دانش آموزان سال اول خود خواست تا تصویر چیزی را که به آن علاقمند هستند، بکشند. او با خود فکر میکرد این بچه های فقیر حتما تصاویر بوقلمون و میز پر از غذا را نقاشی خواهند کرد. ولی وقتی «داگلاس» نقاشی ساده ی کودکی خود را تحویل داد، معلم شگفت زده شد؛ او تصویر یک دست را کشیده بود، ولی این دست چه کسی بود؟!

بچه های کلاس هم مانند معلم از این نقاشی تعجب کردند. یکی از بچه ها گفت: «این دست خداست که به ما غذا می رساند.» یکی دیگر گفت: «شاید این دست کشاورزی ست که گندم میکارد و بوقلمون پرورش می دهد.»

هرکسی نظری داد تا این که معلم بالای سرش رفت واز او پرسید: «این دست چه کسی ست، عزیزم؟»

داگلاس در حالی که خجالت می کشید، آهسته جواب داد: «خانم معلم،... این دست شماست»

معلم که اشک در چشمانش جمع شده بود به یاد آورد؛ از وقتی که داگلاس پدر و مادرش را از دست داده، به بهانه های مختلف نزد او می آید تا خانم معلم دست نوازش بر سرش بکشد.



آشپز که سه تاشد!

معرفی آشپزخانه و سالن‌های غذاخوری

سازي مواد غذايي براي پخت (اتاق گوشت و مواد غذايي تازه)، سالن پخت غذا (شامل اجاق‌ها، فرها و...)، سالن غذاخوري مهمانان (تالار شيشه‌اي آماده‌ي قبول سفارشات) و سه سالن غذاخوري براي دختران در دوساختمان فتح المبين و شاهيد، بخش‌هاي مختلفی هستند که سفر غذا تا سفره و ميز در آنها اتفاق مي‌افتد.

مسئول واحد آشپزخانه جوان خوش رو و مهرباني ست که حتما اين، روی دست پختش تاثير مي‌گذارد. آقای سيد اصغر ميرزاده که به همراه دو همکار ديگرش، آقایان عيسي قهرمانلو و صادق عظيمي مشغول آماده کردن نهار بچه‌ها هستند همزمان به سوالات همدم جواب مي‌دهند تا شما بيشتر با واحد

در آشپزخانه‌ي اين خانه، پدرها غذا درست مي‌کنند. مردهاي سفيد پوشي که سر ديگ‌هاي بزرگ ايستاده اند تا براي درمان گرسنگي دارويي آماده کنند. دوازده ساعت کار پرحرارت پخت و پز براي چهار صد و پنجاه نفر دختر و همکار شيفت مي‌تواند طاقت فرسا باشد. آشپزخانه‌ي موبسه نفس مي‌کشد و دلش ديگ جوشاني ست که خون را به وعده‌هاي غذايي ساکنان همدم مي‌رساند. سردخانه‌هاي بالاي صفر و زير صفر، اتاق آماده



تابستان ۹۵





تغییر می کند. الان برای نهار برنامه این است: شنبه: ماکارونی، یکشنبه: خورشید کرفس، دوشنبه: پلومرغ، سه شنبه: عدس پلو، چهارشنبه: پلو قیمة، پنجشنبه: استامبولی و جمعه: چلو کباب و چلو گوشت. برنامه ی شام هم: خوراک لوبیا، عدسی، پوره ی سیب زمینی، کو کوسبزی، ماکارونی، سالاد اولویه و سوپ است. صبحانه هم معمولا پنیر، کره مربا، تخم مرغ، حلوا شکر و شیر.»

♥ اوج کارتان چه زمانی ست؟

آقای میرزاده که حالا سر دیگ بزرگی را برداشته و صورتش برای لحظه ای بین بخار گم می شود به برنج داخل دیگ نگاه کرده و میگوید: «معمولا ماه رمضان ها یا بازار چه و مراسم هایی که خیرین اینجا دعوتی می گیرند. همین اول ماه رمضان یک مهمانی ششصد نفره داریم که گاهی با توجه به امکانات، کارمان سخت تر می شود.»

♥ امکانات؟ چه چیزهای لازم دارید؟

هر سه نفر به هم نگاه می کنند و هر کدام با توجه به مسئولیت هایش به چیزهایی که لازم است فکر میکند. آقای عظیمی که از همه جوان تر است، پنج سال از بودنش در اینجا میگذرد و در حال آماده کردن لوبیا برای ریختن داخل برنج استامبولی ست (میشود غذای چند شنبه؟) می گوید: «دستگاه کباب گیر صنعتی خیلی لازم می شود. واقعا آماده کردن کباب برای این همه آدم زمان بر و مشکل است. دستگاه خلال ساز سیب زمینی هم بخاطر آماده کردن حجم زیاد سیب زمینی لازم داریم.»

آشپزخانه آشنا شوید.

میرزاده: «ده سال است که با افتخار در کنار دیگر همکاران مشغول خدمت به بچه های این موسسه هستیم. گوشت و مواد غذایی که معمولا توسط خیرین اهدا شده یا براساس نیاز موسسه خریداری می شود بعد از تحویل به انبار با توجه به برنامه ی هفتگی و روزانه در اختیار این واحد قرار می گیرد تا برای وعده های غذایی پخته شود. آشپز هر چقدر هم ماهر باشد کیفیت مواد غذایی و امکانات روی پخت غذا تاثیر می گذارد. گاهی کمبود چیزهایی معمولی مثل ادویه ها هم باعث میشود غذا آن جور که باید بنظر نرسد. ارتباط مستقیم بین موجودی انبار و کیفیت غذا وجود دارد و معمولا کمتر خیری پیدای می شود که در این جور چیزها مثل آب لیمو، زردچوبه، فلفل و... مشارکت کند.»

مسئول انبار که برای لحظاتی به جمع ما پیوسته می گوید: «الان برای صبحانه، مصرف پنیر خیلی بالا رفته و زود تمام می شود. وقتی نه تخم مرغ داریم و نه کره و مربا و این جور چیزها، مجبوریم هرروز به بچه ها صبحانه پنیر بدهیم و زود تمام می شود. گاهی کلی تخم مرغ می رسد و گاهی مثل الان برای چنددانه مانده ایم. اگر در این زمینه ها مشارکت برنامه ریزی شده باشد، می شود مواد غذایی رسیده را در طول هفته تقسیم کرد و این خیلی بهتر است. خدا خیر بدهد به یک دوست خیری که فعلا شیرروانه را برای بچه ها تامین می کند یا دوستی که هفته ای شصت کیلو ماست می دهد.»

♥ در پخت غذا به مسائل بهداشتی هم توجه می کنید؟

میرزاده: «بله. هر روز کارشناس بهداشت موسسه به کار آشپزخانه نظارت دارد و هم بهداشت غذا و هم بهداشت محیط بررسی می شود. کارشناس بهداشتی هم هر چندماه یکبار به اینجا سرزده و از نزدیک مسائلی مثل بهداشت محیط و... را بررسی می کند.»

♥ برنامه ی غذایی هم دارید؟

آقای قهرمانلو که نه سال است در این واحد کار می کند و با کارد مشغول ریز کردن گوشت است بدون اینکه به جدول روی دیوار نگاه کند می گوید: «بله. این برنامه البته فصل به فصل براساس امکانات و تصمیم گیری کارشناس غذایی



کله پاچه، ته چین مرغ، پلو لوبیای چشم بلبلی، لازانیا و...»
به آشپزخانه برمی گردیم؛ ضرب المثلی هست که می گوید آشپز که دو تا شد
آش یا شور میشه یا بی نمک، اما اینجا چون آشپزها سه نفر هستند و دوست و
همراه، خوشبختانه این مشکل وجود ندارد. غذا آماده ای بردن به بخش هاست.
از دوستان می خواهیم برای پایان گفتگو اگر حرفی یا خاطره ای دارند بیان کنند.
میرزاده: «برای من کار کردن در این موسسه خیلی برکت داشته و باینکه
خیلی هامیگویند شما در هتل ها و جاهای دیگر میتوانید حقوق بیشتری دریافت
کنید اما خودم بهتر میدانم که چقدر فرق میکنند این موضوع با آن موضوع.
از مسئولین موسسه که با همراهی و تشویق هایشان به ما دلگرمی میدهند
ممنونیم. (دو دوست دیگر هم به علامت تایید سر تکان می دهند). همچنین از
همسر و خانواده ام که با من همراه هستند و این جای تشکر دارد.»

قهره مانلو: «بله من هم از خانواده ام تشکر می کنم، آنها نبودن ما در خانه
تحمل میکنند و وقتی خسته به خانه میرسیم بدون هیچ شکایتی پذیرای ما
هستند. و اما خاطره ی خوش من مربوط به شادی های بچه هاست. همه ی ما از
شادی دخترها شاد میشویم مثل همین چند وقت پیش که عموپورنگ در تالار
همدم دعوت بود و تکتم با او ملاقات کرد و کلی خوشحال شد...»

آقای عظیمی که لبخند آرامی دارد میگوید: «بعد از پنج سال کار در این جا
لحظات بسیار خوبی را در کنار همکاران خوبم تجربه کرده ام وقتی بچه ها به
استقبال گاری غذا می آیند خستگی از تن مان در می رود. من هم از این دوستان
و همسر و خانواده ام تشکر میکنم. آنها هم در کار ما شریک هستند.»

گاری غذا به سمت بخش ها حرکت می کند. در آن لحظاتی که خیلی از ما سر
سفره یا میز غذا در کنار پدر و مادر هایمان نشسته ایم یا مثل خیلی از آدم های
تنها سر کار یا در رستورانی، یا گوشه ای از شهر غذا میخوریم، دختران همدم دور
هم سر یک سفره ی بزرگ که بوی مهر بانی می دهد نشسته اند و غذا می خورند.
بخار گرم غذای تواند بوی خوشبختی بدهد. بخاری که از سر سفره بلند میشود،
از سفره ی شهر بالا می رود، از سفره ی مملکت شما، سفره ی قاره و زمین شما،
سیاره و کهکشان شما می گذرد و به مشام آسمان می رسد.

میرزاده: «چهار دیگ بزرگ پنجاه کیلویی هم
لازم داریم. مخصوصا در مهمانی های بزرگ و ماه
رمضان کم می آوریم.»
قهره مانلو: «دو تا فر داریم که تقریبا پوسیده اند و
نیاز به تعمیر دارند.» آقای میرزاده نگاهش می کند و
میگوید: «اجاق گازها هم.»

**♥ برای لحظاتی از آشپزخانه دور میشویم و
بین بچه ها می رویم تا نظرشان را در مورد غذا
پرسیم؟
دخترها توی کلاس ها یا گوشه و کنار موسسه باهم
نشسته اند.**

**♥ غذاهایی که دوست دارید و غذاهایی که
دوست ندارید؟**

دخترها: «فورمه سبزی، خورش کرفس، قیمه و
آش دوست داریم. کباب دوست داریم. پلو مرغ.
ما کارونی هم دوست داشتیم که از زمانی که گوشت
چرخ کرده ی چربی دار در آن میریزند نمی خوریم.
عدس پلو هم دوس نداریم بوی دمبه می دهد... (این
موضوع بررسی شد و با محبت مسئولین موسسه و
آشپزخانه قرار شد از چربی فقط در کباب استفاده
شود.)»

**♥ چه غذاهایی دوست دارید که اینجا پخته
نمی شود یا کمتر پخته میشود؟**

هر کسی بر اساس سلیقه اش چیزی میگوید:
«اشکنه کشک با تخم مرغ. کوفته برنجی. دمی گوجه.»

**آشپزخانه و سالن های غذاخوری موسسه با کیفیتی مناسب در طول ماه رمضان و در تمام سال
آماده ی پذیرایی شایسته از شما و مهمان های شماست. تلفن هماهنگی: ۳۷۱۱۲۱۱۳**



چه خبر از این خانه؟

خبرهای همدم؛ از زمستان ۹۴ تا بهار ۹۵



♥ حضور دار یوش ار جمند در همد، یاد آور خاطر ه و خیر

اول اسفندماه ۹۴، به لطف دوستداران موسسه‌ی خیریه‌ی همد، برنامه‌ی بازدید استاد مشهدی بازیگری تئاتر و سینما و تلویزیون، جناب دار یوش خان ار جمند، هماهنگ شد. دیدار با دختران سرای مهر، کارگاه گلیم بافی و گروه سرود، از جمله جاهایی بود که بازیگر سریال ستایش را به ستایش از توان و تکاپوی دختران معلول همد معترف کردند تا در پایان بازدید و در دفتر یادبود موسسه به زیبایی و اختصاری فیلسوفانه بنویسد: «دانستن هر هنر، نه مرز می‌شناسد، نه مرض».



♥ تیم توانبخشی همد به فیاض بخش رفت

در پنجمین روز بهمن ماه، اعضای تیم توانبخشی موسسه‌ی همد به سرپرستی مسئول آموزش (صدیقه بختیاری) به منظور افزایش تعاملات کاری به دیدار توانجویان آسایشگاه معلولین فیاض بخش رفتند.

♥ برای دیدار مجدد همد می‌ها به زودی به مشهد خواهیم آمد

علی‌اصحابی خواننده‌ی کشورمان مصادف با «۲۲ بهمن ماه» در دیدار با دختران همد گفت: مطمئن باشید که در هر بار سفر به مشهد مقدس میهمان همدی‌ها خواهیم شد. او که با همراهی علی راموز (خواننده نسل جوان) به خانه‌ی همد آمدند، پس از سرای مهر، به کارگاه گلسازی رفتند و ضمن گفت و گو با هنرمندان این بخش، از دست‌ساختها و آثار هنری دختران توانمند همد دیدن کردند.



♥ اختتامیه لیگ فوتسال بیمه های تجاری در همدام

همزمان با جشن بزرگ گرامیداشت دهه‌ی مبارک فجر و به منظور گرامیداشت یاد و خاطره شهدای بیمه، اختتامیه‌ی لیگ فوتسال بیمه های تجاری با حضور مدیران بیمه های استان خراسان رضوی در تالار همایشهای همدام برگزار شد.

♥ لبخند؛ هدیه‌ی دختران همدام به بازیگران خنده‌بازار

در ادامه‌ی روندی که هنرمندان، خانه‌ی همدام را محلی برای رسیدن به آرامش و محفل گرمی برای حضور تلقی می‌کنند، این بار نیز در سیزدهمین روز بهمن ماه خانه‌ی همدام با حضور بازیگران محبوب برنامه‌ی طنز خنده‌بازار و محله‌ی گل و بلبل (آرش میراحمدی، بهشاد مختاری و مهیار بریمانی) به موسسه‌ی همدام آمدند گرم شد.



♥ نتایج جشنواره‌ی تئاتر منطقه‌ای معلولین کویر در سالن همدام

اعلام نتایج جشنواره‌ی منطقه‌ای کویر که طی سه روز در سالن همایشهای همدام برگزار شد، در حضور جمعی از مسئولان بهزیستی و هنرمندان کشوری، خاطره انگیز شد چراکه دو نمایش موسسه‌ی همدام (ماه پریا و سه پنجره از شادی) بخش قابل توجهی از جوایز جشنواره را درو کردند؛ از جمله: لوح تقدیر بازیگری توسط تکتم فرید، رتبه‌ی اول بازیگری و جایزه‌ی ویژه‌ی هیئت داوران توسط مهتاب آل عباسیان. لوح تقدیر طراحی صحنه توسط محمدرضاغفوری منش، رتبه‌ی دوم موسیقی متن توسط خانم مهسان نقوی. لوح تقدیر کارگردانی توسط زینب دهقانی، رتبه‌ی دوم بازیگری توسط ندا فکور یان و نرگس اسدآبادی. مقام برتر طراحی صحنه توسط ابوالفضل حسین زاده، رتبه‌ی سوم بازیگری توسط مریم جاودانی، رتبه سوم بازیگری مرد توسط محمد تنهایی، رتبه‌ی برتر طراحی پوستر توسط میثم مقصودی.



دیدار و تقدیر مدیر عامل همدم از شرکت تبلیغاتی پرند

پیش از ظهر سه شنبه ۱۸ اسفندماه ۹۴ مدیر عامل موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، ضمن بازدید از شرکت تبلیغاتی پرند، با مدیر و دیگر همکاران شرکت دیدار و به‌خاطر حمایت‌های بی‌دریغشان از موسسه، از آنان تشکر کرد.



در اولین شب برفی سال ۹۴ همدمی هازیر سقف نگارخانه ۵۵ گرم شدند

در اولین شب برفی سال ۹۴ کودکان مرکز توانبخشی همدم (فتح‌المبین) خودشان را به فضای نگارخانه ۵۵ رساندند تا لبخندهایشان را به نقاشی‌های هنرمندانی هدیه کنند که قرار بود هنرشان را با همدمی‌ها به اشتراک بگذارند. فروش اصل آثار هنری در نگارخانه ۵۵ یک اقدام منحصر به فرد در ارائه و عرضه آثار هنری به علاقه‌مندان بود که با حضور بروچ‌های فتح‌المبین رنگ و بویی خاص به خود گرفت.



حضور سبز همدم در برنامه‌ی «بهار فیروزه‌ای»

برنامه بهار فیروزه‌ای شب بیست و هشتم اسفند ۹۴ از شبکه سیمای خراسان به روی آنتن رفت که دکتر زهرا حجت و جعفر شیرازی نیا مدیران مرکز توانبخشی همدم نیز میهمانان ویژه برنامه بودند.



دیدار نوروزی الهام حمیدی، نیماشاهرخ‌شاهی و سیاوش خیرابی از همدم

ظهر پنج‌شنبه ۲۷ اسفند و در آخرین روز کاری سال ۱۳۹۴، یک بار دیگر الهام حمیدی، نیماشاهرخ‌شاهی و سیاوش خیرابی، برای دیدار با دختران دوست‌داشتنی و معصوم همدم و خبرگیری و تبریک نوروز باستانی، به موسسه آمدند و ساعات خوش و لبریز از صفا و مهری را برای ما و دخترانمان رقم زدند.



♥ تجربه‌ی حضور یک پدر روحانی در مرکز توانبخشی همدم

حجت‌الاسلام دکتر ابراهیم خردکیش که هم استاد دانشگاه است و هم مدرس حوزه ۱۷ فروردین ماه ۱۳۹۵ به همراه دو نفر، میهمان همدم شدند تا گوشه‌ی و کنار زندگی دختران همدمی را ببینند.

♥ همدمی‌ها به استقبال روز مادر رفتند

مادر، شیرین‌ترین کلمه آفرینش است و در روزهای آغازین سال ۹۵ و اواخر تعطیلات نوروزی، در مراسم بزرگداشت روز مادر در سالن نگارخانه مرکز توانبخشی همدم (فتح‌المبین) یکی از روزهای خاطر‌هانگیز و شیرین دختران و کارکنان همدم شکل گرفت.



♥ حضور تیم ملی فوتبال نونهالان کشورمان در همدم

تیم ملی فوتبال نونهالان کشورمان در آستانه‌ی رقابت‌های فستیوال آسیایی تاجیکستان به مشهد و بازدید از موسسه خیریه همدم (فتح‌المبین) آمدند. نونهالان تیم ملی فوتبال کشورمان (زیر ۱۴ سال) که آخر اردیبهشت‌ماه عازم فستیوال آسیایی در برن تاجیکستان بودند، در بدو ورودشان به همدم شاخه‌های گلی را که در دست داشتند، به فرزندان همدم اهدا کردند.



♥ باز دید مسئولان دانشگاه علوم پزشکی مشهد از همدم

گروهی از مسئولان دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ سیدمرتضی احتشام‌فر، مشاور رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر مرتضی طالبی و محمدرضا مظفری مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با حضور در مرکز توانبخشی همدم (فتح‌المبین) از بخش‌های مختلف آن دیدن کردند.

♥ دایره تعویض پلاک و تغییر ملاک در همدم

روز ۲۱ فروردین ۹۵ هیئتی از موسسه خدمات خصوصی سازی پلیس راهور استان (مرکز تعویض پلاک) به ریاست سرهنگ قدیمی به موسسه همدم آمدند و پس از دیدار با برخی همکاران و فرزندان همدم، با خاطره‌ای خاص و رویکردی متفاوت، موسسه را ترک کردند.



♥ باز دید نوری از مرکز توانبخشی همدم

♥ حضور هنرمندان در مرکز توانبخشی همدم فتح‌المبین

استاد علی اسکندری رییس سبک جهانی کونگ فو کامپنت، مجید خدایی و علی مسعودی در دومین روز سال نو از بخش‌های مختلف مرکز دیدن کردند و دقایقی دست‌نوازش به سر دختران همدمی کشیدند.

حسن جوهرچی و اصغر حیدری (بازیگر سینما و تلویزیون) و مسعود محمدزاده (خواننده‌ی خراسانی) در محل زندگی دختران همدم حاضر و از بخش‌های مختلف این مرکز دیدن کردند.



♥ حضور رئیس پلیس راهور در همدم

سرهنگ گرایلی (رئیس پلیس راهور خراسان) و حاجی زاده (رئیس راهور مشهد) به همراه مکارنیا (از سازمان اتوبوس رانی مشهد) به همدم آمدند تا در کنار همدمی ها روزشان را همدامانه آغاز کنند.



♥ استقبال از دختران همدم در مراسم تقدیر

از مهندسين برتر استان

در همایشی که به همت اتاق بازرگانی خراسان رضوی و به منظور تقدیر از مهندسين برتر و نخبه‌ی استان برگزار شده بود، فرزندان همدم نیز به اجرای برنامه و خواندن سرود پرداختند که با استقبال و اظهار لطف میهمانان مواجه شد.



♥ سه روز روز بازیابی آثار سومین جشنواره‌ی تئاتر معلولین کویر

طی ۳ روز آخر دیماه و اول بهمن ۹۴، بازیابی نمایش‌های شرکت کننده در سومین جشنواره‌ی منطقه‌ای تئاتر معلولین، در محل تالار همدم صورت گرفت. حمید ابراهیمی، علی روحی و علیرضا حنیفی (داوران جشنواره تئاتر معلولین) که از نویسندگان، بازیگران و کارگردانان پیشکسوت عرصه نمایش هستند، تئاترها را دیدند و در نهایت هم هر دو نمایش دختران همدم برای حضور در مرحله‌ی بعد انتخاب شدند.



♥ بازدید گروه تئاتر بینوایان از موسسه‌ی همدم

کارگردان مشهدی «سروش طاهری» به همراه «خسرو شهرزاد» بازیگر سریال پشت بام تهران و «کوروش زارعی» بازیگر سریالهای یوسف پیامبر و کیمیا، به نمایندگی از گروه تئاتر بینوایان به دیدار همدمی‌ها آمدند و لحظات شاد و خاطره‌انگیزی را در این خانه گذراندند.



♥ درخشش سرود خوانان همدم در هتل پارس

گروه سرود دختران همدم در سی یکمین دوره‌ی معرفی و تجلیل از تولیدکنندگان و بهره‌برداران برتر بخش کشاورزی و در بیست و چهارمین روز دیماه با اجرای سرودهای به یادماندنی و غرورانگیز، درخشیدند.



♥ جشن همدمی‌ها و روزهای نیکوکاری

جشنواره‌ی نوروزی فروش آجیل و شیرینی، که قرار بود طی دوروز ۱۲ و ۱۳ اسفند، به انجام و اتمام برسد با استقبال خوب همشهریان نیکوکار و خیراندیش و توافق خانم دکتر حجت (مدیرعامل همدم) با جناب هلاکویی (مدیریت تالار دیزدر) یک روز دیگر هم ادامه پیدا کرد و در نهایت این جشن سه‌روزه نیز با خاطرات خوشی برای فرزندان این خانه توأم و بر گزار شد.



♥ تولد دوباره‌ی «نرگس» در گلخانه‌ی همدم

پنجمین روز اسفند ماه ۹۴، برای نرگس همدم، روز دیگری بود، روزی که در آن شاید برای اولین بار، ناب‌ترین و شیرین‌ترین لحظات زندگی‌اش را تجربه کرد. او در آغوش برادری که یادگار پدر و مادر از دست رفته‌اش بود، به پهنای صورت اشک ریخت و با تمام وجود خندید. او با خواندن ترانه‌ی «گل‌گلدون من» تمام عشقش را به خانواده‌ی تازه یافته‌اش هدیه کرد.



♥ یک اتفاق خوب در یک میهمانی دوستانه!

در میهمانی شامی که به همت برخی دوستان همدم، برای قدردانی از گروه تئاتر همدم برگزار شد. در این ضیافت شام که با همکاری مهمان پور (مدیریت کافی شاپ ملودی و گل سرخ)، از غندی (مدیریت فست فود ژون)، اصفهانی ولعلیانی (مدیران عامل و روابط عمومی شرکت کجا خوبه؟) در دومین شب از آخرین ماه زمستان برگزار شد، دل دختران همدم از محبت دوستان همدمی‌شان، ستاره باران شد.



♥ جشن همدمی هادر میهمانی روزهای پایانی سال

بازارچه‌ی نیکوکاری همدم، بخشی از مراسم جشنی بود که در محل هتل میثاق برگزار شد. این بازارچه که با حضور هنرمندان نامی و استقبال مردم، مراسم چهارشنبه سوری رانیز به شکل امنی پوشش داد، طی دوشب برگزار و عوایدش تقدیم فرزندان همدم شد.



♥ شب رویایی حضور «عمو پورنگ» در میان همدمی‌ها

شرکت فرانگران نوین، با دعوت از عمو پورنگ و همکارانش، بانی جشن باشکوهی شد که یکی از زیباترین شبهای بهار ۹۵ را برای دختران همدم و سالن همایشهای موسسه، رقم زد. یکی از اتفاقات خوب این شب، دیدار تکتم با عمو پورنگ بود که از مدتها قبل انتظار حضور دارپوش فرضیایی و گفت و گو با او را در موسسه می کشید.



♥ تقدیر مدیر عامل از پرستاران همدم در زادروز پرستار کربلا

در خجسته روز ولادت حضرت زینب کبری سرکار خانم دکتر زهرا حجت مدیر عامل موسسه‌ی خیریه‌ی همدم فتح‌المبین، ضمن دیدار از سرای مهر، با پرستاران همکار در موسسه دیدار و اززحمات و تلاشهای صادقانه و شبانه‌روزی آنان تقدیر کرد.



♥ همدمی‌ها، همراه جشن کوثر شدند

دختران همدم در جشن کوثر، ویژه‌ی گرامیداشت روز مادر، میهمان بهزیستی شدند. گروهی از دختران همدمی به دعوت بهزیستی مشهد به همراه مربی خود عازم هتل ثامن طریقه شدند تا به عنوان گروه سرود همدم در جشن کوثر که به مناسبت گرامیداشت روز مادر برگزار می‌شد، شرکت کنند.



♥ برگزاری کارگاه آموزشی «توانبخشی کودکان کم توان ذهنی»

هجدهمین کارگاه آموزشی برای آموزش مهارت‌های لازم جهت توانمند سازی و توانبخشی موثر فرزندان موسسه به مربیان و مسئولین شیفت، برگزار شد.

ارتباط مربیان با کودکان عقب مانده در مراکز توانبخشی از جمله ضرورت‌هایی بود که ضمن کارگاه، خانم بختیاری (مدیریت آموزش موسسه‌ی خیریه‌ی همدم فتح‌المبین) به آن پرداخت.



♥ کیانیان ومیر کریمی چراغ «ماجرای نبودنت» را روشن کردند

عصر جمعه ۲۰ فروردین در خانه‌ی هنرمندان ایران در تهران، با حضور دکتر اکبر عالمی، استاد کیوان ساکت، دکتر سارا شریعتی، افسانه بایگان، صدیقه کیان فر، محمد نادری و دکتر زهرا حجت مدیرعامل موسسه همدم آیین گشایش نمایشگاه هنر ترکیبی «ماجرای نبودنت»، آثار محمد صادق دهقانی، توسط رضا کیانیان و رضامیر کریمی برگزار گردید.



تابستان ۹۵

۱۳۱

دیدار زمستانی اعضای خونگرم تیم ملی فوتسال ایران از همدم

اعضای تیم ملی فوتسال کشورمان که برای زیارت و برگزاری یک بازی تدارکاتی با تیم منتخب فوتسال خراسان، در مشهد مقدس بودند، قبل از اعزام به ازبکستان برای مسابقات قهرمانی آسیا، به دیدار همدمی‌ها آمدند و با شکوفا کردن گل لبخند بر لبها، دعای خیر دختران همدم را توشه‌ی راه خود کردند.



یاد همدم، از ایران تاسوئد

خانم مهین رضائیان (زاده‌ی مشهد و ساکن سوئد) و خواهرشان نصرت، برای سومین بار به موسسه‌ی همدم فتح‌المبین آمدند تا محبتشان را نثار دختران این خانه کنند. خانم رضائیان به کمک تعدادی از ایرانیان مقیم و سوئدی‌های نوع‌دوست، انجمنی را می‌گردانند به نام «رهاب». این انجمن، هر از گاه، ضمن سفر خانم رضائیان به ایران، لطفش را نثار فرزندان خیریه‌ی همدم نیز می‌کند.



دیدار «خواننده امام‌رضایی» از همدم

در هفتمین روز بهمن ماه ۹۴، قدم به قدم همراه خواننده مهربان و محبوب کشورمان به گوشه و کنار خانه همدم سر زدیم. در بازدید این روز، وقتی که مهشید سرش را روی زانوی مهمان عزیزمان گذاشت و دستان یا محبتش را بوسید، «غلامرضا صنعتگر» یکی دیگر از لحظات ناب زندگی‌اش را تجربه کرد.



قهرمان دوچرخه‌سواری آسیا در همدم

قهرمان دوچرخه‌سواری آسیا در جریان بازدید از مرکز توانبخشی همدم فتح‌المبین پیراهن خود را به همدمی‌ها اهدا کرد. محمد دانشور خرم، قهرمان دوچرخه‌سواری با حضور در این مرکز، از بخش‌های مختلف آن نیز دیدن کرد.

ماجرای نبودنت

نمایشگاه هنر ترکیبی عکس و صدا به نفع دختران همدم در خانه هنرمندان تهران

محمد صادق دهقانی

شهر

تابستان ۹۵

۲۴



خداراشکر

حرف بچه های همدم که می شود همه چیز رو به راه می شود. و این فقط در کلام نیست. از زمانی که پا به خانه ی کوچک دختران این موسسه گذاشته ام تا کنون ۵ سالی می گذرد. فیلمی مستند برای معرفی مرکز ساخته ام و فیلمی دیگر برای تلویزیون. چند کلیپ و یک نمایشگاه پرسر و صدا، و بالاخره نمایشگاه ماجرای نبودنت در تهران. در تمام این راه، مسیر به طرز عجیبی سخت بود، ولی به طرز عجیب تری همه چیز درست می شد.

حرف های خصوصی در شهریور ۹۴، ماجرای ۱۰ دختر از این خانه را روایت کرد. شیوه هم کمی متفاوت بود. وقتی وارد گالری فردوسی در جهاد دانشگاهی می شدی، ده عکس بزرگ را می دیدی که هر کدام یکی از دختران همدم را نشان می داد. مقابل هر قاب یک گوشی بزرگ قرار داشت تا بتوانی صدای دخترها را بشنوی. با تو در ددل می کردند و داستان زندگیشان را می گفتند. این شیوه ی ترکیب عکس و صدای شخصیت های داخل عکس برای اولین بار چندسال قبل به ذهنم رسیده بود و با دونمایشگاه دیگر در بیرجند امتحانش کرده بودم. حالا برگزیده ی آن دو نمایشگاه و چهار قاب از موسسه همدم شده بود: ماجرای نبودنت.

نمایشگاهی با ۱۱ اثر در گالری ممیز خانه هنرمندان ایران. سالها بود که این گالری را انتخاب کرده بودم و منتظر یک فرصت مناسب برای نمایشگاه بودم. به عقیده ی من بهترین گالری ایران است. چرا که برخلاف سایر گالری های معتبر دیگر، علاوه بر قشر خاص و آرتیست، با مردم سرو کار دارد و از هر قشر نماینده ای را در آن می بینی که برای خوب شدن احوالش سری به باغ هنر و گالری خانه هنرمندان زده.

حالا ماجرای نبودنت شکل گرفت. اما با یک تفاوت بزرگ با سایر نمایشگاه هایم.





تمامی داشته های مادی و معنوی این نمایشگاه متعلق به دختران همدم بود. گشایش نمایشگاه از پر استرس ترین روزهای زندگی ام بود. تعداد زیادی میهمان دعوت شده بود و مراسمی تدارک دیده شده بود تا آثار به شکل همت عالی برای دختران همدم به فروش برسند. بیست فروردین ۹۵ ساعت پنج عصر در گالری ممیز جای سوزن انداختن نبود.

چراغ اول را استاد کیوان ساکت روشن کرد و مهربانان دیگر آرام آرام به او اضافه شدند. دکتر اکبر عالمی، سینماگر معروف و استاد دانشگاه، با حوصله به تمامی قاب ها گوش داد. همچنان که رضا کیانیان عزیز بی هیچ عجله ای در میان جمعیت منتظر می ایستاد تا نوبتش شود و صداها را گوش دهد. افسانه بایگان و هدایت هاشمی هم مشغول تماشا بودند که سید رضا میر کریمی، مدیر عامل خانه سینما و همراه همیشگی همدم از وسط یک جلسه مهم خود را به مراسم رساند. دکتر سارا شریعتی فرزند مهربان دکتر علی شریعتی که از مهمترین جامعه شناسان معاصر ایران است و هم اکنون در دانشگاه تهران مشغول به تدریس می باشد، میهمان ویژه ی افتتاحیه بود که با صبر و حوصله چند ساعتی را در گالری سپری کرد.

مراسم برگزار شد و همت عالی نیز به پایان رسید. من ایستاده بودم در میان قاب ها و به آدمهای داخلشان خیره شده بودم. تکتم، سوپرستار معروف موسسه همدم، پشت به دوربین روی تختش نشسته و ضبط کوچکی را توی دستش می فشارد. نور از پنجره ی رو به رو صورتش را نوازش می دهد. صدایش توی ضبط پخش می شود و جهان سکوت می کند.

به قاب دیگری نگاه می کنم: مهتاب روی زمین دراز کشیده و به خواب عمیقی فرورفته است. لباس آبی اش مثل دریاست. از همانجایی که قلبش قرار دارد صدای موج ها را می شنوم. سرم را برمی گردانم و سحر را می بینیم که او هم روی تخت کوچکش به خواب رفته. آنقدر راحت و بی دغدغه که انگار هیچ چیز از جهان نمی خواهد. و پدا پشت دار قالی ایستاده و به گوشه ای خیره است. دخترهای همدم در میان آدمهای دیگر زندگی می کنند. این را همان روز فهمیدم. همان روز که به پیشنهاد علی ناصری عزیز قاب های دختران همدم را در میان سایر قاب ها گذاشتم

واز بقیه جدا نکردم تا حس نشود که از ما جدا هستند. که دنیای دیگری دارند.

روز دوم آغاز شد. همسر مهربانم ساره در کنار خواهرم زینب که در تمامی نمایشگاه ها کنارم بود، مردم را راهنمایی می کردند تا درست از لوازم صوتی استفاده کنند. اعظم منعمی زاده هم که گرافیست موسسه است همراه و یار بود.

امیر علی نبویان مهمان روز دوم بود و چقدر انرژی داد بودن یک نویسنده ی خوب. علی عبداللهی مترجم نام آشنای کشور نیز از ثبت کردن ایده در جایی سخن گفت. در روزهای بعد کامبیز درم بخش (کار تونیست بین المللی ایران)، محمد علی زم (معاون فرهنگی مناطق آزاد ایران)، خسرو سینایی (فیلمساز بین المللی)، مرضیه برومند (کارگردان محبوب ایرانی)، مصطفی رحماندوست (شاعر و نویسنده)، امیر حسین صدیق (بازیگر)، پروفیسور احمد کامیابی مسک (مترجم و



من ماندم و همان آدمهای داخل قاب که ۸ روز با آدمهای خارج از قاب درددل کردند.

در این میان چه مهر بانانه همراهم بودند خانم دکتر زهرا حجت و آقای جعفر شیرازی نیا. ماجرای نبودنت ماجرای بودن است. بودن کسانی که به داشتنشان می بالم:

اعضای گروه اجرایی: ساره پور قربان، زینب دهقانی، اعظم منعمی زاده و علی ناصری

همراهان روزهای برگزاری: ابوالفضل حسین زاده، فائزه محمدی، جلیل محمودی، آصفه قدیری، الهه بهادری و نازنین فدایی

عکاس های خبری و هنری: ابوالفضل شاهی، مهدی کریمی، محمدرضا زمانی پور، هامون

گروه تبلیغات مجازی: یاسمن طاهری، مرجان ریاحی

گرافیکست: علیرضا ناصری و اعظم منعمی زاده

و مجموعه گالری های خانه هنرمندان ایران که ما را در هر چه بهتر برگزار کردن این نمایشگاه به نفع دختران همدم یاری رساندند.

امید به روزهای بهتر

استاد دانشگاه)، و حید موساییان (کارگردان)، سامان سالور (کارگردان)، جواد طوسی (منتقد سینما)، پروفسور کریستین بیه (رییس مرکز تاریخ هنر دانشگاه پاریس ده)، محمدرضا اصلانی، هادی آفریده و لقمان خالدی (مستندساز)، صدیقه کیانفر (بازیگر پیشکسوت) محمود حسینی زاد (نویسنده و مترجم معروف ایرانی) و ... میهمانان ویژه ی نمایشگاه بودند که با حضور گرم و موثرشان پای طرفداران خود را نیز به گالری باز می کردند و نظرات مهر بانانه شان بسیار خوشحالم می کرد. میهمانان خارجی و خبرنگاران تعداد زیادی از بازدید کنندگان روزانه ی ما را شامل می شدند که گروه بر نامه خندوانه یکی از آن ها بودند.

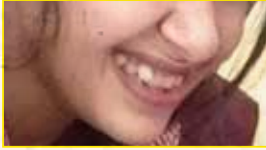
روز آخر پیرمردی بسیار مهربان و دوست داشتنی به وعده ی خود عمل کرد و مهمان ما شد. آهنگساز مشهور و رهبر ارکستر استاد لوریس چکنواویان چراغ نمایشگاه ماجرای نبودن را خاموش کرد.



خدای گرگ ها

نانوایی شلوغ بود و چوپان مدام این پا و آن پا میکرد، نانو که متوجه اش شده بود به او گفت: «چرا اینقدر نگرانی؟!»
چوپان گفت: «گوسفندانم را رها کرده ام و آمده ام نان بخرم، می ترسم گرگ ها شکمشان را پاره کنند!»
نانو گفت: «چرا گوسفندانت را به خدا نسپردی؟»
گفت: «سپرده ام اما او خدای گرگ ها هم هست.»





سارا انار ندارد!

♥ مزگان همایونی

پاییز سال گذشته بود که از حیاط خانه‌ی مادر بزرگم اناری چیدم. پوست‌اش را روغن کاری کردم تا سالم بماند، می‌خواستم خشکش کنم. آخر نمای انار خشکیده به دکور اتاق خیلی می‌آید و خوش می‌نشیند. از آن تاریخ روزهای زیادی می‌گذرد و پوسته‌ی انارم سخت چروکیده و گرد پیری بر چهره‌اش نشسته، اما هنوز دوستش دارم. تصمیم گرفته‌ام انارم را برای دختری ببرم که چند ماهی می‌شود در زندگی‌اش دقیق شده‌ام. از همان صبحی که زندگی‌ام باهمدمی‌ها آغاز شد گاهی زندگی سارا تمام فکر و ذکرم را به خود مشغول می‌کند و مدام این جمله‌ی معروف در ذهنم تداعی می‌شود. همان که می‌گوید: سارا انار دارد...

زندگی‌نامه «سارا.ر.» دختر همدمی که دفترش در دلم باز است و هر روز به تمام آن چیزهایی که قرار است روی کاغذ بیاورم فکر می‌کنم. به زندگی سارا و به اناری که می‌خواهم برایش ببرم... ماجرا بیشتر از هفده سال قبل اتفاق افتاده است؛ خانواده «حسن.ر.» که از پسر عقب‌مانده‌شان نگهداری می‌کنند، تصمیم به ازدواجش می‌گیرند. آن‌ها فکر می‌کنند اگر حسن با زنی مثل خودش ازدواج کند، اوضاعش رو به راه می‌شود. اتفاق از جرقه‌ی این تصمیم در میان این خانواده آغاز می‌شود. سارا خیلی پیش‌تر از اینها در فکر خانواده شکل می‌گیرد ولی به آن توجهی نمی‌کند و می‌گویند هر چه خدا خواهد همان می‌شود!! «حسن.ر.» به خواستگاری «حمیده» می‌رود. حمیده هم کم‌توان ذهنی است. بساط عروسی به راه می‌شود اما همه چیز بوی فرخندگی و مبارکی نمی‌دهد...



سارا با معلولیت به دنیا آمد. تولد فرشته‌ای با چشمانی زیبا چون عقیق سیاه که کم توان ذهنی بود. هشت سال پا به پای زندگی پدر و مادرش رشد کرد، تا اینکه شرایط سخت‌تر شد...



تابستان ۹۵

۲۹۱

همین حالا هم مدتی طولانی از عمرشان گذشته است. داشتن مادر بزرگ از اتفاقات خوب زندگی ما آدمهاست. مدتی است مادر بزرگ سارا به رحمت خدا رفته و به خاطر شدت علاقه‌ای که سارا به مادر بزرگش دارد این خبر را به او نداده‌اند و سارا همچنان منتظر است که مادر بزرگ از کربلا برگردد و برایش سوغاتی بیاورد. پدر سارا حواسش به همه چیز بوده! «مادر بزرگش همه‌ی این لوازم منزل را به سارا داده است. می‌خواهم وقتی سارا بزرگ شد و از دواج کرد این‌ها را برای جهیزیه به او بدهم.» سادگی کلام «حسن. ر.» به دلت می‌نشیند و از رویاهایی که از فرزندش در سر دارد می‌گوید: «سارا باید درس بخواند. دکتر شود. باید بزرگ که شد دستگیر من و مادرش بشود.» لابه‌لای حرف‌های پدر و مادر و عمه‌ی سارا، چشمم می‌افتد به نم سقف اتاق و ترکی که بر سکوت و تنهایی این خانواده به یادگار گذاشته شده. سعی میکنم شکاف و روزنه‌ای از نور پیدا کنم اما گویی تنهایی و سکوت تمام حجم خانه را در بر گرفته است... انار را از روی قفسه کتابخانه بر می‌دارم تا برای سارا ببرم. به دست‌هایش فکر می‌کنم. به چشم‌های قشنگش. راه رفتن سخت، صحبت نکردن و سکوت ممتدش؛ به وقتی که دست‌هایت را محکم می‌گیرد تا چیزی بگوید اما نمی‌تواند. به این‌ها فکر می‌کنم و برای یافته‌های بیشتر از زندگی‌ت برای صدمین بار به طبقه‌ی بالا می‌روم تا از نگاهش برای نوشتن زندگی‌نامه‌اش چیزی دستگیرم شود. این بار در کلاس هیچکس نیست. صدای مهمهمه‌ی خفیف بچه‌ها و صدای جیغ و هورای عمو پورنگ از تلویزیون اتاق سمعی بصری شنیده می‌شود.

وارد اتاق می‌شوم و اولین چیزی که جلب نظر می‌کند سارا است، که تنها، در تورفتگی زیر طاق پنجره، دور از دیگر بچه‌ها رو به دیوار نشسته است و وقتی از او دلیل این کار را می‌خواهم با ایما و اشاره دستش را بصورت گوشی تلفن درمی‌آورد و به سختی هر چه تمام‌تر می‌گوید: بابا اییییییی...

انار در دستان سردم می‌ماند.

سارا انار ندارد.....

فکر کم حوالی سالهای دوری می‌چرخد. در تصمیمی که به از دواج حمیده و حسن انجامید و بخاطر عدم کنترل و مدیریت اطرافیان بر روی این دو کم توان ذهنی کودکی به دنیای شلوغ و پر از دحام ما آورده شد. تصمیمی که «سارا» را عازم دنیای آدم‌ها کرد. دنیایی که سهمش از آن سکوت است و نگاه بی‌قرار تنهایی. دنیایی که خلاصه شده در دفتر نقاشی و ناتوانی در راه رفتن و سکوت محض.....

سارا با معلولیت به دنیا آمد. تولد فرشته‌ای با چشمانی زیبا چون عقیق سیاه که کم توان ذهنی بود. هشت سال پا به پای زندگی پدر و مادرش رشد کرد، تا اینکه شرایط سخت‌تر شد. آنها که توانایی نگهداری از یکدیگر را نداشتند و مقابل نگاه‌های اطرافیان و زندگی سخت اجتماعی‌شان گیر افتاده بودند، حالا سارایی را داشتند که با تن نحیفش محکوم به تحمل شرایط بود. دختری که نه می‌توانست بخاطر ناتوانی در گفتارش چهره‌های ذهنش را فریاد بزند و نه میتواند بخاطر ضعف دستانش از دردهایش بنویسد و نه می‌تواند بخاطر ضعف شدید پاهایش برای فرار از چرها پا به پای آرامش بره‌ها در دشت‌ها بدود و هیچ‌کس را فریاد بزند.

پدر سارا از همسرش هراس دارد چون میدانند حمیده توان نگهداری فرزندش را ندارد و چه غم انگیز است لحظه‌ای که مادر با دستان خود، فرزندش را بخاطر عدم توانایی‌اش به سر نوشت نامشخصی غیر از آغوش خود بسپارد. مادر، مادر است حتی اگر ناتوان ذهنی باشد، ولی هرگز ناتوان قلبی نداشته ایم و ناتوان‌های ذهنی هم عشق را به خوبی می‌فهمند و به شدت به آن نیاز دارند. حسن و حمیده هر دو از اینکه فرزندشان همدمی شده راضی هستند چون می‌دانند فرزندشان هر روز صبح از خواب که بیدار می‌شود لباس‌های فرم‌اش را می‌پوشد، می‌نشیند تا مربی آموزش‌های ابتدایی را به او بدهد، رنگ‌ها، شکل‌ها، گل‌ها و حیوانات را بشناسد و زندگی را لمس کند....

زندگیش در لباس فرم همدم آغاز می‌شود و وقتی می‌رود پشت میز نقاشی‌اش محور رنگ‌ها و خط‌خطی‌ها می‌شود. سارا پیکاسوی کوچولو، عاشق نقاشی است. یک بار از او خواستم برایم بابا بکشد. پدر او یک خط بود و ده‌ها دایره که روی خط کشید! می‌گویند نقاشی کودکان تعبیر دارد. روانشناسی دارد... به تعبیرش کاری ندارم اما از نقاشی‌های گنگ او لذت می‌برم.

از قدیم گفته‌اند دخترها بابایی ترند و سارای قصه‌ی ما به این مثال بسیار نزدیک است. سارا به پدرش خیلی علاقه دارد. وقتی برای دیدنش به همدم می‌آید، مقابلش می‌نشیند. لپ‌هایش را باد می‌کند و می‌گیرد رو به دخترش. بابا با دست سارا بادش را می‌ترکاند. خنده و قهقهه‌ی سارا تمام فضا را پر از عطر عاشقانه‌ی دلنوازی می‌کند. سارا که می‌خندند عشق در آغوش پدرش رها می‌شود. این قرار، قرار عاشقانه‌ی سارا و باباست....

مدتی قبل با مددکاری همدم از خانواده «سارا. ر.» باز دید داشتیم. خانه‌ای کاملاً معمولی با حیاطی بسیار کوچک که در آن نه خبری از حوض ماهی است و نه باغچه. حیاطی کاملاً تنها و کوچک بدون سر و صدا و هیاهوی بازی فرزند خانواده. مثل حیاط‌های خسته و تنهای امروزی! خانه پر بود از وسایل قدیمی. وسایلی که

رعنا

طعم خوش هر غذا



شرکت صنایع غذایی عالیگلستان





تالار همایش هامدم

رمضان، فرصتی برای تقرب و خیر

سالن های همایش و پذیرایی خیریه همدم، آماده پذیرایی مراسم افطار شماست.

خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ - تلفن هماهنگی: ۱۳-۳۷۱۱۲۱۱۱-۵۱

www.Hamdham.org

رزرو آنلاین:



شیرینی خانگی فرشته

Fereshkteh
CONFECTIONERY

SINCE 2009

نشانی جدید شعبه ۱

شعبه ۱ | مشهد | بلوار ملک آباد | نیش قدس ۱۲ | ۳۷۶۲۶۴۰۰
شعبه ۲ | مشهد | احمد آباد | نیش ابوذر غفاری ۳۹ (کوهسنگی ۲۳) | ۳۸۴۱۳۹۱۳
شعبه ۳ | مشهد | هاشمیه ۱۰ | چهارراه دوم سمت چپ | بین لاله ۱۲ و ۱۴ | ۳۸۸۳۷۴۶۰



Classic

HOME & HOTEL FURNITURE



مبلمان کلاسیک

دفتر مرکزی: مشهد، بلوار ملک آباد، خیابان فرهاد.

تیش فرهاد، ۸، پلاک ۲۵

تلفن: ۳۱ ۳۱ ۷۶۷ - ۲۶۷ ۲۶ ۷۹

نیک اندیشان ارجمند

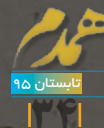
جناب آقای دکتر ترک زاده
برادران عزیز زارع
خانم نظام شهیدی



همکاران عزیز

مدیر عامل محترم موسسه سرکار خانم دکتر حجت
آقایان محمد تقی نوباغی، محمد تقی جندقی، محمد رضا محسن زاده
سید ابوطالب حسینی، محمد باقر درودی
خانم‌ها صدیقه بختیاری شهری، زهره اصلاحیان

همدم و اهالی این خانه خود را در فقدان عزیزانتان شریک می‌دانند.
همدردی ما را پذیرا باشید.



چرا احساس شاد بودن نمی کنیم؟!

آشنایی با اختلالات یادگیری

پذیرش مشکل، بخشی از حل مشکل است

سندرم داون: از کنترل تا درمان

پیشنادهایی برای سندرم داون - قسمت دوم

چرا شورزندگیتان
بعد از یک سال ناپدید شد؟!

نقد فیلم
THE EXPERIMENT (آزمایش)
تاثیر پاتولوژیک شرایط

معرفی کتاب
مامان و معنی زندگی

چند لحظه
علمی و آموزشی



۱۱:۳۰ - ۱۲:۳۰	۱۱ -
تفریبات توانبخشی گفتار درممانی	و رسیدگی به
	کارتون یا فیلم که به تأیید ده باشد.
	کتاب خوانی
	ریاضی که وره ای کار
	قرآنی و حفظ چک
	ی پازل میوه مشاغل

چرا احساس شاد بودن نمی‌کنیم؟!

گردآورنده: صدیقه بختیاری / کارشناس ارشد علوم تربیتی و مدرس دانشگاه بهزیستی

شادی می‌تواند همانند یک پارادوکس تعریف شود؛ در ابتدا باید از خود این سوال را پرسیم که آیا می‌خواهیم برای شادتر بودن خود گامی برداریم؟ یا نه، بر این باوریم که شرایط زندگی و حتی شانس برخی افراد، موجب شاد زیستن آنان می‌شود؟

در کنفرانس «شادی و علل آن» که در سال ۲۰۰۸ و در سانفرانسیسکو برگزار شد، طیف گسترده‌ای از مردم، دانشمندان، پزشکان، روان‌شناسان و علاقه‌مندان به سنت‌های بودایی و تبتی افکار خود را درباره‌ی علل شاد بودن در زندگی بیان کردند و در نهایت لیستی از شش سد بزرگ در مقابل شاد بودن ارائه شد که در زیر به بررسی و نحوه‌ی مواجهه با آنها می‌پردازیم:

همه

تابستان ۹۵

۳۶

سد اول

پیچیدگی

راه حل: سادگی

موفقیت و همچنین سادگی آن زمان را نیز در خود احیا خواهند کرد.

چرا زمانی که یک خانواده می‌تواند با یک ماشین به امور زندگی خود رسیدگی کند به دنبال ماشین دوم است؟ زندگی مدرن امروزی، برای افراد، در تمام جنبه‌های زندگی انتخاب‌های متنوع‌تری ایجاد کرده است. اگر چه این انتخاب به خودی خود نفع‌هایی نیز برای ما در پی خواهد داشت، اما در عوض باید هزینه‌های بی‌حد و مرز آن‌ها را نیز پرداخت کنیم. اما اغلب کیفیت زندگی را با استانداردهای زندگی تلفیق می‌کنیم و بعد از مدتی این ارتباط ناپدید خواهد شد. زندگی ساده، فضای بیشتری برای شما ایجاد می‌کند که در ادامه‌ی آن آرامش خاطر بیشتری خواهید داشت و مسلماً از زندگی بیشتر لذت خواهید برد.

افرادی که از ابتدای کودکی تحت نظر و آموزش قرار می‌گیرند، با واژه‌ی سادگی در زندگی آشنایی دارند. نمونه‌ای بارز و مشهود، اصلاح موی سر از ته است؛ اما شما چه پاسخی برای کار این افراد دارید؟ بدون شک این کار زندگی آن‌ها را ساده‌تر می‌کند. اگر افرادی که در جوامع امروزی زیست می‌کنند، این قدرت را دارا باشند که بتوانند همانند دوران قبل از تهاجم تکنولوژی به زندگی‌ها، سادگی خود را حفظ کنند، قطعاً نشاط، طراوت،

گام‌های بزرگ

سد دوم

راه حل: اندکی مکث و تأمل

و آرامش غریبه‌ایم. این‌ها همان سه کلمه‌ای هستند که می‌توانند به راحتی باتری ما را برای ادامه‌ی مسیر زندگی شارژ و تنش‌های موجود را دور کنند.

دور ماندن ما از روح خود در طول روز، موجب بروز چنین حالات روحی است.

خالی کردن تنها چند دقیقه در روز و پرداختن به روح خود نباید کار بسیار سختی باشد. نظر شما چیست؟

همه‌ی ما، مسلماً در زندگی روزمره‌ی خود تنش‌هایی را متحمل می‌شویم؛ تنش‌هایی که روح و روان ما را پس از مدتی کوتاه خسته خواهند کرد. امروزه ما با الفاظی مانند تأمل، سکوت

منفی‌نگری

سد سوم

راه حل: مثبت‌اندیشی

زندگی چیزی است که می‌تواند برای ما یک زندان رهایی‌ناپذیر ایجاد، یا در عوض آرامش و شادی را به ما هدیه کند. آنچه که ما می‌بینیم و در پی آن تجربه می‌کنیم، دید ما را نسبت به جهان بیرون تحت تأثیر قرار می‌دهد.

افراد با دنیای بیرون، از طریق حواس و افکار خود ارتباط برقرار می‌کنند. اگر بتوانید احساس، تفکر و دید خود را به گونه‌ای درست مدیریت کنید، جهان را نیز به گونه‌ای دیگر تجربه خواهید کرد.

زندادان کیفی‌ری افراد گناهکار، اصلاً قابل قیاس با زندانی درونی افراد معمولی نیست؛ زندان عصبانیت، زندان افسردگی، زندان غرور و زندان آرزوی دستیابی‌های پی‌در پی. نحوه‌ی نگرش به



سد چهارم

ناامیدی و سرخوردگی راه حل: امیدواری

شود. افرادی که موفق هستند، هیچگاه خود را سرزنش نمی کنند چون می دانند که به غیر از ایجاد حس بد از سرزنش خود چیزی نصیبشان نخواهد شد. راز موفق این دسته از افراد اندیشیدن تنها به حال است؛ نه گذشته و نه آینده. این افراد در ورزش و مدرسه نیز اغلب موفق خواهند شد و افسردگی و اضطراب به ندرت سراغ این افراد می آید. این افراد سعی بر مقاومت در مقابل درد و سختی زندگی دارند. کمی رویایی فکر کنید. اغلب ما از کودکی محکوم به سرکوب رویاهایمان شده ایم، اما رویا می تواند منبع خوبی برای کسب موفقیت باشد.

تاکنون کسی را ندیده ایم که از امیدواری خود آسیبی دیده باشد. اما سوال بزرگ اینجاست که چگونه احساس امیدواری کنیم و مهمتر از آن چگونه امیدوار باقی بمانیم؟ داشتن هدف، برنامه و انگیزه برای رسیدن به موفقیت در زندگی شخصی و جمعی چیزهایی است که به همراه امیدواری می تواند نیروبخش افراد

سد پنجم

سرکوب کردن غم و غصه راه حل: احساس واقعی تان را بروز دهید

اندوه دارند، نتایج کاملاً متقابل و برعکسی را مشاهده خواهند کرد. احساس بعضی اندوهها موجب می شود که فرد با محیط و شرایط زندگی خود سازگارتر شود و در طی مسیر زندگی، گام های رو به جلوی بیشتری بردارد. برخی نیز از آن طرف بام پرت خواهند شد؛ بدین صورت که فکر می کنند شادی ساختگی نیز به همان میزان شادی درونی تاثیر گذار خواهد بود. شادی ساختگی یعنی سرکوب ناراحتی و اندوه شما. اما این سرکوب به همین جا ختم نخواهد شد و شما با این کار چیزهای بیشتری را در زندگیتان سرکوب خواهید کرد.

برخی افراد بر این باورند که زمانی که حرف از مثبت نگری و دیدگاه مثبت در زندگی می شود، دیگر نباید هیچ گونه احساس غم و اندوهی داشته باشند. طبق بررسی های صورت گرفته والدینی که تمام مدت سعی بر دور نگاه داشتن فرزند خود از غم و

سد ششم

گوشه گیری راه حل: گسترش ارتباطات

همانند ویروسی مسری است که از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. امروزه بسیاری از افراد، گوشه گیری را به وقت گذراندن در جمع دوستان ترجیح می دهند که در نتیجه از شادی جمعی و مسری دور خواهند بود. از محاسن نزدیکی با جمع های دوستانه این است که شما خواهید دید افراد دیگر نیز مشکلاتی را در زندگی خود دارند و تنها شما نیستید که با استرس های روزانه زندگی مواجه می شوید و البته چه بسا با حضور در جمع بتوانید برای مراحل مختلف زندگی خود راه حل موثرتری نیز پیدا کنید.

در ابتدا این سوال را باید پرسیم که گسترش شبکه ارتباطی چه تاثیری در شادی دارد. در طی ۲۰ سال و بر روی ۴۰ هزار نفر پژوهشی صورت گرفت و نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که نه تنها شادی ما تحت تاثیر دوستانمان است، بلکه دوستان دوستانمان نیز در این بین نقش به سزایی ایفا می کنند. به بیان ساده تر، شادی



آشنایی با اختلالات یادگیری

پذیرش مشکل، بخشی از حل مشکل است

♥ فائزه جهانگیر / کارشناس گفتار درمانی

- ناتوانی در ریاضیات
- ناتوانی در بیان کتبی یا نوشتن

♥ ناتوانی در خواندن: **Dyslexia**

مشکلات خواندن از اساسی ترین مشکلاتی است که کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری با آن مواجه هستند، زیرا کودکی که نمی تواند بخواند شانس بسیار کمی برای موفقیت در مدرسه دارد. ناتوانی در خواندن، اختلالی است که به رغم تجارب کلاسی متعارف، شخص از کسب مهارت های زبانی خواندن و هجی کردن که متناسب با توانایی هوشی اش باشد، عاجز است.

♥ ناتوانی در ریاضیات: **Dyscalculia**

ناتوانی در ریاضیات عبارت است از اختلال در توانایی های ریاضیات که در اثر آسیب ارثی فرایندهای رشدی مراکز مغز که زمینهی رشد تواناییهای ریاضی است، به وجود می آید. کودکان مبتلا به ناتوانی در ریاضیات در زمینهی درک

هر اختلالی که در آن موفقیت تحصیلی فرد با توجه به سن و آموزش و هوش، بر اساس آزمون های معیار خواندن و نوشتن و محاسبه از آنچه انتظار می رود بسیار کمتر می باشد، ناتوانی یادگیری یا اختلال یادگیری توصیف می شود. این افراد ظاهری طبیعی دارند، رشد جسمی و قد و وزن شان حاکی از بهنجار بودن آنان است. به خوبی صحبت می کنند و مانند سایر کودکان بازی و مثل همسالان خود با سایرین ارتباط برقرار می کنند. لیکن توانایی لازم برای به جریان اندازی اطلاعات برای بیان کردن و به ویژه نوشتن را ندارند.

ناتوانی های یادگیری انواع مختلفی دارند که مهمترین آنها عبارتند از:
• ناتوانی در خواندن

روابط فضایی دچار مشکل شدید هستند.

♥ ناتوانی در بیان کتبی یا نوشتن: Dysgraphia

فرایند نوشتن پیچیده است و به مهارت‌ها و توانایی‌های مختلفی بستگی دارد. مهارت نوشتن با کارکرد حرکتی چشم و هماهنگی حرکات ارتباط دارد. همچنین مستلزم هماهنگی حرکتی چشم و دست، کنترل بازو، دست و عضلات انگشت است. مشکلات نوشتن اکثراً در بین کودکان دارای صدمات مغزی، آسیب‌های خفیف مغزی و کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری دیده می‌شود. ناتوانی در نوشتن شامل: ناتوانی در املاء نویسی، دستخط و انشائویسی می‌شود.

♥ علل ناتوانی‌های یادگیری

ناتوانی‌های یادگیری علل بسیار متفاوتی دارند. از جمله؛ ضعف عوامل آموزشی، علل روانی، عوامل محیطی، عوامل ژنتیکی، تأخیر رشد و...

♥ تشخیص اختلالات یادگیری

با توجه به تعاریفی که از دانش آموزان دارای مشکلات یادگیری ارائه شد، به نظر می‌رسد معلمین از جمله اولین کسانی هستند که متوجه نقص‌های اینگونه دانش آموزان می‌شوند و پس از اینکه روش‌های گوناگون یاددهی - یادگیری را اجرا می‌کنند و در مورد چنین کودکانی به موفقیت چشمگیری نمی‌رسند، آنان را به مراکز آموزش و توانبخشی مشکلات ویژه یادگیری هدایت می‌کنند.

♥ ملاک‌های تشخیص اختلال خواندن در مدرسه:

- اشکال در تشخیص حروف الفبا و صدای آنها
- معکوس خواندن کلمات
- جانندازی کلمات
- کند خوانی (آهسته خوانی، بریده خوانی جملات)
- گم کردن خط به هنگام خواندن
- بی رغبتی به خواندن
- اشکال در بخش و صدا کشی
- تغییر افعال به میل خود
- به کار بردن کلمه هم معنی کلمه مورد نظر
- ضعف در درک مطلب
- به کار بردن حرفی به جای حرف دیگر و یا کلمه‌ای به جای کلمه دیگر
- عدم رعایت علائم نگارشی

♥ درمان اختلال یادگیری خواندن:

درمان چنین کودکانی، آموزش تقویتی و به نوعی گفتاردرمانی و کاردرمانی است. باید روی بیان صحیح و ترکیب حروف، کار و کمک شود تا کودک بتواند این حروف را در کلمات ساده‌تر بشناسد و کلمه‌هایی که معنی خاصی هم نمی‌دهد، بسازد. بازی با حروف باعث

می‌شود کلمات در ذهن کودک جای بگیرند. اگر علاوه بر اختلال در یادگیری خواندن، ممکن است اعتماد به نفس کودک هم کاهش یافته باشد و علائم افسردگی نشان دهد یا اختلال بیش‌فعالی وجود داشته باشد. در این صورت باید درمان دارویی نیز انجام شود ولی داروی خاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد و درمان آن طولانی مدت است.

♥ درمان در سنین پایین‌تر، نتیجه بهتر:

نباید انتظار داشت با چند جلسه مراجعه به درمانگر، مشکل کودک حل شود و ممکن است درمان چند سال طول بکشد. اختلال در یادگیری خواندن یک اختلال پایه‌ای است. بنابراین خیلی باید به آن بها داد زیرا مثلاً اگر کودکی در ریاضی مشکل داشته باشد، می‌تواند در رشته دیگری ادامه تحصیل دهد که به ریاضی نیاز کمتری دارد ولی برای ادامه‌ی تحصیل در هر رشته‌ای باید مطالعه کرد. هر چه شروع درمان در سن پایین‌تری باشد، درمان بهتر انجام می‌شود. اگر کودک به مطالعه عادت کند، این عادت در او باقی خواهد ماند و مانع پیشرفتش می‌شود. اگر اقدام درمانی به موقع انجام نشود، کودک از سایر همسالانش عقب می‌ماند. گاهی پدر و مادرها خودشان از روی مطالب برای کودک می‌خوانند تا شفاهی مطالب را یاد بگیرد ولی این روش مقطعی است و در نهایت تا پایان دبستان می‌توانند این کار را انجام دهند. با سنگین‌تر شدن درس‌ها کودک باید خودش مطالعه کند.

♥ پذیرش مشکل، حل مشکل:

بیشتر بچه‌ها قبل از سن ورود به مدرسه تمایل دارند اسم خود را کپی و کلمه‌خوانی کنند. آنها معمولاً می‌توانند مثلاً با مشاهده کلمه «توپ» بدون این که با حروف آشنایی داشته باشند، بگویند آن کلمه نماد توپ است. اگر کودکی در این زمینه کنداست و توانایی این کار را ندارد، ممکن است مشکلی وجود داشته باشد و باید پیگیری کرد. انکار مشکل فقط کودک را عقب می‌اندازد و مشکل زیادی برای فرد و خانواده‌اش به وجود می‌آورد. در واقع، پذیرش مشکل بخشی از حل مشکل است.

پیشنادهایی برای سندرم داون - قسمت دوم



♥ ناهید یاور / کارشناس روان‌شناسی

باشید دهان نوزاد بسته باشد. می‌توانید از پستانک استفاده کنید. ماساژ و نوازش در کنار فعالیتهای حسی می‌تواند به سفت شدن عضلات کمک کند. از بدو تولد، قلب و تیروئید کودک سندرم داون باید کنترل شود تا در صورت اختلال، اقدامات لازم به سرعت انجام پذیرد. سیستم ایمنی بچه‌های سندرم داون پایین است و زودتر از سایر بچه‌ها بیمار می‌شوند، لذا رژیم غذایی مطلوب و استفاده از مکمل‌های دارویی و ویتامین‌ها ضروری است.

آلزایمر: با توجه به اینکه میزان بروز آلزایمر در مبتلایان به سندرم داون در سنین پایین‌تر و بیشتر از افراد عادی است، توضیح این نکته ضروری به نظر می‌رسد که: اکسیژن برای زندگی ضروری است ولی گاهی اکسیژن از طریق فرایند اکسیداسیون می‌تواند باعث تخریب سلول‌ها و بافت‌ها شود. مانند زمانی که بعضی مواد غذایی مانند سیب در مجاورت هوا قهوه‌ای می‌شوند. یا اتومبیل در مجاورت آب و هوا زنگ می‌زند، که در این حالت اکسیداسیون اتفاق افتاده است. در بدن ما، اکسیژن در نهایت توسط آنزیم سوپراکسیددسموتاز ۳ تبدیل به پراکسیدیدروژن می‌شود. ژن این آنزیم روی کروموزوم ۲۱ قرار دارد. در سندرم داون، به علت تریزومی، فعالیت این آنزیم بالا رفته، بنابراین در افراد مبتلا به سندرم داون افزایش فعالیت این آنزیم روی کروموزوم ۲۱ قرار دارد. به علت تریزومی در سندرم داون فعالیت این آنزیم بالا می‌رود. بنابراین در افراد مبتلا به سندرم داون افزایش فعالیت این آنزیم منجر به انحطاط سلول‌های مغزی افراد می‌شود که این، بویژه در ایجاد و تشدید بیماری آلزایمر موثر است. برای محافظت فرد و کاهش این عارضه، آنتی‌اکسیدان‌ها بسیار مهم هستند چرا که سلول‌ها و بافت‌ها را از رادیکال‌های آزاد که در نتیجه‌ی اکسیداسیون بوجود می‌آیند، محافظت می‌کند. ویتامین C، بتاکاروتن، ویتامین E و گلوتامین اثرات آنتی‌اکسیدانت دارند.

♥ عدم هماهنگی چشم و دست:

اگر کودک دان این مشکل را داشته‌باشد، حتما باید مورد توجه قرار گیرد چون یکی از اختلالاتی که یادگیری این کودکان را به تعویق می‌اندازد همین نکته است و آنان در سنین مدرسه با این مشکل دست‌به‌گریبان خواهد بود. کند بودن حرکت بدن، خستگی سریع از خواندن و یا نوشتن از جمله علائم هستند که از طریق بازی‌های ساده می‌توان به تقویت یان مهارت پرداخت. البته لازم به ذکر است که در شروع این بازی‌ها، متوجه کندی کودک داون می‌شوید اما به مرور می‌توان پیشرفت را مشاهده کرد:

- ۱- انداختن حلقه‌های پلاستیکی به دور چوب
- ۲- نشانه‌گیری و پرتاب (مانند بولینگ)
- ۳- حمل لیوان پر از آب

آیا برای اختلال سندرم داون دارویی وجود دارد؟ متأسفانه بیماری دارویی ندارد و روشهای مختلف تربیتی و آموزشی اساسی در مان را تشکیل می‌دهد. به دلیل امکان تشخیص سندرم داون در هنگام تولد، متخصصان زمانی فکر می‌کردند، اگر کودک را قبل از این که به عضویت حقیقی خانواده در آید در مؤسسه بستری کنند برای والدین و کودک بهتر است. اما بعدها ثابت شد در مؤسسه این کودکان به معلولیت تجربه نیز دچار خواهند شد. آشکارا کیفیت مراقبت والدین در خانه با کفایت رشد و تحول وابستگی دارد و یافته‌ها نشان داده است که بین هوش بهر کودکی که بعد از یازده سال مراقبت در خانه، در مؤسسه بستری شده بود، با تعلیم و تربیت والدین او ارتباط اساسی وجود دارد.

بدیهی است که کودکان مبتلا به سندرم داون، چون دیگر کودکان، در مجموعه محدودیت‌های پتانسیل بیولوژیکی‌شان، به فرصت‌هایی که برای رشد و تحول، شایستگی اجتماعی و رشد سالم شخصیت لازم است، حساسند. هر چند محدودیتها واقعی است، اما حدود آن‌ها به طور کافی آزمایش نشده است. به نظر می‌رسد تحریک شدید که از اوان زندگی آغاز و در طی دوره‌ی رشد ادامه می‌یابد، در این مقطع مهم‌ترین زمینه‌ی امیدبخش برای اقدامات درمانی است.

انسان سندرم داون مثل همه‌ی آدم‌هاست. با این تفاوت که او چیزی به نام زرنگی، بدجنسی، کلاه گذاشتن و... نمی‌داند. ذهن او همه چیز را مانند یک کودک، روان و ساده می‌بیند. همه‌ی آدم‌ها برای او قابل اطمینان هستند.

در این میان جهت جلوگیری از شدت یافتن و حتی کاهش علائم می‌توان توصیه‌هایی را مطرح کرد: برای کاهش فاصله‌ی بین دو چشم بچه‌ها و عادی‌تر شدن چهره و عمل به توصیه‌ی بعضی‌ها برای بزرگتر شدن بینی، دقت کنید که کودک شما همیشه از بینی تنفس کند. در دوران نوزادی که عادات بچه‌ها شکل می‌گیرد و خصوصا هنگامی که خوابند، توجه داشته

۴- فیچی کردن اشکال هندسی ساده
۵- درست کردن اشکال مختلف با دانه های حبوبات یا سنگریزه

اسباب بازی:

در اوایل دوران کودکی، اسباب بازی ها، محرک خوبی برای سندرم داون محسوب می شوند. به عنوان مثال، جغجغه های رنگی درخشان و توپ بافت می توانند توجه کودک را جلب کنند و او را تشویق کنند تا واکنش و حرکات مناسبی از خود بروز دهد.

چرخ دستی های کوچک نیز اسباب حرکتی قابل توجهی هستند، زیرا هنگامی که کودک حرکت می کند باید فشار هم ایجاد کند و هماهنگی حرکت و فشار و تعادل برای کودک سندرم داون کار ساده ای نیست. کفش سوت دار هم مفید است چرا که فرد باید نقطه ی خاصی از کفشی را فشار دهد تا به صدا درآید.

آن را خاموش و روشن و کم و زیاد کند و... همگی برای تقویت مهارت های گوناگون حرکتی، ذهنی و گفتاری مفید هستند. لازم به ذکر است که می توان در انتخاب اسباب بازی، از توصیه و تجربه ی کاردرمانگر و گفتاردرمانگر با توجه به سطح توانایی کودک سندرم داون، بهره گرفت.

در نهایت با توجه به اینکه اختلال سندرم داون به جز اقدامات توانبخشی که در واقع فقط به کاهش علائم و یا شاید به ندرت به حذف آن ها کمک نماید، درمانی ندارد، ضروری است که بیشتر بر روی اقدامات پیشگیرانه تمرکز شود.



تابستان ۹۵

۱۴۱



اسباب بازی های ساده ای که باز و بسته می شوند، پیچ و مهره و وسایلی که سر هم می شوند و بعد شکسته می شود مانند لگوهای بزرگ، انتخاب خوبی برای توسعه ی مهارت های درکی و حرکتی است. اسباب بازی های لاستیکی که با فشار تغییر شکل می دهند نیز می تواند مهارت های حرکت ظریف را تقویت کند.

پیشنهاد بعدی، انتخاب اسباب بازی هایی است که افراد بهتر بشناسند و اعتماد به نفس شان را تغییر بدهد تا در بازی با کودکان دیگر موفق تر عمل کنند و قدرت شناسایی آنها را ارتقاء دهد. یک نمونه عروسک teddies anatomically است که مشابه آنها برای کودکان سندرم داون وجود دارد و آنها با این عروسک ها می تواند به راحتی خود را شناسایی کنند: دهان کوچک آنها، شکل بادامی چشمان، دست و پای کوتاه، فضای بزرگ بین انگشتان پا و در نهایت بازی کردن با آنها خود آگاهی فرد را تقویت می کند.

همچنین، کتاب هایی که حواس صوتی، لمسی و دیداری را تحریک کند، کارتهای لمسی که برجستگی و فرورفتگی دارد، ضبط صوت که کودک بیاموزد

منابع:

- ۱) رایبسون، نانسی ام. رایبسون، هالبرت بی. کودک عقب مانده ی ذهنی. ترجمه: فرهاد ماهر. مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۸۵.
- ۲) میلانی فر، بهروز. روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنائی. نشر فومس، ۱۳۸۶.
- ۳) غفاری، سعیدرضا. درس های ژنتیک برای کارشناسان نظام سلامت. نشر اندیشه سرا، ۱۳۸۵.
- ۴) سی ویندرز، پاتریشیا. مهارت های حرکتی کودکان سندرم داون. مترجم: علی اسلامبولچی مقدم، فرهاد فتحي نژاد، محمد کوروش احمدی. (۲۰۱۰). Weijerman, ME; de winter, JP (Dov ۲۰۱۰). Jinical practice. The care of children with downsydrom. European journal of pediatrics ۱۶۹(۱۲). ۱۷۴۴۵-۵۲

چرا شورزندگیتان بعد از یک سال ناپدید شد؟! ❖

❖ احسان آگاهی

متاهل‌ها می‌گویند قدر یک سال اول زندگی را بدانید. بسیاری از آنها معتقدند عشق همسر تان به شما، بعد از گذشت یک سال ناپدید می‌شود و عادت جای آن را می‌گیرد. بعضی‌ها هم از این فراتر می‌روند و می‌گویند عشقی در کار نیست و این هیجان با هم بودن و یک اتفاق تازه است که بعد از گذشت چند سال فروکش می‌کند. اگر از ازدواج شما هم بیشتر از ۳۶۵ روز گذشته و گمان می‌کنید همسر تان دیگر عاشق تان نیست، این مطلب را با دقت بخوانید.

❖ دوست داشتن، آرام اما عمیق

سال‌های اول آشنایی پر است از هیجان و دل‌تنگی‌های مداوم اما فراموش نکنید تا ابد عاشق یکدیگر بودن با زندگی مثل تازه عروس و دامادها خیلی فرق می‌کند. شاید در ماه‌ها و حتی سال اول، همسر تان دوست داشته باشد لحظه لحظه اش را در کنار شما بگذراند و به محض فاصله گرفتن از شما، تلفن همراه تان را پیامک باران کند، اما زندگی همیشه به این شکل نمی‌گذرد. واقعیت این است که یک عشق بالغ، به معنای چسبیدن به یکدیگر نیست. هیجان عشق آرام آرام از زندگی شما فاصله می‌گیرد و جایش را به یک دوست داشتن عمیق اما آرام می‌دهد. بعد از گذشت مدتی از هم‌خانه شدن شما و همسر تان، هر دوی شما زمانی را برای تنها بودن، پیشرفت کردن در کار، وقت گذراندن با گروهی از دوستان و خانواده و حتی مطالعه در اتافی جداگانه نیاز خواهید داشت. قرار نیست گذشت سال‌ها شما را از هم جدا کند، اما باور کنید که عشق شما با جدا شدن دست‌های تان از یکدیگر تمام نمی‌شود.

❖ هر روز گل نخرید

حتی اگر ده‌ها سال هم از زندگی مشترک شما بگذرد، غافلگیر کردن، حرف‌های عاشقانه و نگاه‌های

هرم

تابستان ۹۵

۴۲

معنادار، باید جزئی جدانشدنی از رابطه شما بماند. اما باز هم یادآوری می‌کنیم که نشان دادن احساسات با این روش‌ها، تنها جزئی از زندگی عاطفی شماست و نه همه آن! پس سعی نکنید مثل روزهای اول آشنایی، مدام در فکر غافلگیر کردن همسرتان باشید یا بخواهید با قهر و آشتی‌های تان احساسش را محک بزنید. بعد از مدتی زندگی زیر یک سقف، دیگر فرار نیست او هر روز با یک دسته گل و کادوی هیجان‌انگیز به خانه بر گردد.

تابستان ۹۵

۴۳

از همسرتان سوپرمن نسازید

گمان نکنید بله شما به خواستگاری همسرتان یک لطف بزرگ بوده و او باید همیشه مدیون شما باشد. چنین انتظاراتی، خیلی زود زندگی شما را ویران می‌کند. پس واقعیت را بپذیرید و قبول کنید که شما به یک ارتباط مشترک وارد شده‌اید و باید در جزء جزء مسئولیت‌های آن سهمی را به عهده بگیرید. سهمی که در بخشی از آن مسئولیت‌ها می‌تواند کمتر باشد و در بخشی هم به دلیل توانایی‌های شما، بیشتر. اما آنچه مهم است، مشارکت هم‌اندازه - و نه هم‌شکل - شما در مسئولیت‌های زندگی است.

حق دارد خودش باشد

درست است که زندگی زیر یک سقف، آدم‌ها را تا اندازه‌ای به هم شبیه می‌کند، اما قرار نیست بعد از ازدواج، شما و همسرتان کپی یکدیگر شوید. عادت‌های اصلی و تفکرات ریشه‌دار آدم‌ها، حتی بعد از ازدواج هم تغییری نمی‌کند. در یک ازدواج موفق، برخی عادت‌ها، باورها و توانایی‌های جدید به مهارت‌های شما اضافه می‌شوند و همسرتان هم به همین شکل توانایی‌هایش را بالا می‌برد، به همین دلیل است که به مرور شما شبیه یکدیگر جلوه می‌کنید. پس اگر همسرتان فکر و عملی متفاوت دارد، او را سرزنش نکنید. همسر شما حق دارد خودش باشد.

رازهای تان را فاش نکنید

حتی در صمیمی‌ترین رابطه‌ها هم همه واقعیت فاش نمی‌شود، پس اگر همسرتان همه زندگی‌اش را برای تان فاش نکرده، او را آب زیر کاه ندانید. او حق دارد رازهای خودش را داشته باشد. البته از آن جنس رازهایی که نگفتن‌شان به زندگی شما آسیبی نمی‌زند. او می‌تواند بخشی از احساس و حتی قسمتی از گذشته‌اش را برای خودش نگه دارد. البته شما هم حق دارید، در دل تان چیزهایی داشته باشید که تنها خودتان از آنها باخبرید.



فراموش نکنید که گاهی توقف لازم است. و گرنه پاهامان مجروح و ذهن هامان منحرف می شود و خستگی توان جستجوی مان را میگیرد. در بعضی از دانشگاه ها، زمانی را در نظر گرفته اند که؛ به ازای هر هفت سال کار، استاد باید یک سال را دور از دانشگاه بگذراند. بدین گونه، برای گریز از یکنواختی، فضایی را برای معرفت های نوین می گشاید. در روزگاران گذشته، کشاورزان زمین خود را به هفت قطعه تقسیم می کردند: هر سال، یکی از این قطعات را بدون کاشتن چیزی در آن رها می کردند.

در آن قطعه علف های هرز، گیاهان بی فایده و هر آن چیزی رشد می کند که اراده ی طبیعت بر آن است تا بدون دخالت انسان بروید. بدین گونه زمین در خود گردش کار می یابد و می تواند در سال بعد بذر کشاورزی را پذیرا گردد.

کسی که با اراده ی آزاد خود باز نایستد، سرانجام توسط زندگی فلج خواهد شد. در جستجو علاوه بر تلاش و پویایی - همانند همه چیز و حتی بیشتر از هر چیز - عمل و سکون به یک اندازه اهمیت دارند.



تأثیر پاتولوژیک شرایط

پریا گلبویی

نگاهی به یک فیلم روانشناختی:

نام فیلم: **THE EXPERIMENT** (آزمایش)
کارگردان: الیور هیرش بیگل.
محصول سال ۲۰۰۱، کشور آلمان.

تخریب وضعیت بعضی از آزمودنی‌ها و وضعیت پیش آمده و ناگوار زندان، آزمایش متوقف می‌شود، به گونه ای که بعد از گذشت ۳۶ ساعت یکی از زندانیان شروع به کارهای جنون آمیز می‌کند و کنترل خود را از دست می‌دهد و نهایتاً بخاطر رنج زیاد او را مرخص می‌کنند. هدف از انجام این آزمایش بررسی نقش و تأثیر عوامل گروهی - اجتماعی بر رفتارهای انسانی است که به عنوان مثال در زندان نشان داده شده است. یافته‌های این فیلم نشان می‌دهد که قرار گرفتن در موقعیت‌های خاص، به قدری پاتولوژیک و دارای آسیب است که می‌تواند رفتار انسان‌های عادی را خراب و به کانالی دیگر هدایت کند.

تأثیر عوامل مخرب بیرونی (فشارها و استرس های محیطی، اخلاقی، ایدئولوژیک، احساسی و...) بر تعیین وجه شخصیتی و تغییرات اخلاقی، رفتاری و بروز ناهنجاری‌های کشنده، درونمایه اصلی این فیلم است.

دکتر زیمباردو استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد به همراه تعدادی از همکارانش تصمیم می‌گیرد در زندانی شبهه‌سازی شده، بر روی افرادی که به لحاظ سلامت فیزیکی، روحی و روانی در وضعیت نرمال و خوبی قرار دارند، آزمایشی را با این هدف دنبال کنند که آیا از روی صفات شخصیتی و ذاتی زندانیان و زندانبانان می‌توان علت بد رفتاری‌های رایج در زندان‌های امریکایی را درک کرد؟! دکتر زیمباردو با اداره‌ی پلیس محلی گفت و گو و آنها قبول می‌کنند تا در این فرایند روان‌شناختی همکاری کنند. یک فراخوان عمومی داده می‌شود و بعد از گزینش جهت ایفای نقش، مبالغی به عنوان دستمزد تعیین می‌گردد. ۲۴ نفر از بین شرکت کنندگان از همه‌ی طبقات اجتماعی - که ظاهراً همه‌ی آنها به اصول و ارزشهای اخلاقی مشابهی پایبند هستند و سابقه‌ی زندان ندارند - به صورت رندوم یا همان شیر یا خط - انتخاب می‌شوند. ۱۲ نفر به عنوان زندانبان و ۱۲ نفر برای نقش زندانی. می‌بایست زندانی‌ها به زندانبانان وسلول‌هایشان هدایت شوند و به مقررات زندان عمل کنند و نگهبانان بدون توسل به خشم نظم زندان را حفظ کنند. در روند آزمایش، زندانبانان باید طوری برخورد کنند که شخصیت و هویت اصلی زندانیان بدون تنبیه بدنی از بین برود. به عنوان مثال به جای اسم به زندانیان شماره‌هایی برای شناسایی و هویت جدیدشان داده می‌شود. قرار بر این است که این آزمایش در طی دو هفته انجام شود اما پس از شش روز به دلیل شدت

مامان و معنی زندگی

مژگان همایونی

نوشته‌ی: اروین د. یالوم
مترجم: سپیده حبیب
موضوع: داستان‌های روان‌درمانی - روان‌شناختی

اروین د. یالوم در ژوئن ۱۹۳۱ در واشنگتن دی سی به دنیا آمده‌است. یالوم به زیبایی می‌تواند بر خلاف اغلب روان‌درمانگران دیگر از تجربیات خود داستان‌های تخصصی روان‌درمانی بنویسد. یالوم که در میان تمام درمانگران و پژوهشگران روانشناسی شخصیتی محبوب دارد در دانشگاه استنفورد الگوی «روانشناسی هستی‌گرا یا اگزیستانسیال» را پایه‌گذاری کرد. شهرت نویسنده‌ی وی به تالیف رمان‌های روان‌شناختی به ویژه رمان مشهور «وقتی نیچه گریست» برمی‌گردد.

کتاب «مامان و معنی زندگی» از کتب علمی است که برای فهم عامه مردم تنظیم شده است. دکتر اروین د. یالوم در این کتاب با تحریری زیبا تجربیات بالینی و روان‌درمانی خود را در قالب شش داستان با موقعیتی متفاوت روایت می‌کند که عامه مردم با برخی مشکلات روحی، اصطلاحات تخصصی و راهکارهایی برای مقابله با آنها با شیوه‌ای جذاب آشنا می‌شوند.

برای معرفی بیشتر این کتاب، بهتر است خلاصه‌ی داستان‌هایش را باهم بخوانیم:

همنشینی با پائولا

این داستان در ستایش زنی به نام پائولا است که بیماری سرطان دارد و بار و حویه‌ای بالا همراه با گروه درمانی به یاری و امید رساندن به کسانی می‌شتابد که به دلیل بیماری‌های جسمی و سرطانی در آستانه‌ی خدا حافظی با زندگی هستند. در واقع این داستان را می‌توان تاریخچه‌ای از شکل‌گیری نخستین گروه درمانی بیماران سرطانی از تجربیات واقعی دکتر یالوم دانست.

داستان
دوم

مامان و معنی زندگی

این داستان روایتی واقعی از گفتگوی فرزندی است با مادر خود که مدت‌هاست او را از دست داده. رفتار این کودک در زندگی مورد قبول مادر نبوده‌است و خاطرات متعارضی را بیاد می‌آورد. این چالش بیانگر تاثیر ارتباط مادر و فرزند در رشد شخصیت افراد است.

داستان
اول

تسکین از نوع جنوبی

داستان در مورد بیمارانی با مشکل حاد روانی روایت می‌شود که در بیمارستان بستری هستند و از بیماری رنج می‌برند. بیماران در این داستان با کمک دکتر باهم آشنا می‌شوند و جنبه‌های مثبت فردی و جسمی خود را بیان می‌کنند و در مجموع سعی می‌شود احساسی بهتر و ارزش‌هایی والاتر به بیماران هدیه شود.

داستان
سوم



طلسم گربه مجار

شاید باور این داستان برای خواننده که در این کتاب چندین داستان واقعی خواننده، کمی سخت باشد. داستان طلسم گربه مجار، روایت بیماری است که سعی در متوقف کردن درمان خود دارند و دکتر به دنبال علت آن با داستانی کاملاً تخیلی درباره توهمات دختری روبرو می شود که تصور می کند از دواج او و نسل های قبل از او در خانواده اش توسط گربه ای طلسم شده و درمانگر طی جلسات مختلف در پی حل این مشکل است.

داستان
ششم

هفت درس پیشرفته در درمان سلوک

این داستان بر اساس واقعیت نوشته شده و در ارتباط با مبحث روانشناسی سوگواری است. این تلاش می کند با مرگ همسر و نزدیکانش کنار بیاید و پس از طی گذراندن جلساتی در هفت بخش راهکارهایی برای درمان سوگواری و مواجه شدن با مرگ نزدیکان و لزوم ادامه زندگی بدون آن ها مطرح می شود.

داستان
چهارم

رویارویی دو جانبه

این داستان تخیلی که درنمایه ای آمیخته به طنز دارد، روایت زنی است که در کودکی از موضوع «رازداری» آسیب دیده است و در جلسات مشاوره ای خود با روان درمانگرش متوجه صدای ضبط شده ای خود می شود و بر حسب اتفاق، به مایه انتقادی و احساس واقعی درمان گر نسبت به خود (بیمار) پی می برد و به این ترتیب مسایل روشن تر می شود.

داستان
پنجم



این خانه در یک نگاه

که دارای بخش‌های زیر است:

- ۱- حمایت پذیر (مراقبت‌های ویژه) با هوش بهری ۲۵ تا ۳۵ حدود ۷۰ نفر
 - ۲- تربیت پذیر (هوش بهری ۳۵-۵۰) حدود ۱۳۲ نفر
 - ۳- آموزش پذیر (هوش بهری ۸۰-۵۰) حدود ۱۱۶ نفر
 - ۴- خوابگاه دانش آموزی (بهنجار پایین یا میان راهی) با هوش بهری ۸۰ الی ۱۰۰ حدود ۲۰ نفر
 - ۵- خانه کوچک پناهگاهی، دانش آموز حدود ۲۰ نفر
 - ۶- روزانه، آموزش پذیر حدود ۴۰ نفر
- دختران این خانه به طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی استفاده می‌کنند. خدمات توانبخشی از جمله: فیزیوتراپی، گفتار درمانی و کاردرمانی. فعالیتهای مختلف ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی و شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم بافی، سوزن دوزی و سرمه‌دوزی فراهم کردن فضایی شبیه به خانه برای دختران این مرکز، هزینه‌های سنگینی در بر دارد. برای هر مددجو، ماهانه بیش از ۱۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال هزینه می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی هم، تنها پاسخگوی قسمتی از این هزینه‌هاست و الباقی را کمکهای مردمی تامین می‌کند.
- کمکهای مردمی که اهل خیرند و خطی روشن از زیر کفشهایشان روی پیاده رو باقیست ... جایی روی خوشبختی زمین.

بعضی از تکه‌های زمین خدا خوشبخت ترند چون میشود نردبانهایی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت ...

زمین خدا وسیع است. زمین خدا هوشیار است. وقتی آدم‌های زیادی، همزمان از یک نقطه‌ی زمین، آرزوهایشان را راهی آسمان کنند، خلوص آن نقطه، بیشتر میشود ... خدا مهر بانتر به آنها نگاه میکند ... گوشه‌ای از شهر مشهد، تکه زمینی هست پر از آرزو ... از ذهن‌هایی سپید و بی‌فریب ... سال ۱۳۵۶ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه ۱۰۰۰۰ متر مربع، سهم دختران کم توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند، آموزش ببینند، خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیک شوند. این موسسه که «همدم فتح‌المبین» نام گرفته است، ابتدا با پذیرش ۶۰ دختر و تحت پوشش سازمان بهزیستی، آغاز به کار کرد. در سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه، به شیوه‌ی هیئت امنایی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. هیئت امناء، همگی از خیرین و نیک‌اندیشان‌اند و با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران این خانه، گام برمی‌دارند. اقدامات موثری مثل تجهیز، بازسازی و نوسازی بخشهای مختلف مجموعه، راه اندازی سیستم‌های هواساز، لاندری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شهید، در کارنامه‌ی این نیکوکاران

می‌درخشد. در سال ۱۳۸۴ موسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل شد و تحت عنوان خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین به هیئت امناء واگذار گردید. هیئت امناء مؤسسه ۱۷ نفر می‌باشند که از این میان، دو نفر عضو علی‌البدل و هفت نفر اعضای هیئت مدیره هستند. نام این بزرگواران هیئت به شرح زیر است: آقای اکبر صابری‌فر، رئیس هیئت مدیره، مهندس حمید طیبی، نائب رئیس، خانم دکتر زهرا حجت، مدیرعامل موسسه و آقایان مهندس محمد چوپانکاره، علی اکبر علیزاده، احمد شاهی و سید مرتضی ادیبی نیز دیگر اعضای هیئت مدیره هستند. مسئول فنی و رئیس مرکز جامع توانبخشی آقای جعفر شیرازی‌نیا می‌باشد. در حال حاضر نزدیک به چهارصد دختر بی‌سرپرست و یا فاقد سرپرست مؤثر در این خانه زندگی می‌کنند. حدود ۱۵۰ نفر کارمند و نزدیک به دو هزار نفر یاور کار خدمت‌رسانی به این عزیزان را به صورت شبانه‌روزی انجام می‌گیرد. خیریه توانبخشی همدم فتح‌المبین یک مرکز جامع توانبخشی است

بازارچه‌ی همدم بود.
عروسک با خودش گفت:
کاش من هم خریداری داشته باشم





girls. Some of the effective steps that have been done include: tooling up, rebuilding, and reconstruction of the different parts of the Charity, installation of air conditioning system, a laundry room, ventilation system and furthermore, completion and utilization of Shahid Shahid Building.

In 1384, the Charity separated from the Welfare Organization and assigned to the Board of Trustees under the name of Charity of empowerment and support of the disabled. The Board of Trustees consists of 17 members: 2 alternate members and 7 members of the Board of Directors. The members are: Mr. Akbar Saberi Far (Chairman), Mr. Hamid Tayebbi (Vice President), Dr. Zahra Hojjat (Director of the Charity), Mr. Mohammad Choopankare, Mr. Ali Akbar Alizade, Ahmad Shahid, and Seyyed Morteza Adibi are the other members of the Board of Directors, and the head of the Rehabilitation Center is Mr. Shirzinia.

Around 400 unattended or without an efficient guardian live in the Charity now. Approximately, 150 employees and nearly 2000 social workers do services and care to these dear girls round the clock. Hamdam Fatholmobin is composed of these parts:

1. Special care with the IQ: 25 between 35 to 70 girls
2. Trainable with the IQ: 35-50 around 132 girls
3. Educable with the IQ: 50-80 roughly 116 girls
4. Boarding school (children with syndrome down or foster children) with the IQ: 80-100 about 20 girls
5. A small shelter around 200 students

6. Daily, educable nearly 20 girls

The girls of this Charity utilize several facilities and services simultaneously. Rehabilitation services such as physiotherapy, speech therapy, occupational therapy, various exercises for getting the maximum physical strength, participating in different art workshops including: carpet weaving, needlework, embroidery and providing a situation like the real life for the girls of this Charity cost too much. Approximately, 12,000,000 rials is paid for the expenses of each girl. The subsidy of the Welfare Organization does not suffice and therefore several philanthropists pay the remainder of the expenses. Under the shoes of these benevolent humans remains a golden trace on the sidewalk... somewhere on the luckiness of earth.



A Status Report of Fatholmobin- Hamdam Rehabilitation Charity

Some of the patches of God's earth are luckier than the other parts since you can put some ladders in it and climb the heavens' sky... God's earth is so vast. God's earth is conscious. When plenty of human beings, from one spot on the earth, make their wishes, the purity of that spot grows... The Lord will get kinder to them...

In a corner of Mashhad, there is a piece of land full of wishes of innocent and naïve minds... It was 1356 that a patch from God's earth (10000 square meters) was constructed for the girls with mental disability in order to reside there, get education, receive rehabilitation services, and get closer to their wishes.

Hamdam Fatholmobin Rehabilitation Charity began its work under the supervision of Welfare Organization by adopting 60 girls. In 1380, the administration method of the Charity changed to Board of Trustees method, which was a good event. The Board of Trustees is all donors and benevolent human beings and with their all vigor and effort try to improve the conditions of these beloved

Hamdam

Internal Journal of Fatholmobin Rehabilitation Charity

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

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





You are our friends any where in the world



۲۵ تا ۲۹ شهریور ماه
از ساعت ۱۷ الی ۲۳

پنجمین بازارچه نیکوکاری خیریه



همدی مردم دوست ما

مسکن کارت: ۴۰۶۰ ۶۰۵۰ ۲۳۱۴ ۶۲۸۰ | جام ملت: ۳۹۰۰۰۰۲۲/۹۶

مشهد، خیام شمالی، عبدالمطلب ۵۸

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳ | روابط عمومی: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۲۱ | پاسخگویی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۰۰۲۶ | مشارکت آنلاین: www.hamdam.org