

به نام خدا

"به تابستان که گرما رو نماید"
به غیر از سایه‌ی مه‌رت، نشاید...

همدم



فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره بیست و هشتم | تابستان ۱۳۹۷

صاحب امتیاز:

موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت

مسوول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی‌نیا

سر دبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لایین

هیئت تحریریه: صدیقه بختیاری، عباس علی سپاهی یونسی

مریم همایونی، محمد رحیمی، ملیحه سعادت مشرف

فائزه جهانگیر، ارمغان قبادی

مترجم: مریم توفیقی، رویا صالحی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

تصویرگران: نگین حسین‌زاده، فرزانه رئیس‌الساداتی، فاطمه آقایی

عکس: فرشته کاملان، مهران کریمان، سالار غفاری، هومان میرهادی

اعظم منعمی‌زاده، سمیرا غفاریان قالیباف، علیرضا مدیر، معین نجیب

اکبرپور، سعید احمدی، ریحانه قنبری و آرشو روابط عمومی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ و نشر قدس



طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

۳	سخن مدیر مسوول
۴	یادداشت سردبیر
۵	معرفی واحدهای موسسه
۸	زندگی دختران این خانه
۱۰	نگاهی به خانه‌ی همسایه
۱۲	یک نفس زندگی/پستچی فداکار
۱۳	چه خبر از این خانه
۳۱	یک نفس زندگی/و درد، یادم رفته بود
۳۲	همدردی
۳۳	چند لحظه علمی و آموزشی
۳۴	هنر معذرت خواهی
۳۸	استفاده‌ی سازنده از خشم
۴۱	گفتار درمانی در اختلال بلع
	نقش موسیقی، در مداخله‌های کاردرمانی کودکان
۴۲	عقب مانده‌ی ذهنی (MR)
۴۴	معرفی فیلم
۴۵	یک نفس زندگی/معرفت
۴۶	جدول همدم؛ شماره‌ی ۳
۴۸	معرفی کتاب
۵۱	یک نفس زندگی/نیاز و بی‌نیازی
۵۲	معرفی کوتاه مؤسسه
۵۵	A Status Report of Fatholmubin- Hamdam

با سپاس از همکاری و مساعدت مجتمع چاپ و نشر قدس که انتشار این شماره، با مشارکت این مجتمع امکان پذیر شده است.



انجام بهینه‌ی وظایف مدیریتی، نیازمند مقاومتی قدرتمند و بی‌پایان در مقابل یک چالش ماندگار است که در دو عنوان کلی معنا می‌شود: «افزایش روزافزون نیازها» و «کمبود منابع و امکانات».

اما، در جازدن و ماندن، هرگز نمی‌تواند هدف مجموعه‌ی مدیریتی «همدم» باشد. راه ادامه دارد و اندیشیدن به «ارتقا» و «توسعه» نه فقط یک آرزو، بلکه تکلیفی ناگزیر است.

ما، حتی به قدر لحظه‌ای نمی‌توانیم از نحوه‌ی گذران زندگی و آتیه دخترانی که در صف ورود به مؤسسه به سر می‌برند غافل باشیم. جویبار ثنیه‌های این انتظار درست پشت درهای «همدم» جاری

است. انتظاری که طعم تلخ آن در کام فرزندان منتظر پشت درهای مراکز شبانه‌روزی فقط با ورود به مؤسسات توانبخشی می‌تواند تبدیل به شیرینی شود.

به عنوان کسی که به لبخند خداوند باریتعالی ایمان دارد، می‌دانم که ادامه خواهیم داد و به عیان می‌بینم که برگزیدگان راستین پروردگار مهربان ما را تنها نمی‌گذارند. و باز هم آغوش محبتشان در پیچه‌ی پرواز به آسمان بی‌کران معنویت و عشق خواهد شد. ایمان داریم که گردونه‌ی روزگار بر مدار آشکار شدن تقدیرهای شگفت فرزندان همدم خواهد چرخید و نامرادی‌ها به کامروایی مبدل خواهد شد...

امانمی‌توانیم دل‌نگرانی‌های خود را به زبان نیاوریم. نمی‌توان از فکر چشمهای غمگین دخترانی که در نوبت ورود به مؤسسه به سر می‌برند، بیرون آمد. ما، می‌خواهیم همدم از وضع موجود که البته متناسب استانداردهای جهانی است به وضعیت مطلوب‌تری برای پذیرش واجدالشرایط‌های خارج از این خانه برسد و این آرزو بدون مشارکت مسئولانه و آگاهانه، ممکن نیست.

در برآورده شدن این آرزوی مهم، چالش‌های زیادی وجود دارد. همه‌ی نگاه‌های منتظر، حق بهرهمندی از آموزش‌شهای «ایده‌آل» را دارند. از این رو، راهی جز اقدام به «توسعه‌ی همدم» در پیش نیست. خیریه‌ی توانبخشی همدم «طرح توسعه» را با یاری خداوند کلید زده و گام‌های نخست برای

پیشرفت در این مسیر، برداشته شده‌است. برای ادامه‌ی راه و پاسخ به نگاه‌نگران و دست‌های نیازمند فرزندان بی‌پناه جامعه و پشت درهای انتظار موسسه‌ی

همدم، دست یاری‌گر شما را می‌طلبیم. بسیار ضروری و فوری

است که؛ هر هموطن، سهمی ولو به قدر خشتی، برای

توسعه و تکمیل این بهشت کوچک بپذیرد

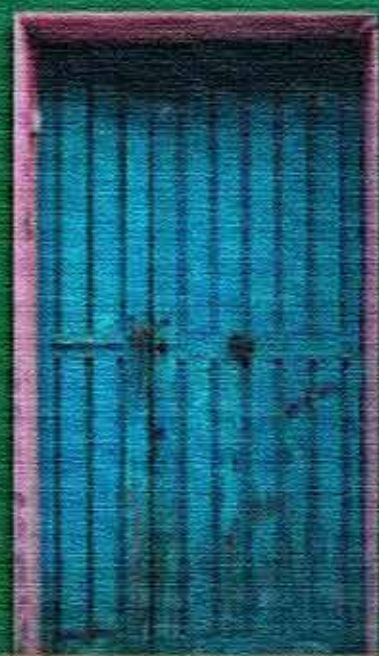
تا با انجام و اتمام این پروژه‌ی عظیم، دردی

از دل فرزندان منتظر این مرز و

بوم، درمان شود.

• نمی‌توان به چشم‌های منتظر نیاندیشید!

دکتر زهرا حجت



● در روزگار ما، اغلب روابط عمومی‌ها، حتی در موسسات و مراکز خیریه، ماموریت خود را به‌دام‌انداختن جامعه‌ی هدف می‌دانند. یعنی در رویکردی خودمحور، جامعه‌ی هدف مجموعه‌ای از مغزهای خام و بازی‌پذیر تصور می‌شود که به هر ترتیب و قیمتی می‌توان جلب و جذبش کرد. چنین نگاه سودباور و یکجانبه‌ای باعث شده است تا فاصله‌ی ادارات و نهادهای مهم خصوصی و دولتی کشور ما، با جوامع عام و خاص، روز به روز بیشتر شود. چرا که نه شناختی از دغدغه‌های مهم جامعه‌ی هدف حاصل می‌شود، نه بهایی به این دغدغه‌ها داده می‌شود و نه برای نیازهای واقعی و مهم مخاطب، برنامه‌ریزی علمی و اقدام عملی صورت می‌گیرد.

چنان که می‌دانید؛ «اطلاع‌رسانی، ترغیب، وحدت، انسجام، و افزایش مشارکت»، مهمترین اهداف روابط عمومی‌هاست. همه‌ی این فاکتورها، نهایتاً ریشه در واژه‌های اعتمادسازی و اقناع دارند. اگر اعتمادی به هدف‌گذاری صحیح و عملکرد درست یک نهاد یا یک مرجع نباشد، هیچ اقدامی نمی‌تواند به کاهش فاصله و افزایش رابطه‌ی مبدا و مقصد منجر شود. به گمان من، باور داشتن به «روراستی» و بهادادن به «شعور مخاطب»، راز موفقیت یک روابط عمومی آگاه و متعهد است. روراستی، یعنی آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم را صادقانه بیان کنیم. و بهادادن به شعور مخاطب، یعنی اینکه مخاطبمان را فهمیم و نکته‌سنج و مختار تلقی کنیم و نخواهیم خواست و تمایلمان را بدون در نظر داشت نیاز و گرایش مخاطب، به او بقبولانیم. مادام که روابط براساس روراستی و گزارش‌های دقیق و بی‌دروغ پیش برود، اعتماد و اطمینان خاطر لازم برای قناعت

همدم، شما هستید...

● علیرضا سپاهی لایین

واقناع و مشارکت در مصالح و منافع جمعی، در هر دو طرف وجود خواهد داشت. در غیر این صورت، شما در مقام روابط عمومی، حرف خواهید زد و هیچکس شما را باور نخواهد داشت. می‌توانیم با اطمینان بگوییم که؛ در موسسه‌ی همدم، مردم اعم از یاوران و خیرین نیکوکار، بخشی از پروسه‌ی عملکرد روابط عمومی محسوب می‌شوند... همین فصلنامه‌ی همدم که اکنون در دست شماست و گزارش‌های مختصر و مصوری که در آن ملاحظه می‌فرمایید، منبعث از همین باور است و تلاشی که برای حضور صادقانه و بی‌تعارف در محضر شما بزرگواران داریم...

همدم، درست مقابل چشمان خدا و شماست... به این امید که راهی به اندیشه و دلهای مردم بیابد و خیال ۴۰۰ دختر معصومش را، از بابت آینده و آرامش خاطرشان، راحت کند. همدم، شما هستید که اگر نباشید، همدمی، بی‌معناست.



پناهگاه تازه وسایبان همیشه...

● ساعتی در خانه‌ی جدید دختران همدم

بلوار خیام شمالی، عبدالمطلب ۵۸، موسسه خیریه توانبخشی فتح المبین (همدم) و حالا به همین آدرس اضافه کنید قائم ۴، پلاک ۳۴. خیابان قائم هم حالا بخش دیگری از موسسه شده است؛ یک خانه‌ی دو طبقه برای تعدادی از دختران همدم... «خانه‌ی پناهگاهی» که پیشتر در ساختمان شاهد واقع بود و حالا برای خودش نام و نشانی مجزا دارد.

● خانه‌ی دوست‌داشتنی

وارد ساختمان که می‌شوم، پر از شور و هیاهوی دختران است. دیوارها با پنل‌های چوبی زیبا شده‌اند و همان اول چشمم به پنجره‌ای می‌افتد که رو به حیاط باز می‌شود و چه حیاط زیبایی؛ هم درخت دارد و هم حوضی کوچک اما زیبا. حضور درخت‌های انگور، به، و گل محمدی حیاط را دلنشین‌تر کرده است آنقدر که آدم دلش می‌خواهد در سایه‌ی درخت‌ها بنشیند و کتابی بخواند.

در طبقه‌ی همکف که همه‌ی امکانات یک زندگی را دارد ۱۱ تخت دیده می‌شود. ۱۰ تخت برای دختران و ۱ تخت برای مربی و همه‌ی تخت‌ها روکش‌های گل‌گلی زیبا دارند. برای هر کدام از دخترها یک کمد در نظر گرفته شده است. طبقه‌ی بالای خانه هم هست، یعنی هر چیزی که در طبقه‌ی پایین قرار دارد در طبقه‌ی بالا هم دیده می‌شود تا دختران طبقه‌ی بالا هم بتوانند یک خانه‌ی خوب برای خودشان داشته باشند. اینجا هم اتاق‌ها دلپذیر است و پنجره‌هایی روشن دارد و مهمتر از همه، یک ترانس بزرگ و دلباز که جان می‌دهد برای اینکه غروب‌ها بچه‌ها دور هم بنشینند و چایی بخورند و روزگار بگذرانند.

در میان خوشحالی دختران، از خانم دکتر حجت (مدیر عامل همدم) می‌خواهم درباره‌ی خانه‌ی جدید دختران برایم بگویند و این‌که اصلاً چه شد یک خانه به مجموعه اضافه شد؟ و خانم دکتر می‌گوید: از خیلی وقت قبل، یکی از دغدغه‌های ما این بود که بچه‌هایی که هوش بهر بهتری دارند و از نظر بهزیستی به عنوان «بچه‌های میان‌راهی» شناخته می‌شوند از بقیه‌ی بچه‌هایی که هوش بهر کمتری دارند جدا شوند و حالا خوشحالیم که این اتفاق افتاده است. هر چند که البته پیش از این ما تعدادی از بچه‌ها را تحت عنوان خانه پناهگاهی از بقیه بچه‌ها جدا کرده بودیم.

خانم دکتر حجت ادامه می‌دهد: اتفاقی که درباره‌ی این خانه افتاده است این است که ساختمان جدید حتی در داخل مرکز هم نیست و البته از طرفی دیوار به دیوار مرکز است و دختران ساکنش از مجموعه خیلی دور نشده‌اند.



● دو خانوادگی ۲۰ نفره

از خانم دکتر درباره‌ی کارهای مقدماتی انجام شده برای تهیه‌ی خانه‌ی جدید دختران هم می‌پرسم و می‌شنوم که: طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده با همراهی هیئت مدیره قرار بر این شد که مکان در نظر گرفته شده برای تعداد ۲۰ نفر از دختران باشد. بنابراین، خانه‌ی جدید تهیه و آماده‌سازی لازم هم با کمک خیرین و هیئت مدیره و هیئت امنانجام شد، با این هدف که بتوانیم در این خانه‌ی جدید، توانبخشی دختران را ارتقا دهیم. این نکته را هم اضافه کنم که؛ امیدوارم خانواده‌هایی پیدا شوند تا سرپرستی این دختران را برعهده بگیرند و با توجه به حرفه‌آموزیهایی که این دختران با استعداد انجام داده‌اند، بتوانند با کمک افراد خیر و مهربان جذب کارگاه‌های تولیدی بشوند. البته ما هم می‌توانیم برای ایجاد این گونه کارگاه‌ها در مرکز مکانی را در اختیار افراد خیر و کارآفرین قرار بدهیم.

از خانم دکتر درباره‌ی تاثیر راه‌اندازی اینگونه کارگاه‌های تولیدی بر دختران هم می‌پرسم و ایشان پاسخ می‌دهد: هر کدام از این دختران با شرکت در کلاسهای هنری و دیگر کلاس‌های مورد نظر حرفه و هنری را آموخته‌اند و حتی در برخی از رشته‌ها مدرک هم اخذ کرده‌اند و حالا اگر در کارگاهی مشغول به کار شوند هم باعث شکل‌گیری اعتماد به نفس در آنها می‌شود، هم استقلال پیدا می‌کنند و هم می‌توانند کمکی برای خانواده‌های خودشان باشند. فراموش نکنیم این بچه‌ها یا پدر و مادر ندارند، یا والدین موثر ندارند و از طرفی کار کردن آنها باعث بهتر شدن رابطه‌ی اجتماعی آنها می‌شود.





● می ماند هزینه های زندگی!

دارم که جدا شده ایم و جزء بچه هایی شده ایم که عادی هستیم. مهتاب هم با ذوق زندگی فراوان از مستقل شدن خودش و دوستانش حرف می زند و می گوید: من از روز اولی که شنیدم قرار است به این خانه بیاییم روز شماری می کردم که کارهای خانه زودتر تمام شود تا بتوانیم بیاییم این جا و حالا همه ی ما خیلی خوشحال هستیم که این کار انجام شد و ما صاحب این خانه شدیم.

بعد از ساعتی حضور در جمع دختران در خانه جدیدشان از خانه دو طبقه آنها بیرون می آیم و با خودم فکر می کنم وجود آدم های مهربان نعمت است می خواهد مدیران و کارکنان یک مجموعه باشند و می خواهد افراد خیر و مهربان خارج از مجموعه. دختران همدم باید از این جهت خدا را شکر کنند که آدم هایی هستند و هوای آنها را دارند؛ نیکو کارانی که تلاش می کنند زندگی دختران همدم روبراه تر باشد.

دکتر حجت در ادامه ی گفته هایش درباره ی اداره ی خانه جدید دختران هم می گوید: خوشبختانه همانگونه که توضیح داده شد، این خانه شکل گرفته است اما نباید فراموش کنیم که با این کار هزینه های مرکز هم بیشتر می شود و ما باید به فکر تامین این هزینه ها هم باشیم. چون هم هزینه های نگهداری این ساختمان از قبیل آب، برق، گاز و... اضافه شده است و هم هزینه هایی که با انتقال دختران به این مکان جدید بوجود می آید. آن چه مسلم است این که؛ کمک های هر چند کوچک اما مستمر خیرین و افراد نیکو کار می تواند باعث آسایش و آرامش هر چه بیشتر تک تک این دختران بشود و همدم همیشه پذیرای مهربانی خیرین در شکل های مختلف است و می دانیم که خیرین ما را تنها نخواهند گذاشت.

بعد از گفت و گو با خانم دکتر حجت با دختران هم صحبت می کنم. همه ی آنها از این که حالا صاحب خانه ای مجزا شده اند خوشحالند. مثلا نفیسه شادی و شوق خودش را اینگونه بیان می کند: خیلی خوشحالم، احساس خوبی

● خردادماه آن سال

اولین روز خرداد ماه ۱۳۶۴ بود. هنوز بهار بود و پرنده‌ها پر از خواندن های بهاری بودند و زمین سرشار از شکفتن. در خانه‌ی بتول و محمد هر چه بود خوشحالی بود چون آنها صاحب دختری شده بودند. اسمش را مریم گذاشتند اما بخت با مریم یار نبود. اگر یار بود نباید در خانواده ای به دنیا می آمد که هم پدرش معتاد بود و هم مادرش. او می توانست دختر یک خانواده‌ی تحصیل کرده و موفق باشد. اصلا می توانست در خانواده ای به دنیا بیاید که پدر و مادرش سواد نداشته باشند اما زندگی سالمی داشته باشند. و خانواده‌ی او این طور نبودند. پدرش از آن مردهایی بود که دنبال مواد مخدر رفته بود، راهی که برای هیچ کسی سرانجام خوبی ندارد و برای او هم. برای همین سرانجام دستگیر و برای حمل بالای مواد مخدر راهی زندان شد. حکم او برای حمل مواد مخدر اعدام اعلام شد. تیر ماه سال ۱۳۶۹ بود و هنوز اولین ماه از تابستان تمام نشده بود که سرش بالای دار رفت تا مریم از داشتن پدر محروم شود. این همه‌ی ماجرا نبود. مریم از لحاظ ذهنی نیز دچار مشکل بود. حالا او مانده بود و یک خواهر و یک برادر. برادرش از او چند سالی بزرگتر بود و خواهرش کوچکتر. خانواده‌ی ۵ نفره آنها با رفتن پدر ۴ نفر شده بود. مادر باید برای فرزندانش مادری می کرد اما مگر اعتیاد می گذارد آدم غیر از فکر کردن به مواد مخدر به چیز دیگری هم فکر کند؟ مادر مریم بی سواد بود و او هم مانند شوهرش دلبسته‌ی مواد مخدر شده بود. او حتی برای حمل مواد مخدر دستگیر هم شد و به زندان رفت و این نبودن‌ها باعث شد سرنوشت بچه‌ها بیش از پیش بدتر شود، آنها هم به سمت مواد مخدر بروند.

مریم ۲۰ ساله بود و روزها یکی بعد از دیگری می آمدند و می رفتند تا آن اتفاق تلخ برای او رخ داد. در یکی از روزهای سال ۱۳۸۴ بود که مردی به او تجاوز کرد. حاصل این تجاوز کودک بی گناهی شد که به یکی از مراکز بهزیستی سپرده شد. همان زمان بود که به تشخیص دادگاه، مریم هم شد یکی از دختران این خانه. او بی پناه مانده بود. هم مادرش به زندان افتاده بود و همان سایه‌ی نصف و نیمه از سر مریم کوتاه شده بود و هم خواهر و برادرش دنبال زندگی خودشان رفته بود. مادرش هم بعدها ازدواج کرد و از زندان آزاد شد، اما مواد مخدر را هرگز فراموش نکرد.

● مادری در حاشیه

همین یکی دو هفته قبل بود. در اردیبهشت ماه، تصمیم گرفتیم تا به مادر مریم سری بزنیم. مریم ذوق کرده بود. دلش می خواست زودتر به خانه برسد. آدرسی که در دست داشتیم، جایی در حاشیه‌ی شهر بود. حاشیه‌ی

قصه‌ی پر غصه‌ای که از خرداد آغاز شد...

● عباس علی سپاهی یونسی

بعضی‌ها، قصه می نویسند تا دیگران را سرگرم کنند و اصلا بعضی قصه‌ها را که می خوانی، وقتی خواندن قصه تمام می شود عمر قصه هم تمام می شود. اما، همه‌ی قصه‌ها این طور نیستند. بعضی از قصه‌ها را که می خوانیم، تمام نمی شوند و انگار در وجود ما ریشه می دوانند؛ بخشی از آن به قلب ما راه پیدا می کند و قاطی احساساتمان می شوند و قسمتی از آن هم وارد تفکرات ما می شوند و قصه‌های دختران این خانه از این دست قصه‌هاست. قصه‌هایی که هر کدام را بشنویم و هر کدام را که بخوانیم با خواندنش در وجود ما ریشه می دوانند و تا همیشه جزئی از ما می شوند.





عکس: اعظم منعمی زاده

گذشته اند فکر می کرد و ما نمی دانستیم در سر مریم چه می گذرد.

● مریم دلش می خواست...

بالاخره بعد از ساعتی ماندن در خانه مادر مریم، بلند شدیم تا راهی شویم. اما انگار مریم دلش می خواست پیش مادرش بماند. شاید برای ما، مادر مریم مادری است که روزی مواد مخدر او را از مریم گرفته است و شاید از نگاه ما خانه آنها خانه ای رنگ و رو رفته و حقیر و فقیر در حاشیه این شهر بزرگ است. اما برای مریم هر چه باشد مادرش در آن جاز زندگی می کند و به او باید حق داد که دلش برای مادرش و خانه ی خرابشان تنگ شود.

بلند شده بودیم و مریم دوباره مادرش را بغل کرده بود و مادرش هم او را محکم بغل کرده بود. حتما مادر مریم هم از وضع پیش آمده ناراحت بود اما حالا چه کار می توانست بکند تا باعث خوشحالی دخترش بشود؟! در راه بازگشت، مریم ساکت نشسته بود و از شیشه بیرون را نگاه می کرد.

● اما بعد

بعضی ها قصه می نویسند تا دیگران را سرگرم کنند اما باور کنید که قصه ی دختران همدم هیچکدام برای سرگرم شدن دیگران نیست. این قصه ها، هر کدام می تواند تلنگری باشد برای من و شما برای این که قدر زندگی خود را بدانیم و به پاس این قدردانی گاهی به دختران این خانه سری بزنیم و حال و احوالشان را بپرسیم. شاید تلنگری باشد برای این که فکر کنیم به پاس داشتن خانواده، به پاس سلامتی که داریم چگونه می توانیم دست افتاده ای را بگیریم...

شهر همیشه برایم یادآور غم بوده است. تا دلتان بخواهد در این حاشیه ها غم دیده ام. آدم هایی دیده ام که خودشان در وضعیت بد زندگی خودشان نقشی ندارند اما به اجبار باید آن را تحمل کنند و مریم هم یکی از همان آدم هاست که باید با این روزگار نامرد و نامراد بسازد.

وقتی در میانه ی راه توقف کردیم تا آدرس را از مغازه داری بپرسیم، مریم گفت: «هنوز نرسیدیم.» او شد راهنمای ما و چه خوب کوچه-پس کوچه ها هنوز در خاطرش مانده بود.

پنج شنبه ی خوب اردیبهشتی بود و ما رسیده بودیم به خانه ای که مادر مریم در آن زندگی می کند. مریم با ذوق و شوق در زد. بعد از دقیقه ای دری رنگ و رو رفته باز شد و زنی از ۴۰ سال گذشته در آستانه ی در نمایان شد که خوش آمدمان گفت تا داخل شویم. داخل شده و نشده مریم و مادرش همدیگر را بغل کردند. حیاط کوچک بود. می شد فقر را از دیوارهایش تشخیص داد و وقتی وارد پذیرایی شدیم این فقر بیشتر نمایان شد.

در و دیواری دود گرفته و اثاثیه ای مختصر، گوشه ی پذیرایی ترک برداشته بود. آشپزخانه هنوز گچ نشده بود. مادر مریم می گفت ۲۰۰ هزار تومان پول پیش داده ام و ماهی هم ۱۰۰ هزار تومان اجاره می دهیم. آب و برق و گاز از همسایه ها گرفته ایم. این جا خرابه است ولی مجبورم. ندارم که جای بهتری اجاره کنم.

مادر مریم از زندگی اش گفت. از این که بعد از اعدام شوهر اولش با مرد دیگری ازدواج کرد اما ۵ سال قبل او هم فوت کرد. از بدبختی های زندگی اش گفت و همه ی آن لحظات مریم ساکت نشسته بود و هیچ چیز نمی گفت. نمی دانم مریم در آن لحظات به چه چیزی فکر می کرد. شاید دلش می خواست پیش مادرش باشد شاید به دوستانش در همدم فکر می کرد. شاید به روزهایی که



برای خبرنگار، به هم خوردن قرار گفت و گو، اتفاق خوشایندی نیست اما بعضی مصاحبه‌ها، ارزش تحمل تاخیرها و تکرار قرارها را دارند؛ گفتگو با عالییه عطار که بعد از چندین بار هماهنگی انجام شد، از این مقوله است... از آنجا که می‌دانستم ایشان درگیر برنامه‌های خیرخواهانه است، صبر کردم تا فرصت پیدا شود و سرانجام در عصری بهاری به دفترشان رفتم و با هم به گفتگو نشستیم و امیدوارم هر کدام از این گفتگوها و معرفی خیرین و یا گروهها و موسساتی که کار خیر انجام می‌دهند، باعث شود تا به نیازمندان بیشتری کمک برسد.

طبق آماري که خانم معاون به عنوان مدیر عامل گروه راه سلامتی خاص خراسان رضوی دادند این گروه تا کنون توانسته است اتفاقات بسیار خوبی را برای بیماران نیازمند رقم بزند اما از آنجا که تعداد کارهای انجام شده آمار و ارقام بالایی را شامل می‌شود و از حوصله خارج است، در این گفتگو صرفاً به بازگو کردن کلیات فعالیت‌ها بسنده شده است.

• همه چیز از این جا شروع شد

برای شروع از خانم عطار خواستم بگوید چگونه پایشان به کارهای خیرخواهانه باز شد؟

او پاسخ داد: مادر بنده خیریه ای دارند. یک روز یکی از دوستان ۲۰۰ هزار تومان فرستاد و خواست که پول به بیمارستان دکتر شیخ برسد. داشتم با خواهرم صحبت می‌کردم که پول را چگونه به بیمارستان برسانیم که خانم معاون (از دوستانی که در گروه راه سلامتی خاص خراسان رضوی همراه خوب بنده است) به جمع ما اضافه شد و بعد از اطلاع از ماجرا گفت من پول را می‌رسانم. وقتی پرسیدم چه آشنایی با بیمارستان دارید؟ گفت که: پدرم هر ماه مبلغی را به بیمارستان کمک می‌کردند و هر دفعه از فرزندانش می‌خواست به عنوان نماینده پول را به بیمارستان برسانند و از جمله من هم این کار را انجام دادم. با این اتفاق پای ما هم به اینگونه کارها به طور جدی باز شد.

همه چیز از ۲۰۰ هزار تومان شروع شد!

ساعتی با؛ عالییه عطار، مدیر عامل گروه «راه سلامتی خاص» خراسان رضوی
عباس علی سپاهی یونسی

بعد از این مقدمه، عطار درباره شکل گیری گروه چنین گفت: فعالیتهای گروه راه سلامتی ابتدا به شکل غیر رسمی در دی ماه سال ۹۱ آغاز شد و همانطور که گفتم این همکاری ابتدا توسط بنده به همراه خانم زهرا معاون به منظور تامین هزینه دارو و درمان کودکان، از بیمارستان دکتر شیخ شروع شد اما، به تدریج با عضویت در شورای مشارکت بیمارستانهای دولتی ادامه یافت. گروه راه سلامتی خاص خراسان رضوی از تاریخ ۹ دی ماه ۱۳۹۵ به صورت رسمی به عنوان یک سازمان مردم نهاد فعالیت خود را پی گرفت که تا امروز ادامه داشته است.

این بانوی خیر اندیش ادامه داد: عضویت در شورای مشارکت بیمارستانهای قائم، هاشمی نژاد، شریعتی، بیمارستان اکبر و حمایت از گروه بیماران کلیوی میزبانان خورشید بیمارستان امام رضاع)، حمایت از بانوان دانشگاهی توسعه سلامت و... از دیگر فعالیتهای گروه راه سلامتی خاص خراسان رضوی است.

وقتی از خانم عطار خواستم درباره اعضای گروه هم بگویم، چنین گفت: هیئت مدیره گروه دارای ۹ نفر عضو از اعضای مجمع عمومی است که برای مدت دو سال انتخاب شده اند و به این مجموعه خدمت می کنند. گروه راه سلامتی در بیمارستان های دولتی و گروه هایی که رسماً به صورت سازمان مردم نهاد فعالیت می کنند و زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی هستند، فعالیت می کند. حمایت از کودکان آسایشگاه شهید بهشتی و فیاض بخش و کمک به بخش دندانپزشکی آسایشگاه فیاض بخش، بیماران گروه های دیابت، تالاسمی و بیماری که نیاز به کاشت حلزونی سمعک دارند، از دیگر فعالیتهای گروه است و در کنار این گروه با همیاری برخی دارو خانه ها، اقدام به تأمین بخشی از هزینه های دارویی بیماران نیز کرده است.

• پیشگیری مقدم بر درمان است

یکی از بخش هایی که موسسات خیریه باید در آن بخش فعالیت کنند پیشگیری و آموزش است و خانم عطار درباره ی این بخش از فعالیت های گروه هم گفت: با توجه به اینکه پیشگیری همواره مقدم بر درمان می باشد و می تواند از هزینه و مشکلات آینده برای جامعه جلوگیری کند، گروه راه سلامتی با تهیه دستگاه های تشخیصی و درمانی برای بیمارستانهای دولتی به تشخیص و درمان سریع بیماران کمک می کند. غیر از این، با جهاد دانشگاهی برای آگاهی مردم در مورد بیماری های ارتباطی همکاری می کند و آزمایشگاه های طرف قرارداد گروه با انجام آزمایشهای رایگان به مددجویان یاری می رسانند. همچنین با همکاری مراکز پیشگیری ژنتیک، غربالگری مادران باردار نیازمند را زیر نظر بیمارستان ام البنین حمایت و جهاد دانشگاهی در زمینه آگاه سازی مردم در مورد بیماری های پاتیت همکاری می کند. مثلاً مادر روز معلم با برگزاری همایشی با حضور معلمان سعی می کنیم تا از فرصت آموزشی استفاده کنیم. می دانید که معلمان به سبب ارتباط با تعداد زیادی از دانش آموزان و سطح سوادی که دارند، می توانند سفیران خوبی برای آموزش در مناطق و مدارس باشند.

• پروانه های ما و آتیسسم

عطار درباره فعالیت های گروه در حوزه ی دو بیماری آتیسسم و پروانه های ما نیز گفت: از ۳ ماه قبل که فعالیت در این بخش را شروع کردیم کار با حمایت از ۳ کودک آغاز شد اما امروز ۲۶ کودک را تحت پوشش داریم

که در مشهد و در روستاهای اطراف زندگی می کنند. خانواده ی بعضی از این بیماران مشکلات فراوانی دارند اما در حال حاضر ما تنها به درمان آنها کمک می کنیم که نسخه ی بعضی از بیماران پروانه های ما ماهانه ۵۰۰ تا ۲ میلیون تومان می شود. یعنی ما در ماه اول فعالیت در این بخش با هزینه ی ۳ میلیون تومان شروع کردیم ولی در حال حاضر ماهی ۷ میلیون تومان فقط در زمینه ی بانداژ هزینه می کنیم که رقم بالایی است. یعنی ما هنوز وارد بعد دارویی این عزیزان نشده ایم. برای خانواده ی این بچه ها هم برنامه هایی داشته ایم و داریم. در ابتدا خیلی از لحاظ روحی بهم ریخته بودند اما الان وضعیت بهتری دارند چون می بینند گروهی هست که حواسش به آنها باشد.

• دهکده هایی برای درمان و تفریح کودکان

از خانم عطار خواستم درباره ی مهمترین فعالیت های در دست انجام گروه هم بگویم و شنیدیم: از مهمترین اهداف در دست اقدام گروه، مشارکت در احداث بخش کودکان بیمارستان ناظران و احداث دهکده ی راه سلامتی است که درمان، همراه با تفریح و اقامت موقت برای کودکانی است که در جامعه جایگاهی ندارند و والدین آنها هم نیاز به حمایت دارند.

این مجموعه برای کمک به بهبود شرایط کودکان بیماریهای خاص و معلولین و خانواده های آنها در نظر گرفته شده است و شامل بخش های هنری، فنی حرفه ای و اشتغال زایی مددجویان است که استقلال مالی داشته باشند و هزینه های زندگی خودشان را تامین و زندگی بهتری را تجربه کنند.

• حرفهای پایانی خانم عطار

گروه راه سلامتی خاص خراسان، به هیچ عنوان فعالیت سیاسی و حزبی ندارد و هدفش فقط آرامش و آسایش کودکان این مرز و بوم و کمک به آینده سازان کشور است. امیدواریم با خدمتی هر چند کوچک بتوانیم باری از دوش خانواده های آسیب دیده برداریم و لبخندی بر لبهای آنها بنشانیم. خداوند توفیق روز افزون یاری به مردم نیازمند را به ما عنایت فرماید.

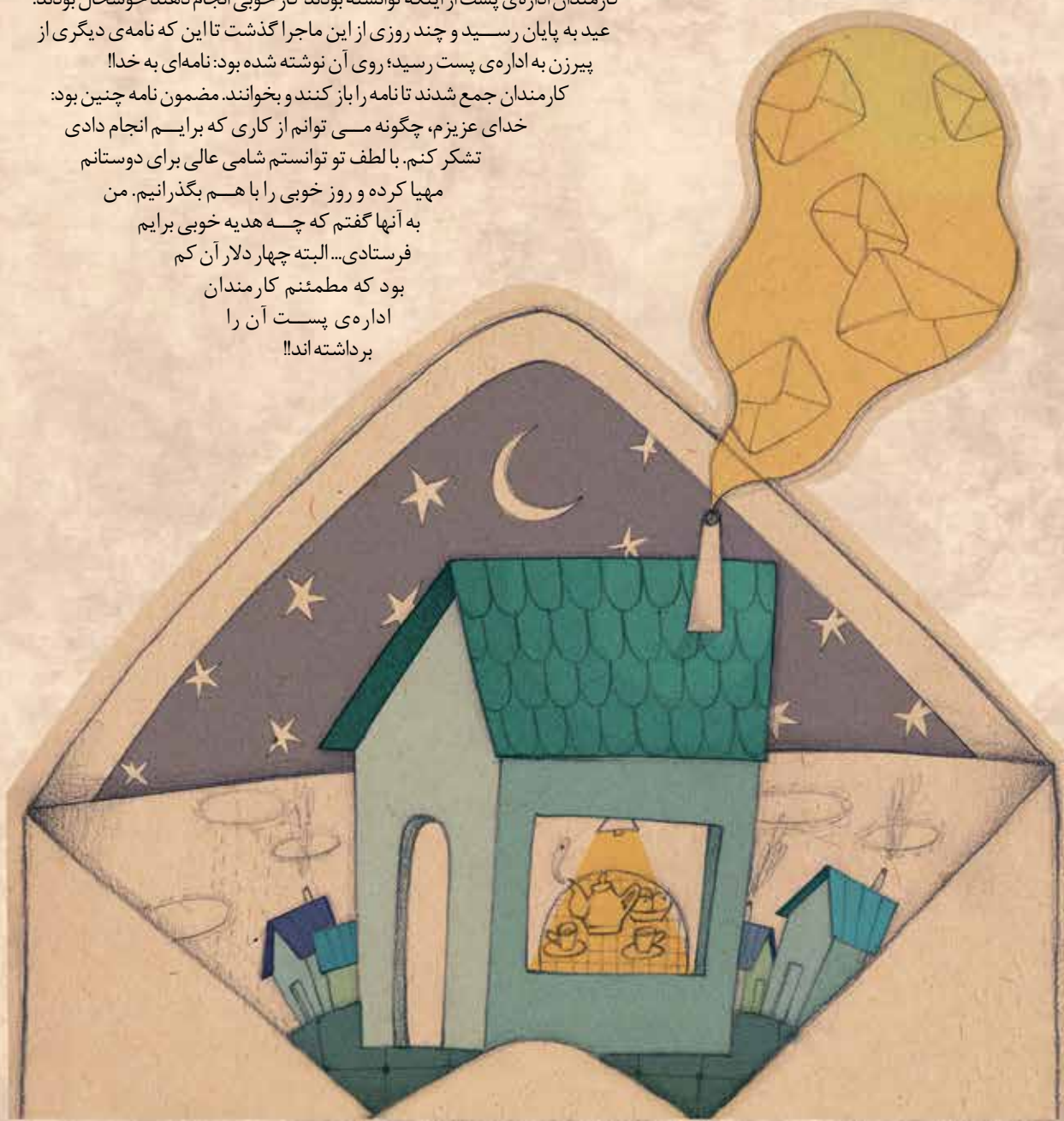


یک روز کارمند پستی که به نامه‌های
 آدرس نامعلوم رسیدگی می‌کرد متوجه نامه‌ای شد
 که روی آن با خطی لرزان نوشته شده بود: نامه‌ای به خدا!
 با خودش فکر کرد بهتر است نامه را باز کند و بخواند. نامه این‌طور
 نوشته شده بود: خدای عزیزم، بیوه زنی ۸۳ ساله هستم که زندگی‌ام با
 حقوق ناچیز باز نشستگی می‌گذرد. دیروز یک نفر کیف مرا که صد
 دلار در آن بود دزدید. این تمامی پولی بود که باید تا پایان ماه خرج
 می‌کردم. یکشنبه هفته‌ی دیگر عید است و من دو نفر از دوستانم را
 برای شام دعوت کرده‌ام. اما بدون آن پول چیزی نمی‌توانم بخرم.
 هیچ‌کس را هم ندارم تا از او پول قرض بگیرم. خدای مهربان، تنها امید
 من برای کمک تو هستی...

کارمند اداره پست خیلی تحت تاثیر قرار گرفت و نامه را به سایر همکارانش نشان
 داد. نتیجه این شد که همه‌ی آنها جیب خود را جستجو کردند و هر کدام چند دلاری
 روی میز گذاشتند. در پایان ۹۶ دلار جمع شد و برای پیرزن فرستادند...
 کارمندان اداره‌ی پست از اینکه توانسته بودند کار خوبی انجام دهند خوشحال بودند.
 عید به پایان رسید و چند روزی از این ماجرا گذشت تا این که نامه‌ی دیگری از
 پیرزن به اداره‌ی پست رسید؛ روی آن نوشته شده بود: نامه‌ای به خدا!
 کارمندان جمع شدند تا نامه را باز کنند و بخوانند. مضمون نامه چنین بود:
 خدای عزیزم، چگونه می‌توانم از کاری که برایم انجام دادی
 تشکر کنم. با لطف تو توانستم شامی عالی برای دوستانم
 مهیا کرده و روز خوبی را با هم بگذرانیم. من
 به آنها گفتم که چه هدیه خوبی برایم
 فرستادی... البته چهار دلار آن کم
 بود که مطمئنم کارمندان
 اداره‌ی پست آن را
 برداشته‌اند!!


پستچی فداکار!




● تصویرگر: نگین حسین‌زاده



خبرهای خوب این خانه

مروری گذرا، بر رخداد‌های سه‌ماه گذشته‌ی همدم

 www.hamdam.org

  [@hamdamcharity](https://www.instagram.com/hamdamcharity)  [@hamdam.charity](https://twitter.com/hamdam.charity)

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

فقط برای زیارت امام رضا و همدم به مشهد می آیم!

● بهاره رهنما، پس از شرکت در بیست و هشتمین تولد لبخند مخصوص متولدین اسفندماهی موسسه گفت: فقط به امید زیارت امام رضا (ع) و بچه های همدم به مشهد می آیم.



جشن درخت کاری در سایه ی درخت دوستی

● جمعی از مدیران شهرداری منطقه ی ۲ مشهد و اعضای شورای اجتماعی محلات این منطقه با حضور در موسسه و کاشت نمادین چند اصله نهال، روز درختکاری را گرمی داشتند.



شادمانی سرود خوان مهربانی در همدم

● در ابتدای بازدیدهای عیدانه ی هنرمندان کشورمان از همدم «حامد محضر نیا» خواننده ی تیتراژ فیلم ها و برنامه های تلویزیونی از این مرکز خیریه دیدن و با شوق و ذوق خاصی با بچه ها گفت و گو کرد.



با عیدی و تبریک، رفاهی ها به همدم آمدند

● صبح روز بیستم اسفند ۹۶، جمعی از کارکنان شعب بانک رفاه خراسان رضوی، با حضور در جمع دختران این موسسه و تقدیم هدایایی به اهالی این خانه ضمن تبریک روز مادر، یکسال تلاش و خدمت آنها را تقدیر و تحسین کردند.



نمی شود مشهد آمد و همدم نیامد!

● «سید علی صالحی» و «سیاوش مفیدی» دو هنرمند کشورمان عصر روز چهارشنبه پانزدهم فروردین ۱۳۹۷ ساعاتی را میهمان خانه‌ی مهربان عبدالمطلب ۵۸ شدند. صالحی در این دیدار گفت: نمی شود مشهد آمد و همدم نیامد!



هم آوایی محسن موسیقی خراسان با آوای همدم

● میرزازاده، هنرمند نام‌آشنایی موسیقی مقامی و سنتی خراسان در نخستین ماه بهار و این بار برای تقدیم عیدانه، به همدم آمد.



دیدار قرمزپوشان با همدمی‌ها پیش از بازی پدیده

● عصر روز شنبه هجدهم فروردین ۱۳۹۷ گروه سرود آوای همدم در لابی هتل پارس مشهد و به جهت به جای آوردن وظیفه‌ی میزبانی به دیدار بازیکنان و اعضای کادر فنی باشگاه پرسپولیس تهران رفت.



خاطر عزیزان جانباز و خاطر هی عزیز همدم

● فرزندان همدم به مناسبت گرامیداشت روز جانباز از آسایشگاه جانبازان امام خمینی (ره) مشهد، دیدن کردند.



بازیگر پایتخت، راوی رحمت در همدم

● هومن حاجی عبداللهی (بازیگر نقش «رحمت» سریال پایتخت) به همراه سید علی صالحی (هنرمند سینما و تلویزیون) در فضایی صمیمانه از همدم دیدن کرد.

دیدار دل‌های همدم و گل‌های تیم ملی فوتسال

● ۳۱ فروردین امسال، گل‌های تیم ملی فوتسال یعنی جناب سید محمدناظم الشریعه (سرربی تیم ملی فوتسال ایران) به اتفاق خانم محمدی (همسرشان) و آقای ابوالفضل کریمیان (سرپرست تیم ملی) در میان استقبال کارکنان و فرزندان همدم، به این موسسه‌ی خیریه آمدند.

نیمانکیسادر همدم؛ خوشحالم که خانه‌ای در مشهد دارم!

● فرزندان اردیبهشتی همدم با حضور نیمانکیسا، علی اصحابی و مهیار بریمانی تولدشان را جشن گرفتند.



حضور موفق دختران همدم در بیست و چهارمین المپیک ویژه

● بیست و چهارمین المپیک ویژه‌ی ایران در شهر گرگان، ۱۹ تا ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۷ با حضور فعال و پرنشاط ورزشکاران همدم برگزار شد و فرزندان ورزشکار ما با دو مدال طلا و یک مدال برنز تیمی به مشهد برگشتند.



مدیران آستان قدس به میهمانی فرشته‌ها آمدند

● بیست و پنجم اردیبهشت، مدیران آستان قدس رضوی (موسویان؛ مدیر امور آستان‌ها، موسوی؛ معاون ارتباطات و رسانه، علی محمدی؛ رئیس دفتر معاونت اداری مالی)، همراه با دو تن از هنرمندان صدا و سیما، آقایان عبدالله روا (مجری) و حامد محضرنیا (هنرمند)، در معیت مسعود بصیری؛ مسئول سازمان بسیج رسانه‌ی کشور، برای دیدار با دختران همدم، به این خیریه آمدند.

کشتی گیران، در راه همدمی بودن

دکتر ریاضی (عضو شورای شهر مشهد) همراه با تعدادی از پیشکسوتان قهرمانان سابق و جوان کشتی خراسان، شانزدهم اردیبهشت، ساعتی را در موسسه‌ی خیریه‌ی همدم گذراندند و با روند فعالیتهای مختلف آن آشنا شدند.



شادی همدمی

در پرتوی خورشید نیمه‌ی شعبان

● روز سه‌شنبه یازدهم اردیبهشت ۱۳۹۷ به مناسبت میلاد امام زمان (عج) با مشارکت تعدادی از خیرین حوزه‌های علمیه مشهد و کسبه و بازرگان جشن باشکوهی در تالار همایش‌های این خیریه، برگزار شد.



تقدیر از عضو هیات امنای همدم

● در آخرین نشست هیات مدیره موسسه، از جناب حاج احمد شاهید به پاس خدمات و تلاش‌های ارزنده‌اش در موسسه‌ی همدم، با اهدای لوح سپاس و یک قاب نفیس، تقدیر به عمل آمد.



ژوله، در کنار دختران همدم

● امیرمهدی ژوله نویسنده‌ی فیلمنامه‌ی سریال‌های شناخته‌شده و شاددر کنار دختران همدم، داستان اشک و لبخند و امید نوشت.



دیدار جواد عزتی و همدم در هویزه

● دیدار جواد عزتی (ستاره‌ی سینما)، با اهالی این خانه، همواره سرشار از لبخند و مهر و همدلی است- پردیس سینمایی هویزه، پیش از تماشای فیلم سینمایی آینه‌بغل.



مهدی صباغی، در مدرسه‌ی اراده

● مهدی صباغی، بازیگر پیشکسوت سینما و تلویزیون ایران در چهارمین روز ماه مبارک رمضان و طبق قراری که با خود دارد، به همدم آمد و این موسسه را مدرسه‌ی اراده نامید.

آقای گل فوتسال آسیا پیراهنش را به دختران همدم هدیه کرد

● حسین طیبی ستاره‌ی مشهده‌ی فوتسال ایران و آقای گل فوتسال آسیا ضمن حضور در موسسه، پیراهن امضای شده‌ی تیم ملی را به فرزندان همدم، هدیه کرد.





بازیگر ولایت عشق در خانه‌ی دلها

● محمد صادقی، بازیگر مشهوری سریال ماندگار «ولایت عشق»، دیداری صمیمانه و بی‌ریا با اهالی این خانه داشت.



دیدار عطاران و دسته گل‌های همدم

● دیدار فرزندان همدم بارضا عطاران و تقدیم دسته گل‌ی پر از مهر و دوستی ساخته‌ی دست هنرمندان این خانه سینما هوپزه مشهد.



شب نورانی همدم؛

● با حضور استاد رضا عابدین زاده (حافظ بین‌المللی قرآن)، استاد سید جواد حسینی (قاری ممتاز بین‌المللی)، ابوالفضل زاهد مقدم (نفر اول مسابقات آموزش و پرورش کشور) و استقبال گرم همشهریان و خیرین، محفل انس با قرآن در همدم، برگزار شد - ۲۱ خرداد ۱۳۹۷

گذری بر شبهای رمضان و آنچه در همدم گذشت:

ما و ماهی که با شما ماه بود!

برخی از این موارد اشاره‌ی مختصر و مصور خواهد داشت: برگزاری ضیافت افطاری در هشتمین روز ماه مبارک، در هوای هشتمین مهر ملکوت و حضور عاشقانه‌ی خیرین در کنار فرزندان همدم.

دیدار مهندس تقی‌زاده خامسی (شهردار مشهد) اعضای محترم شورای مشهد و جمعی از مدیران بهزیستی و اعضای هیات مدیره‌ی همدم در بزمی صمیمانه و مراسم افطاری در یازدهم رمضان.

دعوت از فرزندان همدم به مراسم ضیافت افطاری خیره‌ی «مهر لیلا» در تهران به مدیریت لیلا بلوکات و دیدار همدمی‌ها با هنرمندان محبوب کشورمان، در یازدهمین روز از ماه مبارک رمضان.

پانزدهمین روز ماه مبارک؛ حضور علیرضا رشیدیان (استاندار خراسان رضوی) و جمعی از مدیران دولتی و صاحبان صنایع برای شرکت در ضیافت افطار اتاق بازرگانی، به میزبانی همدم و دیداری پر برکت و نزدیک با فرزندان این خیره. مراسم احیا و شب‌زنده‌داری فرزندان همدم با حضور خیرین در شب بیست و یکم ماه رمضان با سخنرانی پر شور حاج آقای اسدی و مداحی مداح مشهور اهل بیت حاج وحید قلی‌زاده...

برگزاری ضیافت پر شور افطار بیست و ششمین شب ماه مبارک با عنوان «محفل انسان با قرآن»، با همکاری مرکز قرآن کریم سازمان فرهنگی آستان قدس رضوی و حضور قاری بین‌المللی قرآن؛ سیدجواد حسینی و همچنین سخنرانی و مداحی و تلاوت قرآن و اجرای برنامه‌های متنوع مذهبی و قرآنی. امسال، بسیاری از یاوران و نیکوکاران و همسایه‌های همدم، نماز عید سعید فطر را هم در حال و هوای معنوی‌تر و زیباتری، ساعت ۸ صبح عید فطر، در محوطه‌ی موسسه و در کنار اهالی این خانه تجربه کردند که در نوع خود، حرکتی در خور تحسین و خاطرهای باشکوه رقم زد.

• وقتی همدمی باشی، درها به رویت همیشه باز است. چه زیباست که در ماه ضیافت الهی جایی باشی که می‌توانی همدمانه، همقدم فرشتگان زمینی شوی و تقدیر سال و سالیان تو در آنجا و در میان آنها رقم بخورد. شاید در اذهان بگذرد آیا فرزندان همدم درک درستی از ماه رمضان و روزه داری دارند یا نه؟! باید مناجات و ترنم دعای دختران همدم را در افطار و سحر دید تا پی برد که در دنیای آنها ملکوت با چه وسعتی تجلی دارد؛ دست‌هایی به‌ظاهر ناتوان به آسمان بلند می‌شود و چشم‌هایی امیدوار در انتظار بارش رحمت از جانب حضرت باری تعالی است...

اگر بخواهیم نگاهی گذرا به ماقع همدم در ماه «بهار قرآن» بیاندازیم، باید بگوییم؛ سوای باز دیده‌های ویژه‌ی ایام رمضان، خیرین نیکونهاد، طی ماه مبارک فرزندانمان را غروبهای بسیاری بر سفره‌های افطار خود دعوت کردند و حضور پاک فرشتگان زمینی را که معنای گناه و نافرمانی را نمی‌دانند، در بزم‌هایی عارفانه در سایه‌ی دستان بخشنده‌ی خود به عیان دیدند.

همراهی باشکوه شما خیرین عزیز بر برنامه‌های مختلف ماه واقعا مبارک رمضان در همدم، به‌راستی شایسته‌ی تقدیر و تحسین است. این گزارش به





«شکوفه‌ی شیرین» در شبهای آخر اسفند، شکفت



● صدای دلنشین رادیو بازارچه در محل موسسه‌ی توانبخشی همدم طنین انداخته بود و نوید فرارسیدن سال نور می‌داد؛ سالی که قرار بود با گل‌برگ‌های مهربانی، در جویباری از همدلی جاری شود...

آیین افتتاحیه‌ی بازارچه‌ی نوروزی «شکوفه‌ی شیرین» با حضور فرشته سلجوقی (مدیر کل امور بانوان و خانواده‌اندازی) و محسن توحیدی مقدم (معاون پشتیبانی و نیروی انسانی بهزیستی خراسان رضوی) و جمعی از مردم خیر و نیکوکار مشهد برگزار شد. دکتر حجت مدیرعامل مؤسسه‌ی توانبخشی همدم در حاشیه‌ی افتتاح بازارچه طی گفتگویی کوتاه، گفت: «مردم بزرگوار شهرمان، همواره حامی ۴۰۰ دختر بی سرپرست همدم هستند و امیدواریم امسال نیز با خرید از غرفه‌های متنوع بازارچه، خادمان مؤسسه را در ادامه‌ی راهشان یاری کنند.»

دومین شب؛ بز می‌دوستانه بایان ساده‌ای از مهربانی

● مصادف شدن ولادت حضرت زهرا (س) نماد آزادگی و سربلندی زنان و فخر بانوان مسلمان و اسطوره‌ی نیک‌اندیشی با دومین شب از بازارچه‌ی نوروزی «شکوفه‌ی شیرین» فضا را دلچسب‌تر کرد. دختران مهربان همدم با زلالی نگاه و کلماتشان، این عید را به میهمانان تبریک می‌گفتند.

در قسمتی از بازارچه چترها و ابره‌هایی زیبا خودنمایی می‌کرد که غرفه‌ی آرزوهای فرزندان همدم را شکل داده بود. در گوشه‌های دیگر از بازارچه غرفه‌ی «ریس نت» که مخصوص بازی‌های رایانه‌ای است برای اولین بار در جنب نمایشگاهی از اتومبیل‌های کلاسیک، آفرود و موتورسیکلت‌های ریس، تریل و کراس پذیرای بازدیدکنندگان بود و با استقبال زیادی مواجه شد...





شب سوم؛ پایانی خوش برای آغازهای امیدبخش

مهدی یغمایی خواننده‌ی نام‌آشنا و محبوب کشور و پوریا حیدری خواننده‌ی خوش آتیه از دیگر میهمانان اختتامیه‌ی «بازارچه شکوفه‌ی شیرین» بودند. دکتر حجت در بخشی از مراسم از مهدی یغمایی به عنوان سفیر و یاور همیشه همراه همدم به صورت ویژه با حضور دکتر نبی (کارآفرین نمونه‌ی کشور) و دکتر قاسم‌زاده (مدیرعامل فرودگاه شهید هاشمی نژاد مشهد) تقدیر و تشکر کرد. همت عالی با اجرای مجری توانمند ملی امیر حسین رجبی با تابلوی قلمکاری مس (کارستان توانمند فرزندان همدم) برگزار شد و باز هم، چون همیشه مردم با همت و خیر مشهد در راه خیر و نیک اندیشی سنگ تمام گذاشتند. اجرای برنامه‌ی طنز کم‌دین بنام، محمدرضا ذریه شور و نشاط و خنده را به لبها و دلها روانه ساخت. حسن ختام آیین اختتامیه‌ی چهارمین بازارچه‌ی آجیل و شیرینی، اجرای موسیقی بومی و سنتی با هنرمندی جواد حسن‌زاده خواننده‌ی خوب خراسانی بود که زینت بخش فضای دلها شد و در نهایت، مراسم با گرفتن عکس یادگاری و امضای هنرمندان بر بوم «شکوفه‌ی شیرین» پایان پذیرفت...

تا وقتی دیگر و شکوفه‌ی امیدی دیگر که سال آینده بر لبها و دلهای همدمی خواهد شکفت...

• هواداران همدلی در بازارچه به خرید آجیل و شیرینی عید مشغول بودند. خریدی که دلنشین بود و می‌دانستند تمام و یا قسمتی از سود خریدشان، به فرزندان این خانه اختصاص می‌یابد.

بعد از خرید، میهمانان به سمت تالار همایش همدم راهی شدند تا برنامه‌ای شاد و مفرح پایان بخش این همدلی زیبا باشد. مراسم با تلاوت قرآن کریم و صلوات خاصه امام رضا «ع» آغاز شد. دکتر زهرا حجت مدیرعامل مؤسسه‌ی همدم ضمن خیرمقدم به میهمانان بازارچه گفت: «فرزندان همدم معلول نیستند، معلول کسی است که قدر خواسته‌ها و توانمندی‌هایش را نمی‌داند و دست خیر ندارد. این دختران توانا هستند و برگزاری بازارچه، بهانه‌ای است برای حضور شما در بین دختران و فرزندان این مؤسسه و دیدن توانمندی‌هایشان.

گروه سرود فرزندان همدم با دو اجرا مورد استقبال میهمانان قرار گرفت. ایلیا منفرد خواننده‌ی بنام ایرانی در این شب از بازارچه حاضر بود و نشان داد که انسانیت هنوز زنده است و دل‌های مهربان جاودانند... ایلیا منفرد و تکتم فرید (تک‌خوان گروه سرود همدم) حاضرین را به اجرای مشترک گل‌ار کیده میهمان کردند.

از این خانه‌ها می‌خواهید؟

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

اینجا قلک‌هایی ساده متولد شده‌اند تا مثل نامه‌هایی عاشقانه بین ما و شما رد و بدل شوند. با مهربانی شما، خانه‌ای آباد خواهد شد خانه‌ی دلتان آباد...

تلفن هماهنگی:

۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مسکن کارت: ۶۲۸۰ ۲۳۱۴ ۶۰۵۰ ۴۰۶۰

مهربانی با همراه: #۴۰۰۴۰۰*۴*۷۳۳*

موسسه خیریه توانبخشی **همدم**





www.ranafood.ir





همدم بایک گل بهار می شود



این دسته گل، دسترنج دختران همدم
است؛ گلی که شما به مراسمتان می برید
و بخشی از هزینه‌ی خیریه‌ی همدم را
تامین می کند.

موسسه‌ی خیریه‌ی همدم - فتح المبین

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

رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴

مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org



شیرینی خانگی فرشته

Fereshteh
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 | کوهنگی ۲۳ | ۳۸۴۳۹۱۳
شعبه ۳ | مشهد | هاشمیه ۱۰ | چهارراه دوم سمت چپ | بین لاله ۱۲ و ۱۴ | ۳۸۸۳۷۴۶۰

جای پیام ما خالپست

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۱-۱۳
روابط عمومی: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۲۱
باشگاه کوهنوردی شیدار و وی: ۰۴۳۵۱۲۵۶۱۶۳



تالار همایش ما همدم

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبين

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.)

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸

رفاه کارت: ۵۸۹۴ ۶۳۱۸ ۳۷۶۰ ۷۴۷۲

ملی سیبا: ۰۱۰۶۰ ۹۱۴۵ ۹۰۰۹

مشارکت آنلاین: www.hamdam.org

پرداخت موبایلی: #۷۳۳*۴*۴۰۰۴۰۰*



@hamdamcharity



@hamdam.charity

● اول آذر ماه ۱۳۹۵ به اتفاق گروه کوهنوردی نظامپزشکی مشهد به قلعه‌ی رودخان رفتیم. یک قلعه‌ی قدیمی در ارتفاعات بین فومن و ماسوله، منطقه‌ای بس بدیع و زیبا، با درختان سر به فلک کشیده و در حال چهره و جمال عوض کردن و زیبا و زیباتر شدن.

رودخانه‌ی خروشان با صدای روح‌نواز، کوههای بلند و پله‌ها، افزون از هزار و همگی هنرمندانه چیدمان شده و از همه مهمتر قلعه‌ای در بلندای کوه و محصور از همه جا، با زیرزمینی‌های متعدد و انبار آذوقه و اسلحه و دیده‌بانی‌های متعدد بر چند گوشه‌ی قلعه.

ناهار، مهمان سفره‌ی سخاوتمندانه‌ی دانشگاه علوم پزشکی رشت بودیم و مرهون لطف دکتر حمیدی مدنی که چراغ سخاوت را او روشن کرد؛ شب رفتیم ماسوله. درجه حرارت، منهای هفت تا منهای هشت درجه‌ی سانتی گراد بود. تقریباً ۵ دقیقه‌ای از اتوبوس بیرون آمدم. از شدت سرما تمام تنم به‌سختی لرزید. فوری برگشتم داخل اتوبوس.

صبح روز بعد نتوانستم برای نماز بایستم؛ از شدت دردهای سیاتیکی، دیگر زمین گیر شدم. مدتی استراحت کردم. مدتی با ویلچر زندگی کردم. مدتی عصا به دست گرفتم. در کنار اینها فیزیوتراپی کردم.

چندین نوبت و توسط دو نفر؛ بیشتر توسط برادر کوچکتر ولی بلندمرتبه‌ام، کاظم، به علاوه تزریق داخل نخاع، تزریقات عضلانی، استعمال دارو از ابتدا و انتهای دستگاه گوارش؛ و بالاخره طب سوزنی. و همه توصیه کردند استخر و آب‌درمانی و قدم زدن در آب را. و این را مدت‌هاست که انجام می‌دهم؛ گاهی استخر آستان قدس و گاهی استخر سازمان برق. القصه؛

کنگره‌ی اورولوژی اکتبر (آبان) سال ۹۶ در لیسبون پرتغال برگزار شد. وقتی قرار شد هتل ۵ ستاره بگیرم و پولهایش را تمام و کمال و حتی بیشتر هم از من گرفتند به فکر برداشتن وسایل استخر منجمله مایو، افتادم. هتل ۵ ستاره محل اقامت بنده در لیسبون، هتل بزرگ آلتین بود (Altis Grand Hotel) که استخری دارد در طبقه‌ی سوم. علاوه بر استخر، جاکوزی کوچک، اطاق سونای خشک و سونای بخار هم داشت.

از روز دوم ورودم به لیسبون، رفتم به سراغ استخر. ابتدا گفتند که باید کلاه استخر داشته باشی، که خریدم. تنها به من کلیدی دادند و حوله‌ای. لباسم را عوض کردم دوش گرفتم و رفتم سراغ استخر. دم غروب آفتاب بود. هوا به قولی گرگ و میش شده بود ولی می‌توانستم با کمی دقت دو ماهی دست‌آموز و بزرگ را که داخل استخر بودند، ببینم؛ حرکات این دو ماهی مرا مست و مبهوت کرد.

گاهی یک ماهی، دور ماهی دیگر حلقه می‌زد و نوازشش می‌کرد. گاهی ماهی ماده روی آب می‌آمد و ماهی نر از زیرش مثل گذر زیر پایی از تنگه‌ی داردائل، عبور می‌کرد. گاهی هم دور می‌شدند از هم و کنار ساحل استخر می‌رفتند و مسابقه‌ی سرعت می‌گذاشتند. ماهی نر، گاهی دست و باله‌اش را پر آب می‌کرد و روی ماهی ماده می‌پاشید. لحظه‌ی بعد، ماهی نر دستان ماهی ماده را می‌گرفت و دور خودش می‌چرخاند. داشتیم وحشت می‌کردم که نکند حال ماهی ماده بهم بخورد و دچار سرگیجه شود! اوج هیجان بازی ماهی‌ها، لحظه‌ای بود که ماهی نر سرش را روی پهلوی آن دیگری می‌گذاشت، و تو گویی که او را می‌بوئید. آنقدر محو بازی ماهی‌ها شده بودم که درد یادم رفته بود. و البته یادم رفته بود که برای چه آمده‌ام لیسبون!

ودرد، یادم رفته بود!

● نوشته‌ی: دکتر علی شمس‌ا

استاد ارولوژی و پیوند کلیه‌ی دانشگاه مشهد

تصویرگر: فرزانه رئیس‌الساداتی



نیک اندیشان ارجمند؛

جناب آقای دکتر ارندی
حاج آقای سبزه کار
سرکار خانم دکتر سعادت میر صدرایی
جناب آقای مهندس رضا حمیدی
جناب آقای سلیمانی (مدیریت گل قدس)

همکاران گرامی؛

سرکار خانم بختیاری
سرکار خانم فلاح
سرکار خانم رضایی
جناب آقای عارف
جناب آقای میرزاده



چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- هنرِ معذرت‌خواهی!
- استفاده‌ی سازنده از خشم!
- گفتاردرمانی در اختلال بلع
- نقش موسیقی، در مداخله‌های
کاردرمانی کودکان عقب مانده‌ی
ذهنی (M.R)



هنر معذرت‌خواهی!

گفت‌وگو با هریت لرنر (Harriet Lerner) نویسنده روانشناس و روان‌درمانگر، درباره‌ی هنر معذرت‌خواهی

● صدیقه بختیاری شهری

مدیر آموزش و برنامه‌ریزی مؤسسه - مدرس دانشگاه

● مجله روانشناسی امروز: خانم لرنر، شما آخرین بار کی معذرت‌خواهی کردید؟

لرنر: امروز صبح، از همسر من معذرت‌خواهی کردم

ر.ا.: آیا زیاد پیش می‌آید که مجبور باشید از همسرتان عذرخواهی کنید؟
لرنر: مثل بسیاری از افراد، من نیز در رابطه با همسر من خیلی وقتها رفتار نادرستی دارم. بعد از ۴۵ سال ازدواج، بله زیاد پیش می‌آید که از یکدیگر معذرت‌خواهی کنیم. بعد از این مدت در این کار خبره شده‌ایم.

ر.ا.: آیا انسان خود را با معذرت‌خواهی آسیب‌پذیر نمی‌کند؟

لرنر: بله، در وهله اول نمی‌دانم که آیا دیگری عذر مرا قبول می‌کند یا نه. و یا آیا می‌بایست با کوهی از انتقادات مواجه شوم؟ اما یک معذرت‌خواهی خوب، در میان مدت - طبق تجربه شخصی خودم و همینطور تجربه از کار روان‌درمانی - باعث بالا رفتن احترام من نسبت به خودم می‌شود و البته بالا رفتن احترام دیگران نسبت به من. بنابراین یک معذرت‌خواهی جدی و واقعی ما را کوچک نمی‌کند. مگر اینکه بخواهیم به وسیله یک عذرخواهی - به هر قیمتی - از اختلاف و بحث اجتناب کنیم. وقتی که با معذرت‌خواهی تنها کوتاه می‌آییم که آتش بس برقرار شود. البته در مقوله معذرت‌خواهی تفاوت‌هایی بین زنان و مردان وجود دارد.

ر.ا.: چه تفاوت‌هایی؟

لرنر: برای مردان عذرخواهی به مراتب سخت‌تر از زنان است. به همین دلیل که عنوان کردید، به دلیل ترس از ضعیف و کوچک جلوه کردن. اما مسئولیت‌پذیری در روابط شخصی یا شغلی یا در خانواده، بر این اساس است که بتوان رفتار خود را از بیرون دید و برای آنها احساس پشیمانی کرد و این پشیمانی را ابراز کرد. همانطور که گفتم، عذرخواهی به هیچ وجه علامت کوچکی و ضعف نیست، حتی اگر گاهی چنین حسی دارد.

ر.ا.: شما (در کتاب خوب) نوشته‌اید که معذرت‌خواهی یک هدیه سه گانه است؛ هدیه به خود، هدیه به طرف مقابل، و هدیه به رابطه، منظورتان چیست؟

لرنر: اول اینکه عذرخواهی یک هدیه به دیگری است. با عذرخواهی به دیگری این امکان را می‌دهم که در رابطه‌اش با من احساس امنیت و پشتیبانی شدن داشته باشد. ما با عذرخواهی به دیگری نشان می‌دهیم که احساسات او برایمان جدی است و مسئولیت اشتباه خود را به عهده می‌گیریم. یک معذرت‌خواهی خوب به دیگری این حس را می‌دهد که در رابطه عدالت برقرار است و تصور او را از واقعیت تقویت می‌کند: «بله، احساس زخمی شدن تو و سرخوردگی تو معنایی دارد، و کارها و حرفهای من درست نبوده است.» با یک معذرت‌خواهی درست، همه اینها به طرف مقابل من انتقال پیدا می‌کند. من این پیام را می‌دهم که می‌خواهم بخشی از رنج او را بگیرم و به دوش بکشم. و این قول که کار اشتباهم را تکرار نمی‌کنم. ر.ا.: و هدیه به خود؟

لرنر: این مربوط می‌شود به حس احترام من نسبت به خودم؛ به بلوغ رسیدن معنایش این است که می‌توانم خودم را ابرکتیو ببینم و برای عملکردم مسئولیت قبول کنم.

ر.ا.: منظور از هدیه به رابطه چیست؟

لرنر: مادر طول زندگی دوباره دیگران را زخمی می کنیم و از سوی آنها زخمی می شویم. بنابراین معذرت خواستن و معذرت پذیرفتن تا لحظه آخر زندگی مهم خواهد بود. روابط بین انسانی، رابطه‌ی بین دو همکار، بین دو دوست، یا رابطه‌ی عاطفی و عاشقانه، بسیار تراژیک می بود اگر ما قابلیت و توانایی عذر خواهی را نداشتیم. ما همه انسانیم، با کاستی‌ها و اشتباه‌هایمان. یک عذر خواهی خوب می تواند شفا بخش باشد و رابطه‌ی بین دو نفر را تحکیم کند. اما نبود عذر خواهی، یا عذر خواهی ناموفق شکاف ایجاد می کند یا حتی می تواند باعث پایان یافتن یک دوستی شود.

ر.ا.: تا جایی که به یاد می آورم، مادرم هرگز نمی توانست از ما بچه‌ها برای کاری عذر خواهی کند. وقتی کتاب شما را می خواندم، به یاد آوردم که او به خاطر این ناتوانی اش در عذر خواهی، در لحظه‌های حساس زندگی اش نتوانست به دیگران نزدیک شود.

لرنر: معمولا انسان‌هایی که بیشترین درد و اندوه را برای دیگران فراهم

می کنند، همان کسانی هستند که توانایی معذرت خواهی ندارند. چون برای عذر خواهی صادقانه، فرد نیاز به مبنایی منسجم دارد، پایه‌ی محکمی که ریشه در عزت نفس دارد. تنها چنین کسی می تواند در رفتار خود تأمل کند و به خودش با فاصله بنگرد.

ر.ا.: معنی حرف شما این است که می بایست خود را دوست داشته باشم تا قادر به عذر خواهی باشم؟

لرنر: البته، برای فهمیدن اشتباهاتی که به دیگران ضربه زده است، نیازمند به عزت نفس و ارزش دادن به خود هستیم. کسانی که قادر به عذر خواهی نیستند، بر لبه‌ای باریک بالای دره‌ی عدم عزت نفس، بالانس و مقاومت می کنند.

ر.ا.: می توانید دقیقتر توضیح دهید؟

لرنر: به عنوان مثال من با افراد زیادی سروکار داشته‌ام که از پدر و مادر خود انتظار عذر خواهی برای کارهایی که در کودکی با آنها کرده بودند داشتند. امیدی که برای بسیاری از آنها هیچوقت برآورده نمی شود و این ربطی ندارد



به اینکه آن پدر و مادرها فرزندان خود را دوست داشته اند یا دارند. توانایی پشیمان شدن و عذرخواهی کردن (پس به دوست داشتن دیگری لزوماً مربوط نیست) به عزت نفس و دوست داشتن خویش مربوط است. کسی که از خودش شرم می کند، افکار مسمومی نسبت به خود دارد. صاحب افکاری شبیه: من انسان بدی هستم، من لایق دوست داشته شدن نیستم، من برای فرزندم پدر یا مادر بدی بوده ام... قادر به عذرخواهی کردن نیست. ما می توانیم برای کاری که کرده یا نکرده ایم، برای حرفی که زده یا نزده ایم عذرخواهی کنیم، اما نمی توانیم و نمی بایست برای کسی که هستیم عذرخواهی کنیم.

ر.ا.: آیا معذرت خواهی بین دو همکار، دو دوست، و دو نفر که در یک رابطه هستند با هم فرق دارد؟

لرنر: البته که در یک رابطه ای کاری نیز مهم است که برای عملکرد خود مسئولیت قبول کنیم و همیشه راه ساده مقصر شمردن دیگران را انتخاب نکنیم. اما بهتر است دقت کرد که در محیط کاری بیش از حد عذرخواهی نکنیم. به خصوص زنان، که عادت دارند بسیاری از مسائل عاطفی خود را با خود به محل کار حمل کنند، در حالی که جاییشان آنجا نیست. مساله ای اساسی در رابطه همکاری، انجام دادن درست کار به طور مشترک است. در یک رابطه ای عاطفی یا عاشقانه یا خصوصی، مساله ای مهم، نزدیک شدن به یکدیگر و ایجاد نوعی «حقیقت مشترک» است. در چنین رابطه ای برای رسیدن به آشتی و هارمونی، خیلی بیشتر به عمق می رویم. در اینجا عذرخواهی یک اتفاق لحظه ای نیست، بلکه مانند دوی ماراتونی است که چیزهای دیگری نیز به آن تعلق دارد، مانند خوب گوش کردن یا به دیگری فضا دادن برای ابراز رنج و آزرده گی خود. من به آن نام «صندلی داغ» می دهم. ر.ا.: صندلی داغ؟

لرنر: من باید احساس رنجش و آزرده گی و سرخورده گی که طرف مقابل در برابر من می کند را طاقبت بیابم. اینکار به یک عذرخواهی درست در یک رابطه عاطفی یا دوستانه تعلق دارد. اما چنین چیزی در یک رابطه ای کاری مشکل ساز است.

ر.ا.: معمول ترین اشتباه در عذرخواهی چیست؟

لرنر: استفاده از کلمه «اما» مثلاً: «من متأسفم که ... کار را کردم، اما تو هم ... کار را کردی». این کلمه همه ای صداقت و جدیت یک عذرخواهی را از بین می برد و هیچ تفاوتی نمی کند که بعد از آن چه جمله ای بیاید، حتی اگر کاملاً درست و واقعی باشد. این کلمه که در میان بسیاری از عذرخواهی ها می خرد، با خود معنای توجیه و کم اهمیت جلوه دادن عملکردمان را به دنبال دارد و عذرخواهی ما را ضعیف می کند. اشتباه دیگر این است که به خاطر احساسی که طرف مقابل پیدا کرده است عذرخواهی کنیم.

ر.ا.: مشکل اینکار چیست؟

لرنر: وقتی من می گویم: «من متأسفم که تو را ناراحت یا عصبانی کردم» از قبول روشن و شفاف اشتباه خودم طفره می روم. وقتی به عنوان مثال می گویم: «متأسفم که تو در مهمانی عصبانی شدی چون توی ذوق تو زدم» این یک عذرخواهی واقعی نیست.

ر.ا.: فرم بهتر در این مثال چه می توانست باشد؟

لرنر: «متأسفانه من در مهمانی توی ذوق تو زدم. می دانم که از این کار خوشت نمی آید. می فهمم که کارم درست نبود. و می خواهم که دیگر پیش نیاید.» به زبان دیگر: یک عذرخواهی خوب بر روی عملکرد من تمرکز

می کند و نه بر روی عکس العمل دیگری. برای کار خود عذرخواهی کنید. و تمام! البته یک عذرخواهی کامل هم، در صورتی که قرار نباشد رفتاری که به خاطر آن عذرخواهی می کنیم کمترین تغییری بکند، کوچکترین فایده ای ندارد و یک عذرخواهی خالی خواهد بود.

از دید من، فرم جبران خسارت به یک عذرخواهی موفق تعلق دارد. اگر من لیوان شراب را بر روی لباس دوستم خالی کنم و تنها یک «ببخشید» بگویم، بدون اینکه زحمت و خرج تمیز کردن آن را بر عهده بگیرم. این یک عذرخواهی ناقص خواهد بود و تاثیر زیادی نخواهد داشت. من اغلب از مراجعین (مرد) خود می شنوم: «من صد بار از همسرم عذرخواهی کرده ام، اما او نمی تواند موضوع را تمام کند.» روشن است که عذرخواهی نمی بایست تبدیل به وسیله ای برای ساکت کردن دیگری شود! همانطور که گفته شد معذرت خواهی (در رابطه شخصی و احساسی) یک دو مارتن است نه دوی سرعت، چیزی که می تواند گاهی مشکل باشد. ما عموماً به طور ناخودآگاه سعی در دفاع از خود داریم. اما حالت تدافعی گرفتن، کاملاً نقطه ای مقابل درست گوش دادن و فهمیدن و درست ارتباط برقرار کردن است. ما احتیاج به اراده ای قوی و صداقت در برابر خودمان داریم که بتوانیم خود را از تمایل به حالت تدافعی گرفتن رها کنیم.

ر.ا.: چطور می توان این کار را انجام داد، چطور می توان خود را از توجیه کردن خود هنگام عذرخواهی رهانید؟

لرنر: از همه مهمتر این است که دقیق گوش بدهیم. به این معنی که سعی کنیم مغز آنچه را دیگری درباره رنج و احساسش می خواهد به ما بگوید دریابیم و سعی نکنیم واقعیت ها را سر جاییشان بگذاریم، یا اغراق ها و بی دقتی های درون گفته های او را تصحیح کنیم! وقتی کسی که در برابر او عذرخواهی می کنید ناگهان سرخشمش را به روی شما باز می کند، تحریفها یا اغراق های احتمالی درون سخنهای او را درک کنید، اما قلب خود را باز کنید و به آن چیزی در حرفهایش گوش بدهید که می توانید بفهمید و برایتان قابل قبول است. حتی اگر تنها نیمی از حرفهای او باشد. کنجکاو باشید برای فهمیدن آنچه او حس می کند. از او سوال کنید. سعی کنید او را آنطور بفهمید که دوست دارید خود فهمیده شوید.

ر.ا.: به نظر کار سختی می آید.

لرنر: بله، من خوب می فهمم که می تواند مشکل باشد. برای خوب گوش دادن، نیاز به این است که کمی بر ذهن خود ترمز بزنیم؛ حرف او را قطع نکنیم، تصحیح نکنیم. شما می توانید در مورد چیزهایی صحبت کنید که نظر دیگری نسبت به آن دارید یا با آن موافق نیستید. اما لطفاً این کار را در اولین جلسه عذرخواهی انجام ندهید.

ر.ا.: آیا می شود برای همه چیز عذرخواهی کرد؟ یا چیزهایی وجود دارند که قابل عذرخواهی نیستند؟

لرنر: بعضی چیزها را مسلماً نمی توان با یک عذرخواهی جبران یا ترمیم کرد. یکی از دوستان من با اتومبیل از چراغ قرمز رد شده و بچه ای را زیر گرفته که در همان لحظه از دنیا رفته است. او سعی کرد از خانواده کودک عذرخواهی کند، اما آنها نخواستند او را ببینند. هدف اصلی یک عذرخواهی نباید این باشد که من خودم احساس بهتری داشته باشم. همه عذرخواهی ها پذیرفته نمی شوند.

ر.ا.: من چه زمانی حقی برای دریافت یک عذرخواهی دارم؟

لرنر: اگر شما از کسی انتظار عذرخواهی دارید، تقریباً هیچگاه آنرا اینطور

SORRY

به دست نمی آورید که از او تقاضا کنید. مهمتر این است که برای او شرح دهید که احساس شما چیست. مثلا: «در صحبت قبلی مان حس کردم که احترام من حفظ نشده است و تحقیر شده ام» و نه اینطور که: «تو خیلی پست و وقیح بودی». از خودتان بگویید و سعی کنید مختصر و مفید باشید.

را: من معمولا به دخترم می گویم: «لطفا پیش او عذرخواهی کن.» یا: «نگاه کن او از تو عذرخواهی کرده است.» آیا این خوب است؟ چگونه می توان به یک کودک عذرخواهی کردن را آموخت؟

لرنر: شما زمانی یک کودک را برای عذرخواهی کردن تربیت می کنید که بتوانید او را برای این کار تشویق کنید و به او بگویید: «ممنون برای عذرخواهی ات». این کاری است که کمتر پدر و مادری انجام می دهند. بلکه بیشتر اوقات بابت آن سرزنش هم می شوند. این باعث می شود آنها در برابر این موضوع آلرژی پیدا کنند.

را: موقعیت را عوض کنیم؛ اگر کسی از من عذرخواهی کند، آیا وظیفه دارم اتوماتیک او را ببخشم؟

لرنر: البته که نه. نمی دانم در آلمان چگونه است، اما در آمریکا فرهنگ عمومی به مردم فشار می آورد که عذرخواهی را حتما قبول کنند و فرد را ببخشند. انگار که این تنها راه رها شدن از رنجی باشد که دیگری به او وارد کرده باشد: «پدرت را ببخش. او هر کاری که توانسته انجام داده! کلی زمان از آن وقت گذشته! خودت را از گذشته رها کن...» چنین موعظه هایی از دید من بیش از حد داده می شوند.

لرنر: البته که با عذرخواهی می توان و می بایست از شدت تخریب کسی که آزار رسانیده کاست. اما طرف مقابل موظف نیست رنج خود را در جافراموش کند. من فکر می کنم اصرار شدید بر قبول عذرخواهی یا بخشندگی، فرد آسیب دیده را تنها تر و در خود فرو رفته تر می کند. از چنین اصرار شدیدی می بایست دست برداریم. همانطور که گفتم برای بعضی چیزها نمی توان عذرخواهی کرد.

.....

منبع: سایت روانشناسی یک فراکاو

استفاده‌ی سازنده از خشم!

• ارمان قبادی - کارشناس ارشد روانشناسی



• خشم بخشی از زندگی است. از خاطره، شادی و همدردی چیزی کم ندارد و همه‌ی ما این هیجان را تجربه کرده‌ایم. البته هیچکس خشمگین شدن را بر نمی‌گزیند. خشم واکنشی است که در سیستم عصبی ما کار گذاشته شده است. در حقیقت خشم یکی از نخستین هیجان‌هایی است که مادران در نوزادان خود تشخیص می‌دهند. بنابراین برای شروع مدیریت خشم هیچ وقت زود نیست. خشم چیزی نیست که بتواند - یا باید - درمان شود. اما اگر می‌خواهید از آن بهره ببرید باید آن را به خوبی در خانه، سر کار و در صمیمانه‌ترین روابط خود مدیریت کنید. مدیریت خشم به شما می‌گوید که چگونه می‌توانید با تمرکز روی چیزهای مثبت، خشم خود را مدیریت کنید، خواب راحتی داشته باشید، چطور دیدتان را به زندگی تغییر دهید و چگونه بر خوردها را به چالش تبدیل کنید؟ مدیریت خشم، از نصیحت‌های ساده‌ی سالهای گذشته که می‌گفتند «هر وقت خشمگین شدید از یک تاده بشمارید» یا «چند نفس عمیق بکشید»، به طور عمدی بسیار فراتر رفته است و این خبر خوبی است. خشم، عریضه بدی دارد! معمولاً خشم را با یک رفتار تهاجمی یا نوعی دیگر از دستاوردهای مخرب زندگی همراه می‌کنید. علت آن این است که تا بحال کسی به شما نشان نداده چطور از خشم به شکل سازنده استفاده کنید. در این بخش، جنبه‌ی مثبت خشم را بیان می‌کنیم؛ جنبه‌ی آن که می‌تواند برای حل مسائل هر روزه، درک منظور طرف مقابل شما و به حداقل رساندن و مهار بر خوردها به کار رود و در بخش بعدی گام‌هایی برای استفاده از خشم سازنده پیشنهاد می‌شود.

از دانشجویان ممتاز یک دانشگاه مشهور خواسته شد تا بنویسند که وقتی خشمگین می‌شوند چه کاری انجام می‌دهند؟ جدول زیر خلاصه‌ی پاسخ‌های آنهاست. سعی کنید موارد مشابه خود را بیابید.

• اظهارات منفی:

- اشیا را پرت می‌کنم.
- از همه دوری می‌کنم.
- سردرد میگرنی می‌گیرم.
- احساس افسردگی می‌کنم
- با هیچ کس حرف نمی‌زنم.
- گریه می‌کنم.
- احساس گناه می‌کنم.
- فریاد می‌کشم.
- دوباره و دوباره خشم را در سر مرور می‌کنم.
- دندان‌هایم را بهم می‌فشارم.
- حرف‌هایی می‌زنم که منظورم آنها نیست و بعداً پشیمان می‌شوم.
- در تمام طول شب بیدار می‌مانم.

اظهارات مثبت:

درباره‌ی خشم با یک دوست حرف می‌زنم.

برای ورزش بیرون می‌روم.

برای قدم زدن و تفکر می‌روم.

• خشم یک منبع کار گذاشته شده در درون است.

ما با ظرفیتی برای خشم به دنیا می‌آییم. خشم چیزی نیست که باید آن را فرا گرفت یا مانند پول یا دوستی به دست آورد. وقتی نیازی به آن هست خشم خود به خود می‌آید. در مورد آن مثل حقی فکر کنید که هنگام تولد به شما داده‌اند. از خود بپرسید: «آیا می‌خواهم از این حق برای تجدید ساختمان زندگی‌ام استفاده کنم؟»

• خشم مولد و تسریع کننده فعالیت

است؛

وقتی هیجان زده می‌شوید، «انرژی» می‌سوزانید. خشم باعث تولید و افزایش فوری آدرنالین و احتراق قند خون می‌شود. مردمک چشم را گشاد، ضربان قلب را تند، فشار خون را بیشتر و حتی موهای پشت گردن را سیخ می‌کند. در این حالت استرس عمومی در بدن فعال می‌شود. اما به خاطر داشته باشید که این هیجان‌ها عمر کوتاهی دارند پس لازم است از انرژی خود قبل از اینکه هدر رود به نفع خود استفاده کنید.

• خشم ارتباط برقرار می‌کند؛

خشم به همه‌ی دنیا می‌گوید که چقدر بیچاره‌اید. چقدر احساس ناخرسندی، ناموفقی،

ناراضی بودن، بی‌هیجانی و نامحبوب بودن می‌کنید. خشم

ناگفتنی‌ها را می‌گوید! آخرین باری را که با حالت خشمگین حرف زدید به خاطر بیاورید. یادتان می‌آید چه گفتید؟ مطمئن‌ام که دیگران شنیدند چه گفتید اما خودتان هم شنیدید؛ به خشم خود گوش کردید؟ به خشم‌تان گوش کنید، راجع به اینکه زندگی شما چه ایرادی دارد و برای اصلاح آن چه کار باید بکنید، حرف می‌زند. مفیدترین گفت‌وگویی که می‌توانید همراه با هیجان با کسی بکنید، گفت‌وگو با خودتان است. از خودتان بپرسید: «خشم من درباره‌ی من به خودم چه می‌گوید؟»

• خشم از شما در برابر آسیب حمایت می‌کند؛

خشم بخش مهمی از پاسخ «جنگ یا گریز» است که به شما در کنار آمدن و زندگی کردن با چالش‌های زندگی کمک می‌کند. خشم، بخش «جنگ» است. بخشی که شما را برای دفاع از خود در برابر تهدیدهای واقعی یا

احتمالی به یک اقدام هجومی وادار می‌کند.

آیا هرگز به قدر کافی خشمگین می‌شوید که برای گرفتن حق خود به پا خیزید؟ آیا هرگز آن قدر خشمگین می‌شوید که برای رفتارهای خشن و غیرقابل قبول دیگران محدوده‌ای تعیین کنید؟ مثلاً بگویید: «هی! زیادی تند نرو!» یا بگویید: «نمی‌تونی هر جور دلت خواست با من صحبت کنی». امیدوارم بشوید، چون در غیراین صورت در راه تبدیل شدن به یک قربانی هستید. از خودتان بپرسید: «چطور می‌توانم از خشم برای دفاع از خود در راه درست استفاده کنم؟»

• کشف انگیزه‌های پشت خشم شما؛

قبل از اینکه بتوانید از خشم به صورت سازنده استفاده

کنید، باید انگیزه‌های پشت آن را بشناسید.

این سوال را از خودتان بپرسید:

وقتی خشمگین می‌شوم، دقیقاً به چه

چیزی می‌خواهم برسم؟

نتیجه‌ی مطلوب چیست؟

به دنبال چه هستم؟

می‌خواهم چه اتفاقی بیفتد؟

محققینی که روی

خشم مطالعه می‌کنند

معتقدند که فقط سه

انگیزه پشت خشم

هست که در ادامه به

آنها می‌پردازیم. دکتر

جیمز آدریل از دانشگاه

ماساچوست کشف کرده

است که بیشتر خشم‌هایی

که ابراز می‌شوند از نوع سازنده

هستند (۶۳٪)، رده‌ی دوم

به خشم‌های انتقامی مربوط اند

(۵۷٪) و خشم‌هایی که برای خالی

کردن بخار ابراز می‌شوند (۳۷٪).

• انتقام جویی؛

آیا روش شما برای گرفتن انتقام عمل خطایی که نسبت به شما انجام گرفته ابراز خشم است؟ آیا هدف شما آسیب زدن یا نابود کردن کسی، جریحه‌دار کردن احساسات کسی، کتک زدن یا شکستن چیزی در اوج ناتوانی است؟ آیا خشم شما برای تشدید ناراحتی‌ها و احساس شادی از صدمه زدن به دیگران طراحی شده است؟ اگر جواب شما آری است، ماهیت خشم شما مخرب است نه سازنده. به این نوع خشم، خشم انتقامی می‌گویند. آیا پیش آمده که هنگام خشم، چیزهایی را از بین ببرید که مجبور شوید مدتی را صرف جبران آن کنید؟ از خود بپرسید: «آیا دوست دارم هزینه خشم انتقامی خودم را بپردازم؟»



● ایجاد یک تغییر مثبت؛

خشم سازنده برای تقویت قدرت فرد، به دست آوردن استقلال و تشویق شخصی دیگر به انجام کاری که به نفع او است، به کار می رود.

اگر فرزندی دارید، هرگز وقتی که خواسته اید او را به رفتار سالم تشویق کنید، از او خشمگین شده اید؟ (مثلاً منع کردن از رانندگی با سرعت بالا). آیا هرگز به عنوان فردی که تازه متأهل شده از اقوام همسرتان به این دلیل که به جای دادن اجازه‌ی تصمیم‌گیری در مورد زندگی خودتان به شما گفته اند چه کار بکنید برایتان خوب است و چه کار بکنید بد، ابراز ناراحتی کرده‌اید؟ خب، پس حتماً شما به خشم سازنده متمایل هستید. از خودتان بپرسید: «می‌توانم از خشم طوری استفاده کنم که بیشتر به من سود برساند تا ضرر؟»

● تخلیه‌ی بخار؛

هرگز احساس کرده اید که در مرز انفجار قرار دارید و بعد هم منفجر شده اید؟ خشم برای بسیاری از مردم (نه کسانی که دنبال انتقام اند) راه تخلیه‌ی بخار است. خشم آنها به هیچ شخص یا موضوع خاصی مربوط نیست. نوعی جایگزین است که نشان می‌دهد یک استرس و در ماندگی می‌خواهد تخلیه شود. با اینکه این نوع خشم «احساس خوبی» را به انسان می‌دهد اما سازنده نیست بلکه خشمی است که «پراز سروصدا» و سرکشی است و مشخص کننده هیچ چیز مهمی نیست. از خودتان بپرسید: آیا «احساس خوب» داشتن پس از ابراز خشم دیگر بس نیست، بهتر نیست که از خشم به شکلی پر معنی برای استفاده در زندگی استفاده کنم؟

● از خشم‌تان برای درک خود استفاده کنید؛

خشم مثل آینه است. آنچه را که در برابرش هست منعکس می‌کند. خشم به شما و دنیا می‌گوید که چه جور آدمی هستید، چه انتقاداتی از زندگی دارید، مشتاق چه هستید، چقدر استرس دارید و... در زیر بعضی پاسخ‌های ممکن درباره‌ی اینکه خشم من درباره‌ی من چه می‌گوید را آورده‌ایم. سعی کنید خودتان را بیابید.

خشمم می‌گوید که من آدم خودپسندی هستم که نیازهای خود را راجح بر نیاز دیگران می‌دانم.

خشمم می‌گوید که من آدم با اخلاقی هستم که به انصاف و عدالت اعتقاد دارد. خشمم می‌گوید که من بی صبر هستم و نیازهای من همین حالا باید تأمین شود.

خشمم می‌گوید که نمی‌خواهم با من با بی‌احترامی رفتار شود. خشمم می‌گوید که همیشه در زندگی من استرس زیادی هست و من بیش از حد تحت فشارم!

خشمم می‌گوید که من آدم خاصی هستم و بنابراین حق دارم که راه خود را بروم.

خشمم می‌گوید که زمان درست برای ایجاد بعضی تغییرات مثبت در زندگی من همین حالا است. باید راه بهتری برای زندگی باشد. تا اینجا در مورد اینکه خشم واقعا پدیده بدی نیست صحبت کردیم. هیچانی است مانند سایر هیجان‌ها که اگر در مسیر درست قرار بگیرد و مدیریت شود می‌تواند سودمند باشد: خشم سازنده.

خشم سازنده شامل دو چیز است:

گرفتن این تصمیم که خشم، شما را تا کجا خواهد برد.

رسیدن به آنجا از طریق یک فرایند قدم به قدم...

ادامه دارد...

منبع: مدیریت خشم از دکتر ویلیام دوایل جنتری



گفتار درمانی در اختلال بلع

• فائزه جهانگیر - کارشناس گفتار درمانی

یوگا، ماساژ، تنفس عمیق و...

هو را مرطوب کنید چون بسیاری از اختلالات بلع ناشی از خشکی هواست. بعضی از متخصصان خوردن روزانه هشت لیوان آب را توصیه می کنند. برگشت اسید (ریفلاکس) را درمان کنید. اگر احساس برگشت اسید معده به گلو دارید راه های زیادی برای کنترل آن وجود دارد. از جمله ترک کافئین الکل، شکلات و سیگار.

اختلال بلع در سالمندان شایع تر است. زیرا با افزایش سن، تغییراتی در وضعیت دندانها ایجاد می شود و میزان ترشح بزاق کاهش می یابد. ضعف حرکات دهانی، کاهش حساسیت رفلکس بلع و بسیاری عوامل دیگر در بروز این مشکل نقش دارند.

راهکارهای کاهش احتمال وقوع اسپیراسیون (پریدن غذا در گلو) در افراد مبتلا به اختلال بلع به ویژه سالمندان:

- ۱- قبل از شروع وعده غذایی خود، حدود ۳۰ دقیقه استراحت کنید. زیرا خستگی احتمال پریدن غذا در گلو را افزایش می دهد.
- ۲- برای صرف غذاروی صندلی بنشینید یا پشتی تخت را تا زاویه ۹۰ درجه بالا بیاورید.
- ۳- به سرعت غذا خوردن و اندازه ی لقمه ها دقت کنید.
- ۴- لقمه را در محل مناسبی از دهان قرار دهید. برای مثال اگر در عضلات سمت چپ دهان ضعف دارید لقمه را در سمت راست دهان بگذارید.
- ۵- استفاده از داروهای خواب آور و بی حس کننده را به حداقل برسانید. زیرا این داروها می توانند رفلکس بلع و سرفه را کاهش دهند. لذا در صورتی که غذا به گلو می پرید نمی توانید با سرفه به موقع از ورود آن به ریه جلوگیری کنید.
- ۶- هنگام تغذیه، عوامل حواس پرت شدن در محیط را به حداقل برسانید.
- ۷- بافت های غذایی ساده تر را انتخاب کنید که راحت تر بلعیده شوند.

.....
منابع:

اختلال بلع در بزرگسالان، نوشته ی: جلال بختیاری

Science direct.com

اختلال بلع، به هر گونه مشکل خوردن مواد غذایی و آشامیدن مایعات گفته می شود و در واقع، اختلال بلع، مشکل انتقال مواد غذایی جامد یا مایع از دهان تا معده است. تشخیص و درمان زود هنگام اختلالات بلع می تواند خطر مرگ بیمار و بستری شدن در بیمارستان را کاهش دهد. وقتی اختلال بلع به موقع تشخیص داده نشود و بدون درمان بماند، احتمال خطر ابتلا به اسپیراسیون و پنومونی (عفونت سیستم تنفسی) تا ۷ برابر افزایش می یابد.

• علائم بیماری:

تظاهرات و علائم بیماری که دشواری بلع در هنگام عبور غذا از حلق به مری دارد به این صورت است: گیر کردن غذا در گلو، صدای خنثی یا قرقره مانند، برگشت غذا از بینی یا احساس خفگی، بلع های مکرر و پشت سر هم، صاف کردن مکرر گلو، سرفه و ذات الریه.

• علل بروز اختلال بلع:

اختلالات بلع در تمام سنین می تواند بروز کند اما در افراد مسن احتمال بروز آن بیشتر است. عوامل مختلفی می توانند سبب ایجاد اشکال در بلع شوند که عبارتند از: عادت های بد غذا خوردن، مشکلات عصب یا عضله، مشکلات مری و سایر اختلالات مانند سرطان.

• درمان اختلال بلع:

گفتار درمانگر تلاش می کند با تکنیک های توانبخشی عملکرد بلع را بهبود ببخشد و باعث تغییر فیز یولوژی آسیب دیده به فیز یولوژی سالم شود. این تکنیک ها زمان زیادی را از درمانگر و بیمار می گیرد و تأثیر آن بلافاصله پس از درمان مشاهده نمی شود. در صورتی که مشکل بلع با تکنیک های توانبخشی درمان نشود از تکنیک های جبرانی در جهت بهبود بلع استفاده می شود. این تکنیک ها برای تأثیر فوری بر روی ایمن سازی طراحی شده اند اما در فیز یولوژی بلع آسیب دیده، تغییری به وجود نمی آورند. راهکارهای زیر تا حدی به رفع مشکل کمک می کنند.

آرامش داشته باشید. تنش و فشار روانی باعث مشکل شدن بلع می شود. فعالیت هایی که آرامش را به شما بر می گردانند انجام دهید مانند ورزش،

نقش موسیقی، در مداخله‌های کاردرمانی کودکان عقب مانده‌ی ذهنی (M.R)

• محبوبه سادات مشرف - کارشناس کاردرمانی

• امروزه در اغلب جوامع پیشرفته استفاده از موسیقی درمانی به دلایل جذابیت، مقرون به صرفه بودن، سهولت استفاده، غیرتهاجمی بودن، قابلیت اجرا توسط همه‌ی افراد و اثرات جانبی اندک به عنوان بخشی از روشهای مکمل درمانی در انواع اختلالات و بیماریها و بالاخص در توانبخشی و نوتوانی ضایعات حسی - حرکتی و اختلالات ذهنی مورد استفاده قرار می‌گیرد و چنانچه بادیگر روشهای درمانی تلفیق و تکمیل شود، یکی از بهترین روشهای مداخله درمانی می‌باشد. موسیقی دارای ریتم و نظم خاصی است و با ادراک موسیقی در مغز مکانیزم یادگیری تحت الشعاع قرار می‌گیرد و کارکردهایی چون حافظه را که با یادگیری ارتباط تنگاتنگی دارند، تقویت می‌کند و در نتیجه یادگیری پایدار بوجود می‌آید. موسیقی به دلیل پیوند بسیار نزدیک که با روح، هیجان، احساس و عواطف کودک دارد، بوجود آورنده و تقویت کننده‌ی مهارتهای ارتباطی، اجتماعی، گفتار و زبان است.

• بعد ملودیک و آهنگین موسیقی، برای کودکان آرامش بخش، تلطیف کننده و نشاط آور است و بعد ریتمیک و موزون آن ایجاد کننده‌ی نظم، هماهنگی یکپارچگی و وحدت میان عناصر درونی، ذهنی و روانی کودک با دنیای پیرامونش است و باعث بهبود مهارتهای حرکتی، افزایش هماهنگی چشم و دست (**co - ordination eye & hand**) بهبود دامنه‌ی حرکتی مفاصل - تقویت **Body Emage** (تصویر بدنی) و **Orientation** (جهت‌یابی) خواهد شد.

سه گروه اصلی از بیماران که برای درمان آنها می توان از موسیقی استفاده کرد:

(A) کودکان مبتلا به عقب ماندگی ذهنی.

(B) افراد دچار تضادهای رفتاری و عاطفی (ناسازگاری).

(C) افراد مبتلا به اختلالات جسمانی.

• در این میان، موسیقی گروهی تأثیر بیشتری دارد. پژوهشها نشان دهنده ی این مطلب است؛ کودکانی که در فعالیتهای موسیقایی آموزش دیده و شرکت می کنند؛ بیشتر از بقیه با پدر و مادر و معلمانشان صحبت و مشورت می کنند و این مزایای اجتماعی به احتمال زیاد به افزایش اعتماد به نفس، خوداتکایی و بهبود مشکلات رفتاری دانش آموزان منجر می شود.

• کودکان عقب مانده ی ذهنی، به علت تأثیر مداوم و سرانجام توقف در تحول ذهنی، علاوه بر مشکلاتی در حوزه های شناختی، مسائل مختلفی در زمینه عاطفی، اجتماعی و بهداشت روانی دارند. در این راستا موسیقی درمانی به عنوان یک روش مکمل در کار درمانی مفید و مناسب برای افراد عقب مانده ذهنی مطرح می شود. در یک مطالعه موردی، تأثیر موسیقی در کودکان اوتیسم مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که کودکان اوتیسم در زمینه هایی چون برقراری تماس چشمی، کسب آگاهی نسبت به محیط و آوازی به پیشرفتهای قابل ملاحظه ای دست پیدا کرده اند؛ چرا که کودکان اوتیسم درک موسیقایی بالاتری در مقایسه با کودکان رشد طبیعی داشته و قابلیت بیشتری در درک، تشخیص، تمایز و به خاطر سپردن گامهای موسیقی دارند. این امر باعث سازگاری بیشتر و افزایش رشد مهارتهای ادراکی - حرکتی در آنان می شود.

به طور جامع، موسیقی درمانی عبارت است از: کاربرد خلاق و کنترل شده ی موسیقی به منظور تأثیر بر انسان و کمک به یکپارچه سازی فیزیولوژیک، روانی و عاطفی فرد در طول دوره ی درمان یک بیماری در جهت بهبود حفظ و پیشبرد سلامت ذهن و جسم (مؤسسه ی موسیقی درمانگری استرالیا - ۱۹۹۹)

منابع:

(۱) world health organization

(۲) American music Therapy Association (A.M.T.A)

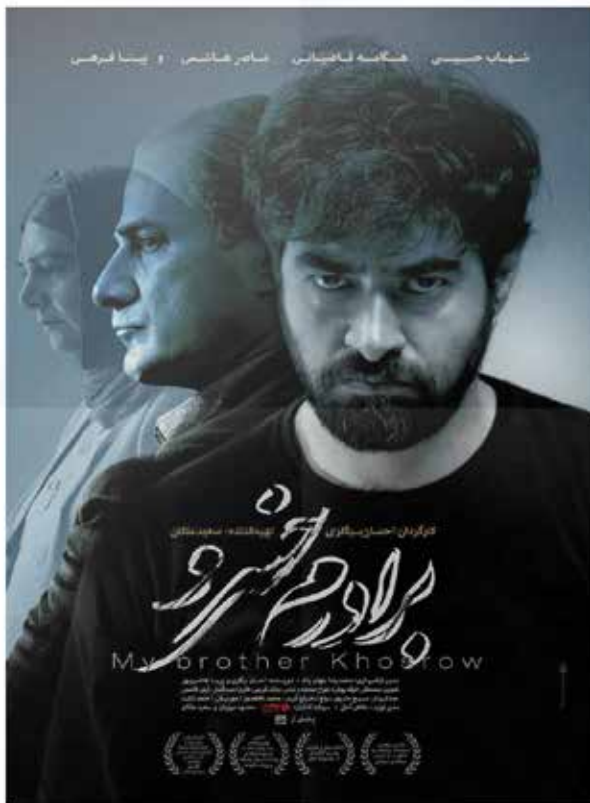
(۳) Positive social interaction

(۴) Rhythm activities in occupational therapy

(۵) Rhythm activities for hospitalized children

(۶) Effective occupational therapy intervention for M.R

(۷) تأثیر موسیقی ملودیک و ریتمیک بر رفتار، رفتار - حرکتی کودکان عقب مانده ذهنی - مرکز خدمات بهزیستی امام علی «ع» - پایان نامه کارشناسی ارشد در دانشگاه آزاد واحد کرج



برادر ما؛ خسرو!

• نگاهی گذرا به فیلم سینمایی «برادرم خسرو»
• محمدرحیم

• برادرم خسرو، فیلمی است با بازی شهاب حسینی، ناصر هاشمی و هنگامه قاضیانی، به کارگردانی احسان بیگلری، نویسنده‌گی پرپسا هاشم‌پور و احسان بیگلری و تهیه‌کنندگی سعیدملکان؛ محصول سال ۱۳۹۴. این فیلم در بخش نگاه‌نوسی و چهارمین دوره‌ی جشنواره فیلم فجر حضور داشت و در جشنواره‌ی فیلم یاری سوئد تندیس بهترین فیلم بلند را دریافت کرد. خسرو، نقش اول این فیلم با بازی شهاب حسینی، به اختلال دوقطبی مبتلاست و بنا بر شرایطی مجبور شده مدتی در منزل برادرش ناصر که دندانپزشک است زندگی کند و در این مدت در منزل برادرش برای او اتفاقاتی رخ می‌دهد.

یکی از بهترین فیلم‌ها در این حال و هوا «دیوانه از قفس پرید» (میلوش فورمن، ۱۹۷۵ با بازی به یادماندنی جک نیکلسون) است. ورود یک بز هکار ناسازگار به آسایشگاهی روانی و به هم زدن نظم ظاهری آنجا زمینه‌ساز موقعیت‌های نمایشی و کشمکش‌های گوناگون می‌شود.

تماشاچی این گونه فیلم‌ها با دیدن یک شخصیت روان پریش و ناسازگار در محیط منظمی مثل منزل ناصر که دندانپزشک حاذق و خشک مزاجی است تحریک می‌شود که بر خورده‌های روزانه‌ی این افراد چه خواهد شد و زمانی که مشخص می‌شود خسرو برادر ناصر است، درک عواطف برادری با رعایت دیسپلین خاص آدمی در سخوان و منظم که سالهای زیادی روی یک خط خاص و البته صاف زندگی کرده است، باعث می‌شود بیننده‌ی فیلم با دقت خاصی درگیر دیدن ادامه‌ی آن شود. انگار قرار است این اتفاق روزی گریبانگیر هر کدام از ما نیز بشود.

«شهاب حسینی» نقش خسرو را به عهده گرفته است، نقشی که گاهی با نگاه‌ها و سکوتی که نمایانگر بیماری اوست به خوبی درآمیخته است. در بخشی از فیلم، پزشک معالج اشاره می‌کند که بیماری دوقطبی خسرو شروع فاز شیدایی است. این نوع اختلال همراه با خوشحالی و شادی و هیجان فرد، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه، احساس برتر بودن داشتن ایده‌های جدید و مهیج بسیار و پریدن از یک ایده به ایده‌ی دیگر و عصبی شدن از دست افرادی است که در خوش بینی‌های موقت فرد شریک نمی‌شوند.

بی میلی یا ناتوانی در خوابیدن، بلند پروازی‌های غیر واقعی، دمدمی

مزاج بودن، رفتارهای نامعمول غیر مترقبه، حرف زدن سریع، تصمیمات عجولانه‌ای که گاه نتایج وخیم به دنبال دارد، احساس صمیمیت زیاد و بروز بیش از حد احساسات و اعتیاد به الکل و مواد مخدر، از دیگر بروزهای این اختلال است.

چند نمونه اش، گیتار زدن خسرو با حالتی عصیانگرانه، بازی با توپ ماهوتی داخل اتاق و کوبیدن پی‌پی آن به دیوار در نیمه شب، عصبی شدن از صدای بی وقفه‌ی دزدگیر یک اتومبیل در داخل کوچه و رفتن به آنجا و شکستن شیشه اتومبیل بالگرد، به هم ریختن اشیاء و لوازم اتاق کار برادرش ناصر (ناصر هاشمی) و چسباندن عکس‌های قدیمی داخل آلبوم خانوادگی به دیوار اتاق است.

یکی از ویژگی‌های مثبت مضمونی فیلم در حوزه روان شناسانه، شیوه عمل رفتاری و غیر انسانی ناصر به عنوان شخصیتی فرهیخته و روشنفکر در مورد برادرش خسرو است. در برابر این برخورد تند و غیر اخلاقی ناصر می‌بینیم که پسرش شایان به مراتب ارتباط عاطفی بهتری با عمویش دارد. شاید در دنیای فانتزی و کودکانه و پر جنب و جوش شایان، رهایی خسرو از قید و بند و آن شور و هیجانات غیر قابل پیش بینی اش، جذاب تر و پذیرفتنی تر است. فیلم با ارائه‌ی تصویری خاکستری از یک خانواده‌ی طبقه‌ی متوسط رو به رشد جامعه‌ی شهری که مناسبات نامتعادل و پرتنش و موقعیت‌های دفرمه در آن وجه غالب پیدا کرده است، نگاهی تلخ و کنایه آمیز به این زمانه‌ی خالی از مهر و خصایص انسانی دارد فید شدن تصویر پایانی در داخل تونل می‌تواند تأکیدی بر این واقعیت باشد.

معرفت

• تصویرگر: فاطمه آقایی

• می گویند در قدیم دزد سر گردنه هم معرفت داشت:
 روزی دزدی در مجلسی پر از دحام با زیر کی کیسه‌ی سکه‌ی
 مردی غافل را می دزدد.
 هنگامی که به خانه رسید کیسه را باز کرد دید در بالای
 سکه ها کاغذیست که بر آن نوشته است: خدا یا به
 برکت این دعا سکه های مرا حفاظت بفرما. اندکی
 اندیشه کرد. سپس کیسه را به صاحبش باز گرداند.
 دوستانش او را سرزنش کردند که چرا این همه پول را از دست
 داد. دزد کیسه در پاسخ گفت: صاحب کیسه باور داشت که
 دعا دارایی او را نگهبان است. او بر این دعا به خدا اعتقاد نموده
 است. من دزد دارایی او بودم نه دزد دین او.
 اگر کیسه او را پس نمی دادم، باورش بر دعا و خدا سست
 می شد. آن گاه من دزد باورهای او هم بودم.
 و این دور از انصاف است!



جدول شماره: ۳

افقی:

۱. هشتمین دوره این جشنواره با حضور چهره های هنری کشور، شرکت کنندگان، داوران و مسئولین استانی و کشوری چندی قبل در تالار همایش های همدم برگزار شد. ابر باران زا ۲. با باری کاوه آهنگر بر ضحاک ستمگر چیره شد - جواب مخصوص عروس خانم - برنج فروش ۳. ضمیر اتحاد - پدر بزرگ - حضرت روح... - نت منفی ۴. مخفف شاه - مقابل خرید - ظرف نگهداری آب یخ ۵. گوارا - اما - آوردن ۶. در مانده و عاجز - بزرگراه - میوه تلفنی! ۷. شهر توت - حیوان عظیم الجثه - همگی ۸. محلی که مایحتاج و نیازهای ماهانه ی فرزندان موسسه همدم به مردم عرضه می شود حرف پیروزی ۹. مادر ترکی - سبیکه - بز کوهی - گریختن ۱۰. خشکی - واحد اختلاف پتانسیل الکتریکی - عنصر شیمیایی - حیوان نجیب ۱۱. بانوی خیر هنر پیشه که برای زیارت امام رضا (ع) و مراسم تولد فرزندان اسفند ماهی همدم به مشهد مشرف شد - ویتامین انعقاد خون ۱۲. نکته سنجی - حلاوت - یکدندگی ۱۳. نشانی - لحظه - پس ندانی خسیس - حرارت ۱۴. پیشوند استمرار - عرصه مسابقات اتومبیلرانی - دچار اختلال روحی شده ۱۵. هنرمند نام آشنایی موسیقی مقامی و سنتی خراسان که در نخستین ماه بهار و اینبار برای تقدیم عیدانه، به همدم آمد

عمودی:

۱. دو تایی - شهری در اردبیل - از خشکی بار ملقب به بمب کلسیم ۲. بدی - ضربه فوتبالی - خزننده گزننده - روزگار گذشته ۳. روز ۳ شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۷ به این مناسبت، با مشارکت تعدادی از خیرین حوزه های علمیه مشهد و کسبه و بازرگان، جشن باشکوهی در تالار همایش های این خیریه برگزار شد - مخفف بدتر و بهتر ۴. کتاب مقدس بودائیان - تیر پیکان دار - سخنان بیهوده - بعد ۵. ضمیر همیشه غایب - به کار بردنی کشتی گیر - لاستیک مرتجع - جسد مردار - پول کشور آفتاب تابان ۶. سرباز همه فن حریف - حلقه زینت دست - کفش چهار پا ۷. قوه مجریه - عزیز عرب - اهل شهری در افغانستان ۸. دشنام دادن - بازار چه آجیل و شیرینی ویژه شب عید که با همکاری موسسه همدم در نیمه دوم اسفند ۹۶ برپا شد ۹. پرچم - نهی از دیدن - مدخل غذا به بدن - گل سرخ ۱۰. صفحه مدور خودرو و رایانه - روزنامه ارمنی زبان چاپ تهران - نام قدیم کر بلا ۱۱. پهلوانان - دردها - لایبرنت ۱۲. آقای هومن حاج عبدالهی بازیگر این نقش در پایتخت، از موسسه همدم بازدید کردند - مقابل کل - واحد بزرگ زمان - بوی ماندگی ۱۳. ترش و شیرین - غلاف شمشیر - چاشنی سرخ رنگ - تازه ۱۴. موی گردن شیر - امروز تازی - دهان ۱۵. کتاب «امین آباد شعبه دیگری ندارد» از این نویسنده که توسط انتشارات آیین ما به چاپ رسیده، در سال ۹۶ روانه ی بازار کتاب شده است - فیلمی بسیار موفق در ارتباط با معلولین و توانمندی های آنان از آقای رحمان سیفی آزاد

جواب جدول قبل

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
م	ر	ک	ب	ا	م	ن	ا	ز	ت	ا	و	ر	و	ن
ا	س	ی	ک	ل	ه	د	ر	ا	د	ا	ا	ن	ا	ش
ه	ل	و	ب	ل	م	د	م	د	ا	م	د	س	د	س
ی	س	ا	س	ا	س	ن	ا	د	ک	د	ر	ج	ر	ج
پ	ل	ن	ا	د	ا	ی	ن	ا	ن	ا	د	م	د	ه
ل	ه	س	م	ک	ا	ن	ی	و	و	ی	ر	ش	و	ش
و	ا	ب	ی	و	ف	و	م	ن	و	ن	ر	س	ی	س
و	ک	س	ر	ا	ا	ا	ا	د	ا	د	و	د	د	و
ج	ا	ت	ن	ت	ا	ج	ن	ر	ا	ر	ا	ن	ا	ا
ا	ک	م	ر	ر	گ	ا	ر	ت	ر	ر	د	ن	د	ن
س	س	ا	ح	ی	ل	ا	ا	ل	ن	ا	ل	ح	ل	ح
ب	م	ز	م	و	د	ن	ر	و	ر	و	ر	س	ی	س
ک	ا	ر	ا	د	ی	د	ا	د	ا	ق	د	ا	ت	ا
ه	ن	ی	و	ی	م	ی	ه	ا	ه	ا	ل	ا	س	ا
ن	ل	و	ل	ع	م	ن	ر	ن	ت	ن	ی	ن	ت	ن

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

			■												۱
				■				■							۲
		■					■			■			■		۳
	■					■					■			■	۴
					■				■						۵
			■							■					۶
				■				■			■		■		۷
		■													۸
■			■			■				■				■	۹
	■				■			■				■			۱۰
		■											■		۱۱
				■							■				۱۲
			■			■			■	■					۱۳
	■						■					■			۱۴
■														■	۱۵

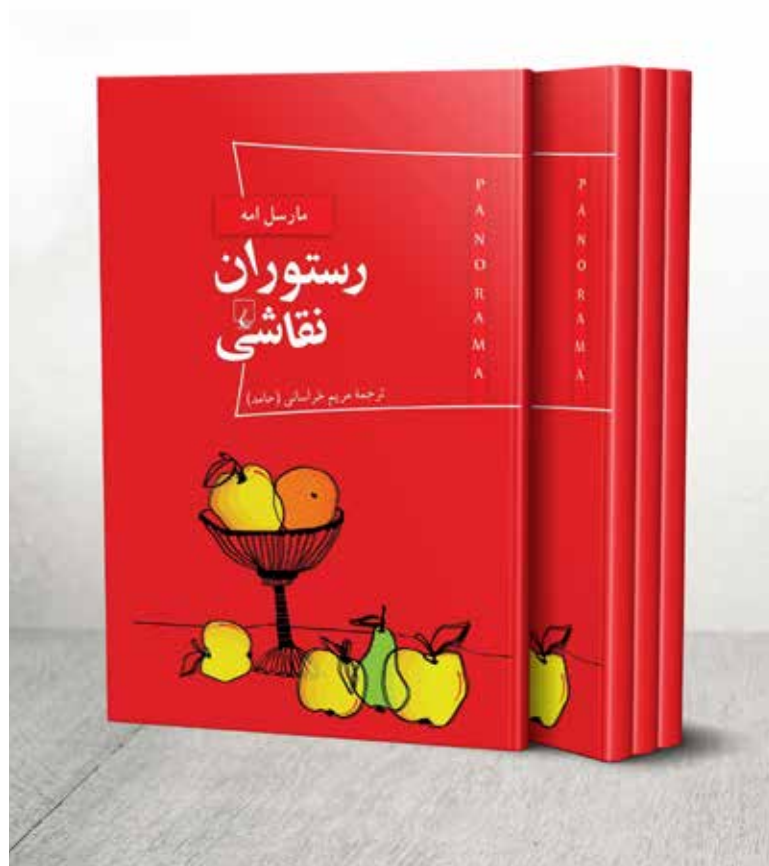
دوپیشنهاد خوب برای کتابخوان ها

• خدیجه زمانیان

بهار باشد یا تابستان فرقی ندارد. برای بعضی ها مهم این است که فرصتی برای خواندن پیدا کنند. اگر اهل کتاب و مطالعه باشی این فصل بهترین زمان برای خواندن است. اینکه یک کتاب دستت بگیری و بروی زیر سایه یک درخت لم بدهی و فارغ از هیاهوی زندگی روزمره با یک داستان خوب و دلچسب همراه شوی و مطالعه کنی، رویای بسیاری از آدم های امروز است. با این توضیح مختصر، شاید پیشنهاد مطالعه‌ی دو کتاب به شما کمک کند که اثری خوب را انتخاب کنید و با روزهای تابستان همراه شوید:

• رستوران نقاشی

انتشارات ققنوس که معمولاً آثار خوبی منتشر می کند در مجموعه ای به نام «پانوراما» دست به ترجمه و انتشار آثاری زده که داستان های گزیده و خوش خوانی هستند. این آثار به مخاطبی که فراغت های کوتاه دارد و به مطالعه‌ی کتاب هم علاقه، کمک می کند که علیرغم مشکلات زندگی امروز بتواند کتاب های مورد علاقه اش را هم بخواند. برای معرفی اولین کتاب این شماره، سراغ یکی از کتاب های مجموعه‌ی «پانوراما» رفته ایم. این کتاب که «رستوران نقاشی» نام دارد، نوشته‌ی «مارسل امه» است و توسط مریم خراسانی ترجمه شده است. ترجمه‌ی روان خانم خراسانی در کنار داستان جذاب کتاب، باعث شده اثر امه بسیار خوشخوان باشد. رستوران نقاشی، درباره‌ی نقاشی های نقاشی به نام لافلور است. لافلور هنرمند نقاشی است که آثارش علاوه بر تاثیرهای مثبت روحی می تواند بر جسم مخاطبانش هم تاثیر بگذارد. مخاطب او اگر گرسنه باشد با خیره شدن به تابلوهای او که با موضوع غذا کشیده شده است می تواند سیر شود. آوازه‌ی تاثیر تابلوهای لافلور به گوش همه و دولتمردان می رسد و مشکلات این هنرمند و سوء استفاده از هنر جاودانه‌ی او برای مقاصد سیاسی، آغاز می شود. «رستوران نقاشی»، کتابی ۸۰ صفحه‌ای و جذاب است که می تواند اوقات خوشی را برای مخاطب رقم بزند. مارسل امه نویسنده مطرح و مشهور فرانسوی است. او جزء نویسندگان پرکار است و جذابیت آثارش به خاطر طنزهای نیشدار او است که در آن ها بعضی آداب اجتماعی و سیاستمداران روشنفکران کارمند و کلاه همه و همه چیز را به باد انتقاد و تمسخر می گیرد. این طنز سیاه در کنار تخیلی بی مانند بدبینی او را به جهان نشان می دهد ولی این بدبینی منجر به پوچی نمی شود. بلکه همدردی عمیق او را نسبت به انسان ها نشان می دهد و عصیان گرانه است. علاوه بر این ها قصد او بند و موعظه نیست بلکه می خواهد خواننده را سرگرم کند و از روزمرگی برهاند.



Marcel Aymé

به‌رغم ضرباهنگ سریع زندگی امروز، اوقات ما پُر است از فراغت‌های کوتاه و فرصت‌های طلایی. اتاق انتظار پزشک و صف بانک و وقت‌هایی که توی تاکسی و مترو می‌گذرانیم، می‌تواند وقف سرک کشیدن از پنجره‌ای کوچک به جهان عجیب شاهکارهای ادبی شود. نیز، بارها اتفاق افتاده که تلاش کرده‌ایم مطالعه‌ی یکی از این شاهکارها را آغاز کنیم اما به دلیل هیبت اثر، نداشتن زمان کافی یا همگام نشدن با حال و هوای داستان از این کار بازمانده‌ایم. در این مواقع دسترسی به گزیده‌ای خوشخوان و مناسب از آثار نویسنده می‌تواند جرئت و شوق مطالعه‌ی نوشته‌ای را که خواندنش کاری شاق به نظر می‌رسید در ما برانگیزد. پانوراما همین هدف را دنبال می‌کند: جهان‌نمایی وسیع که به آسانی در دسترس عموم مخاطبین قرار می‌گیرد.

Graphic Designer: M. Bakhshian

پانوراما



ISBN: 600-278-359-8



9 786002 783592

ارنست همینگوی؛

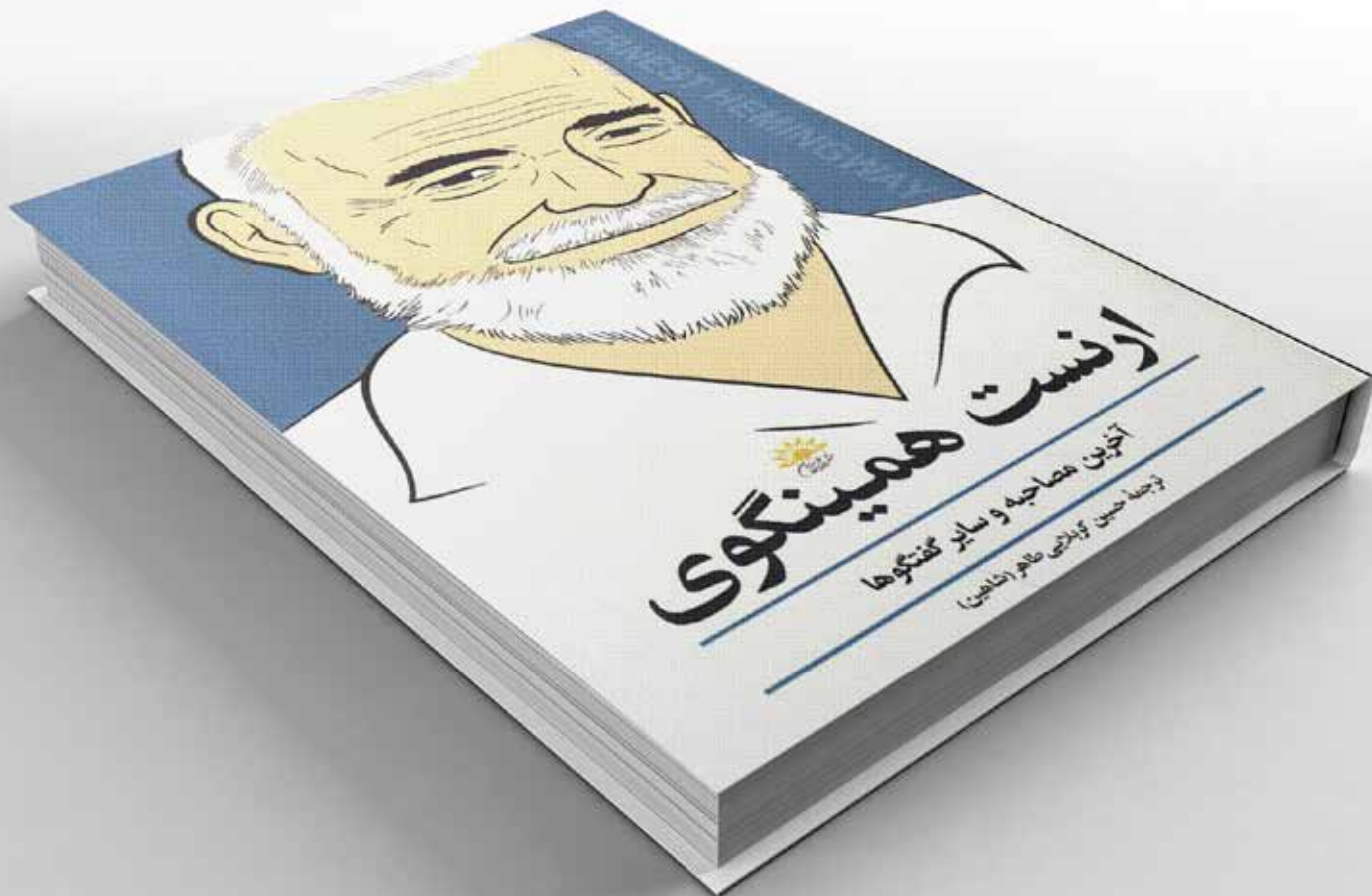
آخرین مصاحبه و سایر گفت‌وگوها

• برای مخاطبان حرفه‌ای کتاب، مطمئناً خواندن گفتگوهایی که به زندگی و شخصیت نویسندگان و یا آدم‌های خاص می‌پردازد، بسیار جذاب است. اگر مصاحبه‌گر حرفه‌ای باشد با پرسش‌سوالاتی که طراحی کرده می‌تواند لایه‌های مختلف ذهنی فرد مصاحبه‌شونده را نشان دهد و مخاطب بیشتر و بهتر شخصیت مورد علاقه‌اش را بشناسد.

اگر سوژه‌ی مورد نظر جزء افرادی باشد که اهل گفتگو و مصاحبه نباشد، این کتاب‌ها به راحتی می‌تواند لایه‌های ذهنی فرد را به مخاطب نشان دهد.

نشر آبکاران به تازگی اثری منتشر کرده با عنوان «ارنست همینگوی؛ آخرین مصاحبه و سایر گفت‌وگوها». از آن جا که آثار بسیاری از آثار این نویسنده در ایران ترجمه و منتشر شده است، شاید خواندن این اثر برای طرفداران این نویسنده آمریکایی جذاب باشد.

کتاب «ارنست همینگوی؛ آخرین مصاحبه و سایر گفت‌وگوها» با ترجمه حسین کر بلائی طاهر در سه بخش با عناوین «ارنست همینگوی، هنر داستان‌سرایی»، «همینگوی در کوبا»، «دیداری سرزده با همینگوی» و «زندگی در بعدازظهر: آخرین مصاحبه» گفت‌وگوهایی از جوج پلیمیتون، رابرت منینگ، لیود لاکهارت و رابرت ایمت‌جینا با همینگوی که در سال‌های ۱۹۵۴ تا ۱۹۵۸ به ترتیب در مجلات و روزنامه‌های پاریس ریویو، ماهنامه آتلانتیک، هفته‌نامه استار و اسکوائر منتشر شده است را در اختیار خواننده می‌گذارد. در این کتاب، ارنست همینگوی به عشق، جنگ، شهرت، ماهیگیری و انضباط شورانگیزی اشاره می‌کند که قلمش را به حرکت درآورده و سوژه‌های داستان‌های او شده‌اند. او بی‌پروا مقابل خبرنگاران نشست و به سوال‌های آن‌ها در رابطه با زندگی و حرفه‌نویسندگی‌اش پاسخ می‌دهد.



نیاز و بی‌نیازی

دو برادر، مادر پیر و بیماری داشتند...
با خود قرار گذاشتند که یکی خدمت خدا
کند و دیگری در خدمت مادر باشد...
یکی به صومعه رفت و به عبادت پرداخت و دیگری
در خانه ماند و به پرستاری مادر مشغول شد!
چندی نگذشت، برادر صومعه‌نشین
مشهور عام و خاص شد و به خود غره، که:
خدمت من ارزشمندتر از خدمت برادرم
است، چرا که او در اختیار مخلوق است و
من در خدمت خالق. همان شب پروردگار
را در خواب دید که وی را خطاب کرد:
به حرمت برادرت تو را بخشیدم...
برادر صومعه‌نشین اشک
در چشمانش آمد و گفت:
یارب! من در خدمت تو بودم و او
در خدمت مادر، چگونه است
مرا به حرمت او می‌بخشی؟!
آیا آنچه کرده‌ام مایه
رضای تو نیست؟
ندا رسید که:
آنچه تو می‌کنی،
من از آن بی‌نیازم.
ولی مادرت از
آنچه او می‌کند،
بی‌نیاز نیست!

عکس: شهرام قبادی

جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم: از گذشته تا امروز

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 ۱۳۶۱ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه‌ی ۱۰۰۰۰ مترمربع، سهم دختران کم‌توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند آموزش ببینند، خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیکتر شوند.

این مکان که ابتدا مؤسسه‌ی فتح‌المبین نام گرفت و سپس با «خیریه همدم» کامل شد، کارش را تحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد.

از سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت امنایی 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 مؤثری 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 شاهیید برای کودکان آموزش‌پذیر در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد.

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

هیئت مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد: حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل مؤسسه) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی و جعفر شیرازی‌نیا، دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند.



فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی سرپرست یا بدسرپرست‌اند. این مؤسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مأمور 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 (فتح‌المبین) به مساحت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ مترمربع و زیربنای حدود ۶۸۰۰ مترمربع محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت‌پذیر است و ساختمان شماره ۲ (مرکز شهید حمید شاهی)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش‌پذیر و خانه‌ی کوچک پناهگاهی است. مددجویان ۷ تا ۱۲ ساله‌ای که مرکز با آمدنشان افتتاح شده بود، حالا در سنین ۵ تا ۶۰ سالگی هستند و در پنج زیرمجموعه نگهداری می‌شوند:

سرای مهر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی عمیق
 تربیت‌پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی متوسط
 آموزش‌پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی خفیف
 خانه‌ی پناهگاهی؛ محل نگهداری فرزندان آموزش‌پذیر در سنین ۵ تا ۱۲ سال
 مرکز آموزش روزانه

مددجویان مؤسسه‌ی همدم، به طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی برخوردارند، از جمله: استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و کاردرمانی حضور در فعالیت‌های مختلف ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم‌بافی، گلسازی، سوزن‌دوزی، سرمه‌دوزی و فرشینه. 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 ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی تنها حدود یک سوم این هزینه را تأمین می‌کند. دو سوم دیگر، با کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.



عکس: مهران کریمان



عکس: اکرم ابراهیمی

parts of the Charity, installation of air conditioning system, a laundry room, ventilation system and furthermore, completion and utilization of Shahid Building.

In 2006, 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. Shirziniya.

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 around 70 girls
2. Trainable with the IQ: 35-50 around 132 girls
3. Educable with the IQ: 50-80 roughly 136 girls

4. A small shelter around 20 students

5. Daily, educable nearly 50 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, 20,000,000 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.



عكس: علي رضا مدير

A Status Report of Fatholmobin-Hamdham 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 1982 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 2002, the administration method of the Charity changed to Board of Trustees method, which was a good event. The Board of Trustees is all donors and benevolent human beings and with their all vigor and effort try to improve the conditions of these beloved girls. Some of the effective steps that have been done include: tooling up, rebuilding, and reconstruction of the different

Hamdam

Internal Journal of Fatholmobin Rehabilitation Charity

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

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



ISO9001:2015
Quality Managment System