

شهر

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



برفِ نو، برفِ نو، سلام سلام
بنشین، خوش نشسته‌ای بر بام
پاکی آوردی، ای امید سپید
همه آلودگی ست این ایام
احمد شاملو







گه خسته دل و سوخته خرمن باشم
گه بسته دم و گشاده دامن باشم

**یارب، همگان را، تو به مقصود رسان
باشد که در آن میان، یکی من باشم**

اوحالدین کرمانی / بنوع الاسرار فی نصابح الابرار

شماره

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | زمستان ۱۳۹۵



صاحب‌امتیاز:

موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین

مدیر مسؤول: دکتر زهرا حجت

مسؤول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی نیا

سر دبیر: علی ناصری

همکاران این شماره:

علیرضا سپاهی لائین، مژگان همایونی، صدیقه بختیاری
ناهید یاور، معصومه شجاع، صفیه خدای، محبوبه همایونی

ویراستار: علیرضا سپاهی لائین

مترجم: مریم توفیقی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: سید ایمان سجادی

تصویرگران: سوده شیدا، راحله کریم‌بخش

سعید مرادی، زهره اقطاعی

عکس: فرشته کاملان، مهران کریمان، کامران رحمتیان

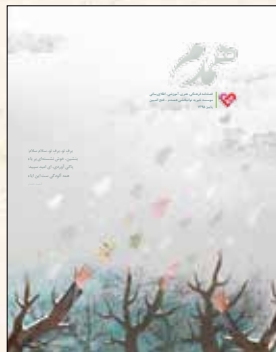
سعید احمدی، سمیرا غفاریان قالیباف، صادق ذباح

اکرم ابراهیمی، زهرا ناقل، اعظم منعمی زاده

و آرشو روابط عمومی

لیتوگرافی: با تشکر از دیجیتال گویا اسکندر (مشارکتی)

چاپ: چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی



طرح جلد:

ایده: علی ناصری

طراحی و اجرا: زهره اقطاعی

۳ سخن‌مدیر مسؤول | وقتی خوب نگاه کردم...

۵ یادداشت سردبیر | قایم موشک چه ساخته

۶ به استقبال بلندترین شب سال

یلدا، بانوی بخشنده‌ای که من می‌شناسم...

۸ معرفی موسسات خیریه | بچه‌های باران

۱۱ یک نفس زندگی | بهترین گوشت بازار!

۱۲ معرفی بخش‌های موسسه

واحد تربیت بدنی و حرکت درمانی موسسه

۱۶ یک نفس زندگی | وضع مالی...

۱۷ چه خبر از این خانه؟

خبرهای همدم؛ پاییز ۹۵

۹۵ گزارشی کوتاه از پنج‌مین بازار چمدی خیر و خرید همدم

۱۸ فررهایی که پنج‌روز تمام چرخیدند!

۳۱ مثل یک دسته پرنده...

یادداشت سفر دختران همدم به شیراز

۳۲ و... دختر، دلش از غصه آب شد!

از حال و هوای نمایش تعزیه‌ی حضرت رقیه (س) در تالار همدم

۳۳ دو مرغابی در مه

داستان زندگی «س-ر» و «ح-ر»؛ با نام‌های مستعار ماجان (ماه جان) و رُخک (رخساره) - برگرفته از اسامی سیستانی.

۳۶ یک نفس زندگی | موی سفید

۴۱ تورابه آغوش خداوند فرستادیم...

سوگ‌نوشتی برای آن یار شکیبایا

۴۲ چند لحظه علمی و آموزشی

مهارت‌های زندگی:

۴۴ اختلال پراشتهایی عصبی Bulimia Nervosa

۴۶ چرا کودکان ناخن می‌چوند

سیری در عادات دهانی کودکان - بخش دوم

کودک خود را سرزنش نکند

۴۹ چگونه با کودک دربارهی سوءاستفاده جنسی صحبت کنیم

نگاهی گذرا به حقوق معلولین

۵۲ هدف، رسیدن به حقوقی برابر است

۵۴ یک نفس زندگی | به خاطر خدا!

۵۵ معرفی کتاب | دانشی برای آنان که می‌خواهند توانا شوند

۵۶ نقد فیلم | فارست گامپ، فیلمی که خودباوری می‌آموزد

۵۹ معرفی به زبان انگلیسی



وقتی خوب نگاه کردم...

دکتر زهرا حجت

هنوز آنجا بود. اما این بار طرف دیگر چهره اش را دیدم. سمتی که چشمش سالم بود و داشت با اشتیاق به دخترش نگاه می کرد و لبخند کوچکی از گوشه ی لبش آویزان بود. جلوتر رفتم. دلم ریخت. او پدر یکی از بچه ها بود که برای ملاقات آمده و دختر کوچکش را در آغوش گرفته بود. در آن لحظه جای تمام آن قضاوت های عجولانه را احترام گرفت.

مردی که خشن بنظر می رسید باعشق دخترش را می بوسید و با تنها چشمش...
با تنها چشمش گریه می کرد...
این تصویر تا همیشه در ذهنم خواهد ماند وقتی خوب نگاه کردم، آن پدر شبیه کوهی پر از صخره و سنگ بود که از چشمه ی زلال دلش، جویبار مهربانی جاری بود.

یک روز معمولی می توانست باشد. از همان روزهایی که به بخش سرمیزنم تا حال همکاران و بچه ها را بپرسم. اما گاهی اتفاقی حال و روز آدم را عوض می کند؛ وقتی وارد سرای مهر (بخش مراقبت های ویژه) شدم، مردی جلوی در ایستاده بود و داخل را نگاه میکرد. جلوتر رفتم یک طرف چهره اش دیده می شد. صورت خشنی داشت و چشمش را از دست داده بود. سرم را پایین انداختم ولی ذهنم پر از افکار منفی شده بود. با خودم فکر کردم؛ «پشت چهره ای به این خشنی اصلا می تواند مهر و عاطفه ای باشد؟!». باهمین حس و حال از کنارش گذشتم و رفتم داخل سالن ها. دستی به سر بچه ها کشیدم و در مورد مسائل بخش با همکاران صحبت کردم.
وقتی در حال برگشتن به اتاقم بودم دوباره مرد را دیدم.



قایم موشک چه ساخته

هر وقت واسه خواهرم خواستگار میاد، قایم موشک بازی می‌کنیم. همیشه فقط من قایم می‌شم. مامانم بهم چندتا شکلات میده و میگه «تا وقتی مهمونا برن همین جا توی کمد بمون. اگه پیدات کنن بازی رو می‌بازیم.» بعضی وقتا که دل‌م نمی‌خواد قایم بشم، میگه «خوشبختی خواهر تو نمیخای؟!». من نمیدونم خوشبختی یعنی چی ولی خوشحالی‌شو می‌خوام. خواهرم دوس دارم، وقتی گریه میکنه چشماش شبیه چشمای خودم میشه. پسر همسایه مون که پاهاش راه نمی‌رن دیروز وقتی از پشت پنجره حرف می‌زدیم گفت اونا هم قایم موشک بازی میکنن. فقط چون ماشین چرخدارش توی کمد جانمیشه موقع بازی می‌برنش یه کمد بزرگ تر که دوستاشم اونجان. منم دیگه توی این کمد جانمیشم. پاهام درد گرفته، شکلاتام تموم شده، دستشویی‌ام دارم. یه بار همین جا جیش کردم، بعدش فهمیدم روی آلبوم عکسای خانوادگی نشستم. بابام داد زد عکسا نجس شدن. میخواس همه رو بریزه بیرون. ولی فقط خیس شده بودن. مامانم یواشکی آلبومو گذاشت توی نایلون و یه جایی قایمش کرد. دیگه خسته شدم، پس چرا کسی نمیدانم پیدا کنه؟ دل‌م میخاد برم کنار خواهرم بشینم. منم میخوام دوستامو بیارم خونه، بعد به مامان بابام بگم توی کمد قایم بشن. ولی زود میریم پیداشون می‌کنیم، آخه من میدونم قایم شدن چه ساخته...

(به بهانه‌ی روز جهانی معلولین، به امید روزی که هیچ خانواده‌ای فرزندش را پنهان نکند)

یلدا، بانوی بخشنده‌ای که من می‌شناسم...

سپاهی لایین



زمستان ۹۵



من ولی فکر می‌کنم که یلدا همه‌ش این نیست؛ یلدا بانوی بزرگوار و بخشنده و روشنی است که وقتی می‌آید، همه‌ش به فکر تقسیم مهربانی و پیوند و لبخند است... مواظب است که خدای نخواستہ ننه سر ما آدمهای بی‌سرپناه و کم‌لباس و پاپتی را اذیت نکند. مواظب است که حتما چراغ خانه‌ی تمام همسایه‌ها روشن باشد و تاریکی زل نزنند به چشمهای کم‌سوی پیرزن نابینای محله‌ی ما. مواظب است که برف غصه، روی موهای مردم ننشیند و یک‌شبه جوانها را پیر و پیرها را راهی رخت خواب ابدی نکند. مواظب است که مردم دهکده‌های دور آنقدر سرگرم گاو و گوسفند نشوند که تولد بچه‌هایشان را جشن نگیرند و نفهمند چه اتفاق مهمی در زندگیشان افتاده است.

من فکر می‌کنم یلدا خیلی مهم‌تر از این است که فقط یک شب باشد؛ دراز و سرد و بدقواره با انبوه پوست میوه و آشغال آجیل در بغلش که مدام تن رفتگر محله را بلرزاند و دل ساکنان ته کوچه را بسوزاند! یلدا وقتی می‌آید، با خود فقط بهانه‌ی شادی دارد. و بهانه‌ی فراموش کردن کینه‌ها و غصه‌ها. و بهانه‌ی یادکردن از فراموش شده‌ها. و بهانه‌ی پنهان کردن اشکها زیر برف... و به دنیا آوردن ناز و نوازش‌ها در نازاترین شرایط ممکن... و جشن گرفتن تولد آدمهایی که هر چند جوانسال و میانسال و کهنسال اند، اما تازه باید متولد بشوند و سعی کنند در روشنایی فانوس شب یلدا، کوچه‌هایی را ببینند که به درهای بسته ختم می‌شوند و به دل‌های شکسته و به آدمهای خسته...

من در همین شب یلدای روبرو، دوباره متولد می‌شوم. در دامن بانویی که من می‌شناسم و سرشار مهربانی و گرما و محبت و رفاقت و عشق است. در ابتدای کوچهای که به چلچراغ چشمهای چهارصد دختر

معصوم و منتظر ختم

می‌شود. در خیریه‌ی

خوبی‌ها؛ همدم.

حالا که دوباره دارد می‌آید، می‌خواهم بگویم من یلدا را خیلی وقت است می‌شناسم. تقریبا از همان اولین روز زندگی‌ام. در واقع، اولین بار یلدا را وقتی دیدم که من تازه به دنیا آمده‌بودم و دیدم که یلدا به خانه‌ی ما آمده و با پدر و مادرم حسابی گرم گرفته است.

مردم، یلدا را از جمله جشن‌های باستانی ایرانیان می‌دانند که آداب و رسوم خاص خود را دارد. از جهت اسم و رسم، شب اول زمستان و طولانی‌ترین شب سال است. شبی که در سرزمین ما، خیلی‌ها رسیدنش را بهانه می‌کنند تا دور هم جمع شوند، بگویند و تاجایی که می‌توانند بیدار بمانند و خوش بگذرانند و شادباشند.

من ولی از همان روز اول که دیدمش (در حقیقت از همان شب اول)، حس کردم یلدا فقط برای جشن گرفتن تولدها و هدیه کردن شادیه‌ها به مردم، پا به عرصه‌ی هستی گذاشته است.

همسایه‌های ما، می‌گویند: شب یلدا بعد از نوروز تنها جشنی است که همیشه در میان ما ایرانی‌ها پایدار مانده؛ دور هم بودن و خوردن آجیل مخصوص، هندوانه و انار و شیرینی و میوه‌های گوناگون، گرفتن فال حافظ و شاهنامه خوانی و... که هر کدام حکمت خاص خودشان را دارند و البته بیشتر جنبه‌ی نمادین... اینها مهم‌ترین آداب و رسوم‌های ویژه شب یلدا است. همسایه‌ها البته غصه دارند که این آداب و رسوم، در روزگار ما با وجود تکنولوژی و سرگرمی‌های مختلف مثل گذشته مورد توجه قرار نمی‌گیرند...



آه کسی رو
نداشته باشن چی؟

همسایه ها؟! قب راستش فکر نکتم، آفه
اونا خودشون دوست و آشنا دارن که
میان پیش شون یا میرن دیدنشون،
مثل ماکه میریم دیدن مادر بزرگ

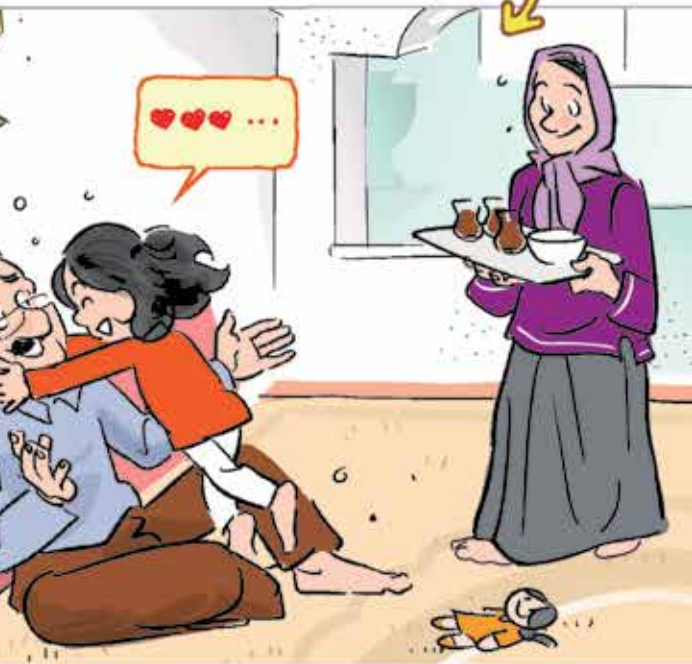
بابایون! شب یلدا
دیدن همسایه ها هم
میشه رفت؟



!... اون وقت
فرا رو دارن

و فرا برایشون، دوستای تازه میفرسته که قبل از
رفتن به فونه مامان بزرگ به دیدنشون برن.

و فرا
برایشون
چیکار
میکنه؟





بچه‌های باران

مژگان همایونی

در اتاق مشرف به پنجره حیاط پشت میز نشسته است. تا رسیدن به او، اتفاقات جذاب زیادی را می‌شود رصد کرد؛ در گوشه‌ای از مؤسسه، زهرا در حال آموزش دیدن دو تار است. شهاب در حال تمرین آواز و ملیحه و چند نفر دیگر دیالوگ‌های تئاتر خود را تمرین می‌کنند. حمید کیانیان با همان لبخند همیشگی‌اش به استقبال می‌آید. او را از سال‌ها پیش می‌شناسم. او یکی از اعضای خانواده‌ی «کیانیان» است؛ رضا، داوود و حمید کیانیان برای جامعه‌ی هنری خراسان و البته برای جامعه‌ی فرهنگ و هنر کشور نامهایی پرآوازه‌اند. و من امروز، سراغ حمید کیانیان آمده‌ام تا با او هم کلام شوم. تا از دغدغه‌هایش در باب تئاتر بپرسم و او از تلاشهایش در عرصه‌ی نمایش بگوید بخصوص فعالیتش در خصوص تئاتر معلولین جسمی و از شیرینی تماشای نمایش‌های گرمشان بر روی سنگفرش‌های سرد خیابان. با ما همراه باشید:

**کیانیان:
باید احترام
جایگزین ترحم
شود**

دغدغه‌ها و اهداف حمید کیانیان درباره‌ی «گروه باران» چه هستند؟

سالهاست با بچه‌های معلول جسمی کار کرده‌ام و دغدغه‌هایم برای این قشر زیاد است. کار کردن با بچه‌های معلول جسمی کمی سخت است چرا که معلولین ذهنی ترحم را چندان متوجه نمی‌شوند و شاید حتی ترحم و دست‌نوازش و یاری دیگران را دوست داشته باشند و بپذیرند. اما اغلب معلولین جسمی حرکتی یاری دیگران را ترحم تلقی می‌کنند و همین باعث می‌شود که از جامعه فاصله بگیرند. بزرگترین مشکلی که معلولین جسمی و حرکتی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند شاید نوع معلولیت نیست، نوع نگاه دیگران به آنهاست. معلولین به خاطر فرهنگ غلط جامعه و خانواده‌ها و یا کسانی که از معلولین سواستفاده کردند، نمی‌توانند به راحتی به خود باوری برسند.

یکی از بزرگترین دغدغه‌های من تبدیل این نوع نگاه از ترحم به احترام است. معلول به این خاطر در جامعه زیاد ظاهر نمی‌شود چون یاد نداریم و فرهنگ سازی نشده که چطور با آنها برخورد کنیم. در اینجا ما سعی داریم معلول با توانمندی‌های خودش آشنا شود و به خود باوری برسد و عزت نفس از دست رفته‌اش را بدست بیاورد و بعد وارد جامعه بشود. وقتی این فرد با توانمندی وارد جامعه شود همه او را می‌پذیرند؛ تشویق، کمک و یاری هم می‌کنند و به این ترتیب انگیزه‌ی انسان معلول دو برابر می‌شود و تلاش بیشتری می‌کند.

اگر بخواهید از تفاوت گروه باران با مراکز مشابه بگویید، چه خواهید گفت؟

خیلی از مراکز با معلولین جسمی و حرکتی کار می‌کنند و کلاس‌های متعدد و آموزش فنی و حرفه‌ای دارند. اما شاید به نسبت کار و تلاش و سرمایه‌شان بازدهی چندان نداشته باشند. چون وقتی به شخصی که اعتماد به نفس ندارد مهارت آموزش دهند، یا فرا نمی‌گیرد و یا در سطح مبتدی آموزش می‌گیرد. وقتی اعتماد به نفس نباشد، نگاه مردم در جامعه اذیتش می‌کند. نبود امکانات و مبلمان شهری و عدم بستر سازی مناسب رفت و آمد او را آزار می‌دهد. اما، ما برعکس عمل می‌کنیم. اول به بچه‌ها اعتماد به نفس را آموزش می‌دهیم تا به توانمندی‌های خود آگاه شوند و قدرت خود را ببینند و بعد که شروع به کار می‌کنند موفق می‌شوند.

گروه ما ابتدا ۱۱ نفر بود و در طی هفت سال به ۸۴ نفر رسیدیم و در تمام این مدت سعی کردیم معلول را از منجلابی که از طرف فرهنگ و نگاه اشتباه جامعه به او تحمیل شده بیرون بکشیم و اعتقاد داریم که این کار فقط با هنر مؤثر اتفاق می‌افتد و معلول را بالنده می‌کند و به او اعتماد به نفس می‌دهد. گاهی پیش آمده است که در خیابان به بچه‌های ما بخاطر معلولیتشان پول داده‌اند ولی بدون اینکه ناراحت بشوند و داد بزنند پول را به صاحبش برمی‌گرداندند و می‌گویند: ما هنرمندیم. باز یگر تئاتریم و مقام آورده‌ایم. چون به این باور رسیده‌اند و یاد گرفته‌اند که با فرهنگ فعلی جامعه باید اینچنین زندگی کنند و آموزش داشتن اعتماد به نفس از شاخص‌های تفاوت ما با دیگر مراکز مشابه است.

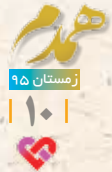
برای تغییر نوع نگاه مردم از ترحم به احترام چه اقداماتی انجام گرفته است؟

گروه تئاتر باران تنها گروه تئاتری هنری است که همه‌ی اعضای آن معلول هستند. ما با ایجاد نمایش، توانمندی و قدرت را به بچه‌های معلول القا می‌کنیم چرا که تئاتر در هفت هنر تنها هنری است در جهان که مخاطب و هنرمند در یک لحظه و یک مکان در کنار هم قرار دارند و باید اینقدر اعتماد به نفس داشته باشی که بتوانی در مقابل تعداد زیادی که برای دیدن هنر زنده نمایش آمده‌اند بگویی «من»، و این «من» آنقدر قوی باشد که تماشاگر در مقابل آن احساس کوچکی کند. بارها پیش آمده وقتی نمایش بچه‌های باران تمام شده، بیننده در آخر متوجه معلولیت آنها شده چون توانمندی آنقدر سایه‌اش گسترده بوده که معلولیت دیده نشده و همین است که باعث شده ده دقیقه ایستاده بچه‌هایمان را تشویق کنند. یکی دیگر از کارهایی که برای افزایش اعتماد به نفس بیشتر بچه‌ها و مردم صورت گرفته ایجاد غرفه‌های نمایشگاهی است که تا کنون بیش از ۳۰۰ غرفه نمایشگاهی داشته‌ایم و بچه‌ها مجبور می‌شوند چهره به چهره با مردم صحبت کنند و به آنان از توانمندی‌های خود بگویند. باید ببینید فرزندی از ما که روی ویلچر نشسته و فقط سرش تکان می‌خورد چقدر زیبا حرف می‌زند و دیگران را جذب می‌کند و با معرفی محصولات دیگر دوستانش اوج می‌گیرد.

اقدام دیگر در همین راستا، ایجاد شغل‌های مختلف برای اعضای گروه است و سیاستی اتخاذ شده که معمولاً سعی می‌کنیم شغلی باشد که مستقیماً با مردم در ارتباط باشد. مثل بازاریابی و کارگزاری بیمه و هر آنچه در ارتباط با مردم باشد. چون معلولین باید در جامعه دیده شوند. وقتی دیده شوند مشکلاتشان هم دیده می‌شود. برایشان رمپ ساخته می‌شود. اتوبوس مناسب مهیا می‌کنند و... و دلیل اینکه نگاه مردم به معلولین متفاوت است این است که کم دیده می‌شوند. غیر از این اقدامات، کار دیگر راه اندازی گروه سرود باران است که با آموزش موسیقی، توانمندی بچه‌ها چند برابر می‌شود.

ما برای افزایش اعتماد به نفس و باور به توانمندی‌هایشان به مردم، چند برنامه نمادین دیگر داریم. مثلاً با شعار «من باید بروم و می‌توانم» با عصا از قلعه رودخان بالا می‌روند که این کار ثبت در رکورد آسیا شد. از دیگر حرکت‌های نمادین ما این است که هر هفته جمعه صبح پارک ملت می‌رویم. شادیم و می‌خندیم و مردم هم از شادی ما به وجد می‌آیند و از این طریق مردم با معلولین آشنا می‌شوند و پی به توانمندی معلولین می‌برند.





هستند که به ما لطف می کنند و اجازه ی خدمت می دهند. ما برای یاری رساندن به آنها به وظیفه ی خود عمل می کنیم.

خانواده ی کیانیان برای جامعه ی فرهنگی و هنری خانواده ای شناخته شده هستند. این واقعیت، آیا تأثیری برای شناساندن بیشتر مؤسسه ی باران به مردم داشته است؟

بله، تا حدودی بی تأثیر نبوده است. وقتی مردم متوجه می شوند نویسنده ی تئاتر داوود کیانیان است و کارگردان حمید کیانیان، بیشتر استقبال می شود. بازیگران رانیز راحت تر می توانیم به مؤسسه دعوت کنیم. البته گاهی این نکته ی مثبت سخت تر می شود و حساسیت ها شدت و انتظارات بیشتر می شود.

آیا در سطح کشور، با مؤسسات مشابه خودتان هم رابطه ی کاری برقرار کرده اید؟

تا کنون در سه شهر به اسم خودشان تئاتر راه اندازی کرده ایم و با چند مرکز برای انتقال تجربه هایمان در این زمینه گفتگو داشته ایم. اما گاهی برای ما ایرانی ها شاید تغییر دادن عادات و روش های قبل، به راحتی عبور کنیم.

در کنار تمام فعالیت های هنری شما، همسرتان سمیرا صالح زاده حضور دارند. نقش ایشان در گروه چیست؟

از ابتدای تشکیل گروه، همسر هم در کنار من بوده اند و بسیار دلسوزانه برای بچه ها با عنوان مدیر روابط عمومی قدم برداشتند. من از ایشان به خاطر همراهی صادقانه و همیشگی شان کمال تشکر را دارم.

و اگر کلامی باقی مانده است؟

امیدوارم روزی برسد که جامعه نسبت به توانایی های قشر معلول به باور برسند و نگاه مثبت و زیباتری به تمام معلولین کشور داشته باشند.

آیا تا بحال به کار کردن حرفه ای تئاتر با افراد ناتوان ذهنی آموزش پذیر هم فکر کرده اید؟

ای کاش ۲۴ ساعت شبانه روزی من ۷۲ ساعت بشود. چون عاشق کار کردن هستم. متأسفانه تا کنون این فرصت برایم فراهم نشده است، گرچه دوست دارم این اتفاق بیفتد. شاید چندان تخصص زیادی برای کار کردن با ناتوانان ذهنی و نوع نگاهشان ندارم اما دوست دارم در این حوزه هم فعالیت داشته باشم. البته مؤسسات هم بنا به دلایلی که برای خودشان دارند این پیشنهاد را مطرح نکرده اند.

در جلسه ای دکتر حجت، مدیر عامل مؤسسه ی همدم پیشنهاد دادند که مؤسسات مشابه همه با هم بازار چه ی نیکو کاری راه اندازی کنند، شما موافق این پیشنهاد هستید؟

باید این کار اتفاق بیفتد و اگر تا بحال این اتفاق خوب صورت نگرفته بخاطر «من» بودن هاست. وقتی همه با هم برای جامعه ی معلولین کار می کنیم چرا باید انحصاری اش کنیم؟ چرا «من» باید به فردی که سندروم داون دارد کمک نکنم؟ چون در حوزه ی فعالیت «من» نیست؟! البته که هر خیریه ای شاخصه ای دارد. مثلاً مؤسسه ی همدم در کنار دیگر شاخصه هایش نشریه ی شاخصی دارد که تا کنون توانمندتر از دیگر مؤسسات مشابه عمل کرده است. شاخصه ی ما هنر تئاتر درمانی است و مؤسسات دیگر شاخصه های دیگری دارند که باید برای تکامل هم از آنها استفاده کنیم. باید «منیت» ها کنار گذاشته شود و صرفاً هدف ما آشنایی و کمک رسانی به معلولین شهرمان باشد. مادر حق این قشر از عزیزانمان لطف نمی کنیم، آنها

بهترین گوشت بازار!

آورده اند که شخصی به مهمانی دوست خسیسش رفت. به محض این که مهمان وارد شد، میزبان پسرش را صدا زد و گفت: پسرم، امروز مهمان عزیزی داریم، برو و نیم کیلو از بهترین گوشتی که در بازار هست برای او بخر. پسر رفت و بعد از ساعتی دست خالی برگشت. پدر از او پرسید: پس گوشت چه شد؟!

پسر گفت: نزد قصاب رفتم و به او گفتم از بهترین گوشتی که در مغازه داری به ما بده. قصاب گفت: گوشتی به تو خواهم داد که مانند کره باشد... با خودم گفتم اگر این طور است پس چرا به جای گوشت، کره نخرم! پس به نزد بقال رفتم و به او گفتم: از بهترین کره ای که داری به ما بده. او گفت: کره ای به تو خواهم داد که مثل شیره ی انگور باشد. با خود گفتم اگر این طور است چرا به جای کره، شیره ی انگور نخرم؛ پس به قصد خرید آن وارد دکانی شدم و گفتم از بهترین شیره ی انگورت به ما بده. فروشنده گفت: شیره ای به تو خواهم داد که چون آب صاف و زلال باشد. با خود گفتم اگر این طور است چرا به خانه نروم، زیرا که مادر خانه به قدر کفایت آب داریم. این چنین بود که دست خالی برگشتم!

پدر گفت: چه پسر زنگ و باهوشی هستی؛ اما یک چیز را از دست دادی، آنقدر از این مغازه به آن مغازه رفتی که کفشت مستهلک شد. پسر گفت: نه پدر، کفش های مهمان را پوشیده بودم!!





واحد تربیت بدنی و حرکت درمانی موسسه

زنگ ورزش!

فیزیولوژی ورزشی است از نیمه‌ی دوم سال ۱۳۹۰ بعنوان مربی ورزشی و مسئول واحد در کنار دختران این خانه حضور دارد. او قبلاً به مدت دوازده سال در اداره‌ی تربیت بدنی استان مسئول بازرسی سالن‌های ورزشی بوده و با شهرداری هم به‌عنوان ناظر کلاس‌های آسیب‌شناسی ورزشی و همچنین مربی شنا، تنیس روی میز و آمادگی جسمانی در مناطق مختلف شهر همکاری داشته است. قبل از ایشان نیز در سال‌های گذشته مربیانی در این واحد فعالیت داشته‌اند که بیشتر تمرکز روی آماده‌سازی تیم بوده است و در حال حاضر در زمینه‌ی حرکت درمانی و ورزش همگانی هم فعالیت می‌شود. خانم اسپهبدی، به پرسش‌های فصلنامه‌ی همدم؛ اینطور پاسخ داده است:

شما اینجا چه کارهایی می‌کنید؟

«همه‌ی ما یک هدف مشترک داریم و آن هم بهبود زندگی این دختران است. فرقی نمی‌کند در کدام قسمت از موسسه باشیم. در حال حاضر با توجه به توانایی دخترها نزدیک به ۲۰۰ نفر از برنامه‌های این واحد در قالب ورزش همگانی و تخصصی استفاده می‌کنند. ۱۰۰ تا ۱۵۰ نفر هرروز برای

«یک، دو، سه... چهار». «یک، دو، سه... پنج». حالا به سمت چپ. برو ماشالله صدای خنده و شادی دخترها از محوطه‌ی موسسه به گوش می‌رسد که شماره‌های آخر را با صدای بلند تکرار میکنند. آنهایی که امکان شرکت در ورزش صبحگاهی را داشته‌اند با لباس‌های رنگ به رنگ خودشان را به حیاط رسانده‌اند تا همراه با مربی شان فعالیت‌های بدنی انجام بدهند. روزی که با حرکت آغاز شود، لیخنده‌های بیشتری خواهدداشت.

واحد تربیت بدنی از جمله بخش‌های موفق و موثر موسسه است که در بالا بردن امید به زندگی دخترها و پویایی شان در دیگر کلاس‌های آموزشی موسسه نقش بسزایی دارد. باین واحد و همکارانش آشنا می‌شویم خانم ورزش: آذر اسپهبدی که در حال حاضر دانشجوی دکترای

تغذیه‌ی درست هم در کنار فعالیت بدنی موثر است. در حال حاضر زینب ادیب که از دختران خود مؤسسه است به عنوان همکار در کنار من حضور دارد و کارش را خیلی خوب انجام می‌دهد.»

♥ دخترهای مؤسسه در مسابقات حرفه‌ای هم شرکت کرده‌اند؟

«بله، سال ۹۱ که استان گلستان میزبان هشتمین دوره‌ی مسابقات المپیک ویژه (مسابقات ورزشی ویژه‌ی کم‌توانان ذهنی) بود، دختران مؤسسه‌ی همدم به‌عنوان تنها شرکت‌کنندگان از مشهد، در این مسابقات حضور پیدا کردند و با وجود تمرینات کم و تجربه‌ی اندک بعنوان اولین حضور، در بین چهل شهر و شهرستان بعد از تهران یا اراک مقام دوم تیمی در تنیس روی میز و مقام‌های سوم تا هفتم را در دیگر رشته‌های ورزشی به دست آوردند. دونفر از دختران مؤسسه به اردوی تیم ملی و حضور در مسابقات کشور مصر دعوت شدند که متأسفانه این حرکت به دلیل بالا بودن هزینه‌ها و نبود اسپانسر مالی، ادامه پیدا نکرد.»

♥ خاطره‌ای هم از حضور بچه‌ها در مسابقات دارید؟

«راستش زمانی که برای شرکت در المپیک ویژه دعوت شدیم، من تازه به مؤسسه آمده بودم و هنوز دخترها را خوب نمی‌شناختم. از طرفی جداس شدن از خانواده برای چندروز و سفر کردن بدون آنها برایم آسان نبود. به هر حال به راه افتادیم، توی راه دخترها اذیت می‌کردند و روز اول مسابقات شرایط خوبی نداشتیم.»

دخترها به خاطر نداشتن تجربه و مسابقات داخلی، نگران بودند. حتی یکی از بهترین بازیکن‌های تیم تنیس که امید من برای برد بود (به خاطر ضرب هوشی بالاتر از دیگر شرکت‌کننده‌ها و همچنین بازی قانون‌پذیری که داشت) از فشار استرس همه‌اش در حال خوردن تنقلات بود. حالش بد شد و سه بازی اولش را باخت! هر چه به او تذکر می‌دادم فایده‌ای نداشت. تقریباً هیچ‌امیدی برای درخشیدن نداشتیم.

کلی با او بحث کردم تا اینکه در مورد احساسش حرف زد و معلوم شد که نگران و مضطرب است. بعد از صحبتی که با هم کردیم و نگرانی‌اش کم شد دوباره به شرایط عادی برگشت و با اصرار به هیئت داوران و فرصت تازه‌ای که داده شد، مسابقات بعدی را برد و همین باعث برد تمام تیم شد. از آن لحظه یادماند که بدون شناخت و آگاهی در مورد شرایط بچه‌ها با آنها روبرو نشوم.»



ورزش صبحگاهی و پیاده‌روی در محوطه‌ی دو ساختمان حاضر می‌شوند (البته دخترهایی که بخاطر بیماری‌های تنفسی، گوارشی و... مشکلاتی دارند در این برنامه حاضر نمی‌شوند و ورزش‌های خاص خودشان دارند). و ۵۰ نفر هم در کلاس‌های تخصصی ورزشی شرکت می‌کنند. تربیت بدنی، استفاده‌ی منظم و مکرر از یک قابلیت ذهنی/بدنی در قالب حرکت است. و اینجا با حضور و همکاری مربیان و یاوران متخصص، ورزش در رشته‌های: تنیس روی میز، شنا، ایروبیک، والیبال، بسکتبال، فوتسال، و شو و ورزش صبحگاهی و بازی درمانی دنبال می‌شود.»

♥ تاثیر ورزش بر زندگی و توانبخشی دخترهای مؤسسه چه میزان است؟

«ورزش، بسته به تقسیم‌بندی معلولیت‌های ذهنی، تاثیرات متفاوتی بر زندگی‌شان دارد. بیشتر دخترهایی که در بخش مراقبت‌های ویژه بستری هستند با فقر حرکتی مواجه‌اند و حرکت درمانی باعث بالارفتن اعتمادبه‌نفس شده و افسردگی‌شان را کم می‌کند. دخترهایی که به صورت شبانه‌روزی در مرکز زندگی می‌کنند هم با استفاده از برنامه‌های ورزشی شرایط بهتری برای حضور در دیگر کلاس‌ها دارند و بچه‌هایی که در مدارس خارج از مؤسسه درس می‌خوانند هم به خاطر تمریناتی که در مرکز دارند در کلاس‌های ورزشی مدارس بهتر ظاهر می‌شوند.»

به‌طور کلی با توجه به تغییر روحیه‌ای که بعد از ورزش اتفاق می‌افتد، بچه‌ها تعامل بهتری با اطرافشان دارند، از گوشه‌گیری و خمودگی فاصله می‌گیرند و روند درمان و توانبخشی به شکل موثرتری پیش می‌رود. البته



فضاهای ورزشی دعوت می‌کنند. مدیران موجهای آبی و پارک ساحلی آفتاب هر چند وقت یکبار بچه‌ها را برای استفاده از امکانات رفاهی و ورزشی دعوت می‌کنند. خانم مقیمی که از باوران ورزشی هستند دخترها را برای بازی اسکواش می‌برد و دخترها خیلی استقبال کرده‌اند و حاضر نیستند حتی یک جلسه‌اش کنسل شود و دیگر عزیزی که بچه‌ها را در فعالیت‌های ورزشی بیرون از موسیسه همراهی می‌کنند.»

♥ همکاری دیگر سازمان‌ها با شما در چه حدی است؟

«خدارا شکر تعاملات خوبی بین ما وجود دارد و با ما همکاری می‌کنند که جای تشکر دارد. تربیت بدنی، در مواردی برای ما مربی‌های متخصص اعزام می‌کند. چند وقت پیش همزمان با روز تربیت بدنی، رییس هیئت تنیس روی میز استان خراسان رضوی؛ آقای کاظم مستحقی راد که خودشان قهرمان جهان هستند از موسسه بازدید داشتند و بعد از بررسی فعالیت‌های ورزشی دختران، تجهیزاتی از جمله یک میز تنیس روی میز به موسسه اهدا کردند. شهرداری هم در خط‌کشی فضاهای ورزشی با رنگ‌های ترفیکی کمک مان کرده است. با این همه، برای اختصاص سالن‌های ورزشی سرپوشیده که در هفته بچه‌ها دو روز حضور پیدا کنند، اگر ارگان یا سازمانی همراهی کند لطف بزرگی است. هم برای دخترها تنوع می‌شود و هم تمریناتشان بهتر پیش می‌رود.»

♥ آیا خانواده‌هایی را که معلول در خانه دارند به ورزش توصیه می‌کنید؟

«ورزش برای همه اثرات مثبتی دارد. البته با توجه به بیماری‌هایی که ممکن است افراد داشته باشند بهتر است هر ورزشی با مشورت متخصص انجام شود. ولی در نهایت انجام برنامه‌های ورزشی در خانه فضای شادتری برای زندگی به ارمغان می‌آورد. در مواردی که حتی خانواده‌ها معلولین بستری دارند و امکان حرکت ندارند، می‌توان با ماساژ اندام و حرکت درمانی وضعیت روحی و جسمی معلول را بهتر کرد. خوشبختانه سی‌دی‌های آموزشی برای ماساژ و حرکت درمانی در کلوپ‌های ورزشی و سی‌دی فروشی‌ها هست که خانواده‌ها می‌توانند تهیه کنند. به نظر من هر چیزی برای داشتن زندگی شادتر، ارزش وقت گذاشتن دارد.»

♥ به نظر شما، دختران موسسه می‌توانند کنار دیگر خانواده‌ها از سالن‌های ورزشی شهر استفاده کنند؟

«به موضوع خوبی اشاره کردید. به این سوال هم می‌شود با بله جواب داد هم بانه! این بستگی به تعامل درست جامعه با این بچه‌ها دارد. متأسفانه به خاطر باورهای غلطی که هنوز وجود دارد در بعضی موارد مردم از این بچه‌ها دوری می‌کنند. شرایطی بوده که می‌خواستیم بچه‌ها در سالن ایروبیک یا ورزشی در کنار خانم‌ها حضور پیدا کنند و این امکان فراهم نشده است. البته دوستان خوبی هم هستند که به شکل صحیحی با بچه‌ها همراهی کرده و آنها را به

♥ واحد ورزش همدم در حال حاضر چه چیزهای لازم دارد؟

«یکی از مشکلات ما همین کمبود فضاست که با همکاری سازمان‌هایی که سالن سرپوشیده دارند قابل حل است (به عنوان مثال سالن بمبئی چی). زمین بسکتبال مان نیاز به آسفالت مناسب دارد. کفش و لباس ورزشی لازم داریم برای ورزش صبحگاهی یا کوه‌پیمایی که گاهی می‌رویم. همینطور راکت تنیس، بدمینتون، توپ بسکتبال و والیبال، حلقه و چوب و لوازم ایروبیک و قفسه برای اتاق بازی درمانی. در کنار همه‌ی این‌ها برگزاری مسابقات داخلی در شهر و استان خودمان



است و ما همه در موفقیت‌ها سهیم هستیم اما دیدن ثمره‌ی برنامه‌ها، لذت زیادی دارد. یادم می‌آید شهربانو که در بخش مراقبت‌های ویژه بستری و معلول سی‌پی‌ای نوع پاراپولوژی است، اصلاً قادر به حرکت و حتی نشستن نبود و مثل یک تکه گوشت روی تخت خوابیده بود. با همکاری کاردرمان وقت و گذاشتن محافظ پا و انجام تمرین‌های حرکت درمانی، وضعیت جسمانی او تغییر کرد و بعد از دوسال توانست با واکر چند قدمی راه برود. در آن لحظه دیدن خنده‌ی از ته دل او، تصویری آسمانی و غیرقابل وصف بود. تا یادم نرفته بگویم که من، همسر و خانواده ام را در همه‌ی این خوبی‌ها سهیم می‌دانم و از آنها بخاطر همراهی‌شان صمیمانه سپاسگزارم.»

«مسئله تمام موفقیت‌های این واحد با همدلی مسئولین و همکاران موسسه افتاده که جا دارد از همراهی همه‌ی این عزیزان بویژه مدیران موسسه و خانم‌ها مرضیه کاکایی و محبوبه محمدنیا و کادر آموزش و روانشناسان همدم، کمال تشکر را داشته باشم.»

قدیمها وقتی باران می‌آمد، زنگ ورزش را تعطیل نمی‌کردیم، در کلاس برگزار می‌شد. قلب کوچک‌مان می‌تپید برای هیجان بزرگی که در پنهان و پیدا کردن چیزی در کلاس بود. حالا هم اگر بارانی از مشکلات بر زندگی‌مان بارید یادمان باشد، زنگ ورزش را تعطیل نکنیم و همت کنیم تا هیچ زنگ ورزشی در هیچ‌جا تعطیل نشود. خوشبختی ممکن است پشت نگاه کودکی پنهان شده باشد که یادگرفته دستش را کمی بالاتر بیاورد، مثل جوان‌های از خاک.

خیلی می‌تواند کمک کند به بهتر شدن شرایط بچه‌ها و ارتقا سطح ورزش معلولین استان. این امر باعث می‌شود بچه‌ها برای مسابقات کشوری آمادگی بیشتری داشته باشند. یکی از مسیرهایی که می‌تواند باورهای غلط جامعه را نسبت به معلولین تغییر بدهد، همین ورزش قهرمانی است.»

♥ آیا بین همکارانتان باور ورزشی هم دارید؟

«بله، یکی از آنها خانم زهره توسی است؛ مدیر سابق باشگاه ورزشی که لوازم باشگاهشان را به دختران موسسه هدیه کرده‌اند و دخترها را برای شنا می‌برند. خانم غفرانی مربی والیبال. خانم زهره دیده‌بان مربی و شو و ورزش های رزمی. خانم سحر امیرشاهی مربی شنا که قهرمان آسیا هستند، خانم مقیمی مربی اسکواش و دیگر دوستانی که در دوره‌های قبل با ما همراهی داشته‌اند ولی حضور ذهن ندارم نامشان را بگویم و ما و دختران موسسه قدردان محبت‌شان هستیم.»

♥ از اهداف پیش رو هم بگویید.

«با توجه به تخصص خودم که حرکت درمانی است و حمایت مدیران موسسه، ان شالله در زمینه‌ی اصلاح حرکت بچه‌هایی که فقر حرکتی زیادی دارند برنامه‌هایی داریم تا بچه‌های بیشتری بتوانند در کلاس‌های آموزشی حاضر شوند و این مستلزم حرکت است. چرا که اصل توانبخشی همین است. در زمینه‌ی ورزش تخصصی هم دخترها توانایی بالایی دارند که امیدواریم با آماده‌سازی تیم و حضور در مسابقات استانی و کشوری نماینده‌های خوبی برای ورزش معلولین باشیم.»

♥ و حرفهای آخر زنگ ورزش؟

«روزهای اولی که به این موسسه آمده بودم، سختی کار بالا بود و فکر می‌کردم یک سال هم دوام نیاورم. با این وجود بودن در کنار این دخترها و محبت و علاقه‌شان همه چیز را تغییر داد. اگر چه کار در هر صورت گروهی



وضع مالی...

شاه عباس از وزیر خود پرسید:
امسال وضع مالی مردم و اوضاع اقتصادی کشور چگونه است؟
وزیر گفت:

الحمدلله به گونه ای است که تمام پینه دوزان توانستند به زیارت کعبه بروند!
شاه عباس گفت:

نادان اگر اوضاع مالی مردم خوب بود، می بایست کفشان به مکه می رفتند نه پینه دوزان.
چون که مردم نمی توانند کفش بخرند، ناچار به تعمیرش می پردازند! بررسی کن و علت آن را
بیاب تا کار را اصلاح کنیم.





چه خبر از این خانه؟

خبرهای همدوم؛ پاییز ۹۵



گزارشی کوتاه از پنجمین بازارچه‌ی خیر و خرید همدم

فرفره‌هایی که پنج روز تمام چرخیدند!

محمد رحیمی

رسانه‌ای. افتتاحیه‌ای با حضور دختران فرشته صفت همدم که با لباس‌های محلی مردم ایران و سینی و قرآن و دسته‌گلی زیبا حاضر شده بودند، دست زدند و خندیدند و خوشحالی خود را از اینکه همچنان همه‌ی مردم دوست ما هستند، ابراز داشتند.

البته مجری خوش اخلاق و توانای شبکه‌های مختلف تلویزیون - اقای اقبال واحدی - هم در جمع ما حضور داشت و حضاران در مراسم افتتاحیه از شنیدن خبر مجری‌گری او در تالار همدم که در همه‌شب در حاشیه‌ی بازارچه برگزار می‌شد، خوشحال شدند. مخصوصاً بزرگترها که یادآوری صدا و اجرای واحدی در برنامه‌ی خاطره‌انگیز «صبح بخیر ایران» برایشان

پنجمین بازارچه‌ی خیر و خرید همدم در روزهای منتهی به ماه مهر، در هوایی پر از مهربانی همراهان دور و نزدیک به این موسسه‌ی خیریه، برگزار شد.

پس از ماهها تلاش و برنامه‌ریزی و مشورت همکاران و یاوران همدم، ساعت پنج عصر پنجشنبه بیست و پنجم شهریور همراه با مردم نیکوکار مشهد و تعدادی از زائرین امام رضا (ع) پنجمین بازارچه نیکوکاری معروف به «بازارچه‌ی خیر و خرید» افتتاح شد؛ افتتاحیه‌ای ساده و بی‌ریا و بدون سروصدا و صرفاً با حضور مردم و برخی یاوران



شیرین و دلپذیر بود. غرفه های مختلف از جنس پوشیدنی، تزیینات، خوراکی، نوشیدنی و حتی دیدنی مانند تلسکوپ و رصد آسمان، در بازارچه حاضر و منتظر حضور مردم مشتاق به شرکت در کار خیر و نیکوکاری بودند. غرفه هایی هم بود که متصدیان در دست تا لحظه ای افتتاحیه هنوز مشغول تزیین و آماده سازی و جمع و جور کردن وسایل هایشان بودند.

زیر همین درخت آرزوها هنرمندان خوشنویس خراسانی مشق عشق می کردند و از مهربانی می نوشتند. تا یادم نرفته از رادیو بازارچه هم باید بنویسم، رادیویی زنده که مجری هایش همکاران خود همدم بودند. آنها با غرفه داران و بازدیدکننده ها مصاحبه زنده و مستقیم داشتند و هر از گاهی غرفه های مختلف بازارچه را معرفی می کردند.

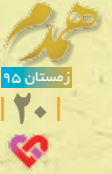
غرفه های دختران همدم اما پر بود از دست بافته های متنوع و رنگارنگی از جنس گلیم، فرشینه، سوزن دوزی، منجوق دوزی و گلسازی. غرفه دار این غرفه هم خود دختران هنرمند موسسه بودند. حتی شهربانو از سرای مهر آمده بود و نقاشی می کشید و رنگ عشق به چشمان بازدیدکننده ها می بخشید. او فرفره های رنگی می فروخت. فرفره هایی که ۵ روز چرخیدند و نماد تلاش همیشگی همدمی های معصوم شدند.

غرفه های مختلف از جنس پوشیدنی، تزیینات، خوراکی، نوشیدنی و حتی دیدنی مانند تلسکوپ و رصد آسمان، در بازارچه حاضر و منتظر حضور مردم مشتاق به شرکت در کار خیر و نیکوکاری بودند. غرفه هایی هم بود که متصدیان در دست تا لحظه ای افتتاحیه هنوز مشغول تزیین و آماده سازی و جمع و جور کردن وسایل هایشان بودند.

غرفه های دختران همدم اما پر بود از دست بافته های متنوع و رنگارنگی از جنس گلیم، فرشینه، سوزن دوزی، منجوق دوزی و گلسازی. غرفه دار این غرفه هم خود دختران هنرمند موسسه بودند. حتی شهربانو از سرای مهر آمده بود و نقاشی می کشید و رنگ عشق به چشمان بازدیدکننده ها می بخشید. او فرفره های رنگی می فروخت. فرفره هایی که ۵ روز چرخیدند و نماد تلاش همیشگی همدمی های معصوم شدند.

البته برنامه های شبانه‌ی تالار همدم را هم به اطلاع بازدیدکنندگان می‌رساندند.

و برنامه های شبانه‌ی تالار همدم که هر پنج شب کلی مخاطب داشت؛ شب اول اقبال واحدی مجری بود و امیر محمد متقیان (همبازی معروف عموپورنگ)، امیر سهیلی و ابراهیم شفیعی میهمان چشمان مردم نیکو نهاد مشهد شدند و شادی خرید خیرخواهانه‌ی آنها را دوچندان کردند. شب دوم در تالار همدم فیلم سینمایی «خبر خاصی نیست» پخش شد که دو نفر از بازیگران این فیلم هم در کنار مردم نشستند و فیلمشان را دیدند؛ افسانه باپگان و بیتا احمدی پس از اتمام فیلم به بخش های مختلف موسسه مانند سرای مهر و کارگاه گلیم بافی هم سر زدند و



البته از بازارچه هم دیدن کردند. در شب دوم علی راموز (خواننده) و علی مسعودی (کمدین) به جمع میهمانان موسسه اضافه شدند و حس خوبی به همدم بخشیدند؛ حسی از جنس دوستان دور ولی نزدیک. آنها با اینکه ساکن پایتخت هستند اما هر وقت آنها را دعوت کرده‌ایم، با حضوری خالصانه دختران همدم را تنها نگذاشته‌اند.

برنامه های شب سوم تالار با مجری گری جناب شهرام رفوگران که یکی از مجری های خوب و توانمند مشهدی است شروع شد و مردم مشتاق منتظر اجرای سرود خوانی دختران هنرمند همدم بودند که همچون شبهای قبل و حتی دو شب بعدی آغازگر برنامه‌های تالار بودند.

در این شب هنرمند توانای کشورمان مهدی یغمایی به قول خودش یکی از بهتری اجرای اجراهای زندگی‌ش را در تالار همدم داشت. مخصوصا آنجا که با



و اشاره کرد: «این دختر هنرمند، عضو گروه سرود و تئاتر همدم است که در سال گذشته توانسته است مقام اول جشنواره‌ی تئاتر کویر را به دست آورد و ما امشب هم شاهد اجرای نقالی او خواهیم بود.»

در پایان شب چهارم حجت الاسلام والمسلمین سید جواد ارشادی نیا پشت تریبون رفت و ضمن تبریک پیشاپیش عید غدیر خم گفت: «در دهه‌ی ولایت قرار داریم که دهه‌ی تشکر از تمسک به امیر مومنان است و می‌خواهیم شادی‌هایمان را با دختران معصوم همدم تقسیم کنیم. محبت به این بندگان خوب خدا در حقیقت نشانه‌ی عشق به خود حضرت حق است.»
در نهایت روز پنجم بازارچه فرارسید، روزی که کمتر

تکتم (دختر نابینا و تک خوان گروه سرود همدم) در جایگاه قرار گرفت و با هم آهنگ معروف برنامه شب کوک را همخوانی کردند. آنجا بود که اشک شوق مردم نیکونهاد مشهد بر گونه‌هایشان جاری شد و به تلاش‌های شبانه‌روزی مربیان همدم آفرین گفتند که از دختری نابینا و به ظاهر کم‌توان، هنرمندی توانا و پرنرژ و اثرگذار ساخته‌اند.

در برنامه‌های شب چهارم موسسه، شمیم غدیر در تالار همدم وزیدن گرفت و نسیم معطر ارادت به مولای متقیان در اجرای برنامه‌های موسسه مشهود بود. امیرحسین رجبی مجری توانمند شبکه‌های صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران در ابتدای اجرا، گفت که از تهران آمده است تا همدمیان را ببیند و به دختران امام رضا(ع) خدمت کند و تاکید کرد که: از این بابت خیلی خوشحال و مفتخر هستیم.

رجبی، از مهتاب به خاطر نقالی‌های خوبی که در این شبها داشت تشکر



کسی دوست داشت تمام بشود. نه غرفه داران خسته شده بودند، نه مردم مشتاق به خیر و خرید و نه حتی کارمندان همدم که تا نصفه های شب در تلاش بودند. انگار کار خیر خستگی نمی شناسد و تجربه‌ی واقعی این حرف در نگاههای همکاران موسسه پیدا بود.

در برنامه های شب پنجم که همزمان بود با فرخنده شب عید سعید غدیر خم، چون آخرین ایستگاه بازار چه بود، دکتر حاجت مدیر عامل موسسه طی صحبت هایی کوتاه، هم گزارشی از روند کار بازار چه به مخاطبین ارائه و هم از حامیان همیشگی فرزندان همدم تشکر کرد.

او از خیرین عزیزی که در برنامه‌ی همت عالی - که هر شب در تالار برگزار شد - اقدام به خرید صنایع دستی دختران همدم می کردند، تشکر کرد و گفت: «دعای خیر دختران فرشته صفت همدم پشت سر شماست و امیدواریم زندگی تان همیشه با خیر و نیکو کاری گره بخورد.»

برنامه‌ی پایانی تالار همدم دو میهمان ویژه هم داشت؛ حسن کامرانی فر (داور نام آشنای خراسانی و رئیس دپارتمان داوری فدراسیون فوتبال) و حسن جوهرچی (هنرمند محبوب سینمای ایران) که در اجرای برنامه‌ی همت عالی در کنار امیر حسین رجبی روی جایگاه حاضر

شدند و نشان دوستی همدم را در دلشان حک کردند. البته برنامه های دیگری هم در شب آخر برگزار شد که باید از این میان به اجرای حرفه‌ای ساز دهنی توسط آقای رحیم نژاد و خوانندگی مرتضی تاجیک و دکلمه‌ی ندا اشاره کنیم که می گفت: «اگر چه خانواده ندارد اما همدم خانواده‌ی اوست و جمع حاضر پدران و مادران او هستند.»

به این ترتیب شب پایانی پنجمین بازار چه‌ی خیر و خرید همدم، به عنوان سرآغاز روز تازه‌ی همیاری به پایان رسید؛ ساعت حوالی نیمه شب بود که درهای تالار دوباره باز شد و مردم مشهد، با رضایت خاطر از مشارکت در خیر و خرید و شادی حضور در کنار دختران همدم، راهی خانه‌های خود شدند تا با دریافتی تازه و نزدیک و تعلق خاطر‌ی بیشتر، در اولین فرصت برای گرفتن دستهای گرم و چشمهای به در دوخته‌ی دختران همدم، به این موسسه‌ی خیریه باز گردند.

ناگفته نگذاریم که پیش از برگزاری بازار چه، چندین نشست تدارکاتی همکاران و نشست مطبوعاتی با اهالی رسانه نیز برگزار شد که در طول ۵ روز بازار چه، نتایج این حضور و هماهنگی را بخوبی در نظم و ترتیب برگزاری بازار چه و بازتابهای خبری مشاهده کردیم. همچنین، پس از برگزاری موفقیت آمیز بازار چه نیز به همت مدیران موسسه و همکاری شایسته‌ی مدیران هتل پارمیس در شاندیز، مراسمی برای تقدیر از دست‌اندرکاران و باوران پنجمین بازار چه‌ی خیر و خرید همدم برگزار و با حضور جمع صمیمی همکاران و باوران و هنرمندان واهدای لوح سپاس به آنان، به شی‌ی زیبا و خاطر‌ه انگیز بدل شد.





♥ اکبر میثاقیان: کارمربیان «همدم» سخت تر از ماست

اکبر میثاقیان سرمربی تیم «بادران» تهران، که قبلا هم از این موسسه‌ی خیریه بازدید کرده بود، این بار همراه چند نفر از بازیکنان و کادر فنی تیمش به همدم آمد و ضمن بازدید از بخش‌های مختلف، گفت: «مادریاران همدم سخت کوش ترین مربیان جهان هستند و به نظر من کار اصلی مربی گری را اینها انجام می دهند و کارشان از مربیان تیم های فوتبال سخت تر است!»



♥ همدم، برای بهبودی «بهنام» دعا کرد

یکشنبه سوم مردادماه بهنام صفوی خواننده موسیقی پاپ که خودش این روزها با بیماری سرطان دست و پنجه نرم می کند، در آرامش خاصی از قسمت های مختلف موسسه بازدید و با دختران معصوم موسسه، اظهار همدلی کرد و آنها نیز برای سلامتی بهنام دعا کردند.



♥ برگزاری نشست خبری بازارچه‌ی شهر یورماه

نشست خبری پنجمین بازارچه‌ی نیکوکاری خیر و خرید، با حضور دکتر زهرا حجت مدیر عامل موسسه‌ی همدم و جمعی از خبرنگاران رسانه‌های جمعی، در محل تالار اجتماعات این خیریه برگزار و از سوی مدیر عامل به پرسشهای مختلف اصحاب رسانه پیرامون کم و کیف بازارچه، پاسخ داده شد.



♥ جشن همدمی هادر روز میلاد حضرت فاطمه‌ی معصومه (س) و روز دختر

روز میلاد حضرت معصومه، روزی بود که لبخند آمد؛ روز دختر. روز زیستن عاشقانه‌ی فرزندان سرزمین عشق، در چشم های آن ها که درس عشق را مشق می کنند. دختران همدم این روز را در کنار یاوران پر شمار خود جشن گرفتند و خاطره‌ای خوش رقم زدند.



تولد لبخند در همدم

به همت حامی مهربان دختران همدم؛ آقای سسینا علیزاده و یاوران گروه «تولد لبخند»، جشن تولد هایی برای هنرمندان بزرگ ایران در مؤسسه همدم برگزار شد. تولد دار یوش فرضیایی (عمو پورنگ)، حسن جوهر چی (بازیگر)، امیر مهدی ژوله (نویسنده)، مهدی یغمایی (خواننده)، مهدی مقدم (خواننده)، مسعود لعلی (نویسنده) و علی راموز (خواننده) از جمله ی این هنرمندان هستند.





♥ به مناسبت روز خبرنگار، از یاوران رسانه‌ای تقدیر شد

۱۸ مردادماه، خبرنگاران رسانه‌های مختلف استانی و کشوری، به دعوت موسسه و برای حضور در آیین گرامیداشت هفته‌ی خبرنگار، به همدم آمدند و ضمن بازدید از موسسه و تجدید عهد با فرزندان، مورد تقدیر قرار گرفتند.
دختران موسسه‌ی همدم نیز به مناسبت روز خبرنگار به دیدار خبرنگاران و مدیران روزنامه‌های قدس، خراسان، شهر آرا و همچنین هفته‌نامه نخست رفتند.



♥ جشن مولودی خوانی خورشید خراسان در سالن همدم

گروهی از تهران آمده بودند تا نذر هر ساله شان را ادا کنند. نذر عاشقی؛ مولودی خوانی برای امام مهربانی ها در سرای همدم. مهمانان در روز میلاد خورشید هشتم صندلی به صندلی سالن را پر کرده بودند. و مراسم در فضایی از عطر دلپذیر نام رضاع) برگزار شد.



♥ دیدار موتورسواران ریس مشهد از همدم

موتورسواران ریس هیات موتورسواری مشهد روز دوشنبه بیست و یکم شهر یورماه مصادف با عید سعید قربان از همدم بازدید کردند.



♥ بازدید بازیگر زاپاس، از همدم

جواد عزتی بازیگر نام آشنای کشورمان، عصر روز هفتم شهر یورماه از موسسه ی همدم بازدید صمیمانه داشت. در این بازدید که دو ساعت به طول انجامید، جواد عزتی به بخش های مختلف رفت و مورد استقبال دختران این بخش ها قرار گرفت.



♥ تیم ملی فوتسال کشورمان از همدم بازدید کرد

تیم ملی فوتسال کشورمان از همدم بازدید کرد. ناظم الشریعه سرمربی تیم ملی فوتسال در سرای مهر، گفت: «در دیدار قبلی از همدم ما از شما خواستیم دعایتان را بدرقه‌ی راهنمان کنید و با دعای شما قهرمان آسیا شدیم. امروز آمده‌ایم از شما بخواهیم دوباره این تیم را دعا کنید تا انشاءالله در جام جهانی هم بتوانیم سربلند باشیم.» ناگفته نماند که تیم ملی فوتسال ایران آماده حضور در کشور کلمبیا می‌شد و در پایان مسابقات، برای نخستین بار مقام سوم جام جهانی فوتسال را کسب کرد.



♥ بوی ماه مهر در سوتین روز پاییز وزیدن گرفت

با شروع سال تحصیلی جدید، دختران دانش آموز همدم روانه‌ی کلاسهای درس شدند. بیست و پنج نفر از دختران دانش آموز در مدارس ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان این موسسه، روز شنبه سوم مهرماه، طی مراسمی و با حضور مدیر عامل و تعدادی از همکاران همدم، در کلاسهای درس حاضر شدند.



♥ دیدار «بنیاد مادر» از همدم در سر آغاز مهر

جمعی از اعضای «بنیاد مادر» روز شنبه سوم مهرماه از همدم دیدن و ضمن ملاقات با مدیر عامل و آشنایی با فعالیت‌های گوناگون این موسسه‌ی خیریه، پیرامون همکاری‌های دوجانبه تبادل نظر کردند.



♥ میزبانی رئیس پلیس مشهد از همدی هادر هفته‌ی نیروی انتظامی

صبح روز دوشنبه پنجم مهر ماه و به مناسبت هفته‌ی گرامیداشت نیروی انتظامی، سرهنگ محمد بوستانی رئیس پلیس شهر مقدس مشهد، میزبان جمعی از همکاران دختران همدم بود.



♥ همدی فرماندهی پلیس استان، بامیهانان

همدی

ظهر یکشنبه ۲۵ مهر ماه جاری، طبق هماهنگی پیشین، تعدادی از کارکنان و دختران موسسه‌ی خیریه‌ی همدم (فتح‌المبین)، در محل فرماندهی انتظامی خراسان رضوی، به حضور فرماندهی ارشد این نیرو در استان یعنی سردار بهمن امیری مقدم رسیدند تا هم در پایان هفته‌ی نیروی انتظامی، این مناسبت را تبریک بگویند، هم از همراهی و حمایت پلیس در همدی همیشگی با موسسه، تقدیر کنند.



♥ همدم و سه دیدار در یک روز

صبح پنج‌شنبه هشتم مهر ماه، دختران و همکاران موسسه، به دیدار حسن جعفری مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی مشهد رفتند تا روز آتش‌نشان و ایمنی را تبریک بگویند. دیدار دوم و سوم در محل موسسه اتفاق افتاد؛ آنجا که ابتدا جمعی از خواهران بسیجی، سری به دختران موسسه‌ی همدم زدند. سپس، خانم رضیه شیر محمدی (قهرمان مشهدی پارالمپیک لندن)، برای دیدار با همدی‌ها به موسسه آمد.



♥ رضا عطاران: حس می کنم در خانه‌ی خودم هستم

رضا عطاران بازیگر صاحب سبک سینما و تلویزیون ایران در عصر پاییزی چهاردهمین روز ماه مهر، با مهربانی خاص و لطف ویژه، از بخش‌های مختلف موسسه‌ی همدم دیدن و امید و اشتیاق و شوری مخصوص در دل دختران معصوم همدم پدیدار کرد. در پایان این دیدار، این هنرمند مشه‌دی مطرح گفت: «حس میکنم در خانه‌ی خودم هستم و قول می‌دهم هر وقت به مشهد بیایم، پس از پابوسی امام رضا (ع)، حتماً به موسسه‌ی همدم خواهیم آمد.»



♥ بازدید «همنوردان مایا» از همدم

گروه کوهنوردی «همنوردان مایا» در روز عید سعید غدیر خم از بخش‌های مختلف موسسه مانند سرای مهر، کارگاه گلیم بافی و کارگاه گلسازی دیدن کردند. جهانشاهی سرپرست گروه در ضمن این بازدید گفت: «ما با پای ظاهری صعود می‌کنیم اما صعود شما بادل و روحتان همراه و عجین است.»



♥ دختران همدم، به سال ۱۳۵۹ رفتند

به مناسبت هفته‌ی دفاع مقدس، مینی بوس موسسه که حامل جمعی از دختران و همکاران همدم بود، در ششمین روز از مهرماه سال ۱۳۹۵ از خروجی همدم حرکت کرد و ۲۰ دقیقه بعد رسید به ۳۱ شهریورماه ۱۳۵۹؛ جایی که در پارک مروارید آبی قاسم آباد، در کنار مزار دوشهید گمنام، به همین مناسبت نمایشگاهی دیدنی برگزار شده بود.



♥ طبیعت گردی همدمی ها، در حضور پادشاه فصل ها

بیست نفر از دختران همدم لباس و کفش های ورزشی شان را پوشیدند و یکی یکی سوار اتوبوس سفید رنگ و تمیزی شدند که در ورودی موسسه پارک شده بود؛ اتوبوس را گروه همبور دان مایا فرستاده بود، و همدمی ها چند روزی منتظر بودند تا بیست و ششم مهرماه فرا برسد و به مناسبت روز تربیت بدنی هم ورزش کنند و هم در فضای پاییزی، همدم طبیعت شوند. پاییز پادشاه فصل هاست و بچه های همدم در این گشت و گذار، میهمان پادشاه بودند.



♥ شرکت قهرمان تنیس روی میز، در مسابقه ای بدون بازنده

کاظم مستحقی راد سرمربی سابق تیم ملی تنیس روی میز ایران و رئیس فعلی هیات تنیس روی میز خراسان رضوی به مناسبت روز ملی پارالمپیک از این موسسه ی خیره باز دید کرد و با برخی اعضای تیم تنیس روی میز موسسه، مسابقه داد. وی در پایان دیدار گفت: «یک عدد میز تنیس و تعدادی راکت و توپ را امروز به دختران ورزشکار موسسه هدیه می کنیم و انشاءالله ماهانه یک مربی حرفه ای از طرف هیات بچه های تیم تمرین خواهد کرد؛ ضمناً امیدواریم بتوانیم در برگزاری مسابقاتی از این دست بیشتر از پیش در خدمت دختران فرشته صفت همدم باشیم.»

مثل یک دسته پرنده...

یادداشت سفر دختران همدم به شیراز

صغیه خدایمی



می گویند به تعداد آدم های روی زمین، پرنده هست توی آسمان... یک پرنده که با تولد هر کس به دنیا می آید و هم پرواز مرغ جان اوست... اگر آن کس غمگین شود؛ پرنده اش هم غم می خورد... واگر شاد شود؛ پرنده اش سبک تر خواهد پرید... می گویند مدت ها پیش از آنکه آدم بخواهد به شهری سفر کند، پرنده اش پیش از او می رود و بر شانه های بام های آن شهر می نشیند و او را به سوی خود می خواند...

پرنده ی دل بچه های همدم این بار، به سوی شیراز پرواز کرده بود... شاید یک پرنده نشسته بود بر مناره ی آبی شاهچراغ... یکی بر شاخه ای از درخت بهار نارنج... یکی دیگر نشسته بود گوشه ای از مقرنس راز آمیز بام حافظیه... و یکی هم بال و پر کشیده بود حوالی دروازه قرآن... و هر چهل مرغ، آواز سفر و چشم به راهی خوانده بودند تا روزی که بچه های ما بار سفر ببندند، بسم الله بگویند و پا در راه بگذارند.

بیست و نهمین روز از ماه مهر، دختران همدم، به دعوت موسسه ی توانبخشی نرجس شیراز، سفری شیرین و پر خاطره را آغاز کردند...

بیست ساعت راه را گذراندند به قصه گفتن و خندیدن و بازی های ساده... به نجواهای دخترانه... بعضی ها هم سر گذاشته بودند روی شیشه ی اتوبوس و دل داده بودند به گذار مکرر خط های سفید جاده از دشت های عاشق...

ساعات جاده که سپری شدند، دروازه قرآن، افراشته و خاموش، به خاص ترین میهمان هایش خوش آمد گفت... بچه ها اولین تصویر ها از شهر گل و نارنج و غزل را در ذهن ثبت می کردند و پرنده هایشان در آسمان به هر طرف پر می کشیدند...

نزدیکی ظهر، مسافران همدم به خانه ی میزبان رسیدند که دلنشین و گشاده رو و خونگرم، به انتظار میهمان بود...

جناب آقای بهاء الدینی، مدیر محترم مرکز توانبخشی نرجس، و همسرشان خانم حیدری، به بچه های همدم خوش آمد گفتند و این استقبال به یاد ماندنی را با طعم چای و مسقطی شیرین کردند... این آغازی بود برای هفت روز زیبایی و شادی و تجربه های نو...

دختران قلب های سپید، با چادرهای گل دار نو، در صحن شاهچراغ پرنده ی دعا بر گلدسته ها می نشانند... دل می دادند به آینه کاری ها و بوی صلوات و مشک و عود و آرزوی مقبول اولین زیارت را می گذاشتند برای خواهرهای غایبشان...

روز بازدید از تخت جمشید، بچه ها تماشای یک شگفتی باستانی را تجربه کردند و با تور بیست های چشم آبی عکس یادگاری گرفتند...

شب های بازار و کیل، در میان موج زندگی و ازدحام بازار، در میان بوی گلاب و رازیانه ی دکان عطاری، از پشت حریر پارچه های زری دوزی،

دخترهای همدم، دست به دست هم داده بودند... مانند زنجیره ای از ستاره هادر صورتی فلکی... راضیه یک روسری گل دار خرید برای نرگس... شقایق چند جعبه مسقطی خرید برای ندا و بقیه ی بچه هایی که مدرسه داشتند و نیامده بودند...

روز گشت و گذار در سر وستان حافظیه، هر دختری واژه ی شعری بود... با گوشواره ای از غزل... لب خاموش... ورق رنگی فالی در مشت... راز می گفتند با خواجگی شیراز... دل بسته بودند به نوید و امید کلمات فال...

روزهای سفر، یکی پر بار تر از دیگری می آمدند و با اتفاق زیبایی به یادماندنی می شدند و به سر می رسیدند... اتفاقاتی مانند بازدید از مقبره ی خواجوی کرمانی و شیخ سعدی، طبیعت گردی در آبشار مارگون و سیاحت در باغ جهان نما و پارک جنت. برای بچه ها شاید از همه خاطره انگیز تر شرکت در جشنواره ی انار بود... تمام این لحظه های خوب، با حضور بی وقفه و گرمابخش سرکار خانم حیدری، میزبان مهربان بچه ها، رنگ زیباتری می یافت...

بالاخره یک هفته ی رویایی و شادی بخش، با تمام درس های نو و تصویرهای رنگی اش به پایان رسید... بچه ها با کوله هایی پر از خاطره و سوغاتی، و مشامی پر از عطرهای گرم مسیری، دوست های نویافته ی شیرازی را به خدا سپردند و به امید سفری دیگر، راهی خانه شدند... مثل یک دسته پرنده...

و... دختر، دلش از غصه آب شد!

از حال و هوای نمایش تعزیه‌ی حضرت رقیه (س) در تالار همدم



فرورفتی! ای پاره‌ی دلم! گمان نمی‌کردم روزی مصیبت تو را ببینم. برادر! با فاطمه خردسال و صغیرت، سخن بگو که نزدیک است دلش از غصه آب شود. برادر جان! چقدر برای این دختر کوچک سخت است که پدرش را صدا بزند، ولی او جوابش را ندهد. و همچنان که زینب (س) دانسته و نالیده بود، رقیه (س) دلش از غصه آب شد...

در پاره‌ای روایات نقل شده است که: «وقتی به دستور یزید، سر پدر را برای دخترش آوردند، رقیه سر را در بغل گرفت و عقده‌های دل را باز کرد و هر چه می‌خواست با سر باها گفت. آن شب، رقیه گم شده‌ی خود را یافته بود. اما بی‌نوازش و آغوش گرم، پس آنقدر گریست تا جان به جان آفرین تسلیم کرد.»

مراسم تعزیه‌گردانی و نمایش خوانی شهدای کربلا که با اشک و زاری و سوگواری فرزندان و همکاران موسسه‌ی همدم همراه شده بود، میهمانان ویژه‌ای هم داشت؛ از جمله؛ قیصری مشاور مدیر کل و رییس بهزیستی مشهد، همکاران ادارات مختلف بهزیستی استان و مردم نیکوکار مشهد. نقطه‌ی اوج و پایان مراسم نیمه‌ی آبان اجرای دکلمه‌ای بسیار موثر توسط دختر شهید باصری (از شهدای معزز مدافع حرم) بود که اشک و احساس همه را به جوش آورد...

اگر حدودهای غروب روز جمعه ۱۴ آبان ماه که مصادف بود با پنجم صفر، گذار تان به حوالی همدم افتاده باشد یا شور و شلوغی حول و حوش تالار همایش‌هایش را به چشم دیده باشید، ممکن نیست صدای سوزناکی را که داشت به آواز و اشک، قصه‌ی شهدای کربلا و مظلومیت سالار شه‌ها و دختر داغ‌دیده و شهیده‌اش حضرت رقیه (س) را می‌گفت، نشنیده باشید و در نیافته باشید که موسسه‌ی خیریه‌ی همدم (فتح‌المبین)، دارد آیین ویژه‌ی تعزیه‌خوانی و میهمانان سوگوارش را میزبانی می‌کند.

جمعه‌شب، پنجم ماه صفر، مصادف بود با شب شهادت دختر نازدانه‌ی امام حسین (ع)؛ و از بیان روضه‌خوان مراسم می‌شد شنید که: رقیه، آن قدر با سر پدرش شیرین‌زبانی و ناله کرد تا خاموش شد... همه پنداشتند به خواب رفته... وقتی به سراغ او آمدند، از دنیا رفته بود...

برخی روایات، حضرت رقیه (س) را دختر شاه زنان؛ شهربانو دختر یزدگرد سوم (پادشاه ایرانی) که در حمله‌ی مسلمانان به ایران اسیر شده بود معرفی می‌کنند. شهربانو، به ازدواج امام حسین (علیه‌السلام) درآمد و مادر گرامی حضرت امام سجاد (ع) نیز به شمار می‌آید.

مسلم گنج‌کار از اهالی کوفه می‌گوید: «وقتی اهل بیت (ع) را وارد کوفه کردند، نیزه‌داران، سرهای مقدس شهیدان را جلوی محمل زینب (س) می‌بردند. حضرت با دیدن آن سرها، از شدت ناراحتی، سرش را به چوبه‌ی محمل کوبید و با سوز و گداز شعری با این مضامین سرود: ای هلال من که چون بدر کامل شدی و در خسوف

دو مرغابی در مه*

داستان زندگی «س-ر-ح-ر»؛ با نام های مستعار ماجان (ماه جان) و زُحک (رخساره) - برگرفته از اسامی سیستانی.



به روایت علی ناصری

برادرهای کوچک تر در شهر آواره اند. نه درس می خوانند و نه کار موثری دارند. بعد از مدتی به پیشنهاد زن عمو تصمیم می گیرند دخترها را به بهزیستی تحویل بدهند تا لاقل شاید دونفر از این خانواده روی بهتری از زندگی ببینند.

رویی بهتر زندگی - تیرماه ۱۳۹۴ - روز پذیرش

شناسنامه‌ی دخترها نیست. کجاست؟ «والا، از نداری، پدرشان مجبور شده به یک آشنایی نزدیک زابل اجاره بده که میخواست دخترهاشو بفرسته مدرسه...»

مددکار نامه‌ی اداره‌ی پذیرش را از آنها می‌گیرد و تاکید می‌کند که پدر زودتر باید شناسنامه‌ها را بیاورد و آنها قول می‌دهند که این خبر را به گوشش برسانند. موقع خداحافظی قبل از رفتن، زن عمو با آن دستی که بیچه‌ای به بغل ندارد دو دختر را بغل می‌کند و به گویش سیستانی در گوششان چیزی می‌گوید و بعد برادر بزرگتر دل تنگی‌ها را قسمت می‌کند و می‌بوسدشان. دو خواهر مثل پرنده‌هایی بی پناه و نگران با چشم‌هایی مه‌آلود به میز رو به رو نگاه می‌کنند. مددکار با مهربانی از جایش بلند می‌شود تا دستی به سرشان بکشد و به آنها خوش آمد بگوید. زبان فارسی را خیلی متوجه نمی‌شوند. لبخند نمی‌زنند و ساکت و غمگینند. چشمانشان دوخته به جایی دور است، انگار هنوز نگاه می‌کنند به غروب‌های بیابان اطراف روستا. به روزهایی که می‌دانستند مادر به خانه بر خواهد گشت، چه با دست‌های پر، چه با دست‌های خالی.

فرشته‌ها می‌آیند - شروع بر نامه‌های درمانی و توانبخشی

در پرونده‌ی هر دو خواهر شروع بر نامه‌های توانبخشی و معاینات مختلف که توسط کارشناسان موسسه انجام شده به چشم می‌خورد. از پزشک و روانپزشک و روانشناس گرفته تا گفتاردرمان و کاردرمان و دیگر کارشناسان و مربیان که در ادامه‌ی معاینات کارشناسان بهزیستی روند درمان و توانبخشی را دنبال کرده‌اند.

ماجنان: متولد آذر ۱۳۸۲. کم‌توان ذهنی آموزش پذیر است و کم‌بینایی شدید هم دارد. همچنین شش

دو دختر کوتاه قد با لباس محلی زابلی جلوی اتاق مددکاری دست هم را گرفته و به زن عمویشان که با ته لهجه‌ی سیستانی از دربه‌دری‌های این دو خواهر می‌گوید، گوش می‌دهند. همراه با برادر بزرگ‌تر و زن عموی‌شان برای پذیرش آمده‌اند. چیز زیادی نمی‌بینند و هر بار که زن عمو از گذشته‌ی این خانواده می‌گوید ته دلشان هری می‌ریزد و آرام دست هم را فشار می‌دهند.

«بنده خدا پدرشان کارگره، پولی در نمی‌آره. الان دوساله به امید کار به مشهد آمده. اگر قبولشان نکنی که آواره‌ی خیابان‌ها می‌شن و گرسنه می‌مانن. مادرشان...؟ مادرشان که طفلی سه سال پیش سرطان گرفته و عمرش را داده به شما...»

ماجنان، خواهر بزرگ‌تر، لبش را گاز می‌گیرد. چهره‌ی مادرش را به یاد می‌آورد. چهره که نه، چشم‌هایش خیلی نمی‌بینند. اما درشتی پینه‌های دست مادرش را وقتی به پهنای صورتش کشیده می‌شد بیاد می‌آورد. سه برادر دارند که یکی از آنها از همه بزرگ‌تر و کمک حال خانواده است. روستای کوچک‌شان نزدیک شهر زابل هیچ امکانات رفاهی ندارد. حتی آب برای خوردن به سختی پیدا می‌شود. با این همه در میان بیابان خشک و بی‌آب و علف و فقر فرهنگی و مادی که بر روستا سایه افکنده، این خانواده چند لقمه مهربانی کنار گذاشته‌اند که هر روز باهم می‌خورند. ماجنان و زحک بسیار آرام و صبور هستند و این با وجود مشکلات زیاد معیشتی، نشان از حمایت‌های مادر دارد.

پدر کارگر است ولی کار پیدا نمی‌شود. او بعد از مدتی به اعتیاد رو می‌آورد. مادر با وجود سختی‌های زندگی در خانه‌های روستا فرش می‌شوید و کار می‌کند تا شاید لقمه نانی در بیاورد. پسر بزرگ خانواده هم کارگری می‌کند. با این همه تنها چیزی که آخر ماه به خانه می‌آورند، نداری ست. مادر بعد از مدتی به دلایل ناشناخته سرطان می‌گیرد و از دنیا می‌رود. او که می‌رود دلخوشی‌ها هم می‌روند. روستا دیگر جایی برای ماندن نیست. برادر بزرگ‌تر به دعوت عمویش که قبلاً کوچ کرده به مشهد می‌آید تا کار کند و پولش را برای خرج خواهرها و برادرهایش بفرستد. آدمیزاد به امید زنده است، پدر هم به همراه دو دختر و دو پسرش بعد از مدتی راهی می‌شوند. اتوبوس کهنه همراه با گرد و خاک زاهدان آنها را به مشهد می‌آورد و خانواده‌ی کوچک که از دیار رستم و سهراب و قصه‌های شاهنامه آمده‌اند در روستایی نزدیک آرامگاه فردوسی کنار منزل عمویشان خانه‌ای کوچک اجاره می‌کنند تا زن عمو به بیچه‌های این خانواده هم رسیدگی کند. مردها می‌روند دنبال کار اما کار؟! برادر بزرگ‌تر که حالا هجده سال دارد بخاطر کار سنگین کمرش آسیب دیده و او هم بعد از مدتی به زندگی پشت کرده و به مواد مخدر رو می‌آورد.





انگشتی در انگشتان دست و پاست که به دلیل آویزان بودن انگشت های اضافه، در کارهای روزانه دچار مشکلات زیادی است. به دلیل بالا رفتن سن امکان استفاده از مدارس استثنایی را ندارد ولی از کلاس های آموزشی موسسه استفاده می کند.

رُخک: متولد آذر ۱۳۸۴. او هم آموزش پذیر و کم بینای شدید و شش انگشتی است. اما خوشبختانه می تواند در مدارس استثنایی درس بخواند و بعد از پیگیری های مددکاری و پس گرفتن شناسنامه هایشان و خط خوردن اسم او از مدارس سیستان و بلوچستان حالا در مدارس نابینایان و کم بینایان درس می خواند. برای مدتی به اسم این دو خواهر، دو دختر دیگر در مدارس آن استان تحصیل کرده اند که برای پیگیری تحصیل خواهر کوچکتر نیاز بود اسم او از لیست ثبت نام شده ها خط بخورد و مجددا در مشهد و مدارس استثنایی ثبت نام شود.

(از اولین برنامه های موسسه انجام عمل جراحی و برداشتن انگشت های اضافه بود. هر دو شان موقع خواب، غذا خوردن و انجام تمرینات ورزشی درد زیادی را بخاطر این زائده ها تحمل می کردند. با پیگیری های بسیار مددکاری، پدرشان را بعد از مدت ها پیدا کردند تا برای عمل جراحی رضایت بدهد. بعد از عمل، حرکت دست ها و پاهای هر دو خواهر به حالت طبیعی برگشت و با انجام تمرینات کاردرمانی و ورزشی حالا می توانند مثل افراد عادی حرکت و زندگی کنند. همچنین وضعیت اضافه وزن و چاقی کاذب که بخاطر سوء تغذیه دچارش شده بودند با استفاده از وعده های غذایی مناسب بهتر شد.)

هر دو خواهر بسیار کم حرف هستند ولی با استفاده از کلاس های گفتار درمانی، کلمات بیشتری یاد گرفته و می توانند ارتباط بهتری با اطرافشان برقرار کنند.

بر اساس معاینات انجام شده، کم بینایی هر دو خواهر که یک بیماری وراثتی است و روز به روز بیشتر می شود قابل درمان نیست. با این همه، هر دو برای معاینات چشم پزشکی، نزد پزشک متخصص اعزام شده و حالا با عینک، بینایی بهتری را تجربه می کنند و همه چیز بهتر دیده می شود؛ ظرف غذا، تخت خواب، لباس های دخترانه و نور آفتاب، که روزها از پنجره می تابد.

از جمله برنامه های موثر موسسه ای همدم، حمایت از خانواده های فرزندان تحت پوشش این موسسه است که البته خیرین و افراد علاقه مند می توانند در این برنامه ای انسان دوستانه با این موسسه همراه باشند. مسئولین موسسه پیگیر هستند تا برادرهای ماجان و رخک هم، از خدمات بهزیستی بهره مند شده و در شرایط بهتری قرار بگیرند.

♥ بازدید منزل

وقتی خواهرها دلشان تنگ می شود مددکار زنگ می زند به برادرها و گاهی برادر بزرگتر می آید دنبالشان تا چندروزی کنار هم باشند. در فرصتی که مددکار برای بازدید منزل این خانواده می رود آنها را هم با خود می برد. به ماجان و رخک نگفته اند که کجا می روند. توی راه ساکت اند اما همین که به مسیر آرامگاه فردوسی نزدیک می شوند، ماجان انگار جان تازه ای گرفته باشد از جامی پرد و چیزهایی زمزمه می کند. بعد با اشتیاق پشتی صندلی راننده را می گیرد و در حالیکه با دستش به اطراف اشاره می کند می گوید که از کدام طرف بروند تا زودتر به خانه شان برسند.

کوچه خاکی و تنگ است و خانه ها با معماری بی قاعده ای به هم فشار آورده اند. «اینها همین در سفید». ماجان این را می گوید و پیاده می شود. در، خیلی هم سفید نیست. خواهرها با مشت به در می کوبند و بعد از چند دقیقه برادر کوچکتر خواب آلوده در را باز می کند. حیاط، یک متر است و جایی برای بازی ندارد. داخل، تنها اتاق منزل، سرد و تاریک است. پتویی پاره پرده ای دم در است و پنجره ها و ورودی اتاق را با هر چه که دم دست شان بوده پوشانده اند تا حریف سرما باشد. مددکار و دخترها داخل می شوند و برادر بزرگتر به استقبالشان می آید. اتاق سرد و سیاه است و بوی دود می دهد. بخاری ندارند. برادر کوچکتر ترشانه هایش را بغل کرده و می لرزد. متکایی کهنه می آورد تا مددکار تکیه بدهد و این تنها چیزی ست که برای پذیرایی دارند. دخترها نزدیک برادر بزرگ ترشان می نشینند و مددکار در مورد وضعیت زندگی برادرها می پرسد. از نبودن کار و سرگردانی شان می گوید و اینکه به هر دری زده برای کار اما به این راحتی ها پیدا نمی شود. مددکار از او می خواهد تا شناسنامه ای خودش و برادرها را بیاورد. او بعد از بررسی تاکید می کند که هفته ای آینده حتما مراجعه کنند برای عکس دار کردن شناسنامه ها تا موسسه بتواند برای پذیرش دو برادر کوچکتر در مراکز بهزیستی و ثبت نامشان در مدارس، اقدام کند. همچنین در مورد برادر بزرگتر هم تاکید می کند که از کلاس هایی که هماهنگ خواهند شد برای یادگیری خواندن و نوشتن استفاده کند و دیگر دور و بر مواد مخدر نچرخد تا انشاءالله بتوانند کار خوبی هم برایش پیدا کنند. برادر بزرگتر لبخند می زند و سرش را پایین می اندازد. مددکار بلند می شود و به بهانه ای اینکه ببیند برادر بزرگتر چقدر خانه داری بلد است سری به آشپزخانه کوچک می زند تا لوازم ضروری خانه را بررسی کند. دخترها در خانه می مانند و مددکار به همراه برادر کوچکتر می رود تا به زن عمو که خانه اش کوچه ای پشتی ست سری بزند. خانه ای آنها هم محقر است و چهار دختر کوچک از مادر آویزان هستند. برادر کوچک به محض ورود به سمت بخاری می دود تا دست های لاغرش را گرم کند. زن عمو هم که زیر چشمش از دعوی شب قبل کبود است از مشکلات زندگی و نداری هایشان می گوید. از نبود کار و درمانگی و عقب افتادن اجاره خانه. بعد همه با هم به سمت خانه ای برادرها بر می گردند تا زن عمو هم دخترها را ببیند. بچه ها می آیند دم در سفید و بالهجه ای سیستانی حال و احوال می کنند. کمی دلخوشی در هوا موج می زند اما خیلی زود باد سرد پاییزی می پیچد توی کوچه و موقع خداحافظی می رسد. ماجان و رخک سوار ماشین می شوند تا به دنیای جدیدشان در موسسه برگردند. ماشین به راه می افتد و زن عمو و



مددکاری که به بهبود زندگی فرزندی کمک کرده، برای گفتار درمانی که یک کلمه بیشتر یاد داده، برای کار درمانی که حرکت عضوی را اصلاح کرده، برای روانشناسی که سنگ صبور شده، برای مربی که مادر صدایش زده اند و برای دو دختری که لیخند زدن را یاد گرفته اند.

بعد از ظهر آخر پاییز است. از لای ابرها صدای آواز مرغابی هایی که در حال کوچ اند به گوش می رسد. هنوز کمی نور و گرما به آجرهای دیوار موسسه می تابد. دخترها توی حیاط بازی می کنند و سروصداراه انداخته اند. ماجان و رخک روی نیمکت، کنار هم بی صدا نشسته اند و به شادی خواهرهای جدیدشان گوش می دهند. در نگاه هر دوشان انگار همه جا در مهی عمیق فرو رفته است. ماجان به درخت های بی برگ آن طرف دیوار که محو و نامشخص هستند نگاه می کند و با لهجه ی خودشان می گوید: «دیشب... خواب مامانو دیدم...». رخک نگاهش می کند و می گوید: «من هم...». ماجان می پرسد: «توی خواب توهم می خندید؟...». رخک سرش را به علامت تایید تکان می دهد. بعد هر دو برای چند لحظه در سکوت به هم نگاه می کنند و گوشه ی لب شان آرام تکان می خورد، آرام... آرام... آرام...

دخترهایش و برادرها در شیشه ی خاک گرفته ی عقب، دور می شوند. کمی از لیخند این ملاقات تا چند روز، گوشه ی لب های دو خواهر می ماند. در لحظه ای که مددکار آنها را با برادرها گذاشته تا به خانه ی زن عمو برود، وقتی برادر بزرگتر پرسیده که: «خب چه خبر؟ خوش می گذره؟»، آنها از جشن هایی که به دعوت دوستان موسسه می روند یا مهمانی های خوشی هایی که دارند نگفته اند، تا دل برادرهایشان نسوزد. کاش می شد کمی از شادی ها را مثل تکه ای کیک در جیب گذاشت و برای آنها که دوستشان داری برد.

چند روز بعد بر اساس گزارش مددکاری، مسئولان موسسه برای خانه ی کوچک برادرهای ماجان و رخک، یک عدد بخاری، چند پتو، یک فرش و مقداری لوازم منزل می فرستند. بعد هم مددکار زنگ می زند و از برادر بزرگتر قول می گیرد که وسایل را نفروشند. نگه دارند و استفاده کنند.

هفته ی بعد مددکار دوباره به دیدن برادرها و زن عمو می رود و برایشان مواد غذایی و خواروبار می برد. برادر کوچکتر در مدرسه ثبت نام شده تا لباس فرم و کیف و کتاب به کلاس اول برود. همچنین برای دختر کوچک زن عمو هم اقدام به ثبت نام کرده اند که به دلیل پر شدن کلاس ها به نتیجه نرسیده. دختر عموها و برادرها دم در ایستاده اند و برادر کوچک را مثل قهرمانی که به قصر پادشاه می رود بدرقه می کنند. چند پای لاغر و کوچک، چند دست نحیف و معصوم که با خوشحالی تکان می خورند و انگار گروه سرودی است که همه با هم می گویند: برو... برو... برو... بجای همه ی ما به مدرسه برو...

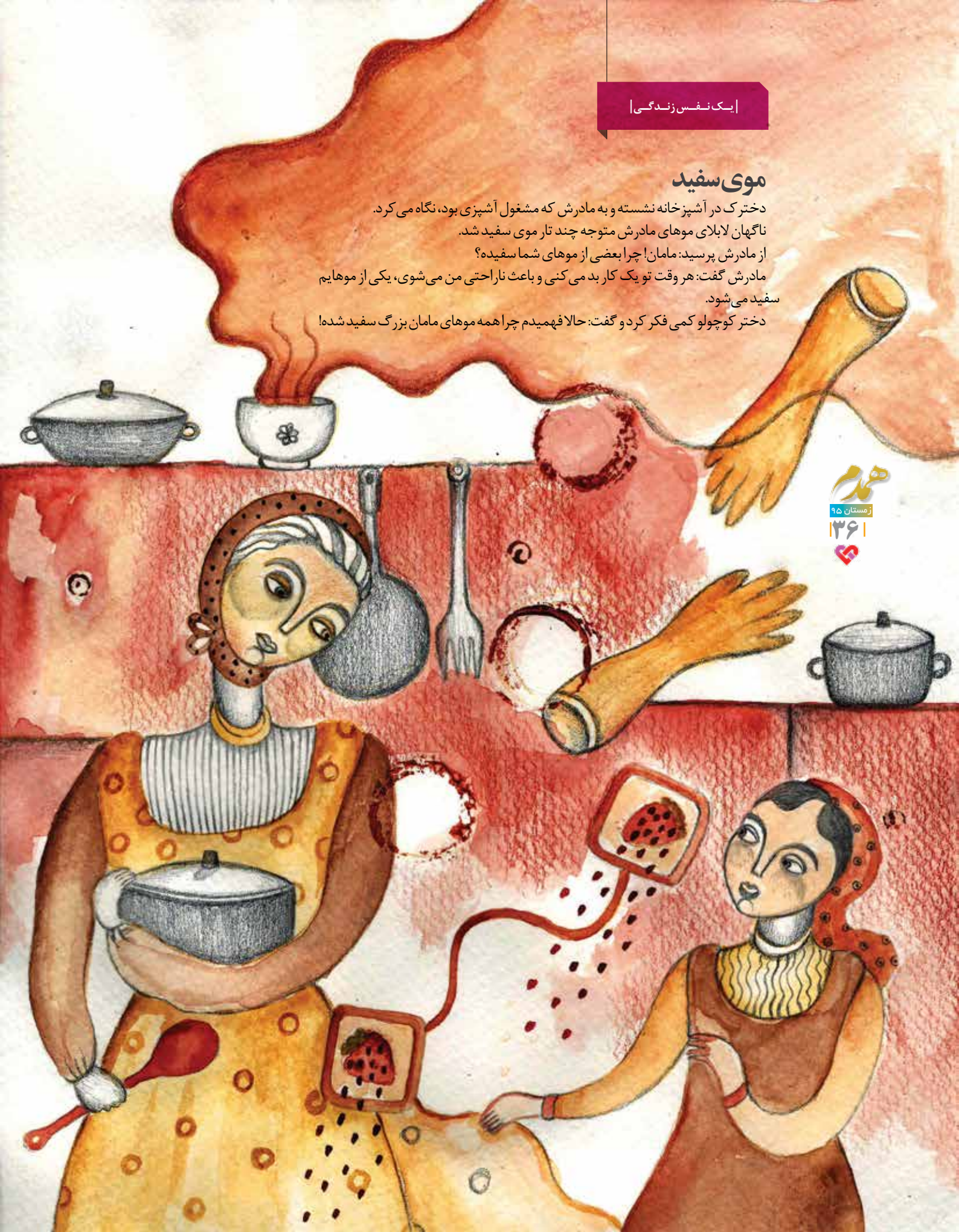
♥ دست در دست هم

اعتماد، ترس ها را به صمیمیت تبدیل می کند. ماجان و رخک حالا اینجا را خانه ی خودشان می دانند. هر چند آرزوییشان جمع شدن دوباره ی همه خانواده است. موفقیت برای افراد در شرایط مختلف تعاریف متفاوت دارد. برای

*عنوان گزارش برگرفته از نمایشنامه «دو مرغابی در مه» نوشته مرحوم حسین پناهی، به کارگردانی رسول نجفیان است. این نمایشنامه سرگذشت خانواده ای ست که به امید رسیدن به زندگی بهتر از روستا به شهر کوچ می کنند.

موی سفید

دخترک در آشپزخانه نشسته و به مادرش که مشغول آشپزی بود، نگاه می کرد.
ناگهان لابلای موهای مادرش متوجه چند تار موی سفید شد.
از مادرش پرسید: مامان! چرا بعضی از موهای شما سفیده؟
مادرش گفت: هر وقت تو یک کار بد می کنی و باعث ناراحتی من می شوی، یکی از موهایم سفید می شود.
دختر کوچولو کمی فکر کرد و گفت: حالا فهمیدم چرا همه موهای مامان بزرگ سفید شده!





همدم
مؤسسه خیریه توانبخشی
فتح المبین

تالار همایش های همدم

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین

همایش ها و برنامه هایتان را با کار خیر همراه کنید.

(درآمد حاصل از تالار، صرف هزینه های زندگی ۴۰۰ دختر بی سرپرست می شود.)

مشهد | خیام شمالی | عبدالمطلب ۵۸ | تلفن : ۱۳-۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۰۵۱

مسکن کارت : ۰۶۰۴۰۵۰۴۶۰۲۳۱۴۶۰۲۸۰۶ | سامانه پیام : ۰۲۶۰۰۰۰۰۳۰

رزرو تالار و مشارکت آنلاین : www.hamdam.org

رعنا

طعم خوش هر غذا



شرکت صنایع غذایی عالیگلستان





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



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

تورا به آغوش خداوند فرستادیم...

سوگ‌نوشتی برای آن یار شکیبا

مژگان همایونی



آخرین بار که او را دیدیم روی تخت بیمارستان بود. وقتی با کیک تولدش وارد اتاق شدیم، امواج انتظار بود که از چشمان بیمار و مظلومش همه‌مان را دربر گرفت؛ هر چند که هرگز از بیماری سختش زبان به اعتراض نگشود. اگر حرفی بر زبان می‌آورد، شکر بر پروردگار بود و خجالت هایش از زحمت‌هایی که درست کرده و... زمان بازی معکوسش را شروع کرده بود. به سرعت او را به سوی نقطه سرنوشت می‌کشید و در عین حال، اوقات انتظار برای ملاقات اهالی همدم را کش می‌آمد و سخت و کند می‌گذشت. حالایی از آن انتظارها به ثمر ننشسته بود. از دیدار عزیزانش خوشحال بود و بسیار امیدوار که به زودی به جمع ما برمی‌گردد و همه‌ی ما که زیر لب و کمرنگ می‌گفتیم انشاءالله و مواظب بودیم نگاهمان به هم نیفتد که مبادا او آن حقیقت تلخ و ناگوار را دریابد...

و حال نمی‌دانم این قلم است که از نوشتن عاجز شده یا احساسی است که به راحتی بر روی کاغذ نگاشته نمی‌شود. صحبت از فقدان عزیزی است که سالها با سمت مددکار در بین کودکان اینجا عاشقانه زیست. کودکانی که از نعمت خانواده محروم و همواره نیازمند محبت‌اند و شکیبا یکی از زیباترین پاسخ‌ها به آن نیاز بود. همدم، فقط مکان اشتغال و محل کسب درآمد نبود؛ جایی بود که او در آن به شکوفایی رسید. شخصیت متعادلی که در میان بچه‌ها مراتب تکامل روحی را طی کرد و دوباره متولد شد. وجودی فداکار، صبور و خدمتگزار حقیقی بچه‌ها و یکی از باغبانان راستین گلستان همدم.

اینک، روزها از آن ملاقات پر خاطره و روزهای باهم بودنمان گذشته است. شکیبا کوله بار رنج‌ها و دردهای بی پایان شب‌ها و روزهای بیماری را در آرامستان بزرگ شهر بر زمین گذاشت و در ظهر تابستانی گرم به گنبد مینو پرواز کرد.

...با قدمهایی لرزان و بی‌رمق وارد موسسه شدم. هیچ چیزی جز داغی اشک که بر روی گونه‌هایی صداره میرفت و جاده‌ای سرخ‌رنگ از خود به جامی گذاشت حس نمی‌شد.

هر کدام از بچه‌ها گوشه‌ای از حیاط کز کرده و زانوی غم به بغل گرفته بودند. با چشم‌های اشکبار همکاران روبرو شدم. خانواده‌ی بزرگ همدم در غم از دست دادن مریم شکیبا (مددکار مهربان موسسه) از عمق جان جملاتی حاکی از سوگ و ستایش بر زبان جاری می‌کردند که نه قلب تحمل حمل آن را دارد و نه دستی قدرت نگارشش را. چشمان اشکبار دختران دروغ نمی‌گفت؛ از مهربانی بی‌دریغش می‌گفتند و همکاران از مسئولیت‌پذیری بی‌نظیرش نسبت به کارش و عشق بی‌انتهایش به

بچه‌ها. یاد مصرعی از سعدی بزرگ افتادم که: یارا، بهشت، صحبت یاران همدم است». بارها این کلام درستی خود را بر من اثبات کرده است. اگر اینگونه است، احساس دوزخ نیز می‌تواند رفتن عضوی باشد از این خانواده‌ی بزرگ. شکیبا، با رفتنش ترکی بزرگ را بر دلها به یادگار گذاشت. سعی می‌کنم مرتبه‌ای فراتر را ببیندیشم. آیا راهی برای تداوم شکیبا وجود دارد؟ صفحات ذهنم به سرعت ورق می‌خورد و به سالها پیش بر می‌گردد. زمانی که مریم شکیبا تازه در موسسه استخدام شده بود. با خوشحالی بچه‌ها خوشحال بود و از غم بچه‌ها غمگین. برای تمام دختران سرزمین همدم رنگ آبی را می‌خواست و معتقد بود در جامدادی امید، آبی رنگ زندگی است و امید زنجیری است که تورا به خداوند متصل می‌کند.

شکیبای عزیز!

در باغ خاطرات باهم بودنمان یاد‌های سبزی که به یادگار گذاشته‌ای همیشه همراهمان خواهد بود. ای آبی ممتد، با تو پیمان می‌بندیم که آرمانها و ارزشهایی را که تو به آنها رسیدی و صمیمی و صادق در زندگی کاری و شخصی ات نهادیته کردی، پاس بداریم؛ بیاموزیم و بکار ببندیم و می‌دانم که در این لحظات آرامش خواهی داشت و روح تو به شادی چون نسیمی فرحبخش‌گونه‌های ما و بچه‌ها را همچنان نوازش خواهد کرد. و ما با کلامی مقدس تورا به آغوش خداوند فرستادیم که ساده بودی و صاف، معصوم آمدی و زلال رفتی...



نیک اندیشان ارجمند آقایان

حمید صادقی و پرویز صادقی

دکتر پرتوی و دکتر حبیبی

مهندس چوپانکاره

و حاج آقای احمدیان

همکاران گرامی

خانم‌ها قاضوی و اسدپرور

آقایان جندقی، نوباغی و شجاعی

همدم و اهالی این خانه خود را در فقدان عزیزانتان شریک می‌دانند.

همدردی ما را پذیرا باشید.



- مهارت های زندگی: اختلال پراشتهایی عصبی *Bulimia Nervosa*
- چرا کودکان ناخن می چوند؟ | سیری در عادات دهانی کودکان - بخش دوم
- کودک خود را سرزنش نکنید | چگونه با کودک درباره ی سوء استفاده جنسی صحبت کنیم
- نگاهی گذرا به حقوق معلولین | هدف، رسیدن به حقوقی برابر است
- دانشی برای آنان که می خواهند توانا شوند
- معرفی کتاب | دانشی برای آنان که می خواهند توانا شوند
- نقد فیلم فارست گامپ، فیلمی که خودباوری می آموزد

چند لحظه ی علمی و آموزشی

مهارت های زندگی:

اختلال پراشتهایی عصبی *Bulimia Nervosa*



گردآورنده: معصومه شجاع - روانشناسی بالینی

فرد مبتلا را مختل می کنند. پر خوری عصبی، یک نوع اختلال در غذا خوردن است که با دوره های مکرر پر خوری همراه است و با تلاش های غیر عاقلانه جهت جلوگیری از افزایش وزن دنبال می شود.

امروزه اختلالات خوردن (Eating disorders) از جمله مورد توجه ترین اختلالات روانی - تنی به شمار می روند. این دسته از اختلالات باعث ایجاد اشکال در سلامت جسمی و عملکرد روانی می شوند و جریان زندگی



♥ ویژگی های تشخیص:

ملاک A

دوره های مکرر پر خوری، به صورت خوردن در فواصل زمانی مجزا (به طور مثال: هر دوره ۲ ساعت) است و با مقدار غذایی که قطعاً بیش از مصرف اکثر مردم در دوره های زمانی و موقعیت های مشابه آن است. مصرف غذای بیش از حد، که با احساس نداشتن کنترل، همراه است.

ملاک B

رفتارهای جبرانی نامناسب جهت پیشگیری از افزایش وزن که با عنوان رفتارهای پاکساز به آنها اشاره می شود.

ملاک C

پر خوری و رفتارهای جبرانی نامناسب هر دو به طور متوسط، حداقل هفته ای یک مرتبه به مدت سه ماه رخ می دهد.

مبتلایان به این اختلال دارای حالت ولع عجیب بوده و نیاز شدیدی به خوردن و بلعیدن مواد غذایی پر انرژی و ساده ای پیدا می کنند که زمان زیادی برای جویدن و بلعیدن و آماده کردن آنها لازم نباشد. ضمن آنکه گاهی دوبار در هفته دچار حمله بیماری می شوند. در حالت حمله، بیمار قادر به کنترل مقدار و سرعت غذا خوردن نیست و اراده ای از خود برای پایان دادن به خوردن ندارد. در پر خوری عصبی معمولاً افراد مبتلا از مشکلات خوردن خود خجالت می کشند و سعی می کنند نشانه های خود را مخفی کنند و معمولاً این نوع پر خوری تا حد امکان مخفیانه صورت می گیرد. بعد از فروکش کردن حالت ولع و تمایل به پر خوری، فاز پیشیمانی و ناراحتی و احساس گناه، افراد مبتلا را عذاب می دهد و در راستای مصرف انرژی های دریافتی و جلوگیری از افزایش احتمالی وزن خود، به اقدامات پیشگیرانه دست می زنند. رایج ترین رفتار پاکسازی اقدام به استفراغ کردن است که در این جهت از روش های مختلفی استفاده می کنند و عموماً در انجام این عمل ماهر می شوند و سرانجام می توانند به اراده ی خود آن را انجام دهند. موارد دیگر رفتار پاکسازی در افراد مبتلا:

۱- استفاده از ملین ها

۲- استفاده از هورمون تیروئید

۳- روزه گرفتن

۴- ورزش بیش از حد که در موقعیت های نامناسب و بعضاً با وجود آسیب و عوارض جسمانی ادامه می یابد.

♥ آغاز گرهای پر خوری عصبی:

عوامل:

خلق و خو: نگرانی در مورد وزن، عزت نفس پایین، نشانه های افسردگی و اضطراب.

عوامل محیطی: درونی کردن آرمان بدن لاغر. حوادث تکان دهنده و یا تغییر همراه با تنش در زندگی. مورد بهره کشی جسمی یا جنسی قرار گرفتن در کودکی.

عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی: چاقی کودکی و بلوغ زودرس.

پر خوری عصبی معمولاً در نوجوانی و یا اوایل بزرگسالی شروع و میزان شیوع در بین زنان بیشتر است و والدین افراد مبتلا معمولاً از نظر عاطفی بی اعتنا بوده اند.

♥ عوارض اختلال:

بی نظمی و یا فقدان قاعدگی در زنان، سوراخ شدن مری، پارگی معده، بی نظمی ریتم قلبی، پایین افتادگی راست روده.

درمان:

نکته مثبت در افراد مبتلا این است که آنان عدم کنترل بر رفتار خود را احساس می کنند و اغلب تقاضای کمک دارند. این افراد معمولاً به راحتی در مان را می پذیرند. درمان افراد مبتلا به این اختلال از طریق گروه های حمایتی، آموزش تغذیه، آموزش در زمینه تغییر دادن عادت های خوردن، استفاده از روش درمانی شناختی- رفتاری به ویژه برای بیمارانی که آسیب روانی مشخص تری دارند صورت می گیرد. با توجه به همزمانی اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب با این اختلال، استفاده از داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب می تواند مؤثر واقع شود.

منابع

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ویرایش پنجم (DSM-5)
ترجمه: یحیی سیدمحمدی
روانشناسی رشد: جلد دوم، لورا ابرک: ترجمه: یحیی سیدمحمدی
مجله تحقیقات علوم و رفتاری: پراشتهای عصبی: سمانه خان پور اردستانی، شیرین صادق پور



چرا کودکان ناخن می‌جویند؟

سیری در عادات دهانی کودکان - بخش دوم

گردآورنده: ناهید یاور، روانشناس بالینی

در بخش پیشین، بررسی عادات دهانی کودکان را آغاز کردیم و به عادت دهانی شست مکیدن پرداختیم. در این بخش به عادت دهانی دیگر یعنی ناخن جویدن می‌پردازیم.

ناخن جویدن:

ناخن جویدن دائم و کندن یا جویدن ناخن‌ها و رفتار نوک زدن به ناخن‌ها یا کندن پوست انگشتان، دو عادت شایع کودکان هستند. براساس گزارش‌های والدین، ۲۵ درصد از کودکان، تقریباً بین ۲/۵ تا ۶ سالگی ناخن می‌جویند. میزان ناخن جویدن کودکان در ۶ سالگی افزایش می‌یابد و در نوجوانی به اوج خود که ۴۵ درصد است می‌رسد. سپس در بزرگسالان به ۴/۵ درصد تقلیل می‌یابد. محققان رفتار ناخن جویدن را رفتار آموخته شده‌ای می‌دانند که تنش‌کاه و اضطراب‌کاه است و هنگام تمرکز کردن رخ می‌دهد؛ ناخن جویدن هنگام استرس به بالاترین حد خود می‌رسد. ولی ناخن جویدن ظاهراً مؤلفه‌ی خانوادگی یا ژنتیکی هم دارد چون در دو سوم دوقلوهای یک تخمکی و یک سوم دوقلوهای دو تخمکی، هر دو کودک ناخن می‌جویند. ناخن جویدن علاوه بر آن که ظاهر ناخن‌ها را بد می‌کند، باعث زخم شدن و عفونت ناخن یا روي پوست اطراف ناخن می‌شود؛ همچنین مشکلات دندانی ایجاد می‌کند؛ مثلاً باعث کوتاه شدن ریشه‌ی دندان‌ها بر اثر فشار زیاد می‌شود.

ناخن جویدن نشانه‌ی چیست؟

ناخن جویدن، نشانه‌ای از اضطراب است و از بیماری خاص نمی‌توان حرف زد. می‌توان با دید وسیع‌تر به مسئله مزبور نگریند و متذکر شد که ناخن جویدن:
در مرحله‌ی اول نشانه‌ی نوعی عدم تعادل احساسات در کودک است.
در مرحله‌ی شدیدتر حاکی از وجود نوعی تعارض درونی و فشارهای سخت و عصبی.
حکایت از احساس تنهایی درباره خود و رنج خود دارد و آن را برای خویش ناخوشایند می‌شناسد.
نشانه‌ای برای ابراز احساس رنج درباره‌ی مسئله خاص.
نشانه‌ای از هیجان عصبی بسیار شدید است.
گاهی ممکن است نشانه‌ای باشد از وجود ترسی مزمن که منشأ آن مهم یا جزئی است.
نشانه وجود چیزی در ذهن است که برای کودک قابل حل و رفع به نظر نمی‌رسد.
در کل اگر ناخن جویدن به علت یادگیری عادت نباشد، حاکی از نوعی نگرانی و ناراحتی است. او وضعی را احساس می‌کند که برای غلبه بر آن چاره‌ای نمی‌بیند جز اینکه به خود بپیچد، با لباس خود بازی کند، انگشت به دهان فرو برد، مویش را بکند، اشیاء دوروبر را به دهانش ببرد و بمکد و ناخن بجود...



♥ ماهیت آن:

ناخن جویدن را نوعی ناراحتی عصبی می‌دانند که در کودکان مضطرب و خجالتی بسیار است، اگرچه در کودکان سالم و طبیعی نیز بیش یا کم وجود دارد و به صورت یادگیری در بین آنان شایع است. برخی ناخن جویدن را معادل عملی پرخاشگرانه می‌دانند که در آن پرخاش و مبارزه علیه خود است و ناشی از اضطرابی غیرقابل تحمل می‌دانند که در آن به خود صدمه ای وارد می‌آورد. بعضی دیگر ماهیت آن را مکانیسمی برای کاهش فشار حاصل از نابسامانی و نیازمندی‌های شدید می‌دانند.

♥ بهره‌ی کودک از آن:

ناخن جویدن، وسیله‌ای است برای کودک تا فشارهای درونی‌اش را پایین می‌آورد و از این بابت وسیله‌ای است برای کودک خوب و راحت کننده. کودک به هنگام احساس ناراحتی تنشی را در خود احساس می‌کند که پس از جویدن و گاهی کندن ناخن احساس آرامش می‌کند. جویدن ناخن به کودک مضطرب آسودگی خاطر و راحتی می‌دهد، با سرگرمی خاصی که برای او پدید می‌آورد لحظاتی از غم راحت می‌کند و کودکان برای تخلیه‌ی فشار روانی و به صورتی ناخودآگاه از آن استفاده می‌کنند. البته این احساس آرامش چندان طولانی نیست و او ناگزیر پس از ساعاتی به حالت اولیه خود برمی‌گردد.

♥ ریشه‌ها و علل:

کمبود محبت: کودکان تشنه محبت اند و خود را شدیداً بدان نیازمندی دانند. محرومیت موجب بروز رفتارهای عصبی مانند انگشت مکیدن و ناخن جویدن می‌شود. نگرانی و تشویش: گفتیم که این حالت در کودک و بزرگترها نشانه تشویش و نگرانی است. آن کس که از آینده ای مبهم بیم دارد و از چیزی که برای او شناخته شده و قطعی نیست وحشت دارد، دچار این حالت می‌شود. شما جلوه‌ی آن را در کودکانی بیشتر می‌بینید که از یک سو در درس و تحصیل احساس ضعف می‌کنند و نمی‌توانند همراه بادیگر دانش‌آموزان به پیش روند و از سوی دیگر با والدین خود ملاحظاتی دارند و توقع آن‌ها از او این است که نمرات عالی درخشانی داشته باشند.

ترس‌های مزمن: گاهی کودکی بنا به عادت غلط شدیداً از چیزی می‌ترسد و یا اصولاً کودکی شدیداً وابسته است و از همه چیز ترس دارد و اگر این کودک در محیط و صحنه‌ای قرار گیرند که در آن احساس خطر کنند، همین حالت در آن‌ها پدید می‌آید. احساس گناه، احساس ناامنی در محیط خانوادگی، ناخشنودی در شرایط زندگی



و اختلالات عصبی از جمله موارد روانی است که می تواند منجر به بروز این رفتار شود.

یادگیری نیز می تواند منجر به بروز این رفتار بویژه در کودکان سالم بشود و ریشه‌ی تقلیدی داشته باشد. می تواند عادت‌ی باشد که او آن را از پدر و مادر یا دوستان فرا گرفته است.

در نهایت اینکه علل ارثی و ژنتیکی نیز می توانند در بروز چنین رفتاری مؤثر باشند.

♥ درمان

با توجه به اینکه این عادت رفتاری طی چند ماه یا چند سال اتفاق افتاده، والدین نباید توقع داشته باشند که این اختلال به زودی برطرف شود. چنین تصویری باعث می شود به علت بهبود نیافتن در زمان کوتاه یا عود بیماری، کودک افسرده و ناامید شود و درمان را رها کند.

اگر کودک شما با چنین مشکلی مواجه است، شما به عنوان یک پدر و مادر باید به نکته‌های زیر توجه کنید:

بیشترین سهم درمان بر عهده‌ی خود بیمار است، سپس خانواده‌ی او و در نهایت کادر درمانی.

انجام مشاوره و رفتار درمانی از ضروریات درمان این بیماری است.

ناخن‌های کودک باید تا حد امکان کوتاه باشد تا تحریک به جویدن آن نشود.

والدین وقتی ناخن کودک را می گیرند، بهتر است او را تشویق کلامی کنند. استفاده از روش تشویق بسیار مؤثر است.

به هیچ وجه با استفاده از لاک ناخن در صد دفع مشکل ناخن جویدن کودک نباشید چرا که این روش نه تنها تاثیری در درمان ندارد بلکه با جویدن ناخن آغشته به لاک، ممکن است کودک مسموم شود.

چسب زدن به ناخن و بستن انگشتان هم نه تنها به درمان کمک نمی کند بلکه با این کار امکان تغییر شکل انگشتان وجود دارد. در مواردی حتی انجام این کار برای مدت کوتاه، انگشتان را کج می کند.

کودک را به دلیل ناخن جویدن به خصوص در جمع سرزنش یا تمسخر نکنید. بهتر است در مورد عوارض این اختلال در تنهایی صحبت کنید. ترجیحاً این کار باید به وسیله افرادی غیر از والدین، به خصوص درمانگران مطرح شود.

از آنجا که این بیماری به تدریج شکل گرفته، برای درمانش باید حوصله به خرج داد.

امکان دارد کودک در صورت مواجهه با استرس کوتاه مدت شروع به ناخن جویدن کند که معمولاً تا قبل از ۲ هفته بر طرف می شود. ولی اگر بعد از ۲ هفته این عادت ادامه یافت، باید جدی تر درمان بشود.

♥ منابع:

شروار، کازولین اس. گوردون، تبی ان، سنچش و درمان مشکلات دوران کودکی. ترجمه:

مهرداد قیروز بخت (۱۳۸۹) نشر دانه.

Mag_iran.com

چگونه با کودک درباره‌ی سوءاستفاده جنسی صحبت کنیم

صدیقه بختیاری شهری - مدرس دانشگاه، مسئول برنامه‌ریزی و آموزش موسسه

جنسی استفاده نکنید، زیرا ممکن است کودک آن را با دردهای جسمانی اشتباه بگیرد. بچه‌ها اغلب به قربانی خود می‌گویند کاری خواهند کرد که آنها احساس خوبی داشته باشند.

۶- سوءاستفاده جنسی را به عنوان «تماس بد» توصیف نکنید، زیرا بچه‌ها بسیار ماهر هستند و کار خود را با ناز و نوازش شروع می‌کنند که به هیچ وجه برای کودک به معنای تماس بد نیست.

۷- اگر یک فرد بزرگسال قصد دست‌درازی داشته باشد کودک باید بسیار قاطع باشد و مدام بگوید نه. به کودک بگویید که بعد از اولین برخورد مشکوک، به شما یا یک فرد بزرگسال مورد اعتماد دیگر خبر بدهد.

۸- توضیح دهید که چرا نباید بزرگسالان و کوچکترها با یکدیگر رابطه جنسی داشته باشند.

۹- کودکان باید نشانه‌های اغواگری از طرف دیگران را یاد بگیرند. به کودکان خود آموزش دهید که حتی اگر این کارها خوب به نظر برسند و احساس خوبی ایجاد کنند باز هم اشتباه هستند.

۱۰- درباره‌ی برخورد مناسب با بزرگسالان با آنها صحبت کنید.

۱۱- در آخر، کودکان باید عواقب تماس جنسی نامناسب را بفهمند. کاهش عزت نفس پایین، اعتیاد جنسی، افسردگی، اضطراب، مشکلات رابطه، رفتار خودکشی، مشکلات مصرف مواد، گناه و شرم همگی از مشکلات تماس جنسی نامناسب هستند.

در طول ۳۰ سال گذشته بسیاری از دانشمندان روانشناسی سعی کرده‌اند روش‌هایی را پیدا کنند که بتوانند به کودکان درباره‌ی آزارهای جنسی و مزاحمت‌های جنسی آموزش دهند و از این طریق از وقوع این حوادث جلوگیری کنند. متأسفانه هیچ یک از روش‌های معرفی شده به اندازه‌ی کافی مؤثر نبوده است. با وجود این، یکی از بهترین روش‌های موجود این است که ابتدا به این موضوع از زاویه کودک نگاه کنیم. در این مقاله سعی می‌کنیم روش‌هایی را مطرح کنیم که توسط آنها از اغوا شدن کودک توسط دیگران جلوگیری شود. اما به خاطر داشته باشید که ممکن است برای جلوگیری از تجاوز و کودک‌ربایی این روش‌ها کافی نباشد.

۱- از گفتگو درباره‌ی این موضوع نترسید. صحبت کردن درباره سوءاستفاده جنسی باید بخش مهمی از هر برنامه‌ی آموزش جنسی به کودک باشد. مانند دیگر بخش‌های آموزش جنسی، ضروری است که چندین مرتبه با کودک صحبت شود. همانطور که کودک به سن بلوغ نزدیک می‌شود باید اطلاعات بیشتری درباره سوءاستفاده در اختیار او گذاشت.

۲- توضیح دهید که درصد اندکی از بزرگسالان، مبتلا به یک بیماری روانی به نام بچه‌بازی هستند و این بیماری باعث می‌شود که آنها به جای آدم‌های بزرگ، کودکان را برای روابط جنسی انتخاب کنند. همچنین توضیح دهید که هر بزرگسالی که با آنها زندگی می‌کند، حتی اعضای خانواده، ممکن است که به این بیماری مبتلا باشند.

۳- سعی کنید که کودک به خوبی متوجه منظور شما بشود. برای کودک به خوبی توضیح دهید که این افراد کاملاً سالم به نظر می‌رسند، اما زمانی که فرصت پیدا کنند دست به سوءاستفاده می‌زنند.

۴- ارزش‌های جنسی مناسب و خوب را به دختر و پسر آموزش دهید. توضیح دهید که هیچ کس نباید به خاطر پول یا هدیه عمل جنسی انجام دهد.

۵- از کلماتی مانند «آسیب»، «صدمه» و مانند اینها برای سوءاستفاده

♥ نکته:

به کودکان فقط نگویید که به کسی اجازه نده تا به اندام خصوصی تو دست بزند، زیرا کودکان بزرگتر می دانند که این دست زدن به اندام جنسی لذت بخش است. بنابراین کودکان بزرگتر نیاز به آموزش بیشتر و کامل تری دارند.

از وضعیت جنسی کودک خود آگاه باشید. کودکی که تمایلات جنسی دارد آسان تر فریب می خورد.

آموزش جنسی باید از اوایل کودکی شروع شود. کودکانی که درباره ی مسائل جنسی اطلاعات ندارند ممکن است کنجکاوی کنند. از گفتن کلمه ی سکس هنگام گفتگو با کودک اجتناب نکنید.

به کودک خود تفاوت بین تماس جنسی و تماس غیر جنسی را آموزش دهید. به کودک بگویید که چه کسانی اجازه دارند به اندام جنسی آنها دست بزنند (مثلا دکترها در مطب خود هنگام معاینه) در غیر این صورت کسی حق ندارد آنها را لمس کند.

وقتی با کودک خود درباره ی سوء استفاده جنسی صحبت می کنید جدی باشید، جوک تعریف نکنید. یا اینکه سعی کنید به هیچ وجه قربانی را سرزنش نکنید، زیرا اگر از بد حادثه کودکان قربانی شود، کمتر احتمال دارد که آن را با شما در میان بگذارد.

هر گونه اتهامی را جدی بگیرد. شاید نتوان به اندازه ی کافی روی این موضوع تأکید کرد، اما به هیچ وجه گزارش کودک مبنی بر مورد سوء استفاده یا هر گزارش مرتبط دیگری را حتی اگر کوچک باشد نادیده نگیرید. شاید شما حقیقت را ندانید، اما فرض نکنید که کودک دروغ می گوید.

♥ واکنش به سوء استفاده جنسی شدن کودک:

اگر کودکان گزارش کرد که مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته است، دانستن اینکه چه واکنشی نشان بدهید دشوار است. این مقاله به شما کمک می کند که در چنین شرایطی بهترین اقدام را انجام دهید. سعی کنید این نکته ها را قبل از وقوع حادثه تمرین کنید، زیرا در آن لحظه سخت است که بتوانید خود را کنترل کنید و به خاطر آورید که چه واکنشی مناسب است. از این رو بهتر است این نکته ها را به خوبی در ذهن خود تمرین کنید.

۱- نفس عمیق بکشید:

اولین نکته مهم این است که آرامش خودتان را حفظ

کنید تا بتوانید به فرزند خود کمک کنید. اگر نتوانید آرامش خود را حفظ کنید نمی توانید به حرف های کودک گوش کنید و نمی توانید از او حمایت کنید و حتی ممکن است که شرایط را بدتر کنید. علی رغم احساسات بدی که در درونتان به غلیان آمده است باید سعی کنید که خود را آرام نشان دهید. این به کودک کمک می کند آرام شود.

احساسات خشم، قضاوت و بی ایمانی خود را کنترل کنید. این کارها کودک را می ترساند و ممکن است از در میان گذاشتن واقعه اجتناب کند.

۲- خیلی صمیمانه به حرف های کودک گوش کنید.

به او اطمینان بدهید که در امان است. تماس چشمی خود را با او حفظ کنید، موبایل خود را جواب ندهید، و توجه خود را کامل به کودک معطوف کنید. کودکان نیاز دارد بدانند که شما به او گوش می دهید و او را جدی می گیرید. به وی اطمینان بدهید که حرفش را باور می کنید، حتی اگر حرف های او را نفهمیدید یا مطمئن نبودید که قصه درست است یا نه.

به او فرصت بدهید. مجبورش نکنید که حرف بزند، و بگویید اگر حس خوبی ندارد نیازی نیست که تمام جزئیات را اکنون بیان کند. در حال حاضر او احساس کنترل خود را از دست داده است بنابراین به او کمک کنید تا احساس خود را جمع و جور کند.

۳- هر چه کودک می گوید را موبه مو یادداشت کنید.

از کلمات خودتان استفاده نکنید، آنچه را کودک می گوید یادداشت کنید، زیرا این یادداشت به کار مراجع قانونی خواهد آمد. در حالیکه یادداشت می کنید به کودک بگویید که دارید به او گوش می کنید و این کار را برای پیگیری و کمک به او انجام می دهید.

این جمله را به کودک بگویید: هر چیزی که بگی خیلی برای من اهمیت دارد. من می خوام حرفاتو بنویسم. الان قلم و کاغذ میارم تا بتونم حرفاتو بنویسم، خوب؟

۴- به او بگویید آنچه انجام داده درست است. ممکن است کودک گیج و آشفته باشد، بنابراین به او اطمینان بدهید که بهترین کار این بوده که الان دارد با شما راجع به آن حرف می زند:

«خیلی خوبه که داری به من می گی. این نشون می ده که تو خیلی شجاعی. حالا که به من گفتی من می تونم بهت کمک کنم تا در امان باشی، و می تونیم با هم از پلیس کمک بگیریم تا مطمئن بشیم که دیگه بهت صدمه نمی زنه. ممنون که بهم گفتی.»

۵- به او اطمینان بدهید که در امان است، و شما شدیداً تلاش می کنید تا او را از سوء استفاده گر دور نگه دارید. تهدید نکنید که سوء استفاده گر را می کشید، این کودک را بیشتر می ترساند.

۶- اطمینان بدهید که گناه او (کودک) نیست. کودک ممکن است احساس گناه داشته باشد. اگر متوجه احساس گناه شدید، بگویید که هیچ کسی در این زمینه مقصر نیست، تنها مقصر کسی است که سوء استفاده کرده است.



عشق و دلسوزی شما بهترین کمک برای احساس ایمنی و دوست داشته شدن در کودک است. زمان بیشتری را با او سپری کنید و صبور باشید. آنها زمان سختی را سپری می کنند و ممکن است بعضی را رفتارهای کودکانه‌ی قبلی خود را انجام دهند. روشن کنید که از دستش عصبانی نیستید و کنار او هستید.

منبع: [wikihow](#)

مترجم: حمید بهرامی زاده، دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی

کودک خود را سرزنش نکنید. دختران نوجوان ممکن است خود را مقصر بدانند به خاطر نوع لباسی که پوشیده‌اند و یا به این خاطر که احتمالاً از سن خود بیشتر به نظر می‌رسند. معمولاً جامعه، آنها را مقصر می‌داند، اما شما باید به او بگویید که این موضوع ۱۰۰ درصد غلط است. ۷- با مراجع قدرت تماس بگیرید و دستوالعمل‌های آنها را پیگیری کنید. مراجع قدرت می‌توانند از شما حمایت کنند و سوءاستفاده‌گر را از همه دور نگه دارند تا به کسی آسیب وارد نکنند. برای کودک توضیح بدهید که چه چیزی در جریان است تا احساس سردرگمی نکند. برای آنها توضیح بدهید که نیاز است تا قصه‌اش را برای پلیس تعریف کند تا پلیس از او حمایت کند. به او بگویید که تمام وقت پیشش می‌مانید. ۸- از کودک خود حمایت کنید.

نگاهی گذرا به حقوق معلولین (قسمت اول)

هدف، رسیدن به حقوقی برابر است

محبوبه همایونی (دانشجوی کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم‌شناسی)

پدیده‌ای است اجتماعی، به گونه‌ای که می‌توان گفت: اگر از لحاظ اجتماعی برخی موارد الزام باشد یا برخی موارد نظارت بیشتری داشته باشند، درصد زیادی از بروز معلولت جلوگیری خواهد شد. در ارتباط با این موضوع در ایران بصورت پراکنده مقررات و قوانینی در جهت پیشگیری و جلوگیری از بیماریها و حوادثی که منجر به ناتوانی می‌شود تصویب شده است. از جمله:

۱- قانون لزوم ارائه‌ی گواهی‌نامه‌ی پزشک قبل از ازدواج. مصوب: ۱۳۱۷/۹/۱۳

۲- قانون طرز جلوگیری از بیماریهای آمیزشی و بیماریهای واگیردار. مصوب: ۱۳۲۰/۳/۱۱

۳- قانون راجع به ثبت و گزارش اجباری بیماریهای سرطانی. مصوب: ۱۳۶۳/۷/۵

۴- آیین‌نامه‌ی ایجاد تشکل بیماریها خاص. مصوب: ۱۳۷۶/۳/۴

۵- قانون اصلاح لایحه‌ی قانونی راجع به تاسیس سازمان بهزیستی کشور. مصوب: ۱۳۵۹

چکیده‌ای از این قوانین را می‌توان اینگونه بازگفت: برقراری مراقبت‌های بهداشتی و انجام معاینات در این راستا به صورت اجباری، برای پیشگیری اولیه از اختلال و ناتوانی موثر بوده است. به حق می‌توان گفت قوانین مصوب قبل از انقلاب سهم بسزایی در پیشگیری اولیه از بروز معلولیت مادرزادی داشته است.

بعد از سیاست پیشگیرانه‌ی دولت در قبال ایجاد معلولیت، سیاست تقنینی دولت جهت حمایت از افرادی که به هر دلیل دارای معلولیت می‌باشند، معرفی می‌شود.

در ایران خواسته‌ها و نیازهای معلولین از طریق تشکل‌های غیر دولتی معلولین - که به حق پویایی و امید را در دل معلولان می‌پروراند - به وسیله‌ی سازمان بهزیستی که زیرمجموعه وزارت رفاه است، جمع‌آوری شده و در ۱۶ اردیبهشت ۱۳۸۳ در صحن علنی مجلس ششم تحت عنوان قانون جامع حمایت از معلولان به تصویب رسیده است.

در خصوص قانون جامع حمایت از معلولان پنج آیین‌نامه تدوین و به شرح زیر تصویب شده است:

۱- آیین‌نامه اجرایی ماده ۲ قانون جامع

۲- آیین‌نامه اجرایی ماده ۸

۳- آیین‌نامه اجرایی ماده ۱۳

۴- آیین‌نامه اجرایی ماده ۱۴

۵- آیین‌نامه‌ی میزان کمک هزینه یارانه‌ی قابل پرداخت به مراکز غیردولتی بابت نگهداری، خدمات توانبخشی و آموزشی و حرفه‌آموزی معلولان.

معلولین جزئی از جامعه هستند؛ همان مادرها، پدرها، خواهرها یا برادرهای جامعه که دچار نقص جسمانی یا ذهنی بوده‌اند یا بعداً شده‌اند. در سیر عادی جامعه، دولت و حتی افراد، در برابر برخی انسانها مسئول هستند، به حکم انسانیت. افرادی که نه خود خواسته، بلکه در اغلب مواردی مادرزادی یا بر اثر سانحه‌ای، سلامت جسمانی خود را از دست داده‌اند.

در هر کشوری، برای کار و امرار معاش معلولین - که از مشکلات عمده‌ی آنهاست - تدابیری اندیشیده‌اند که گاه ممکن است این اندیشه در نتیجه‌ی یک تصمیم فردی باشد و گاه در نتیجه‌ی اندیشه، تجربه و استفاده از روش‌های علمی و آگاهی از تعداد معلولین در جامعه و نیاز آنهاست. زمانی که تدابیر اتخاذ شده بر اساس نیاز و روش‌های علمی باشد، قوانینی تصویب خواهد شد که کارایی موثرتری در جامعه خواهد داشت.

موضوع حقوق انسانی افراد دارای معلولیت از بزرگ‌ترین چالش‌های جوامع امروزی است. مهم در این میان، این است که به جای رفتار ترحم‌آمیز و از روی دلسوزی با معلولان و اعطای صدقه به آنها، باید برخوردی حقوقی با موضوع داشت. شاید در روزگار گذشته صرف دلسوزی و نگاه ترحم‌انگیز یا اعطای کمک‌های مالی می‌توانست کارساز باشد اما در دنیای امروز این به تنهایی کافی نیست. بهتر است این دید را مردم به خاطرات تاریخ واگذار کنند که معلولیت یک خواسته‌ی از جانب خداست و خدا کسی را که معلول می‌آفریند بیشتر دوست می‌دارد و مصلحت اقتضای کند که فردی چنین باشد. بهتر است این اندیشه جایگزین شود که اگر کسی معلول باشد به حکم انسانیت بهتر است برای غلبه بر ضعف خدادادی‌اش، به وی کمک شود، اما نباید هم وی را با کمک‌های بی‌چشمداشت از اجتماع و حق زیست و حیاتی که سایر انسانها دارند، محروم کنیم... اصل حمایت از حقوق معلولان با اینکه امتیازات بیشتری نسبت به سایر شهروندان به معلولان جامعه اختصاص می‌دهد، اما هدف آن در انتها این است که معلولان نیز از حقوق برابر برخوردار باشند، کار کنند و از این طریق بتوانند امرار معاش کنند.

معلولیت، بیش از آنکه جنبه‌ی پزشکی داشته باشد،





یک اشاره کرد: طبق ماده‌ی یک: «هدف از این کنوانسیون، پیش برد، حمایت و حصول اطمینان از برخورداری مساوی همه معلولان از حقوق انسانی، آزادی‌های اساسی و افزایش احترام به حرمت ذاتی آنها می باشد». این رویکرد مهم از اعلامیه‌ها و اسناد جهانی بسیاری است که طی سال‌ها و بر اساس تجارب جوامع بشری در سازمان ملل متحد به تصویب رسیده است. طبق این کنوانسیون، فرد معلول دارای ویژگی‌های ذاتی است و نمی‌توان به صرف معلول بودن در حق وی تبعیض روا داشت. نمی‌توان به حریم خصوصی او تعدی کرد و حقوق مسلم او را در زمینه‌ی ازدواج، خانواده، سرپرستی، داشتن اسم و برخورداری از ملیت نادیده گرفت و در یک کلام نمی‌توان حق زندگی و موجودیت فردی وی را انکار کرد.

و از ویژگی‌های دیگر این کنوانسیون می‌توان به توجه ویژه‌ی آن به اطفال و زنان اشاره کرد.

در این مقاله، نگاهی صرفاً گذرا به اهم قوانین و مقرراتی که در ایران و عرصه‌ی بین‌الملل در ارتباط با حقوق معلولان و حمایت از آنها وجود داشت اشاره شد و این بدین معنا نیست که تمامی جنبه‌های حمایتی دولت محدود و محصور به قوانین یاد شده می‌باشد. در قوانین خاص بطور پراکنده در ارتباط با حقوق معلولین نیز موادی به تصویب رسیده و این نشان از اهمیت و نگرانی قانونگذار در حمایت از حقوق معلولان است.

در قسمت دوم این مقاله با حقوق و امتیازاتی که ناشی از سیاست حمایتی قانونگذار در مورد حقوق معلولان است، به صورت تفصیلی آشنا خواهیم شد.

ادامه دارد...

قانون جامع حمايت از معلولان در ۱۶ ماده به‌طور بسیار کلی حمایت خود را از قشر معلول کشور اعلام کرده است. از جمله حمایت‌های قانون گذار در این قانون، عبارتند از:

- ۱- الزام موسسات و شرکت‌ها و نهادهای دولتی بر احداث وسایل به نحوی که مورد استفاده معلولان نیز بتواند باشد.
- ۲- تأمین اعتبار سازمان بهزیستی جهت ارائه خدمات توانبخشی، حمایتی و آموزشی رایگان به معلولان.
- ۳- استفاده‌ی نیمه‌بها از برخی تسهیلات دولتی.
- ۴- تحت بیمه قرار گرفتن شخص معلول و خانواده‌ی تحت سرپرستی وی.

۵- معافیت از سربازی در برخی موارد.

۶- ایجاد فرصت‌های شغلی.

۷- اختصاص مسکن در شرایطی خاص.

نه تنها در ایران بلکه در عرصه‌ی بین‌الملل نیز مسأله‌ی حقوق و حمایت از حقوق معلولان، بسیار جدی و دارای قوانین و کنوانسیون‌های مهمی است. با توجه به توصیه‌ی کنفرانس جهانی علیه نژادپرستی، تبعیض نژادی، بیگانه‌ستیزی و تمام‌اشکال نابرابری که در سپتامبر سال ۲۰۰۱ در دوربان آفریقای جنوبی برگزار شد و بر اساس قطعنامه‌ی کمیسیون حقوق بشر در آوریل سال ۲۰۰۲، اقدامات برای تدوین یک کنوانسیون بین‌المللی همه‌جانبه و منسجم برای بهبود و حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت در قالب تشکیل یک کمیته‌ی ویژه‌ی تابستان همان سال آغاز گردید و در نهایت در ۲۳ دسامبر ۲۰۰۶ مجمع عمومی سازمان ملل، کنوانسیون حقوق معلولین و یک پروتکل اختیاری مربوط به آن را تصویب کرد. کنوانسیون مزبور اولین کنوانسیونی است که به‌طور اختصاصی راجع به معلولین نوشته شده است.

از جمله ویژگیهای این کنوانسیون می‌توان به رویکرد انسانی آن در ماده‌ی



به خاطر خدا!

روزی فقیری به نزد هندوانه‌فروشی رفت و گفت هندوانه‌ای

برای رضای خدا به من بده که فقیرم و چیزی ندارم.

هندوانه‌فروش در میان هندوانه‌ها گشتی زد و هندوانه‌ی خراب و به درد نخوری به فقیر داد. فقیر نگاهی به هندوانه انداخت و دید که به درد خوردن نمی‌خورد. مقدار پولی را که به همراه داشت، به هندوانه‌فروش داد و گفت: لطفاً به اندازه‌ی پولم به من هندوانه‌ای بده.

هندوانه‌فروش، هندوانه‌ی خیلی خوبی را وزن کرد و به مرد فقیر داد. فقیر، هر دو هندوانه را رو به آسمان کرد و گفت: خداوندا بندگان را ببین... این هندوانه‌ی خراب را به خاطر تو داده است و این هندوانه‌ی خوب را بخاطر پول!





دانشی برای آنان که می خواهند توانا شوند

مریضه زیدانلو



نام کتاب: روانشناسی روابط انسانی
نویسنده: رابرت بولتون
مترجم: حمیدرضا سهرابی
چاپ پنجم: پاییز ۱۳۸۸
شمارگان: ۳۰۰۰
انتشارات: رشد

بسیاری از ما با این مشکل مواجه شده‌ایم که گاه از برقراری ارتباط با دیگران عاجز بوده‌ایم. وقتی با دوستان یا همکاران خود در محیط کار و یا همکلاسی‌هایمان در مراکز آموزشی و یا در دیگر موارد با مردم کوچ و بازار نمی‌توانیم یک رابطه‌ی مثبت و دو جانبه برای تفاهم و رشد و پیشرفت و گذران زندگی اجتماعی رضایت بخش برقرار کنیم، آیا از خود پرسیده‌ایم دلیلش چیست و ریشه‌ی این ناکامی و عدم موفقیت در کجاست؟

اگر ارزیابی‌های بی‌طرفانه از چند مورد مشکل ارتباطی را در کنار هم بگذارید حداقل به این نکته می‌رسید که جزئی‌نگری و حساسیت‌های بی‌اساس، یکی از مسائلی است که اجازه نمی‌دهد شما با دیگران ارتباط مثبت و سازنده‌ای برقرار کنید. نکته‌ی اساسی دیگر بی‌توجهی به یک سری قوانین و واقعیات عاطفی-انسانی است. در واقع، در اغلب زمینه‌ها و بحرانها، راه حل نهایی مبتنی بر همین واقعیات پیچیده‌ی عاطفی-انسانی است.

آنچه در این مقدمه آمد، خلاصه‌ی متن و محتوای کتاب روانشناسی انسانی است که در این مجال می‌خواهیم ضمن معرفی مختصر، شمارا با مولف و محورهای کتاب بیشتر آشنا کنیم:

کتاب «روان‌شناسی روابط انسانی» توسط پرفسور رابرت بولتون یکی از متخصصان علوم ارتباطات نوشته شده است. این کتاب ارتباط را از زوایای گوناگون مورد بررسی قرار و به خواننده نشان می‌دهد که چگونه می‌توان یک ارتباط موثر برقرار کرد؟ کتاب به این پرسشها پاسخ می‌دهد که: چه موانعی بر سر راه ارتباط وجود دارد که اجازه نمی‌دهد ما بتوانیم رفتار مناسب ارائه دهیم و رفتار مناسب از جانب دیگران دریافت کنیم؟ زبان بدن چیست و از چه طریقی می‌توان فهمید که حرکات بدن هر کس حاوی چه پیام‌هایی به مخاطب اوست؟ چگونه می‌توان روابط بین فردی را ترمیم کرد و یا چگونه می‌توانیم گوش شنوایی خوبی برای دیگران باشیم؟ چطور در جمع دیگران ابراز وجود کنیم و ده‌ها چرا و پرسش و مطلب خواندنی دیگر.

مطالب این کتاب حاصل سالها مطالعه و پژوهش در خصوص ابعاد مختلف ارتباط و تاثیر آن در زندگی افراد است.

کتاب روان‌شناسی روابط انسانی شامل ۴ بخش و ۱۵ فصل است. بخش اول (مقدمه) مشتمل بر فصل‌های یک و دو می‌باشد. فصل یک کتاب به «آموزش مهارت‌های ترمیم فاصله بین فردی» اختصاص دارد و در فصل دوم تحت عنوان «موانع ارتباطی»، به ۱۳ مانع ارتباطی رایج می‌پردازد.

بخش دوم با عنوان «مهارت‌های گوش کردن»، فصل‌های سوم تا هفتم کتاب را در بر می‌گیرد و بخش سوم کتاب با عنوان «مهارت‌های ابراز وجود» شامل فصل‌های هشتم تا یازدهم کتاب می‌شود.

عنوان بخش چهارم، «مهارت کنترل تعارض و تضاد» است و مشتمل بر فصل‌های دوازدهم تا پانزدهم کتاب می‌شود. در پایان، نویسنده مراحل بهبود ارتباط را به عنوان سخن آخر آورده است.

این کتاب ترجمه‌ای روان دارد و مثال‌های آن بومی‌سازی شده است و مطالعه آن را به کلیه افرادی که در پی ارتقای توانایی‌های ارتباطی خود هستند پیشنهاد می‌کنیم.

فارست گامپ، فیلمی که خودباوری می آموزد

مژگان همایونی

کتابخانه «فارست گامپ» می افتد. «فارست گامپ» شخصی است دارای کم توانی ذهنی که دیگران او را از لحاظ اجتماعی ساده لوح و شاید حتی کودن خطاب می کنند.

فارست گامپ باهوش نیست اما تحصیلات دانشگاهی را به پایان می برد. پاهایش دچار مشکل حرکتی است اما در بازی فوتبال امریکایی و دوندگی گوی سبقت راز دیگران می رباید. از سرمایه گذاری بی اطلاع است ولی یکی از بزرگترین شرکت های صید ماهی را تأسیس می کند. شجاع نیست و در میدان نبرد به جای کارهای قهرمانانه از خطر پرهیز می کند ولی به خاطر نجات دیگران مدال افتخار کسب می کند. فارست با اینکه فردی دارای نیاز ویژه آموزشی است با تکیه بر استعدادهایش به موفقیت و قهرمانی و حتی شهرت دست پیدا می کند.

فارست، مادرش، جنی و بوبارا عاشقانه دوست می دارد. رد پای این افراد در فیلم کاملاً محسوس و ملموس و بر مدار عاطفی فیلم تأثیر به سزایی گذاشته است.

مادرش (سالی فیلد) که حوادث اطراف را با زبانی ساده برای فارست توصیف می کند و همیشه همراهش هست، یک جمله ی کلیدی دارد که می گوید: «زندگی مثل یک جعبه ی شکلات می مونه، هیچ وقت نمی دونی داخلش چه جور شکلاتیه!»

بوبا دوست سیاه پوست ساده دلی که در دوره ی آموزشی ارتش با او آشنا شده و آرزو دارد خانواده فقیرش را با صید میگو به وضع بهتری برساند؛ و جنی که وارد زندگی عاطفی اش شد و رفت اما فارست هرگز عشق او را از یاد نمی برد. حتی زمانی که جنی هر روز به خاطر اعتیاد و روابط ناسالم رو به سراشیبی می رود و فارست در مقابل پله های افتخار را پشت سر می گذارد. فارست نام قایقش را جنی گذاشته و موفق شده یکی از بی نظیرترین صیدهای میگو را انجام دهد ولی او تنها دنیای کوچک خودش را می خواهد. دنیایی که تمام وسعتش آغوش مادر و داشتن جنی است...

فیلم فارست گامپ محصول سال ۱۹۹۴ آمریکا، به کارگردانی رابرت زمکیس ساخته شده است. این فیلم جوایز اسکار برای بهترین بازیگر نقش اول مرد «تام هنگس»، بهترین کارگردانی «رابرت زمکیس» و بهترین جلوه های ویژه «آرتور اشمیت» و بهترین فیلم نامه برای «اریک راث» را دریافت کرد.

در فیلم فارست گامپ، با شنیدن موسیقی بسیار زیبایی آلن سیلوستری در متن فیلم به خوبی می توان صحنه های فیلم مخصوصاً پلان های تأثیرگذار جنگ ویتنام را در ذهن بازسازی کرد.

فارست گامپ چه به لحاظ تکنیکی و چه از نظر محتوایی و مفهومی فیلمی است بسیار هوشمندانه، قوی و تأثیرگذار و امیدبخش که می تواند داشتن یک زندگی خوب را آموزش دهد و می تواند الگویی برای یک زندگی سالم باشد چون در آن نشان می دهد که چگونه بهترین بهره راز زندگی ببریم، چگونه از بدی های دیگران بگذریم و بخشنده باشیم، چگونه سختی ها را تحمل کنیم و چگونه به افرادی که دوستشان داریم عشق بورزیم.

فیلم با تصویر یک «پر» سرگردان آغاز می شود که آنقدر در هوای چرخد تا پس از مسافتی طولانی کنار کفش های



زمستان ۹۵

۱۵۶



جایی در آستانه‌ی آسمان...

(نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز)



علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی و جعفر شیرازی نیا، دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند.

فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی سرپرست یا بد سرپرست‌اند. این موسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مامور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۴۰۰ مددجو و قریب ۱۵۰ نیروی قراردادی، افزایش یافته است.

این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در دو ساختمان مستقل و مجزا زندگی می‌کنند: ساختمان شماره ۱ (فتح المبین) به مساحت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ متر مربع و زیر بنای حدود ۶۸۰۰ متر مربع، محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت پذیر است و ساختمان شماره ۲ (مرکز شهید حمید شاهید)، به مساحت ۲۶۰۰ متر مربع و زیر بنای ۲۵۰۰ متر مربع محل زندگی دختران آموزش پذیر و خانه‌ی کوچک پناهگاهی است. مددجویان ۱۲ تا ۷ ساله‌ای که مرکز با آمدنشان افتتاح شده بود، حالا در سنین ۴ تا ۶۰ سالگی هستند و در پنج زیر مجموعه نگهداری می‌شوند:

- سرای مهر؛ محل نگهداری فرزندان کم توان ذهنی عمیق
- تربیت پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم توان ذهنی متوسط
- آموزش پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم توان ذهنی خفیف
- خانه‌ی پناهگاهی؛ محل نگهداری فرزندان آموزش پذیر در سنین ۴ تا ۱۲ سال
- مرکز آموزش روزانه

مددجویان موسسه‌ی همدم، به‌طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی برخوردارند، از جمله:

- استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی، گفتار درمانی و کاردرمانی.
- حضور در فعالیت‌های مختلف ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی.
- شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم بافی، گلسازی، سوزن دوزی و سرمه دوزی.
- بدیهی است که فراهم ساختن فضایی شبیه خانه برای دختران این مرکز، هزینه‌های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هر مددجو، ماهانه بیش از ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی تنها حدود یک سوم این هزینه را تأمین می‌کند. دوسوم دیگر، با کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.
- مردمی که تقسیم‌کننده‌ی خیر و خوبی و برکت‌اند و روی پیاده‌روها، به دنبال گام‌هایشان، همیشه خط روشنی باقی است... مردمی که در شناسنامه‌هایشان نام آشنای شما می‌درخشد.

زمین خدا وسیع و هوشیار و خوشبخت است... اما بعضی تکه‌های زمین خدا خوشبخت‌ترند چون می‌شود نردبانی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت...

در گوشه‌ای از شهر مشهد، تکه زمینی قرار دارد، خوشبخت؛ جایی در آستانه‌ی آسمان... محل ازدحام دل‌های مهربان... جایی پر از آرزو... پر از ذهن‌های سپید و بی‌فریب...

سال ۱۳۵۶ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه‌ی 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 نزدیک‌تر شوند. این مکان که ابتدا موسسه‌ی فتح المبین نام گرفت و سپس با «خیریه‌ی همدم» کامل شد، کارش را تحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد.

از سال ۱۳۸۰، نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت‌امنائی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. از همان سال، اعضای هیئت‌امنا که همگی از خیرین و نیک‌اندیشان شناخته شده‌اند، با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران همدم، گام برداشته‌اند.

اقدامات موثری مثل؛ تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش‌های مختلف مجموعه، راه‌اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه، لاندری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهید، در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد.

در سال ۱۳۸۴ موسسه به‌طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل و تحت عنوان «خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین» به هیئت‌امنا واگذار گردید.

هیئت مدیره‌ی موسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد: حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل موسسه) و آقایان حسین محمودی،



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 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 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. Ali Kafi, Mr. Ali Akbar Alizade, and Jafar Shiraziniya 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

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



همدم
موسسه خیریه توانبخشی
فتح المبین

همدی مردم دوست ما

| مسکن کارت: ۴۰۶۰ ۶۰۵۰ ۲۳۱۴ ۶۲۸۰ | جام ملت: ۳۹۰۰۰۰۲۲/۹۶ |
| مشهد، خیام شمالی، عبدالمطلب ۵۸ |
| تلفن: ۱۳-۳۷۱۱۲۱۱۱-۰۵۱ | روابط عمومی: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۲۱ | پاسخگویی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲ |
| سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۰۰۲۶ | مشارکت آنلاین: www.hamdam.org |
| @hamdamcharity | @hamdam.charity



یک شاخه

در سیاهی جنگل

به سوی نور

فریاد می کشد

احمد شاملو

♥ برای احترام به طبیعت و صرفه جویی در هزینه‌ها، تیراژ کمتری از مجله چاپ می‌شود. لطفاً بعد از مطالعه در اختیار دوستانتان قرار دهید.