


## به نام خدا



پاییز جان، سلام  
خیلی خوش آمدی  
گفتی که می روی و می آیی  
از کوچه باغ های طلایی...  
حالا دوباره آمده ای، بی دریغ و پاک  
با چشمهای عاشق و نمناک  
شاباش مهر و خاطره داری  
در فصل برگ ریز  
شاد آمدی، عزیز...



آنچه در این شماره میخوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی  
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)  
شماره ثبت: ۷۲۳۱۹ | شماره سی و سومین | پاییز ۱۳۹۸

صاحب امتیاز:

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت

مسوول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی‌نیا

سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی‌لایین

هیئت تحریریه: عباسعلی سپاهی‌یونسی، مریم همایونی، محمد رحیمی  
محبوبه مشرف، اکرم حدادی اول، معصومه رضازاده، مجتبی جهانبور

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

تصویرگر: نگین حسین‌زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، سمیرا غفاریان قالیباف، سعید احمدی  
سید پوریا اسماعیل‌زاده، اعظم منعمی‌زاده و آرشیو روابط عمومی

لینتوگرافی: با تشکر از دیجیتال گویا اسکندر (مشارکتی)  
چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

بسته بندی و آماده سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی



طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده  
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

- ۳ سخن مدیر مسوول
- ۴ یادداشت سردبیر
- ۵ یک نفس زندگی / لطفا خودمان باشیم!
- ۶ همیاران همدم
- ۸ نگاهی به خانه‌ی همسایه
- ۱۰ زندگی دختران این خانه
- ۱۲ یک نفس زندگی / دریافت وام مراقبت از بانک زمان!
- ۱۳ خبرهای خوب این خانه
- ۲۲ از نام‌های درخشان
- ۳۴ یک نفس زندگی / دستی سیاه در شهری سپید!
- ۳۵ یک نفس زندگی / اعتماد، اصل همه چیز
- ۳۶ همدردی
- ۳۸ ام‌اس (MS)؛ چیستی و چگونگی درمان؟
- ۴۰ خون‌بازی؛ شیوه‌های انجام، دلایل و درمان...
- ۴۲ تاثیر نیروی گرانش، بر سلامتی ما
- ۴۳ یک گزارش ساده / از این بهتر نمی‌شد
- ۴۴ هیچکدام کامل نیستیم / کمال شایا
- ۴۵ یادیاران
- ۴۶ معرفی فیلم
- ۴۸ معرفی کتاب
- ۵۰ جدول همدم؛ شماره‌ی ۸
- ۵۲ معرفی کوتاه مؤسسه

## دور چون باعاشقان افتد، تسلسل بایدش...

• دکتر زهرا حجت

ما به راستی مردمانی مهر باور و نیکوکار و دست به خیر داریم. این نکته، محور اصلی تمام دلگرمی های کسانی است که در مراکزی چون همدم افتخار خدمت به مددجویان جامعه را دارند. کافی است که داستان احتیاجات و نیازمندی های هموطنان یاری خواه، در زمان و موقعیت مناسب، به اطلاع هموطنان خیر خواه و یاری رسان برسد، تا شاهد استقبال گرم و همراهی صمیمانه ی مردم با برنامه های امداد رسانی و یآوری باشیم. این اولین موضوعی است که در این شماره از فصلنامه ی همدم و این سرمقاله باید می نوشتیم تا به همین بهانه از حضور یاوران و همدلان همدم، قدر دانی و سپاسگزاری کنیم. اما نکته ی مهم دیگری هم هست که در این مجال، باید به جد مورد توجه قرارش دهیم؛ موضوع این است که هموطنان نیکوکار ما، در طول سال معمولاً کمک های انسان دوستانه ی خود را به مراکز خیریه ای چون همدم، موقوف و متمرکز بر مناسبت های خاص و اقلام خاص می کنند. به عنوان مثال، بسیاری از عزیزان اهل خیر، منتظر می مانند تا زمانی که محرم فرا برسد و طبق سنت، کمک ها و اقلام خاص و محدودی را به دختران تحت سرپرستی این موسسه اهدا کنند. این صدالبته جای سپاس دارد. اما حتماً متوجهید که این هجوم مقطعی چه مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت؟ مهمترین مشکلات و گرفتاری ها به اختصار، عبارتند از: انبار شدن برخی اقلام در یک مقطع که موسسه را با مشکل کاهش کیفیت (مثلاً غذاهای طبخ شده) و کمبود فضای نگهداری مواجه می کند. این در حالی است که موسسه تنها نیازمند گوشت یا میوه و شیرینی (آن هم بدون برنامه و فقط در یک مقطع خاص) نیست؛ ۴۰۰ فرزند تحت پوشش همدم، صدها نوع نیاز مختلف دارند؛ از مواد مختلف پروتئینی و غذایی و حبوبات بگیریم تا اقلام بهداشتی و پوشاک و لوازم التحریر و دارو و مواد شوینده و... و صدالبته این نیازها تنها محدود به یک ماه از سال نیست. این فرشته های معصوم، در طول ۳۶۵ روز سال، همانند مراقبت مستمر مددکاران و مادر باران و پرستاران همدم، به یاری های ریز و درشت نقدی و غیر نقدی شما نیکوکاران احتیاج دارند و این عنایت خاص شما را می طلبد. در این فرصت و مقال، به همین بهانه خواستیم از حضورتان خواهش کنیم، چنانچه می خواهید در خیر مراقبت و توانبخشی این فرزندان عزیز سهیم باشید، لطفاً، اولاً: یاری و یآوری شما مستمر و در طول سال باشد. ثانیاً: حتی الامکان با مراجعه ی حضوری یا تلفنی به روابط عمومی و واحد مشاور کتبهای همدم، یا از طریق سایت و کانال موسسه در باب نیازهای روز و اولویت احتیاجات این بچه ها سوال و سپس با بزرگواری، اقدام به همیاری مقتضی بفرمایید. از حضور یکایک شما نیکان و پاکان که بودنتان، تداوم خدمت به اهالی همدم را میسر می کند، عمیقاً و صمیمانه سپاسگزاریم.

## همه‌ی سر نخ‌ها در کربلاست!

• علیرضا سپاهی لایین

از چشم من، همه‌ی راه‌ها به کربلا ختم می‌شود. همه‌ی سر نخ‌ها در کربلاست. صحنه‌ی کل داستان جهان آنجاست. عاشورا، مبدا تاریخ عاشقی است. کارگردان این نمایش اصیل، حسین بن علی (ع) است. در هر دوسوی ماجرای ستم و صبوری، حسین ایستاده است. داستان زندگی همه‌ی ما، تنها جلوه‌ی از آن حقیقت یا شباهت بدان حقیقت است؛ در یک سوی تاریخ، ظلم و ظلمت. دشمنی و عداوت. تعصب و خشم و خشونت. آوارگی و غربت است. و در مقابل؛ آموزه‌ای به نام زندگی حسین (ع) و قیام کربلا و حماسه‌ی عاشورا. در مقابل؛ مذهب جاودانه‌ی آزادگی. انگیزه بخش هماره‌ی مهر و محبت. روح پذیرایی و ضیافت. دستگیری از دیگران در عین تنگدستی. و اشک حسرت و لبخند رضایت... این شماره از فصلنامه‌ی همدم، درست در نیمه‌ی دوم ماه محرم منتشر می‌شود... در روزهایی که جهان همچنان سوگوار سالگرد قیام تاریخی امام سوم شیعیان است و در پی آن، ماه صفر فرا می‌رسد که تداوم عینی و عملی و مفهومی عاشورای سال شصت و یک هجری است. آن پرششی که امروز و همیشه، در مواجهه با محرم و کربلا و عاشورا مطرح می‌شود این است که؛ در ورای عزاداری‌ها و سوگواری‌ها و مرثیه‌سرایی‌ها و اشک افشانی‌ها و نوحه‌خوانی‌ها، آن چیست که می‌تواند ارزش واقعی قیام امام حسین را در خود متجلی کند؟ بنا به شناختی که از سرور آزادگان و بیانات ارجمند او در پیرامون این حرکت باشکوه بشری داریم، روح قیام امام حسین (ع)، چیزی جز ارزش‌دهی به کرامتهای انسانی و عدم قبول ذلت و زذالت نیست؟ حسین بن علی، همراه بارانش بر خاک افتاد تا پرچم انسانیت را در عمل و با پرداخت بهایی بزرگ و بسیار، برافراشته نگه دارد. مهمترین درسی که می‌توان از قیام او آموخت، عشق به معبود و توجه به کرامت انسانی و حفظ ارزشهای وجدانی و اخلاقی است. «مرگ با عزت بهتر از زندگی ننگین است» و این تمام پیام این ماجراست. مطابق فلسفه‌ی حیات و شهادت حسین، مهم رسیدن است و مهمتر رساندن است. رسیدن و رساندن به عزت و کرامت و عشق و آزادگی و عدالت و برابری، به هر بهایی و در هر مجال و جایی. مقصد همه‌ی ما اوست. مقصود از یادآوری ذبیح عظیم نینوا و ۷۲ اسماعیل، قربانگاه بزرگی است که در آن، آدمهایی مشابه ما به خاطر پاسداری از انسان و عزت او، از همه چیز خود گذشتند؛ در همانجایی که کل ارض کربلاست. در همانجایی که امروز من و شما ایستاده ایم و همچنان با ندای «هل من ناصر» حسین بن علی، به سوی خیر خواهی و آزادگی و نوع‌دوستی و کرامت انسانی دعوت می‌شویم.

باز این چه سوره‌ای که خلق عالم را

باز این کوه چو کوه و چو کوه پادشاه است

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
إِنَّا أَنشَأْنَاهُ كَلِمَاتٍ  
عَرَبِيَّةٍ وَجَاهِلِيَّةٍ  
لِنُقَدِّسَهُ لَكُم بَلَدًا  
مَّحَرَّمًا تِلْكَ الْأَيَّامُ  
الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ  
الْبَغْيَ عَلَيْهَا  
وَالَّذِينَ كَفَرُوا  
يُحَرِّمُونَهَا  
لِلنَّاسِ كُلِّهَا  
وَمَا يَحْتَضِرُ اللَّهَ  
أَلْوَنٌ  
وَلَقَدْ جَاءَكُمْ  
بُرْهَانٌ مِنْ رَبِّكُمْ  
فَإِنْ كُنْتُمْ حَاقِبِينَ  
فَلْيُحَرِّمُوا  
الْبَغْيَ عَلَيْكُمْ  
كَمَا حَرَّمَ اللَّهُ  
عَلَيْكُمْ  
وَلْيُحَرِّمُوا  
الْبَغْيَ عَلَيْكُمْ  
كَمَا حَرَّمَ اللَّهُ  
عَلَيْكُمْ

باز این چه عظمتی که در کربلاست

بی نوحه خوانی اعطای ستم است

وَسَلَّمَ عَلَيْنَا يَوْمَئِذٍ  
بِأَنَّكُمْ كُنْتُمْ  
أُمَّةً يَتَّبِعُ اللَّهُ  
وَأَنْتُمْ أُمَّةٌ  
مُحَرَّمَةٌ  
فَلَا تَكْفُرُ  
بِأَنَّكُمْ كُنْتُمْ  
أُمَّةً يَتَّبِعُ اللَّهُ  
وَأَنْتُمْ أُمَّةٌ  
مُحَرَّمَةٌ  
فَلَا تَكْفُرُ

این سوره باز از کجای برآورد

کابن روحان خنجر حمله در میان است

وَسَلَّمَ عَلَيْنَا يَوْمَئِذٍ  
بِأَنَّكُمْ كُنْتُمْ  
أُمَّةً يَتَّبِعُ اللَّهُ  
وَأَنْتُمْ أُمَّةٌ  
مُحَرَّمَةٌ  
فَلَا تَكْفُرُ  
بِأَنَّكُمْ كُنْتُمْ  
أُمَّةً يَتَّبِعُ اللَّهُ  
وَأَنْتُمْ أُمَّةٌ  
مُحَرَّمَةٌ  
فَلَا تَكْفُرُ

کویا طبع کز آن آفت است

کابودر ممانی ذرا عالم است

وَسَلَّمَ عَلَيْنَا يَوْمَئِذٍ  
بِأَنَّكُمْ كُنْتُمْ  
أُمَّةً يَتَّبِعُ اللَّهُ  
وَأَنْتُمْ أُمَّةٌ  
مُحَرَّمَةٌ  
فَلَا تَكْفُرُ  
بِأَنَّكُمْ كُنْتُمْ  
أُمَّةً يَتَّبِعُ اللَّهُ  
وَأَنْتُمْ أُمَّةٌ  
مُحَرَّمَةٌ  
فَلَا تَكْفُرُ

کز خورشید و سیاه است

این رخسار غم از آن ستم است

## لطفا خودمان باشیم!

• تصویرگر: نگین حسین زاده

این اصل اساسی را شروع کنید که شما نیازی به تایید کسی ندارید. درست است؟ بله، اگر کسی شما را دوست ندارد، زندگی شما نابود نمی شود. شما می توانید شادمانه قدم بزنید، کتاب بخوانید، رمان بنویسید، ورزش کنید، روی چمن ها دراز بکشید، غروب را تماشا کنید می توانید با شخص خودتان شاد باشید. زمانی که به این درک برسید از نگرانی اینکه دیگران در مورد شما چه فکر می کنند رها می شوید. زمانی که احساس های بد به سراغتان می آیند (خارج از کنترل ما)، درک کنید که این ها بوی خواستن تایید دیگران را می دهند و به یاد بیاورید که شما نیازی به تایید دیگران ندارید. بدون آن هم انسان خوبی هستید. در شوق تایید دیگران، زندگی مارنج آور می شود و ما نیازی به این رنج نداریم.

※ لئوبابوتا



آیا در زندگیتان اتفاق افتاده است که یک صدا و نداء، یا متن و شعری راهبر زندگیتان شود و مدام جریان زندگیتان را بر مدار خود بچرخاند؟ در این شماره از فصلنامه همدم بانویی به شما معرفی می شود که واژه‌ی «یا علی» سر لوحه‌ی زندگی‌اش قرار گرفته و تمام کارهایش بر مدار عشق به مولا علی «ع» می‌گذرد. حاج خانم فتحی با قلب آسمانی و بزرگش نمی‌تواند از کنار محنت دیگران بی‌غمانه بگذرد و نسبت به دل‌های نگران از معیشت زندگی، بی‌تفاوت باشد. روحش با کارهای خیر عجین شده و نمی‌تواند فقط مشغول به روزمره‌گی‌های زندگی خودش باشد. دغدغه‌ی نیازمندان، دغدغه‌ی اوست. همه‌ساله، حول و حوش ولادت امام رضا «ع» که می‌شود شور و هیجانی وصفناپذیر موسسه همدم را دربر می‌گیرد. دختران و کارکنان همدم منتظر حاج خانم فتحی و گروهشان می‌شوند و می‌دانند روز ولادت مولودی خوانی و جشنی زیبا و کم‌نظیر در انتظارشان است. فرصت دست می‌دهد تا از حاج خانم فتحی بخواهیم کمی برایمان حرف بزنند؛ از زندگی بگویند و از همدم و اینکه چطور با همدم آشنا شده است؟ و او، اینطوری شروع می‌کند:

تمام مراکز بهزیستی و توانبخشی‌ها از جمله محک، حضرت علی «ع» و... را در تهران رفته‌ام و برایشان مولودی اجرا کرده‌ام و درآمد حاصل از این برنامه‌ها صرف زیارت و معیشت افراد بی‌بضاعت شده است. تاکنون توفیق داشته‌ام ۳۲ سال بطور پیوسته این کار را انجام دهم. در یکی از سفرهایم به مشهد با خانم دکتر حجت و مؤسسه همدم آشنا شدم. از آن زمان حدود ۱۵ سال می‌گذرد و من هر سال بی‌وقفه به عشق امام رضا «ع» لحظه شماری می‌کنم برای آمدن به مشهد. وقتی برای اجرای مولودی خوانی روی سن سالن همدم می‌روم، خود را خادم‌ترین و عاشق‌ترین کسی می‌دانم که توفیق پیدا کرده تا باعث خوشحالی بچه‌های بی‌سرپرست همدم شود. هر بار که به مشهد و همدم می‌آیم گویی بار اول است که قدم در این مکان گذاشته‌ام. این حس و حال را به گونه‌ای گفتگو با خدا می‌دانم. نام «علی» به من قدرت و شهامت می‌دهد؛ حس زیبایی که با وجود مشکلات و دردهای جسمی، مثل حس خوب گفت‌وگو با خدا و ائمه است و همه‌ی دردها را تحت الشعاع قرار می‌دهد. و البته فرزندانم محمد، فاطمه، سحر، ستاره، مهدیه و پسر کوچکم محمدامین همه با من در این مسیر همراه و هم‌قدم اند و تنهایم نگذاشته‌اند. خواستیم خاطره‌ای شاخص از همدم بگویید که با چهره‌ای شاد که یادآور خاطرات خوشش بود، گفت: وقتی به مشهد می‌آیم و میهمان همدم هستم لحظه‌ی لحظه‌ی آن خاطره می‌شود. دختران همدم من و افراد گروه را شناخته‌اند و با دیدنمان خوشحال می‌شوند. روی سن که هستم علی‌گویان دف را برای بچه‌ها بین مردم می‌چرخانم و کلی دختران همدم ذوق زده می‌شوند و من از خوشحالی دختران بیشتر انرژی می‌گیرم و به وجد می‌آیم و آن لحظه تمام خستگی از تنم رخت بر می‌بندد. من معتقدم، اگر کسی در زندگی شخصی‌اش یک سالمند ناتوان یک یتیم، مریض و یا هرکسی را که به نوعی اسیر است، حمایت کند دنیا از این دنیایی که هست قطعاً زیباتر می‌شود. هرگز به درد هم، «به من چه؟» نگوئیم و نسبت به یکدیگر مسئولیت‌پذیر باشیم.



## عشق، بوی دیگری دارد...

لحظاتی از همدمی با خانم فتحی؛ مسئول گروه «زهرای علی»



زندگی از کارتن درست شده بود. انگار همان چیزی که از خدا خواسته بودم همان بود. وقتی برنج‌ها و دیگر مایحتاج را در خانه‌اش گذاشتیم آن زن بی تفاوت و ساکت به ما نگاه می‌کرد و اشک‌هایش مثل مروارید بر صورتش می‌غلطید. پرسیدم چی شده؟ با لهجه خاص خودش گفت: گاو می‌خوام! فهمیدم دوست دارد گاو داشته باشد که از شیر گاو مایحتاج زندگی‌اش را برآورده کند. دقیقاً مثل زمانی که در کربلا اسیر شدم، همانجا وسط بیابان نشستیم و دست بر زانو گذاشتیم و سوره‌ی قدر را خواندم و گفتم خدایا خودت کمک کن این زن را به آرزویش برسانم. قبل از عید بود به همان صورت قبل در حال بخش مواد غذایی بودیم. خانمی با هیبتی خاص آمد و گفت: فتحی فتحی که میگن تویی؟ گفتم بله در خدمتم. گفت من پولی دارم که می‌خواهم به شما بدهم. هر کار لازم می‌دانید انجام بدهید. من هم قبول و سریع گاو را تهیه کردم و رفتیم پیش آن خانم. وقتی ما را دید شروع کرد به گریه کردن و گفت: "می‌دونستم که یک روز برمی‌گردین." شاید بشود گفت آن لحظه خوشحال‌ترین و شادترین لحظه‌ی زندگی‌ام بود. از خاطرات و سفرهای حاج خانم فتحی کتابی نوشته شده به نام «سفر عشق بوی دیگری دارد» از زنده یاد خانم نسرين گلداد که در برخی سفرها با وجود سختی و بیماری جسمی همراه خانم فتحی بودند. متأسفانه فرصتی دست نداد تا با دیگر اعضای گروه «زهرای علی» به صورت مجزا گفتگو کنیم. امیدواریم بتوانیم در شماره‌های بعد برای گفت‌وگو و معرفی آنان به خوانندگان مجله همدم، در خدمتشان باشیم.

از آرزوهایش پرسیدیم و گفت: دغدغه‌ی همیشگی‌ام بردن مستمندان به کربلا و مشهد است و تاکنون بسیاری از آرزومندان را به خواسته‌شان رسانده‌ام و آرزو دارم تا آخرین لحظه بتوانم این کار را انجام دهم. روزی به فرزندانم گفتم برایم دستگاہ رشته‌بری تهیه کنند تا اگر دیگر نتوانستم مولودی خوانی و برای مستمندان درآمدزایی کنم تا آخرین نفس زندگیم از طریق درست کردن و خشک کردن رشته بتوانم به نفع بچه‌های بی‌سرپرست کار و خدمت‌رسانی کنم. گفتگو با حاج خانم فتحی بسیار دلنشین بود؛ خاطره‌های بسیاری تعریف کرد که هدفشان کار خیر بود و موهبت‌های بی‌شمار خداوند در این مسیر و از این میان خاطره‌ای را انتخاب کرده‌ایم که نگارش و بازگویی آن خالی از لطف نیست: «چندسال پیش روزی از خدا خواستم من را به دورترین نقطه ایران ببرد تا کسی را که سخت‌ترین شرایط زندگی را دارد ببینم و قدمی مثبت برای زندگی‌اش بردارم. از وزارت بازرگانی حدود ۲ تن برنج در خواست کرده بودیم، برای خانواده‌های بی‌بضاعت تهران و مدرسه‌ی عترت و دیگر نیازمندان. برنج‌ها و دیگر اقلام بسته بندی شد و به مناطقی رفتیم که واقعا نیازمند بودند. با دیگر همراهان تصمیم گرفتیم تا آخرین نقطه‌ی آن مناطق برویم. در انتهایی‌ترین قسمت شهر، چیزی شبیه خانه از دور دیده می‌شد. به آنجا نزدیک شدیم و خانمی را دیدیم که از فشار ضعف و گرسنگی چشم‌های خودش و بچه‌اش از حدقه بیرون زده بود و وضعیت چهره‌ی و بدنشان بسیار اسف‌بار و غم‌انگیز بود. داخل خانه شدیم. هیچ وسیله‌ای نبود غیر از کارتن. از کارتن زیرانداز تهیه شده بود تا دیوار و تشک و... کل



## اسرار شگفت یک مهر ماندگار...

همسخنی با مریم مولانا؛ مدیر عامل «موسسه مهر ماندگار مولانا»  
● محمد رحیمی



**\* به نظر شما کار خیر و نیکوکاری از کجا شروع می‌شود؟ آیا باید از اول مدیر عامل باشیم یا نه؟**  
من خودم همانطور که گفتم تلاش می‌کردم از مسائل کوچکتر شروع کنم. گاهی در جلسات مشارکتی بیمارستانهای امام رضا (ع) و قائم (عج) هم شرکت می‌کردم و دیدن مشکلات و کمبودهای بیماران خیلی آزارم می‌داد.

**\* از کجا راه پیدا کردید به این جلسات مشارکت بیمارستانی؟**  
آقای دکتر بهرامی از دوستان قدیمی همسرم بودند و خانواده‌ی ما را به جلسات «میزبانان خورشید» دعوت کردند. من کارم در دفتر هواپیمایی همسرم بود اما احساس کردم اگر در خدمت بیماران کم‌توان باشم فایده‌اش برای مردم و جامعه‌مان بیشتر است. من کم‌کم رفت و آمد به بیمارستان هاشمی نژاد، طالقانی، قائم و سایر بیمارستانهای سطح شهر بیشتر شد. در آنجا وقتی مشکلات بیماران بی‌بضاعت را می‌دیدم، سعی کردم از خانواده‌ی خودم و خواهر و برادرهایم پول جمع کنم و به هر طریق که شده سنگی از جلوی پای آنها بردارم. به نظر من سخت‌ترین کار وقتی است که جگر گوشه‌ات را در بیمارستان بخواهی بستری کنی و پول عمل یا دارویش را نداشته باشی.

**\* از کی مساله جدی شد؟**

اول اردیبهشت ۱۳۹۵، یک گروه خانوادگی ۱۳۰ نفره تشکیل دادیم و من خدمتگزار گروه شدم. سعی کردیم نظم خاصی داشته باشیم و کمک‌های مالی گروه را هدفمند به دست بیمارهای در نوبت برسانیم. گاهی دستگاهی ضروری خریداری می‌شد و بعضی اوقات پول عمل کسی را جور می‌کردیم. افراد فامیل، اعضای اصلی گروه ما بودند. کم‌کم هر کدام از آنها یک دو نفر خیر را به جمع ما اضافه کردند. ما با صبوری و تلاش و پیگیری توانستیم اعضای گروه را به ۱۴۰۰ نفر برسانیم و مهر ۹۷ این موسسه به ثبت رسمی نیز رسید.

**\* یعنی برای آغاز کار خیر و خداپسندانه، ابتدا باید قدمهای کوچکی برداشت و اصلا نیازی نیست بلند پروازی کنیم؟**  
بله دقیقاً. ما زمانی که شروع به این کار کردیم و با گروه خانوادگی‌مان جلو رفتیم، فکر نمی‌کردیم روزی موسسه‌ای تاسیس کنیم. مهم آغاز راه است که اگر بخواهی و عشق به انسان‌های دور و برفت را سرلوحه‌ی زندگی‌ات قرار دهی، قطعاً به نتیجه می‌رسی.

خانم مریم مولانا، مدیر عامل «موسسه مهر ماندگار مولانا» یکی از بانوان خیر و نیکوکار شهرمان است که در زمینه‌ی کمک به بیماران نیازمند خصوصاً کودکان، فعالیت گسترده‌ای دارد. در یک دیدار کوتاه در دفتر کارش و مابین تلفن‌های پی‌درپی‌اش با او به گفتگو نشستیم و علاقمندان انگیزه‌های او را شنیدیم. احساس می‌کنیم برای شما هم خواندنی باشد. خصوصاً برای کسانی که انگیزه‌ی کار خیر دارند امانی دانند از کجا باید شروع کنند.

**\* کمی از خودتان بگویید تا بعد وارد سوال‌های جدی‌تر بشویم؟**  
در خانواده‌ای روحانی در قم متولد شدم و تقدیرم این بود که بعد از ازدواج در کنار امام رضا (ع) باشم. به یاد مرحوم پدرم و راه و اندیشه ایشان در کمک به مستضعفان، و با کمک همسرم و بچه‌ها و حتی نوه‌هایم که مشتاقانه به من در کار خیر کمک می‌کنند، موسسه‌ی خیریه‌ای ثبت کردیم و نام آن را «موسسه مهر ماندگار مولانا» گذاشتیم.

**\* از پدرتون بگویید و کارهای او که انگیزه‌ی خیر را در وجودتان زنده نگاه داشته است؟**  
پدرم همیشه معتقد بودند باید برای نیازمندان وقت زیادی بگذاریم. ایشان مقید بودند که باید خیلی وقت روی کار خیر بگذاریم و به فکر نیازمندان باشیم. او بصورت پنهانی کار خیر می‌کرد. بعد از مرگشان مشخص شد پنهانی کار می‌کردند و مردم نیازمندی که از فوت پدر ناراحت شده بودند، به ما خبر فعالیت‌های ایشان را روایت می‌کردند. من دوست داشتم همان راه، به اسم ایشان ادامه پیدا کند.

**\* از چند سالگی فعالیت‌های خیر خواهانه‌ی پدرتان را به یاد دارید؟**  
یادم هست پدرم فیش آب و برق مستضعفان را پرداخت میکرد یا به آنها مواد غذایی میداد. البته آن زمان من کوچکتر از بقیه‌ی خواهر و برادرهایم بودم. اما مادرم و برادرها و خواهرهای بزرگترم کاملاً به بابا کمک می‌کردند و او را در این راه یاری می‌دادند. بعد از فوت پدرم خانواده‌هایی می‌آمدند و می‌گفتند ما از حاج آقای مولانا ماهیانه‌ای دریافت می‌کردیم و حواسشان به ما بود. در حالیکه ما از این مسایل خبر نداشتیم.

**\* چند سال بعد از آمدنتان به مشهد، به کار خیر علاقه پیدا کردید؟**  
بعد از آمدن به مشهد، دوری از خانواده و قم برام خیلی سخت بود. من حتی دیپلمم را در مشهد گرفتم. با توجه به اینکه دوره‌های مختلف و کلاسهای خیاطی را گذرانده بودم علاقمند شدم در یکی از خیریه‌ها بصورت افتخاری خدمت کنم. برای همین در خیریه «بی بی نفیسه» مشغول کار خیاطی و دوزندگی سیسمونی‌هایشان شدم.



را بشناسیم، به ما اعتماد دارند و در واقع راه ما را می‌شناسند. ما کار خاصی نکرده‌ایم و در واقع فقط استارت این عمل خداپسندانه را زده‌ایم بصورتی که تابحال برای کمک به کودکان نیازمند هیچ مشکلی نداشته‌ایم.

**\* فرایند پذیرش کودکان بیمار به چه صورت است؟**  
غیر از مواردی که گفتیم توسط مددکارها و بخش مشارکت بیمارستانی به ما اعلام می‌شود، همیشه اعلام کرده‌ام همانطور که در نظام اسلامی پاسخگویی به حوائج انسانهای نیازمند یک فضیلت بزرگ است، ما هم در موسسه بر همین مبنا مثل داروخانه‌ی شبانه‌روزی عمل می‌کنیم. هر ساعتی مددجو زنگ بزند، پاسخگو هستیم. حتی ساعت دو بامداد به ما زنگ زده‌اند و شنیدن درد دل این افراد و کمک در حد توان برای ما، افتخار و نعمت بزرگی است.

### \* و حرف آخر:

یکی از خانواده‌های بیماران نیازمند که چند سال قبل، پیش ما آمده بود و ما به کمک خیرین گروه توانستیم پسر کوچکش را عمل کنیم، هر ماه مبلغ ده هزار تومان به گروه ما کمک می‌کند که این کار بسیار جالب و استثنایی است. باور کنید برای خود من ارزشش از چند میلیون تومان بیشتر است چرا که روحیه‌ی مشارکت در حل مشکلات بیماران نیازمند را در روح این انسان شریف می‌بینیم. این است که می‌خواهم پیشنهاد کنم مردم عزیزمان به هر مبلغی که در حد وسعتشان است وارد کار خیر و خدمت بشوند و مطمئن باشند خداوند برکتش را به زندگی و سلامت خانواده‌شان برمی‌گرداند.



**\* چه شد که از میان همه‌ی بیماران، به گروه سنی اطفال و حل مشکلات آنها روی آوردید؟**  
ما فراز و نشیب‌های خاصی طی کردیم. دیدن بیمارهای متفاوت در سنین مختلف، نظر ما را به کمک تخصصی به کودکان و اطفال جلب کرد. معصومیتی که بچه‌ها دارند و خصوصاً زمانی که روی تخت بیمارستان هستند، اصلاً قابل تحمل نیست و فکر می‌کنم هر کسی دوست داشته باشد به آنها کمک کند ضمن اینکه اینها آینده‌سازان مملکت ما هستند و تا جایی که ممکن است باید در خدمت آنها باشیم.

### \* اولین کار خیری که برای یک کودک بیمار انجام دادید یادتون هست؟

مهر ماه سال ۱۳۹۵ اولین بیماری که داشتیم بچه‌ای بود به نام نجمه که ستون فقراتش کج بود. او توسط یکی از خیرین دارالاکرام به من معرفی شد. طی یک تماس با بیمارستان قائم، برایش نوبت گرفتیم. کجی ستون فقرات، زندگی سختی برای نجمه و خانواده‌اش بوجود آورده بود. آنها مجبور بودند حتی برای رفتن پیش دکتر هم، لباس گشاد به تن بچه بپوشانند. بچه عمل شد. ستون فقراتش راست شد و الان به لطف خدا، حالش خوب شده است. این آغاز راه ما بود. بیماران بعدی معرفی شدند. کمک مددکارهای عزیز و زحمت کش بیمارستان‌ها را هم نباید نادیده بگیریم. ما فکر نمی‌کردیم پزشکان بیمارستانهای مشهد اینقدر همکاری خوب و دوستانه‌ای با ما داشته باشند. ما وقتی بیماری را معرفی می‌کنیم تا جایی که ممکن است خودشان هم در این کار خیر سهیم می‌شوند. مثلاً دکتر گلشن برای دندانپزشکی اجازه نمی‌دهند حتی دارو را ما متقبل شویم و خودشان بخش زیادی از هزینه‌ها را پرداخت می‌کنند. یادکتر وجدانی برای چشم اطفال، ساعت ۱۲ شب جوابگوی تلفن ما هستند و می‌فرمایند فردا اول وقت بیمارتان را بفرستید، بدون گرفتن یک ریال پول. یادکتر مهاجرزاده، خانم رهنما، آقای ملازاده و آقای اسکندری برای مادر هزینه‌های کاردرمانی و گفتاردرمانی کودکان ۵۰ درصد تخفیف قائل می‌شوند.

**\* شما چه می‌گویید که پزشکان قانع می‌شوند تا اینگونه سهل و خیر خواهانه به شما کمک کنند؟**  
اینها لطف خداوند است. من حرفی نمی‌زنم و کار خاصی نکرده‌ام. حتی چند نفر از این پزشکان عزیز که به ما کمک می‌کنند را هنوز از نزدیک ندیده‌ام و فقط بصورت تلفنی به ما و اهداف موسسه اعتماد کرده‌اند.

### \* مردم و خیرین شما را چگونه پیدا می‌کنند و حاضر به کمک می‌شوند؟

غیر از خیرینی که در گروه ۱۴۰۰ نفره‌ی خودمان حضور دارند، باز هم افراد زیادی هستند که من دوست دارم حضور آنان را لطف خداوند بنامم. این را بدانید که کار خیر بر زمین نمی‌ماند. خصوصاً برای کودکان بیمار و محتاج. حتی ما بصورت چند واسطه، خیرینی از خارج از کشور داریم که بابت خمس‌شان، به حساب کودکان بیمار، پول واریز می‌کنند. ما اصلاً هیچکدام از این خیرین را نمی‌شناسیم و معتقدم خود حضرت حق آنها را به ما وصل می‌کند. من باور دارم که سرمایه‌ی اصلی هر سازمانی، خصوصاً موسسات خیریه، مقدار پول و رقم حساب بانکی‌شان نیست بلکه اعتماد مردم به آن موسسات، سرمایه‌ی اصلی خادمینش را تشکیل می‌دهد. همانطور که گفتیم ما خیرینی داریم که به لطف خدا به ما اعتماد دارند و از داخل و خارج کشور، بدون اینکه همدیگر

## گاهی این قصه‌ها را بخوانیم...

• عباسعلی سپاهی یونسی



### از دواجی که از هم پاشید

پدر و مادر فائزه ۲۰ سال قبل به هم رسیدند. شاید آن روزها، آرزوهای زیبایی برای خودشان و زندگی شان داشتند اما هرگز به آن آرزوها نرسیدند. پدر فائزه کارگر بود و کمی هم درس خوانده بود. مادرش خانه‌دار بود. فائزه که به دنیا آمد، معلولیت خفیف ذهنی داشت. شاید اگر در خانواده‌ای روبراه به دنیا آمده بود می توانست با وجود معلولیت روزگار بهتری را تجربه کند. اما بخت با او یار نبود و مدتی بعد پدر و مادرش از همدیگر جدا شدند. هر کدام به راه خودشان رفتند و دوباره ازدواج کردند. او ماند و برادری که او هم دنبال کار خودش رفته بود و فائزه مانده بود و تنهایی.

### آواری کوچه و خیابان

اعتیاد مادر و ازدواج مجدد، اعتیاد پدر و ازدواج مجدد، معلولیت خفیف ذهنی دست به دست هم دادند تا او آواری کوچه و خیابان بشود. این وضعیت دیری نپایید و فائزه برای اولین بار در زندگی اش سر از یکی از مراکز بهزیستی در آورد. بعد از دو سال او را تحویل مادر بزرگش دادند. دخترک اما باز هم شانس نیاورد. مادر بزرگ پیر او هم مشکلات خودش را داشت. پیری بود و ناتوانی و فائزه دختری با معلولیت ذهنی که نگهداری از او خیلی هم آسان نبود. برای همین او به دستور مقامات ذی صلاح سر از همدم در آورد. فائزه شد یکی از دختران این خانه، یکی از همان ۴۰۰ دختری که هر کدام برای خودشان قصه‌ای و حکایتی دارند که نباید ناخوانده از کنار آنها گذشت.

### دلش می خواست برود

این جا که بود، دلش آن جا بود؛ پیش مادر بزرگش. همه آرزویش این بود که هر از گاهی، مادر بزرگش بفرستد دنبالش تا بتواند چند روزی با او زندگی کند. هر چه باشد آن جا خانه مادر بزرگش بود و فائزه آن خانه را بیشتر دوست داشت. مادر بزرگ گاهی فائزه را ناز و نوازش می کرد شاید او بهتر از هر کس دیگری می دانست دخترک چه قدر در زندگی کم شانس بوده است و حالا او وظیفه خودش می دانست مهر مادری را نثار فائزه کند. فائزه هم در این دنیا دلخوش به لبخندها و مهربانی‌های مادر بزرگ بود. هر چند انگار زمانه سر مهر بانی با فائزه را نداشت. مادر بزرگ که رفت، او بیش از پیش تنها شد. پدر بزرگش مانده بود اما او توانایی نگهداری از دخترک را نداشت. برادرش هم نبود. مادرش هم از دواج مجدد کرده بود و او مانده بود و کوچه‌هایی که نمی توانستند جای خالی مادر، پدر، مادر بزرگ، برادر و... را پر کنند برای همین او شد همدمی.

باید قصه هر کدام از ما از جایی شروع می شد. یکی از روستایی، یکی از شهری، یکی از خانواده‌ای بر خوردار و دست پر، یکی از خانواده‌ای دست تنگ و ندار که باید همیشه هشتش گرو نهش باشد و... چه می شود کرد؟ آن که قصه‌ها را می نویسد شاید باید در قصه‌هایش همه جور قصه داشته باشد. باید قصه‌هایش جور باشد. هم قصه‌ی شاد و هم قصه‌ی غمگین. نمی دانم، بعضی وقت‌ها با خودم فکر می کنم این همه قصه‌های متفاوت در این جهان برای این است که من و تو اگر دستمان می رسد و می توانیم وارد قصه‌ی آنها می بشویم که می شود با جابه جا کردن بخش‌هایی از قصه‌هایشان به آنها کمکی بکنیم و حالشان را خوب کنیم. قصه‌ی فائزه از روستا شروع شد

قصه‌ی فائزه هم یکی از قصه‌های همین دنیای بزرگ و بیکران است. قصه‌ی فائزه از همان قصه‌های غمناک است؛ از همان‌هایی است که وقت خواندنش گوشه‌ی چشمت تر می شود و با خودت فکر می کنی او در این میان چه گناهی دارد و دارد تاوان چه چیزی را می دهد؟ در روستا به دنیا آمد. جایی دورتر از مشهد. متولد شهر یور است، جایی نزدیک به پاییز در سال ۱۳۸۶. از پدر و مادر شانس نیاورد. اگر آورده بود که هر دوی آنها پای بساط مصرف تریاک نمی نشستند تا بیش از پیش روز خودشان را سیاه کنند. اما ماجرای آنها اینگونه بود. انگار برای بعضی‌ها و از جمله پدر و مادر فائزه، فرار از مشکلات یعنی پناه بردن به مشکلی دیگر. تریاک شده بود مشکلی افزوده بر مشکلات زندگی. آنها ترجیح می دادند بکشند تا دمی نشئه باشند، اما نمی دانستند این نشئگی خماری در پی دارد؛ خماری و بدبختی و خانه‌سیاهی.



### وقتی مادر بزرگ رفت

وقتی این جا بود چشمش به در بود. حق داشت؛ هر چه بود او هم دلش می خواست خانواده داشته باشد. دلش می خواست کسی به نام مادر و پدر بالای سرش باشد. پدری که مهربانی بلد باشد و مادری که لبخندش همه روزهای او را فرا بگیرد. پدر و مادر اما نبودند و مادر بزرگ بود و مهربانی هایش. تا وقتی مادر بزرگ بود دلش گاهی هوای او را می کرد. مادر بزرگ هم سالی یک باری برایش مرخصی می گرفت و او دوباره به خانه مادر بزرگ می رفت. سال قبل قرار بود یک هفته ای در خانه مادر بزرگ بماند اما شد دو ماه. مادر بزرگ پیر بود و ناتوان در انجام کارهای خودش چه رسد به بردن و آوردن فائزه. وقتی مادر بزرگ رفت یکی از عموهای فائزه قبول کرد مسئولیت او را برعهده بگیرد. عمو متاهل بود اما بچه ای نداشت. دستش هم به دهنش می رسید برای همین فائزه در یکی از روزهای همین سالی که حالا به نیمه رسیده است، یک روز کفش هایش را پوشید و با عمویش از این خانه رفت. وقتی این جا بود، به مدرسه استثنایی هم رفت. برای همین مددکارها به عمویش تاکید کردند فائزه مدرسه برود. حالا که داریم این قصه را می خوانیم، فائزه شده است یکی از اعضای خانواده ی عمویی که نمی توانست بی تفاوت از کنار ماجرای فائزه کوچک بگذرد. مهربانی یعنی همین. یعنی این که تنها و تنها به فکر این باشیم که گلیم خودمان را از آب بکشیم. مهربانی یعنی این که دستی دراز کنیم و دستی را بگیریم تا نشان بدهیم هنوز جهان جایی برای زندگی کردن است.

### گاهی این قصه ها را بخوانیم

هر کدام از بچه های این خانه قصه ای دارند اما تا حالا فکر کرده اید که ما هم ممکن بود سرنوشتمان سرنوشت یکی از دختران این خانه باشد؟ حتما آن وقت توقع داشتیم لااقل یک نفر هر از گاهی در این خانه را بزند و بالبخندی به دیدنمان بیاید. این توقع زیادی نیست می توانیم هر از گاهی کفش هایمان را بپوشیم و راهی این خانه شویم. حتما دختران این خانه قدردان این مهربانی خواهند بود. هر چه باشد آنها فرشته هایی هستند که مهربانی را خوب می فهمند پس هر از گاهی این قصه ها را بخوانیم.



در زمان تحصیل، نزدیک دانشگاه یک خانه اجاره کردم. صاحبخانه یک خانم ۶۷ ساله بود که با شغل معلمی بازنشست شده بود. طرح های بازنشستگی در سوئیس آنقدر قوی هستند که بازنشستگان هیچ نگرانی برای خورد و خوراک ندارند. به این جهت؛ یک روز از اینکه متوجه شدم او کار پیدا کرده متعجب شدم! مراقبت از یک پیرمرد ۸۷ ساله! از او پرسیدم آیا برای نیاز به پول این کار را می کند، پاسخش من را متحیر کرد! من برای پول کار نمی کنم، بلکه "زمان" خودم را در "بانک زمان" سپرده می کنم تا در زمانی که (مثل این پیرمرد) توان حرکت ندارم، آنرا از بانک بیرون بکشم! این اولین بار بود که درباره مفهوم "بانک زمان" می شنیدم! وقتی بیشتر درباره آن تحقیق کردم، متوجه شدم "بانک زمان" یک طرح بازنشستگی برای مراقبت از سالمندان است که توسط وزارت تامین اجتماعی فدرال سوئیس تدوین و توسعه داده شده است. داوطلبان، زمان مراقبت از سالمندان را در حساب شخصی شان در "سیستم امنیت اجتماعی" پس انداز کرده تا وقتی خود؛ پیر ناتوان شدند یا نیاز به مراقبت داشته باشند، از آن برداشت کنند! طبق قرارداد؛ یک سال بعد از انقضای خدمات متقاضی (سپرده گذاری زمان)، بانک زمان میزان ساعات خدمات را محاسبه کرده و به او یک "کارت بانک زمان" می دهد! وقتی او هم نیاز به کمک یک نفر دیگر دارد، می تواند با استفاده از آن کارت؛ "زمان و بهره" آنرا برداشت کند. بعد از تایید، بانک زمان داوطلبانی را برای مراقبت از او در بیمارستان و یا منزل تعیین می کند! در ضمن، متقاضیان سپرده گذاری "زمان"، باید سالم و تندرست، دارای مهارت های ارتباطی خوب و پراز عشق و علاقه به هموعان باشند! صاحبخانه ام هفته ای دو بار برای مراقبت از پیرمرد سرکار می رفت و هر بار هم دو ساعت وقت برای خرید، تمیز کردن اتاق آفتاب گرفتن پیرمرد و گپ زدن با او سرمایه گذاری می کرد! اتفاقاً یک روز دانشگاه بودم که تماس گرفت و گفت در حالی که شیشه اتاق منزل خودش را تمیز می کرده از چهارپایه افتاده! من فوراً مرخصی گرفتم و او را به بیمارستان رساندم. منچ پای او شکسته بود و برای مدتی نیاز داشت روی تخت بماند. داشتم کارهای تقاضا برای مرخصی جهت مراقبت خانگی را انجام می دادم که به من گفت جای نگرانی نیست چرا که برای برداشت از بانک زمان درخواست داده است! ظرف کمتر از دو ساعت بانک زمان یک داوطلب فرستاد که به مدت یک ماه هر روز با گپ زدن و پختن غذاهای لذیذ از او مراقبت می کرد. او به محض بهبودی، دوباره مشغول کار مراقبت از دیگران شد و گفت که می خواهد برای روزهای پیری زمان سپرده گذاری شود! ایده "بانک زمان" یا "بانک مراقبت از سالمندان" اولین بار در سال ۲۰۱۲ و در شهر اس تی گلن سوئیس که جوانترین جمعیت را دارد، مطرح و پیاده شد.

## دریافت وام مراقبت از بانک زمان!

- برای روزهای پیری مان زمان ذخیره کنیم.

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.

## خبرهای خوب این خانه

مروری گذرا، بر خدادهای سه‌ماه گذشته همدم

 [www.hamdam.org](http://www.hamdam.org)

  @hamdamcharity  @hamdam.charity



## تحسین فعالیت‌های توانبخشی همدم

۲۸ خرداد ۹۸ بازدید حاج علیرضا غروری (رییس هیأت مدیره‌ی شرکت فراپخت) همراه با مهندس راجی و جمعی دیگر از اعضای هیأت مدیره‌ی این شرکت از موسسه و تحسین فعالیت‌های توانبخشی همدم.



## گرمای دلچسب همدم با حضور طنزپرداز کشور

۳۱ خرداد ۹۸ امیر مهدی ژوله (فیلمنامه نویس و کم‌دین) با حضور پرمهر و طنزپرداز بهای نمکینش، گرمای طولانیترین روز سال را برای اهالی همدم دلچسب کرد.



## مسابقه با قهرمانان تنیس بانوان در گرامیداشت روز بهزیستی

دوشنبه ۲۴ تیر ۹۸ سرمربی تیم ملی تنیس ایران به همراه بانوی شماره یک این رشته‌ی ورزشی به همدم آمدند و به مناسبت گرامیداشت روز بهزیستی با فرزندان همدم مسابقه دادند.



## خادمان امام در کنار خادمان همدم

در ۲۳ تیرماه ۹۸ و در روز میلاد حضرت رضا(ع)، خادمین کشیک هشتم آستان قدس رضوی به دیدار اهالی این خانه آمدند.





## تدوین تفاهمنامه‌ی ورزشی با والیبالیستان

اول تیر ۹۸، دیدار دکتر مهدی نیکویی (رئیس هیات والیبالی خراسان رضوی) و هیأت همراه از همدم و اعلام تدوین تفاهمنامه‌ی همکاری مشترک فرهنگی - ورزشی با این موسسه‌ی خیریه.



## حضور خوشنویسانه‌ی اهل خیر در همدم

در پنجمین روز تیر ۹۸ همنشینی صمیمانه‌ی آشنایی با هنر خوشنویسی، با حضور علی دربان رضوی (خوشنویس مشهور) و جمعی از یاوران و فرزندان همدم برگزار شد.



## نمایندگان شهرداری منطقه‌ی دو روز دختر را به همدم تبریک گفتند.

۱۳ تیر ۹۸ موسسه شاهد دیدار و تبریک روز دختر به اهالی همدم توسط جمعی از مدیران و کارکنان شهرداری منطقه ۲ مشهد بود. همچنین دختران مهربان عضو بسیج خواهران چناران، برای تبریک روز دختر، ساعاتی را میهمان دختران همدم بودند.



## گرامی داشت روز بهزیستی در جمع همدمی‌ها

در ساعات میانی ۲۵ تیرماه، شهرزاد کمال زاده (بازیگر سینما و تلویزیون) و میلاد خسروی (قهرمان کشتی آسیا) با دیدار از بخش‌ها و کارگاه‌های مختلف موسسه، روز بهزیستی را در جمع فرزندان همدم گرامی داشتند.



## تبریک روز بهزیستی به مدیران پرتلاش

اهالی همدم، در سالروز گرامی داشت بهزیستی با اهدای دسته گل و آخرین شماره‌ی فصلنامه‌ی همدم، به دیدار آقایان دکتر حمیدرضا پوریوسف (مدیر کل بهزیستی استان) دکتر مسعود فیروزی (معاون توانبخشی بهزیستی استان) محسن توحیدی (معاون پشتیبانی و نیروی انسانی بهزیستی استان) و محسن مروی (رئیس اداره بهزیستی مشهد) رفتند.



## عصری جدید و شبی سپید در همدم

سه‌شنبه ۲۵ تیر ۹۸ جمع‌ی از فینالیست‌های مراحل اول و دوم ویژه برنامه‌ی عصر جدید از همدم دیدن و به مناسبت بزرگداشت روز بهزیستی، در تالار موسسه، برنامه‌ی شاد و مفرحی برای اهالی این خانه، اجرا کردند. در پایان این برنامه علی جعفری (معروف به علی قمی و جزو فینالیست‌های عصر جدید) گردن‌بند متبرک مرقد حضرت معصومه (س) را به زینب همدم، اهدا کرد.







## بازدید معاون رییس جمهور از غرفه‌ی صنایع دستی موسسه

دکتر مونسان معاون رییس جمهور (وزیر کنونی میراث فرهنگی و گردشگری) همراه هیاتی بعد از افتتاح دهمین نمایشگاه صنایع دستی ایران، اقدام به بازدید از غرفه‌های نمایشگاه کرد و با رسیدن به غرفه‌ی همدم، دقایقی را کنار فرزندان هنرمند موسسه سپری و با شنیدن توضیحات مربیان این خیریه، اظهار رضایت و تحسین کرد.



## ورزشکاران حامی همدم‌اند و محتاج دعای خیر

محمد ابراهیم آزمون (پیشکسوت ارشد کشتی ایران) همراه با علی اصغر سهمی (از مدیران ورزشی کشور) ضمن بازدید از بخش‌های موسسه، گفتند: «دعای خیر این بچه‌ها و مادران همدم همواره پشت و پناه تیم‌های ورزشی کشورمان بوده است.»



## بازدید و تایید فعالیت‌های هنری همدم

در پنجمین روز مرداد ۹۸ و در نمایشگاه بین‌المللی مشهد؛ محمدصادق براتی (معاون هماهنگی و مدیریت امور زائرین استانداری خراسان رضوی)، دکتر ابوالفضل مکرمی (مدیر کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان) و مهندس محمد مطیع (معاون صنایع دستی این سازمان) از غرفه‌ی هنرمندان همدم بازدید و بر اهمیت فعالیت‌های این خیریه، تاکید کردند.

## تجدید عهد همدم و رسانه به مناسبت روز خبرنگار

روزهای شنبه و یکشنبه ۱۹ و ۲۰ مرداد ۱۳۹۸ فرزندان همدم ضمن دیدار با خبرنگاران و اصحاب رسانه در مشهد، به مناسبت روز خبرنگار از زحمات یکساله‌ی آنها در عرصه‌ی کمک رسانی به همدم و انتشار فعالیت‌ها و توانایی‌های ۴۰۰ خواهر بی‌سرپرستشان تقدیر کردند.



## عرفه؛ روز دعا، روز مهربانی با همدمیان

یکشنبه بیستم مرداد ماه سال ۱۳۹۸ و مصادف با عصر عرفه، فرزندان همدم ضمن دعوت از مردم خداجو و نیکوکار مشهد، مراسم باشکوه‌ی جهت زمزمه کردن مناجات امام حسین (ع) در این روز ارزشمند، برپا داشتند.



## جشن تولد عموپورنگ در همدم برگزار شد

داربوش فرضیایی (مجری کودک و نوجوان کشورمان که سالهاست به نام عموپورنگ شناخته می‌شود) پنجشنبه ۲۴ مرداد ۱۳۹۸ در چهل و ششمین سالروز تولدش در همدم گفت: «تولد هنرمندان کشورمان زمانی معنا پیدا می‌کند که لبخندی روی لب کودکی تنها، بنشانند.»



## تاکید نماینده‌ی دولت در مشهد بر عشق به همدم

در اولین روز از هفته‌ی دولت، سید محمدرضا هاشمی (معاون استاندار خراسان رضوی و فرماندار مشهد) میزبان اهالی این خانه بود و ضمن تبریک روز کارمند و آغاز هفته‌ی دولت گفت: «محلی مانند همدم، پر از عشق و صفا و صمیمیت است که می‌بایست مدیران دستگاه‌های دولتی، به اینگونه مراکز، توجه ویژه‌ای داشته باشند.»





## دیدار مدیران شهری با همدمی‌ها در نمایشگاه همدلی

بازدید دکتر محمد حاجیان شهری و دکتر علیرضا شهریار (اعضای شورای اسلامی مشهد)، مهندس بهروز کیانی (مدیر عامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری و فرآورده‌های کشاورزی) و دکتر مهدی یعقوبی (معاون خدمات شهری شهرداری مشهد) از غرفه‌ی توانمندی‌های فرزندان همدم، در نمایشگاه همدلی.



## آغاز همکاری بنیاد فردوسی و فرزندان این خانه

۳۰ مرداد ۹۸ اعضای «بنیاد فردوسی» از موسسه بازدید و آغاز همکاری‌های مشترک ادبی، فرهنگی و هنری با همدم را در راستای توانبخشی بیشتر فرزندان این خانه، اعلام کردند.

## تبریک روز پزشک، به دو پزشک مدیر و همدم دوست

در نخستین روز شهریور ماه ۹۸، جمعی از اهالی این خانه، با حضور در دفاتر دکتر دارابی (رییس دانشگاه علوم پزشکی مشهد) و دکتر پوریوسف (مدیر کل بهزیستی خراسان رضوی) و اهدای دسته گل، روز پزشک را به این عزیزان تبریک گفتند.



## خاطره‌انگیزترین بازی ورزشی یحیی گل محمدی در همدم

سر مربی، جمعی از کادر اداری و بازیکنان تیم شهر خودرو از همدم بازدید کردند. در پایان این دیدار و بازی دوستانه و خاطره‌انگیز ورزشکاران با تیم همدم، یحیی گل محمدی (سر مربی تیم شهر خودرو) گفت: «این بازی بهترین خاطره‌ی ورزشی من خواهد بود خصوصاً وقتی ضمن مربی‌گری تیم شهر خودرو، خودم به عنوان دفاع تیم همدم بازی کردم!»



## حضور اصحاب رسانه در جمع خانوادگی همدم

۱۹ مرداد ۹۸؛ دکتر زهرا حجت (مدیر عامل همدم) در میزبانی سالانه‌ی خبرنگاران گفت: «اصحاب رسانه، جزو خانواده‌ی جدانشدنی همدم هستند و این واقعیت را در گزارش دادن مستمر توانایی‌های فرزندان موسسه، به اثبات رسانده‌اند.»



## هشت ستاره‌ی تابان شعر

• مروری بر زندگی و آثار  
هشت تن از بزرگان شعر و ادب معاصر خراسان

### عماد عشق؛

عماد خراسانی متولد سال ۱۲۹۹ در توس (مشهد) و نام کاملش عمادالدین حسن بُرقعی است. او در جوانی با تخلص «شاهین» یا «شاخص» شعر می‌گفت و سپس تخلص «عماد» را به پیشنهاد دوست و یار صمیمی‌اش مهدی اخوان ثالث برگزید. عماد خراسانی بدون شک یکی از غزلسرایان خوب معاصر است؛ او از روی تفنن غزل نمی‌گفت بلکه مفهوم غزل یعنی عشق و دوست‌داشتن را می‌شناخت و به کار می‌برد. از آثار عماد می‌توان به «یک شب در بهشت»، «شبی بر مزار خیام»، کتابچه «سبو» و «دیوان عماد خراسانی» اشاره کرد. عماد، در ۲۸ بهمن ۱۳۸۲ در تهران درگذشت.

### اخوان، خراسانی‌زبان نوپرداز؛

مهدی اخوان ثالث متولد ۱۳۰۷ در مشهد است. شاعر پرآوازی ایرانی که نام و تخلصش در اشعارش م. امید بود. اشعارش زمینه‌ی اجتماعی دارند و گاه حوادث زندگی مردم را به تصویر کشیده است. اخوان ثالث در شعر کلاسیک فارسی توانا بود و در ادامه به شعر نو گرایید و چیره‌دستی‌اش در شعر حماسی است. وی همچنین آشنا به نوازندگی تار و مقام‌های موسیقیایی بود. مهدی اخوان ثالث سال ۱۳۶۹ در تهران درگذشت و در توس در جوار آرامگاه فردوسی به خاک سپرده شده است. آثار اخوان ثالث عبارتند از: ارغنون، زمستان - آخر شاهنامه - از این اوستا - منظومه (شکار) - پاییز در زندان - عاشقانه و کبود - بهترین امید - زندگی می‌گوید: اما باید زیست - در حیاط کوچک پاییز در زندان - دوزخ اما سرد - ترا ای کهن بوم و بر دوست دارم - آورده‌اند که فردوسی - درخت پیر و جنگل - پیر و پسرش - نقیضه و نقیضه‌سازان - کتاب مقالات - بدعت‌ها و بدایع نیما یوشیج - برگزیده اشعار - گزینه اشعار - شاملو مردی دوست‌داشتنی.

### صاحبکار، سهی قامت شعر و اخلاق؛

ذبیح‌الله صاحبکار سال ۱۳۱۳ در روستای دولت آباد تربت حیدریه متولد شد. وی با تخلص «سهی» شاعری خوش‌ذوق و آشنا به اسلوب‌ها و قالبهای کلاسیک شعر فارسی بود و عمده همت خود را صرف بسط و گسترش شعر دینی و متعهد کرد. صاحبکار، در غزل به حافظ و صائب تبریزی و در قصیده به مسعود سعد سلمان نظر داشت و خود غزل‌سرای مبتحر و شیوه‌ی سخنش به غزلیات مرحوم رهی معیری نزدیک بود. وی در سال ۱۳۸۱ درگذشت و آرامگاهش در مقبره‌الشعرا در کنار نگاهبان بزرگ شعر پارسی، حکیم ابوالقاسم فردوسی قرار گرفت. آثار ذبیح‌الله صاحبکار عبارتند از:

تصحیح تذکره عرفات العاشقین و عرفات العارفین تقی‌الدین اوحدی - تصحیح دیوان مشفق بخارایی - تصحیح دیوان حزین لاهیجی - بهترین مرثی با عنوان «شفق خونین».

### مردی با نغمه‌های قدسی؛

غلامرضا قدسی به سال ۱۳۰۴ در مشهد متولد شد. نسب او به میرزا محمدجان قدسی مشهدی (شاعر مشهد در دوره صفویه) می‌رسد، که خزانه‌داری آستان قدس را به عهده داشت و در عهد شاه جهان که عصر رونق شعر فارسی در هند بود، به آنجا سفر کرد. قدسی شاعر غزل بود و به سبک هندی گرایش داشت و در زمینه‌های اجتماعی و سیاسی شعرش را به کار گرفت. او با انگیزه‌ی تشکیل بخشیدن به اوضاع ادبی خاستگاهش «انجمن ادبی فردوسی» مشهد را بنیاد نهاد. همچنین برای تدوین دیوان شعر جدش به هندوستان رفت که سایر نسخه‌های خطی این شاعر را نیز یافت. غلامرضا قدسی در سال ۱۳۶۸ درگذشت و در جوار جودی شاعر در صحن آزادی حرم امام رضا «ع» به خاک سپرده شد. آثار غلامرضا قدسی عبارتند از: مجموعه شعر، کتاب شعر امروز خراسان - مجموعه شعر، غزل معاصر ایران - دیوان اشعار «نغمه‌های قدسی» - مجموعه‌ی شعر، کتاب نسیمی از دیار خراسان - یاران پیامبر، درباره‌ی تاریخ اسلام.

### قهرمان، پهلوان خراسانی سبک هندی؛

محمد قهرمان متولد ۱۳۰۸ در روستای امیرآباد تربت حیدریه بود. او زبان بومی تربت حیدریه را به خوبی می‌دانست و بسیاری از اشعارش به زبان محلی است. وی ۲۷ سال به عنوان کتابدار دانشکده ادبیات دانشگاه فردوسی مشغول به فعالیت بود. علاقه‌ی محمد قهرمان در سرودن شعر، در غزل و به ویژه سبک هندی به اندازه‌ی بود که یکی از شعرای به نام غزل‌سرای هندی شد. وی سال ۱۳۹۲ درگذشت و در کنار آرامگاه فردوسی به خاک سپرده شد. برخی آثار شعری و تألیف و تصحیح محمد قهرمان عبارتند از: کلیات صائب تبریزی - دیوان میلی مشهدی - دیوان حاج محمد جان قدسی مشهدی - دیوان حکیم همدانی - دیوان صیدی طهرانی - دیوان دانش مشهدی - دیوان سلیم - دیوان ناظم هروی - دیوان اشعار قدسی - دیوان اشعار کمال (گلشن کمال) - بازخوانی علمی تذکره عرفات العاشقین - گزیده اشعار طغرای مشهدی - ده نامه مهدی اخوان ثالث به محمد قهرمان - فریادهای تربتی - دیوان اشعار محمد قهرمان - خدی خدای خُدم (اشعار محمد قهرمان به لهجه تربتی) - دم در بند عشق - روی جاده ابریشم - به خط روشن عشق.

### ■ کمال، گلشن قصاید؛

احمد کمال پور متولد سال ۱۲۹۷ در مشهد و با تخلص «کمال» از شاعران قصیده سرای خطه‌ی خراسان بود. کمال در سرودن انواع شعر توانایی و به خصوص در قصیده سرایی مهارت و استادی داشت. اشعارش از انسجام لفظ و لطف مضمون برخوردار است. وی در تاریخ ۲۳ ی شهریور ماه سال ۱۳۷۷ در گذشت و در مقبره‌الشعرا در جوار فردوسی، به خاک سپرده شد. گزیده‌ی آثار شاعر با عنوان «آیین‌های کمال» نخست به کوشش محمدحسین ساکت و سپس تحت عنوان دیوان اشعار کمال (گلشن کمال) به کوشش زنده‌یاد محمد قهرمان به چاپ رسیده است.

### ■ باقرزاده، بقای شعر و خیر؛

علی باقرزاده متخلص به «بقا» متولد ۱۳۰۸ در مشهد؛ شاعر، ادیب، نویسنده، بازرگان، نیکوکار و مقام‌دار دانشگاهی ایرانی بود که برای قطعه سروده‌هایش شهرت فراگیر یافت. وی در سالهای ۵۸ و ۱۳۵۷ مدیر اداره اتاق بازرگانی و صنایع بازرگانی در استان خراسان بود. سال ۱۳۷۸ به عضویت هیأت امنای دانشگاه فردوسی مشهد و در سال ۱۳۸۰ به عضویت هیأت امنای رییس هیئت مدیره بنیاد دانشگاهی فردوسی درآمد. او همچنین به نیکوکاری و ساخت مدرسه و خوابگاه دانشجویان پرداخت و کتابخانه غنی ۳۰۰۰ جلدی خود را وقف آستان قدس کرد. علی باقرزاده در سال ۱۳۹۵ در گذشت و کنار آرامگاه فردوسی در مقبره‌الشعراي توس به خاک سپرده شد. آثار علی باقرزاده عبارتند از: آیین‌های بقا - لطیفه‌ها - زندگی‌نامه و شعر عبدالوهاب طراز یزدی - ده مقاله - چهل حدیث - نسیمی از دیار خراسان - یاد مادر - زلال بقا - سفری به مسکو و سن پترزبورگ - سیر آفاق - بزم محبت.

### ■ شکوهی، شکوه غزل نوین؛

غلامرضا شکوهی متولد سال ۱۳۲۸ در تربت جام بود. او در غزل و تجربه کردن فضاهای تازه به ویژه شعر آیینی قریحه‌ای بالا و مثال زدنی داشت. شکوهی با بهره گرفتن از بدایع و کشف‌های زبانی به خوبی از غنای ادب فارسی بهره گرفته است و با تلفیقی هنرمندانه با بیان و زبان فاخر خود تصاویری زیبا خلق کرده است. وی توانست با آفرینش تصاویر بدیع در بافت زبان به غزل‌هایش جان مایه و حرکتی ستودنی بخشد. غلامرضا شکوهی در سال ۱۳۹۶ در گذشت و در آرامگاه فردوسی و مقبره‌الشعراي توس به خاک سپرده شد. آثار غلامرضا شکوهی عبارتند از: صد پرده آواز خاموش - سرمه‌ای در غزل - یک ساغر نگاه - آهی بر باغ آیین‌ها....

## صحبت صاحب نظران، ما را بس...

چند برگ از: کتاب ذوق بزرگان شعر معاصر خراسان

### در زمین کربلا...

ز کویت، ای برادر! با دو چشم خون فشان رفتم  
 ز بار رنج و غم با قامتی هم‌چون کمان رفتم  
 تو گراز خون خود، این سرزمین را گلستان کردی  
 ولی من هم چو بلبل با فغان زین گلستان رفتم  
 امیدم بود روزی سوی یثرب با تو بر گردم  
 به سوی شام آخر بی تو، ای آرام جان! رفتم  
 بمان، ای کاروان سالارا فارغ‌دل در این منزل  
 که من با کاروانی حسرت و آه و فغان رفتم  
 تو ماندی با شهیدان در زمین کربلا و من  
 به سوی شام، همراه زنان و کودکان رفتم  
 تو کردی آشیان در این چمن، ای عندلیب جان!  
 من آخر بال و پر بشکسته از این آشیان رفتم  
 به سوی غربت از این دشت با صد ناله و شیون  
 به همراه اسیران، چون درای کاروان رفتم  
 به یاد تو، «کمال» از سوز دل پیوسته می‌گوید:  
 ز کویت، ای برادر! با دو چشم خون فشان رفتم  
 \* احمد کمالپور (کمال)

### این شعله

ای کاش چو پروانه پری داشته باشم  
 تا گاه به کویت گذری داشته باشم  
 گر دولت دیدار تو در خانه ندارم  
 ای کاش که در رهگذری داشته باشم  
 از فیض حضور تو اگر دورم و محروم  
 از دور به رویت نظری داشته باشم  
 گویند که یار دگری جوی و ندانند  
 بایست که قلب دگری داشته باشم  
 از بلهوسی‌ها هوسی مانده نگارا  
 وان اینکه به پای تو سری داشته باشم  
 تاریخ شبی گشت شب و روز جوانی  
 ای کاش امیدسحری داشته باشم  
 در مجلس ارباب تکلف چه بگویم  
 در می‌کده باید هنری داشته باشم  
 بگذار که از دوستی باده فروشان  
 رگبار غمت را سپری داشته باشم  
 هم صحبتی و بوس و کنارت همه گو هیچ  
 من از تو نباید خبری داشته باشم؟

بسیار مکن ناله که این شعله عمادا  
 می‌سوزد اگر خشک و تری داشته باشم!  
 \* عماد خراسانی

### باغ بی برگی

آسمانش را گرفته تنگ در آغوش  
 ابر؛ با آن پوستین سرد نمناکش  
 باغ بی برگی،  
 روز و شب تنهاست،  
 با سکوت پاک غمناکش  
 ساز او باران، سرودش باد  
 جامه اش شولای عریانی ست  
 و رجز، اینش جامه ای باید  
 بافته بس شعله زرتار پودش باد  
 گو بروید، هر چه در هر جا که خواهد، یا نمی‌خواهد  
 باغبان و رهگذران نیست  
 باغ نومیدان  
 چشم در راه بهاری نیست  
 گرز چشمش پر تو گرمی نمی‌تابد  
 و بر برویش برگ لبخندی نمی‌روید؛  
 باغ بی برگی که می‌گوید که زیبا نیست؟  
 داستان از میوه‌های سربه‌گردونسای اینک خفته در تابوت پست خاک  
 می‌گوید  
 باغ بی برگی  
 خنده اش خونی است اشک آمیز  
 جاودان بر اسب یال افشان زردش می‌چمد در آن  
 پادشاه فصلها؛ پاییز!  
 \* مهدی اخوان ثالث

### نظری ما را بس

هم چو خورشید به عالم نظری ما را بس  
 نفس گرم و دل پر شرری ما را بس  
 خنده در گلشن گیتی، به گل ارزانی باد  
 هم چو شبنم به جهان چشم تری ما را بس  
 گر چه دانم که میسر نشود روز وصال  
 در شب هجر، امید سحری ما را بس  
 اگر از دیده ی کوه‌ته نظران افتادیم  
 نیست غم، صحبت صاحب نظری ما را بس  
 شد برومند ز خون دل ما نخل سخن  
 اگر این نخل دهد برگ و بری ما را بس  
 در جهانی که نماند ز کسی نام و نشان  
 قدسی! از گفته ی شیوا اثری ما را بس  
 \* غلامرضا قدسی



## آن صداها...

آن صداها به کجارت  
صداهای بلند  
گریه ها قهقهه ها  
آن امانت ها را  
آسمان آیا پس خواهد داد؟  
پس چرا حافظ گفت؟  
آسمان بار امانت نتوانست کشید  
نعره های حلاج  
بر سر چوبه ی دار  
به کجارت کجا؟  
به کجای رود آه  
چه چه گنجشک بر ساقه ی باد  
آسمان آیا  
این امانت ها را  
باز پس خواهد داد؟  
\* محمدرضا شفیعی کدکنی

## دل گرفته

من که راضی شده ام رزق مقدر شده را  
نکشم ناز گدایان توانگر شده را  
چه به جا مانده که در پای عزیزان ریزم؟  
باغ آفت زده را؟ یا گل پرپر شده را؟  
سقله را القمه ای از حکمت لقمان خوش تر  
خار صحرا چه کند قطره ی گوهر شده را؟  
دل ز تکرار شب و روز گرفته ست مرا  
دیده ام بس که من این رنج مکرر شده را  
در دیاری که هنر خوار تر از خاک ره است  
بشکن این گوهر با خاک برابر شده را!  
ای خوش آنان که چو خفتند ز خاطر بردند  
رنج این غمکده ی بی در و پیکر شده را  
گر تو ای عشق به رویم نگشایی در فیض  
کس پناهی ندهد رانده ز هر در شده را  
بس که ناکام "سهی" زیسته ام در همه عمر  
قصه پنداشته ام کام میسر شده را  
\* ذبیح الل صاحبکار (سهی)

## کتاب

گر زین دو هنر، یکی تو را بود  
خوشبختی بی حساب داری  
با اهل کتاب دوست گردی

یا مونس خود کتاب داری  
گر کتاب آید ز در، از پنجره  
جهل پا بیرون گذارد با شتاب  
من ندیدم در تمام زندگی  
هم نشینی دل نشین تر از کتاب  
\* علی باقرزاده (بقا)

## تیک تاک

از تیک تاک ساعت من بی درنگ تر  
عریان بیوش ای تنت از گل قشنگ تر  
پیراهنی به قامت عریانی ات بیوش  
تا گل کنی به سینه ام از تنگ، تنگ تر  
آیینی را به خلوت خود آشنا مکن  
داری دلی به سینه ات از سنگ، سنگ تر  
شرمی همیشه بر لب سرخت نشسته است  
هرگز ندیدم از تو گلی را دورنگتر  
گل های فرش در قدمت رقص می کنند  
ای رفتنت بهار ولی شوخ و شنگتر  
\* غلامرضا شکوهی

## رفتی و...

به دل جمع درین دایره گامی نزد  
گرچه پرگار شدم دور تمامی نزد  
آهی از دل ندواندم به سر راه سحر  
گلی از ناله ی خود بر سر شامی نزد  
ضعف تن سایه صفت داشت زمین گیر مرا  
بوسه چون پر تو مه بر لب بامی نزد  
ساز افتاده ز کوکم خجلم ای مطرب  
که به دلخواه تو یک بار مقامی نزد  
خصلت من چو دگر گونه شد از گشت زمان  
طعنه از پختگی خویش به خامی نزد  
تشنه ی شهرت بیهوده نبودم چو عقیق  
زخم بر دل به طلبکاری نامی نزد  
راه بردم ز قناعت چو به چشم و دل سیر  
بر سر خوان فلک لب به طعامی نزد  
من که با شور سخن شعله دماندم از سنگ  
در دلت آتشی از سوز کلامی نزد  
گرچه ای غنچه دهن تشنه ی بوسی بودم  
لب خواهش نگشودم در کامی نزد  
سرگران از من مخمور گذر کردی دوش  
رفتی و از می دیدار تو جامی نزد  
\* محمد قهرمان



## هر قطره، یک دریاست...

نیکی، گاهی امری پیش پا افتاده است؛ درست مثل  
درب یک بطری خالی که دیگران دورش  
انداخته اند... و شما فقط کافی است که خم  
شوید، برش دارید و برای موسسه بیاورید  
تا به جایش برای دختران همدام، با همکاری یک خیر  
محترم، نوشت افزار تهیه کنیم. خدا خیرتان بدهد.

نشانی موسسه: خیابان شمالی - عبدالمطلب ۵۸  
**موسسه‌ی خیریه‌ی همدام** (فتح‌المبین).  
تلفن تماس و هماهنگی: ۳۷۱۱۲۱۱۳ - ۵۱ - [www.Hamdham.org](http://www.Hamdham.org)



همدم

## بایک گل بهار می شود

این دسته گلها دست رنج دختران همدم است؛ گلی که شما به مراسمها و همایش هایتان می برید و بخشی از هزینه ی خیریه همدم را تامین میکند.

### موسسه ی خیریه ی همدم

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

رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴

مشارکت آنلاین: [www.Hamdham.org](http://www.Hamdham.org)



[www.ranafood.ir](http://www.ranafood.ir)





# Fereshteh

CONFECTIONERY


SINCE 2009



شیرینی خانگی

فرشته

۳۷۶۲۶۴۰۰	بلوار ملک آباد، نبش قدس ۱۲	مشهد	۱
۳۸۴۱۳۹۱۳	احمد آباد، نبش ابوذر غفاری ۳۹ (کوهسنگی ۲۳)	مشهد	۲
۳۸۸۳۷۴۶۰	هاشمیه ۱۰، چهارراه دوم سمت چپ، بین لاله ۱۲ و ۱۴	مشهد	۳
۳۸۹۱۱۲۱۲	بین هفت تیر و هنرستان، نبش وکیل آباد ۲۰	مشهد	۴

 fereshteh\_confectionery  
[www.fereshtehconfectionery.com](http://www.fereshtehconfectionery.com)

# هیوندای

یخچال فریزر / کولر گازی / تلویزیون / لباسشویی / ظرفشویی / اجاق گاز / جارو برقی / لوازم خانگی ریز

Split Air Conditioner  
کولرهای گازی اسپلیت



Floor Standing Air Conditioner  
کولرهای گازی ایستاده



Portable Air Conditioner  
کولرهای گازی قابل حمل



مشهد - مجتمع تجاری امیر - فاز ۲ - بلاک ۶۷  
۰۵۱-۳۳۸۹۹۴۸۷

# HYUNDAI

Refrigerator & Freezer / Air Conditioner / TV / Washing Machine / Dishwasher /  
Gas Cooker / Vacuum Cleaner / Small Kitchen Appliances

ADDS VALUE  
TO EVERYDAY LIFE



مشهد - بزرگ بازار اطلس - ورودی C - واحد ۳۰۰۱  
۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹

 @hyundaihomeapp

 @hyundaihomeapp

 WWW.hyundairan.com



# 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](http://www.hamdam.org)

پرداخت موبایلی: #۷۳۳\*۴\*۴۰۰۴۰۰\*



@hamdamcharity



@hamdam.charity





# خانه اسنوا شعبه مرکزی



تأسیس ۱۳۵۹

بدون ضامن  
ویژه حقوق بگیران  
و مستمری بگیران  
بانک رفاه

## فروش اقساطی ۳۶ ماهه

خرید اقساطی  
کالا برای تمامی  
اقشار جامعه

تا سقف ۲۰ میلیون (بدون پیش پرداخت)

۱۰ میلیون تومان خرید کنید و ماهیانه فقط ۳۴۷ هزار تومان پرداخت کنید

تا سقف  
۱ میلیون  
تومان خرید



ال ای دی در سایز های  
(۳۲-۴۳-۵۰-۵۵)



لوازم خانگی کوچک

جشنواره  
تابستانی

انواع اجاق گاز



انواع ظرف شویی



یخچال فریزر  
و سایید بای سناید



انواع لباس شویی

احمدآباد، خیابان راهنمایی، بین ۱ و ۳، خانه اسنوا، مقتدری

۰۹۱۵ ۵۱۱ ۴۳۳۸ - ۰۹۱۵ ۹۰۹ ۲۸۲۵ | ۳۸۴۴۱۰۱۱ - ۳۸۴۰۳۴۹۴



## دستی سیاه در شهری سپید!

در آن صبح زمستانی سرد، آسمان لباس سفیدش را بر تن و جب به جب خیابان پوشانیده بود. پسرکی که با چهره‌ی معصوم مچاله‌اش، حالا دیگر جزو روزمره‌گی‌های زندگی‌ام شده بود، مثل هر روز با نگاهی پر از تمنا که چشم‌هایی سیاه و نافذ، آن را مظلوم‌تر جلوه می‌داد، صورت و دست‌های کشیفش را به شیشه‌ی مغازه چسبانیده بود و با حسرتی که سعی می‌کرد پنهانش کند اما همیشه در نگاه کود کانه و ملتشمش موج می‌زد، به کفش‌هایی که آنسوی ویتترین در مقابلش ردیف شده بودند نگاه می‌کرد و به وضوح می‌دیدم که آن چشم‌ها در حسرت یک جفت کفش نو، ذره ذره می‌سوختند. آن روز، این نگاه پرسوز، چنان تأثیر عمیقی در قلب و روحم گذاشت که تصمیم گرفتم پسرک را داخل مغازه راه بدهم تا برابیم از زندگی‌اش بگویم. وقتی پسرک قدم به مغازه گذاشت، نگاهم روی کفش‌های وصله‌پینه‌دارش رفت و حدسم به یقین تبدیل شد. موشکافانه به چشم‌های پراحساسش که حالا کمی ترس هم به آنها اضافه شده بود، نگاه کردم و بعد نگاهم را از چشم‌هایش گرفتم و به صندلی جلوی پیشخان اشاره کردم تا بنشیند. وقتی روی صندلی آرام گرفت سعی کردم سکوت بینمان زیاد طول نکشد و سؤالی را که درگیرم کرده بود، پرسیدم: «بگو ببینم مگه چه کار می‌کنی که همیشه دست و صورتت سیاهه؟» پسرک سرش را بالا آورد و خیره به چشم‌هایم نگاه کرد. به وضوح راز چند ساله‌ای را در صورتش تشخیص دادم. نمی‌شد اسمش را گذاشت غرور، چون او کودک کم‌سن و سالی بیش نبود. شاید نوعی احساس مسئولیت بود که به او اجازه‌ی باریدن نداد. جوابی که داد من را دل‌سرد و تا حدی شگفت‌زده کرد: «پدرم نمی‌تونه کار کنه و من برای جور کردن پول غذای خونه و داروهای خواهرم که مریضه، به کارگاه چرم‌دوزی سر همین چهارراه می‌رم. چرم تازه خیلی بدبو و کشیفه». در آن لحظه تحمل این کلمات برایم بسیار دشوار بود. سخت بود که ببینم آدمی با این سن کم به جای بازی کنار هم‌سن و سال‌هایش هر روز به کارگاهی می‌رود که معلوم نیست در آن چه به حال و روزش می‌گذرد. پسرک بجای فکر کردن به درس و مشق و مدرسه‌اش، مجبور بود تمام روز را کار کند. بغض‌سنگینی را که تا آخر خرداد رسیده بود و اجازه‌ی نفس کشیدن به من نمی‌داد به سختی قورت دادم و گفتم: پسرم اگه کفش می‌خواهی، هر کدوم رو که دوست داری بردار و ببر. نگران پولش هم نباش... اما جواب پسرک در آن لحظه، حسابی شگفت‌زده‌ام کرد:

«آقا شما خیلی لطف داری، ولی به خدا من گدا نیستم. کفش‌ها رو هم برای خودم که نمی‌خوام، برای دوستم که یه کیسه به پشتش داره و هر روز از اینجارد می‌شه و دنبال خرت و پرت‌های به‌درد بخور، سرش رو داخل سطل‌های زباله می‌کنه، می‌خوام.»



## اعتماد، اصل همه چیز

در کشور دانمارک با قطار سفر می‌کردم. بچه‌ای آنجا بود که اصطلاحاً شلوغ‌بازی می‌کرد... خواستم او را آرام کنم. به او گفتم «اگر آرام باشی برای او شکلات خواهیم خرید». بچه قبول کرد و آرام شد. قطار به مقصد رسید و من هم خیلی عادی از قطار پیاده شده و راهم را کشیدم و رفتم... ناگهان، پلیس صدایم زد و اعلام کرد «شکایتی از شما شده مبنی بر اینکه به این بچه دروغ گفته‌اید. به او گفته‌اید شکلات می‌خرم ولی نخورده‌اید» با کمال تعجب بازداشت شدم! در بازداشتگاه موقت، چند مجرم دیگر هم بودند از جمله چند دزد و قاچاقچی!! جالب که آنها با نظر عجیبی نگاهم می‌کردند که؛ تو دروغ گفته‌ای آن هم به یک بچه!! به هر حال جریمه شدم و شکلات هم خریدم و عبارتی بر روی گذرنامه ام ثبت کردند که پاک کردنش برایم خیلی گران تمام شد! و دانستم که: آنها گدای یک بسته شکلات نبودند. آنها نگران بدآموزی بچه‌شان بودند و اینکه اعتمادش را نسبت به بزرگترها از دست بدهد و فردا اگر پدر و مادر حرفی به او زدند او باور نکند! و افسوس که هنوز هم در کشور ما گول زدن به عنوان روش تربیتی استفاده می‌شود.

## نیک اندیشان ارجمند

جناب حاج آقای عارف جلال زاده  
جناب آقای دکتر عادل کاردان  
جناب آقای دکتر مهدی یغمایی  
جناب آقای سیدین  
جناب آقای مهدی شکفته  
جناب آقای رحیمی حسینی  
سرکار خانم پریش پز شک  
سرکار خانم مهدیه دبستانی

## همکار گرامی؛

خانواده محترم کامران رحمتیان  
سرکار خانم محبوبه مشرف  
همدم و اهالی این خانه خود را در اندوه  
فقدان عزیزانتان شریک می دانند.  
همدردی ما را پذیرا باشید.

# چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- ام‌اس (MS)؛ چیستی و چگونه درمان؟
- خون‌بازی؛ شیوه‌های انجام، دلایل و درمان...
- تاثیر نیروی گرانش، بر سلامتی ما





## ام اس (MS)؛ چیستی و چگونه درمان؟

● تألیف و تنظیم: اکرم حدادی اول؛ کارشناس بهداشت موسسه توانبخشی همدم

### مقدمه:

بیماری ام اس (MS) یا مالتیپل اسکلروزیس (اسکلروز متعدد/ Multiple Sclerosis)، یکی از شایع ترین و مهمترین بیماری های اعصاب مرکزی به شمار می رود. منظور از اعصاب مرکزی مغز و نخاع است و عمده درگیری آن در بیماری ام اس صدمه به غلاف و پوشش دور رشته های عصبی است که به آن میلین (Miline) گفته می شود. میلین باعث افزایش سرعت هدایت پیام های عصبی می شود و در هر رشته عصبی که قطورتر باشد، سرعت هدایت بیشتر است. بنابراین اگر دچار آسیب شود سرعت هدایت کاهش پیدا می کند و دیگر مغز پیامی را درک نمی کند. این بیماری در زنان بیشتر از مردان بروز می کند تا آنجا که آمارها تعداد زنان مبتلا به ام اس را ۲ تا ۳ برابر مردان نشان می دهند. در ایران نیز حدود ۳۰۰۰۰-۲۷۰۰۰ نفر به این بیماری مبتلا هستند و حدود ۴۰۰۰۰ نفر از دارو و درمان این بیماری استفاده می کنند. MS معمولاً در سن ۲۰-۴۰ سالگی بروز می کند اما به این معنی نیست که در کودکی یا پیری رخ نمی دهد. بسته به انواع و بروز علائم در افراد چگونگی بروز نیز متفاوت است.

### علائم بیماری ام اس

سالها تصور می شد که ام اس یک اختلال بدون درد است. اما امروزه مشخص شده که برخی از بیماران از درد و ناراحتی شکایت دارند. افراد می توانند در طول زندگی یک یا چند علامت از علائم بیماری را داشته باشند. مور مور شدن یا گزگز کردن، ضعف یک دست، یک پا و یا هر دو اندام، اختلالات جنسی و خستگی بعد از بیدار شدن صبحگاهی بعضی از این علائم هستند. همچنین درد عضلانی، درد مفاصل، مشکلات حرکتی (حفظ تعادل در راه رفتن معمولی)، سرگیجه، تاری دید، دوبینی، مشکلات ادراری و روده ای و سرد شدن کف پاها از دیگر علائم این بیماری هستند.

### عوامل ام اس

ام اس یک بیماری چند جانبه است به این معنی که هم عوامل محیطی و هم نقش ژنتیکی در بوجود آمدن آن تأثیر دارد. برخی از عواملی که به عنوان علل احتمالی MS مطرح شده عبارتند از:

- ۱- ژنتیک: ام اس مستقیماً به ارث مربوط نمی شود اما در افرادی که با فردی دارای ام اس مرتبط هستند احتمال ابتلای بیشتری هست.
- ۲- کمبود نور خورشید و ویتامین D۳: ام اس در کشورهای دور از استوا رایج تر است. به این معنی که کمبود نور خورشید و در نتیجه کمبود

شغلی فرد مبتلا محسوب می‌شود. در واقع درمان دارویی همه چیز نیست و این توانبخشی در کنار حمایت‌های اجتماع، خانواده و همکاران فرد شامل گفتار درمانی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و تجویز وسایل کمکی می‌باشد.

### توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران ام‌اس

علاوه بر تحرک بدنی، رژیم غذایی می‌تواند برخی از چالش‌های این بیماری را کاهش دهد. به عنوان مثال یک رژیم غذایی حاوی چربی و کربوهیدرات می‌تواند بر خستگی ناشی از این بیماری تأثیر بگذارد. استفاده از انواع سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، غلات کامل و محصولات لبنی کم چرب، آب و سایر مایعات تأثیر بسزایی در این بیماری دارد.

### سخن آخر

بیماری ام‌اس یک اختلال چالش برانگیز است، اما محققان درمان‌های بسیاری کشف کرده‌اند که می‌تواند پیشرفت آن را کند کند. بهترین دفاع در برابر ام‌اس پیشگیری از پیشرفت این بیماری است. فرد مبتلا به این بیماری با مراقبت‌ها و کنترل‌هایی که انجام می‌دهد می‌تواند یک زندگی فردی و اجتماعی طبیعی اما خاص خود را داشته باشد. به امید روزی که پیشرفت علم پزشکی بتواند امکان درمان قطعی این بیماری را فراهم آورد.

### منابع

- MS بیماری ناشناخته؛ پروفیسور ملیسا آبراموویتز؛ ترجمه دکتر فرهاد رحمت‌خواه.  
 توانبخشی ام‌اس؛ دکتر سید مسعود نبوی.  
 آشنایی با ام‌اس؛ دکتر آیداقاسمی.

ویتامین D3 و پوکی استخوان ارتباط مستقیمی با این بیماری دارد. اگر بیمار از نظر ویتامین D3 کمبود داشته باشد باید با مصرف داروی تجویز شده به میزان طبیعی D3 برسد تا شدت احتمالات این بیماری کم شود.  
 ۳- جنسیت: زنان ۲ تا ۳ برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند اما این بیماری در آقایان با شدت بیشتری رو به جلو حرکت می‌کند. بیشتر از وراثت، هورمون‌های زنانگی نقش مهمی در بروز این بیماری دارند.  
 ۴- چاقی نوجوانی: افرادی که در طول سالهای نوجوانی چاق بودند خطر بیشتری برای ابتلا به ام‌اس دارند. دختران چاق ۸ برابر بقیه دختران به این بیماری مبتلا شده‌اند. فست فودها بالای جان بیماران ام‌اس هستند.  
 ۵- عفونت‌های ویروسی: آن دسته از عفونت‌هایی که به وسیله ویروس ایجاد می‌شوند ممکن است سیستم ایمنی را درگیر کنند. مخصوصاً عفونت‌هایی که پس از زایمان در زنان بوجود می‌آید.  
 ۶- سیگار کشیدن و دخانیات: مصرف سیگار نیز در فردی که مستعد بیماری ام‌اس است، بیماری را بدتر و شدیدتر و رو به پیشرفت می‌کند.

### تشخیص بیماری MS چگونه است؟

پزشک باید یک معاینه عصبی، یک تاریخچه بالینی و یک سری آزمایش برای تعیین اینکه ام‌اس دارد یا نه انجام دهد. آزمایش تشخیصی ممکن است شامل موارد ذیل باشد:  
 الف) اسکن ام‌آر آی (MRI)  
 ب) آزمایش مایع مغزی نخاعی (سوراخ کمری)  
 ج) آزمایش خون

### توانبخشی ام‌اس

با توجه به اینکه بیمار MS نیاز به مراقبت و کنترل ویژه دارد، توانبخشی یکی از مهمترین بخش‌های درمان ام‌اس برای ادامه زندگی و امنیت



## خون بازی؛ شیوه‌های انجام، دلایل و درمان...

● مولف: معصومه رضازاده؛ روانشناس موسسه توانبخشی همدم

اختلال مصرف مواد مشاهده می‌گردد، این افراد از ناگویی خلقی رنج می‌برند. یعنی توانایی بازگویی احساسات و عواطف درونی خود را ندارند و با توسل به خود آسیب‌زنی سعی در بیان احساسات خود دارند.

### خون بازی به چه دلیل روی می‌دهد؟

نظریه شناختی-اجتماعی: بندورا معتقد است هر رفتاری از طریق مشاهده قابل یادگیری است و در دوره نوجوانی سرعت بیشتری می‌گیرد. انتشار تصاویر خون بازی از طریق شبکه‌های اجتماعی نیز باعث شیوع بیشتر این رفتارها می‌شود. فرد سعی می‌کند برخی از فشارها در دوره رفتاری را سامان دهد. او با این کار با آنان ابراز همدردی و پیوستگی می‌کند و به آنها نشان می‌دهد که چقدر به آرمان‌های گروه پایبند است. پیش‌تر این رفتارها به عنوان پیوند خونی مرسوم بود. یعنی دوستانی که با همدگر با خونشان پیوندشان را امضا می‌کنند. از سوی دیگر، اقدام به این کار، مانع مسخره شدن و جدایی از همسالان و دوستانی که خون بازی می‌کنند، می‌شود. نظریه انگیزش: در خون بازی تیغ زدن به دست و بدن بصورت نمایشی صورت می‌گیرد و به رگ‌ها آسیب رسانده نمی‌شود. این نشان دهنده این است که فرد قصد خودکشی ندارد اما به دلایلی می‌خواهد به خود آسیب برساند. آنها با این کار والدین را نگران می‌کنند و والدین به دلیل ترسی که دارند حاضرند هر کاری انجام دهند تا نوجوان دست از این کار بردارد. این راهکار می‌تواند به کودک

«خون بازی»، یک نوع بازی بی‌فکری تخیلی (Game blood) است که با خراشیدن دست و پای فرد با ابزاری چون تیغ، کاتر یا هر شیء تیز و برنده‌ای صورت می‌گیرد و نوع دیگر آن کشیدن خون به وسیله سرنگ است که افراد مجدداً خون کشیده شده را به بدن خود تزریق می‌کنند. این پدیده از اواسط دهه‌ی ۸۰ آغاز شد. مدتی در حالت سکون قرار گرفت و امروزه مجدداً شاهد اثرات مخرب آن در بیمارستان‌ها و افراد بستری شده در بخش اعصاب و روان هستیم.

### آیا خون بازی یک اختلال روانی است؟

«خون بازی» گونه‌ای از خود آزاری غیر خودکشی (non suicide self) است که با هدف خودکشی صورت نمی‌گیرد. اما با گذر زمان اگر موضوع حل نشود، ممکن است به خودکشی نیز بینجامد. خون بازی را می‌توان اختلال پوست‌کندن، تلاش برای بهتر کردن یک عیب یا نقص در اختلال (dysmorphic disorder) (Body)، حرکات کلیشه‌ای در اختلال، حرکت کلیشه‌ای به قصد آسیب رساندن به خود در اختلال خودچرخ غیرانتحاری و خودزنی بدون قصد خودکشی یا جزو اختلالات اضطرابی مانند اجبارها به منظور کاهش اضطراب، دانست. این پدیده با مشکلاتی نظیر اختلالات رشدی، اختلالات خوردن و شخصیت مرزی ارتباط دارد که در آن افراد به تنوهای خطرناک، شکستگی و جرح زیاد روی می‌آورند. در پسران بیشتر اختلالات برون‌سازی شده نظیر اختلال سلوک، اختلال لجبازی و بی‌اعتنایی مقابله‌ای و



را از دید اطرافیان پنهان می‌کنند که مشکلات عمیق روانی و شخصیتی وجود دارد که نیازمند مشاوره و درمان است.

### آیا خون‌بازی درمان قطعی دارد؟

درمان خون‌بازی نیازمند ریشه‌یابی عمیق و آگاه شدن از زمینه مشکلات فرد است. هر فردی به دلایل گوناگونی ممکن است دست به این کار بزند. به همین دلیل است که برای همه افراد از یک روش درمانی خاص بهره‌گیری نمی‌شود. همچنین دارودرمانی می‌تواند مؤثر باشد. در حال حاضر اعتقاد عمومی بر این است که اگر چه دارو می‌تواند این رفتارها را به سرعت کاهش دهد ولی اگر فقط به درمان دارویی اکتفا شود علائم با همان سرعت عود خواهند کرد. به نظر می‌رسد، پاسخ‌بیمارانی که علاوه بر درمان دارویی تحت درمان‌های روان‌شناختی نیز قرار گرفته‌اند بسیار بهتر و مداوم‌تر از پاسخ‌افزادی است که فقط دارو دریافت کرده‌اند. رفتار درمانی: فرض اصلی این روش آن است که بدون ایجاد بینش روان‌شناختی نسبت به علل زمینه‌ای می‌توان تغییراتی بوجود آورد که تکنیک‌های آن عبارتند از: تقویت مثبت و منفی، حساسیت‌زدایی تدریجی، پیشگیری از پاسخ، تکنیک‌های آرمیدگی، قراردادن یخ روی مچ به منظور انحراف حواس. اینها می‌تواند به کاهش رفتارهای خود آسیب‌رسان کمک کند. مداخله مرتبط با والدین: پدر و مادر وقتی روی رفتار فرزند خود تأثیر می‌گذارند که علت رفتار او را بهتر بفهمند و راه‌های مؤثرتری بدانند تا بتوانند به فرزندشان راه و رسم کنار آمدن با موقعیت‌های ناخوشایند را یاد بدهند. آموزش فنون مدیریت رفتار یا تعامل والد-کودک، حل معضلاتی از قبیل مشکلات خانوادگی و برنامه‌نظام‌مند والدین شامل این موارد می‌باشد.

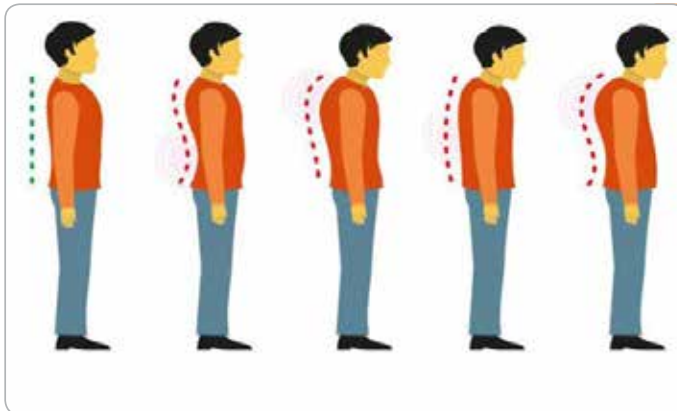
### روش رفتاری - دیالکتیکی DBI گروهی:

در این روش، ابتدا بصورت فردی الگوهای فکری منفی شناسایی شده و تبدیل به الگوهای فکری مثبت می‌گردد. سپس آموزش خودگویی مثبت، خودکارآمدی، مهارت‌های اجتماعی، تاب‌آوری و خودتنظیمی بصورت گروهی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### منابع:

- راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM - ۵) انجمن روانپزشکی آمریکا، ترجمه یحیی سیدمحمدی ۲۰۱۳
- روان‌پزشکی بالینی - سادوک و کاپلان - ترجمه دکتر محسن ارجمند
- دکتر فرزین رضاعی، دکتر نادیا فغانی جدیدی
- بخش و درمان مشکلات دوران کودکی (راهنمای روان‌شناسان بالینی و روان‌پزشکان) کارولین لس‌آنجلس، گوردون ترجمه مهرداد فیروزبخت
- برگرفته از سایت تبیان به نشانی <https://article.tebyan.net>
- برگرفته از سایت سوشیانت زوارزاده به نشانی [mrpsychologist.com](http://mrpsychologist.com)
- برگرفته از خبرگزاری ایسنا به نشانی [www.isna.ir](http://www.isna.ir)

یا نوجوان کمک کند تا با روشی غیر منطقی به خواسته‌هایش برسد. نظریه روانکاوی: این رفتار نوعی واکنش به خواسته‌های نهاد است. نهاد در نظریه فروید بخشی از شخصیت است که در پی لذت‌جویی است. رفتار وقتی بروز می‌یابد که خواسته‌های نهاد به او فشار می‌آورد و مزاحم که همان پدر و مادر و عوامل اجتماعی باشد مانع بروز آنها می‌شود و فرد دچار اضطراب می‌گردد. آنگاه قسمت من شخصیت که نقش عقلایی دارد متوسل به مکانیزم‌های دفاعی می‌گردد تا اضطراب را کاهش دهد و رفتارهای خودزنی نیز به‌نوعی مکانیزم دفاعی در برابر اضطراب است. از لحاظ زیست‌شناختی نیز نشان داده شده با اقدام به خودزنی مغز برخی از انتقال‌دهنده‌های عصبی و شادی‌آور نظیر اندروفین و سرتونین را ترشح می‌کند که مانند ماده مخدر تسکین‌دهنده هستند. این رفتار به مدیریت هیجان کمک می‌کند و ذهن را از یک فشار اجتماعی منحرف می‌نماید. این عمل یک راهبرد هیجان‌مدار منفی برای مقابله با افکار و احساسات دردناک است. مشکلات خانوادگی: نوجوانانی که شرایط خانوادگی بحرانی و نامطلوب دارند بیش از دیگران دست به خودآزاری جسمی می‌زنند. پژوهش‌ها نشان داده نوجوانانی که اقدام به این کار می‌کنند در کودکی مادرانی سرد و طردکننده داشته‌اند. آنها تجارب ذهنی خلاء عاطفی و عدم ارتباط با موضوع عشق خود یعنی مادرشان را دارند. آنها در کودکی آغوش ایمنی‌بخش او را کمتر حس کرده‌اند. فقر اقتصادی خانواده، اختلافات شدید بین والدین، اعتیاد، طلاق و گاهی سوء استفاده جنسی، فشارهای مضاعفی بر آنان تحمیل می‌کند و باعث می‌شود آنها بدن خود را علت سوء استفاده بدانند و نسبت به آن دید منفی پیدا کنند و با خراشیدن و سوزاندن آن از بدن خود انتقام می‌گیرند. حتی دیده می‌شود که رفتار خون‌بازی در دخترانی که ظاهر زیبایی دارند بیشتر است. از طرف دیگر والدین گرایش به سبک تربیتی استبدادی پیدا می‌کنند؛ نوعی سبک تربیتی که در آن والدین تنها با توسل به تنبیه، رفتارهایی که از نظر آنها مناسب نیست را مدیریت می‌کنند. نوجوان برای رهایی از این فشارهای روانی اقدام به خون‌بازی نموده و راهی برای تخلیه آن پیدا می‌کنند. روش‌ها و انگیزه‌های خودزنی در دختران و پسران تقریباً متفاوت است. انگیزه پسران قدرت‌طلبی و در دختران بیشتر حمایت‌طلبی و جلب توجه جنس مخالف است. همچنین خودزنی در دختران بیشتر با کاتر و تیغ ولی در پسران چاقو، سوزاندن بدن با سیگار و کاتر است. شیوع بیشتر این پدیده در بین دختران نسبت به پسران این است که پسران معمولاً خشم و پرخاشگری خود را برون‌ریزی می‌کنند. مثلاً به دیوار مشت می‌کوبند، دعوا می‌کنند یا سر مادر خود فریاد می‌زنند، در حالی که دختران خشم خود را برون‌ریزی می‌کنند. در واقع ۲ نوع آسیب‌زنی در بین دختران مشهود است. در نوع نخست آسیب سطحی است و افراد از نشان دادن آن به دیگران ابایی ندارند. در مواردی که دوستان غیر همجنس دختران آنها را رها می‌کنند یا با دختر دیگری دوست می‌شوند. این رفتارها جهت تهدید برای بازگردان وی به رابطه انجام می‌گیرد. آنها عکس‌های دست‌های تیغ‌خورده‌شان را در اینستاگرام قرار می‌دهند تا عصبانیت خود را بر سر فردی که آنها را ترک کرده فریاد بزنند و خشمشان را بروز دهند. در نوع دوم زخم‌ها بسیار عمیق هستند و معمولاً دختران آنها



## تأثیر نیروی گرانش، بر سلامتی ما

بررسی تأثیر وضعیت قرارگیری مناسب بدن بر اندام‌های داخلی

• محبوبه مشرف؛ کاردرمانگر موسسه توانبخشی همدم

فعالیت قلب با اختلال انجام شود. در نتیجه بر عملکرد ریه‌ها و روده‌ها نیز تأثیر می‌گذارد و کارکردشان را سخت‌تر می‌کند. با گذشت زمان، قوز کردن باعث می‌شود که هضم غذا برای شما سخت‌تر شود و به هنگام تنفس هوای کافی وارد بدن خود نکنید. این باعث بهم خوردن بالانس بدن می‌شود و منجر به کمردردهای طولانی مدت و فشار به گردن و کمر خواهد شد. اثرات ذکر شده فوق، در افزایش قوس کمر (لوردوزیس) و انحراف‌های جانبی ستون فقرات (اسکلایوز) صدق دارد و باعث آسیب رسانی و نداشتن عملکرد مناسب اندام‌های داخلی بدن می‌شود. لطفاً صاف و راست بایستید. برای این کار فرض کنید که پشت خود را به یک دیوار چسبانیده‌اید تا قد شما را اندازه بگیرند. در این حالت سر خود را صاف نگه دارید و چانه خود را تو بدهید. پاشنه پاها باید ۵ تا ۸ سانتی‌متر از هم فاصله داشته باشند. گوش‌های شما باید روی میانه شانه‌های شما قرار بگیرند. شانه‌های خود را عقب دهید، زانوهای خود را صاف نگه دارید و شکم خود را تو بدهید. همچنین باسن خود را طوری بیرون ندهید که مجبور شوید سر خود را به سمت آسمان کش دهید. حالت بدن در هنگام خوابیدن نیز می‌تواند در شکل‌گیری ستون فقرات تأثیر گذار باشد. استفاده از تشک‌های سفت به جای نرم و گود در شکل‌گیری عادت به صاف کردن ستون فقرات موثر است. چربی زیاد اطراف شکم، بر ستون فقرات بدن فشار زیادی وارد می‌کند و این با رژیم غذایی، قابل درمان است. برای ارزیابی قوس کمر نیز، در حالت ایستاده به پشت دیوار در حالی که شانه‌ها دیوار را لمس کند، فاصله گودی کمر تا دیوار باید ۵ الی ۶ سانت باشد. در غیر این صورت باید برای درمان اقدامات لازم انجام شود. هنگام مطالعه سرتان را به پایین خم نکنید، در این حالت اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد انرژی شما زودتر تحلیل می‌رود و توانایی یادگیری کاهش می‌یابد. هنگام مطالعه، نباید سر بیشتر از ۲۰ تا ۲۵ درجه خم شود.

منابع:

۱- همشهری آنلاین

۲- اصلاح پوسچر و اعوارض ناهنجاری‌های قامتی؛ دکتر مهاجرزاده

Salamat News  
www.fitness posture  
www.aftabir.com  
Healthy therapy american journal

وضعیت قرارگیری بدن چیست و چرا اینقدر مهم است؟ اساساً وضعیت قرارگیری خوب بدن به توجه به نیروی همیشگی حاضر گرانش اشاره دارد. ما چه در حال ایستاده باشیم، یا نشسته یاد دراز کش جاذبه زمین نیرویی بر مفاصل، رباط‌ها و عضلات ما وارد می‌کند. در مطب پزشکان اغلب از ما خواسته می‌شود که زمان گوش دادن به صداهای ریه صاف بنشینیم. در حین صاف نشستن، عضلات و تاندون‌های جلویی که در حال حاضر بیش از حد کوتاه شده‌اند را سفت می‌کند و این باعث محدودیت‌هایی در سهولت حجم تنفسی می‌شود. حتی کمی سفت کردن این عضلات برای صاف کردن بیشتر شخص باعث سفتی در کل بالاتنه می‌شود و تنفس عمیق را مشکل می‌سازد. وضعیت قرارگیری خوب بدن به ما کمک می‌کند تا استخوانها و مفاصل را در هم ترازوی درستی نگه داریم. اگر از عضلات درست استفاده بشود فشار وارده غیرطبیعی بر سطوح مفصل کم می‌شود و در نتیجه از ابتلا به آرتروز و درد مفاصل به میزان قابل توجهی می‌توان جلوگیری کرد. وضعیت قرارگیری بدن می‌تواند همچنین بر قالب ذهنی شما تأثیر بگذارد. اگر سرمان کاملاً بالا و بدنمان را صاف کنیم و راه برویم و یا حتی در وقت نشستن این‌گونه باشیم، حالت بدن خوب است و اصلانی می‌توانیم به چیزهای بد فکر کنیم. اعتماد به نفس در این لحظه بالا می‌رود و ما ناخودآگاه به مسائل خوشایند فکر می‌کنیم. در مقابل افرادی که افسرده هستند و دردهای مزمن دارند، اغلب به حالت خمیده می‌ایستند و یا می‌نشینند. داشتن وضعیت قرارگیری خوب در نشستن و ایستادن، تنفس کامل و طبیعی را آسانتر کرده و به آرامش و تمرکز فکر کمک می‌کند. زمانی که احساس افسردگی و یا اضطراب دارید، سعی کنید وضعیت قرارگیری‌تان را تغییر دهید. نفس عمیق بکشید و صاف بایستید. بسیاری از تمرینات شرقی مانند یوگا و تای چی، روی همین اصل از وضعیت بدن کار می‌کنند. وقتی یک وضعیت قرارگیری خوب داشته باشید ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم وزن ظاهرتان کاسته می‌شود. این کار باعث می‌شود تا شما باریک‌تر و جوانتر به نظر برسید. آگاهی از وضعیت قرارگیری خوب، اولین گام برای شکستن عادات قدیمی و کاهش استرس و فشار روی ستون فقرات است. به عنوان مثال قوز کردن جریان خون را به مغز کاهش می‌دهد و در نتیجه ولع و حرص خوردن مواد قندی را تشدید می‌کند و باعث چاقی می‌شود. همچنین وقتی قوز می‌کنیم، استخوانهای مهره به انتهای عصب ما فشار می‌آورد و فشار بر روی اندامها افزایش می‌یابد. این اتفاق باعث می‌شود که اندامهای شکم از حرکت بایستند و

## از این بهتر نمی‌شد...

(۲۴ ساعت از زندگی یک پزشک جراح)

• دکتر علی شمسا

پنجشنبه ششم تیر، روز شلوغ و پرکاری برایم بود. طرف صبح عمل داشتم که این عملها معمولاً از ساعت ۱۲ شروع می‌شود (دی کلینیک).

سپس، پرواز به تهران داشتم از مشهد، برای ساعت یک ربع به دوی بعدازظهر و بلیط بازگشت در ساعت ۱۰ شب همان روز؛ در پنجشنبه. کار اتاق عمل قرار شد ساعت ۱۱ شروع شود. ساعت پرواز از یک ربع به دو به سهی بعد از ظهر تبدیل شد. بنابراین هم عمل‌ها را انجام دادم که یکی از آنهافتق عود یافته‌ی طفل ۹ سال‌های بود که به لطف همیشگی خدا، خیلی خوب انجام شد. به تهران که رسیدم با مترو خودم را از فرودگاه مهرآباد به ایستگاه تئاتر شهر رساندم و ساعت ۱۰ دقیقه به ۱۸ رسیدم به تالار وحدت. عکس بلیط را در تلفن همراه نشان دادم و بالاخره در جایگاه ویژه درست مقابل پرده‌ی تئاتر نشستیم. طبق زمان اعلام شده، مدت زمان اجرای تئاتر ۲/۵ ساعت بود. نگران بودم که پس از عمل، چطوری خودم را به فرودگاه برسانم که به پرواز ساعت ۱۰ برسم؟ به موبایل نگاه کردم. دوستم که در آژانس است، پیام ایران‌ایر را منتقل کرده بود که پرواز برگشت ایران‌ایرتور به جای ساعت ۱۰ شب ساعت ۱۱ و ۴۵ دقیقه شب انجام می‌شود. یعنی عملها را به راحتی انجام دادم. به راحتی رفتم. به راحتی برگشتم و از تماشای اجرای تئاتر «جنایت و مکافات» برگرفته از کتاب تئودور داستایوفسکی بسیار لذت بردم. حتی تغییری که رضا ثروتی، کارگردان تئاتر در آخر برنامه اجرا کرده بود، یعنی حذف ۸ سال زندگی سخت راسکلنیکف که در پایان صحبت با پدر و خواهرش در حضور جمع مردم ظاهر می‌شود و خودش را به عنوان قاتل معرفی و دلایل آن را هم ذکر می‌کند. بازی بابک حمیدیان و همسرش که نقش سوفیا) نامزد راسکلنیکف) را بازی می‌کرد، بسیار جذاب بود. واقعاً بهتر از این نمی‌شد.



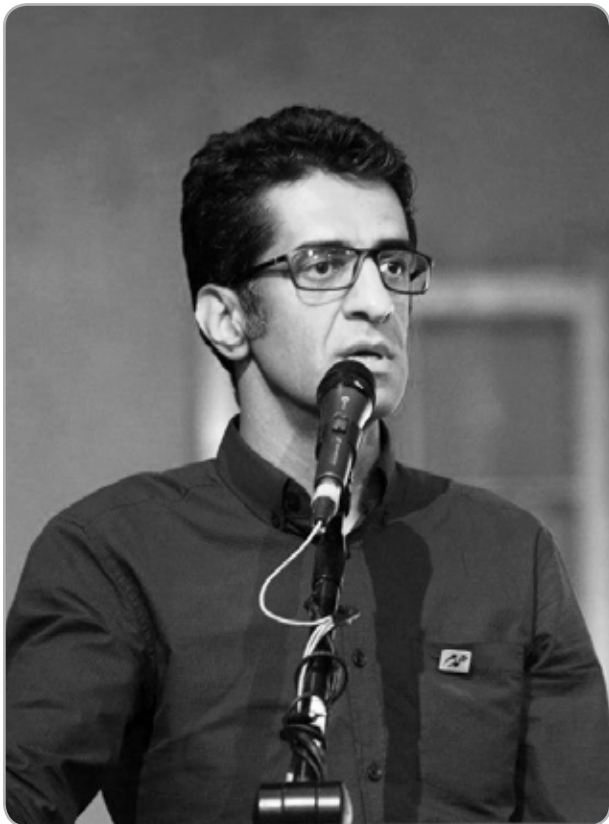
## کمال شایا

انداخت. شایا و هم تیمیش، ضربه آرامی زدند و توپ نزدیک توپ گیر افتاد؛ توپ گیر، توپ را برداشت و می توانست به اولین نفر تیمش بدهد و شایا باید بیرون می رفت و بازی تمام می شد... اما به جای این کار، او توپ را جایی دور از نفر اول تیمش انداخت و همه داد زدند: شایا، برو به خط اول، برو به خط اول!!! تا به حال شایا به خط اول ندیده بود! شایا هیجان زده و با شوق، خط عرضی را با شتاب دوید. وقتی که شایا به خط اول رسید، بازیکنی که آنجا بود می توانست توپ را جایی پرتاب کند که امتیاز بگیرد و شایا از زمین بیرون برود، ولی فهمید که چرا توپ گیر، توپ را آنجا انداخته است. توپ را بلند، آن طرف خط سوم پرت کرد و همه داد زدند: بدو به خط ۲، بدو به خط ۳!!! شایا به سمت خط دوم دوید. در این هنگام بقیه بچه ها در خط خانه هیجان زده و مشتاق، حلقه زده بودند... همین که شایا به خط دوم رسید، همه داد زدند: برو به ۳!!! وقتی به ۳ رسید، افراد هر دو تیم دنبالش دویدند و فریاد زدند: شایا، برو به خط خانه...! شایا به خط خانه دوید و همه ۱۸ بازیکن، شایا را مثل یک قهرمان روی دوش شان گرفتند مانند اینکه او یک ضربه خیلی عالی زده و کل تیم برنده شده باشد...» پدر شایا در حالی که اشک در چشمانش بود، گفت: «آن ۱۸ پسر به کمال رسیدند...»

این داستان را تعمیم بدهیم به خودمان و همه کسانی که با آنها زندگی می کنیم. هیچ کدام ما کامل نیستیم و جایی از وجودمان ناتوانی هایی داریم، اطرافیان ما هم همین طورند. پس بیایید با آرامش، از ناتوانی های اطرافیانمان بگذریم و همدیگر را به خاطر نقص هایمان خرد نکنیم؛ بلکه با عشق، هم خودمان را به سمت بزرگی و کمال ببریم و هم اطرافیانمان را. «آسمان فرصت پرواز بلندی است... قصه این است چه اندازه کیوتو باشی». تا هنگامی که انسان کلیه موجودات زنده را در دایره مهر و شفقت خود وارد نکند، به آرامش حقیقی نخواهد رسید.

در نیویورک، در ضیافت شامی که به منظور جمع آوری کمک مالی برای مدرسه ای مربوط به بچه های دارای ناتوانی ذهنی بود، پدر یکی از بچه ها نطقی کرد که هرگز برای شنوندگان آن فراموش نمی شود... او با گریه گفت: «کمال، در بچه من «شایا» کجاست؟ هر چیزی که خداوند می آفریند کامل است، اما بچه من نمی تواند چیزهایی را بفهمد که بقیه بچه ها می توانند. بچه من نمی تواند چهره ها و چیزهایی را که دیده، مثل بقیه بچه ها به یاد بیاورد. کمال خدا در مورد شایا کجاست؟» افرادی که در جمع بودند، با شنیدن این جملات، شوکه و اندوهگین شدند... پدر شایا ادامه داد: «به اعتقاد من، هنگامی که خدا بچه ای شبیه شایا را به دنیا می آورد، کمال آن بچه را در روشی می گذارد که دیگران با او رفتار می کنند.» و سپس داستان زیر را درباره شایا تعریف کرد: «یک روز که شایا و من در پارک قدم می زدیم، تعدادی بچه را دیدیم که بیسبال بازی می کردند. شایا پرسید: بابا، به نظرت اونا منو بازی می دن...؟ من می دانستم که پسر من بازی بلد نیست و احتمالاً بچه ها او را توی تیمشان نمی خواهند؛ اما فهمیدم که اگر پسر من برای بازی پذیرفته شود، حس یکی بودن با آن بچه ها می کند. پس به یکی از بچه ها نزدیک شدم و پرسیدم که آیا شایا می تواند بازی کند؟! آن بچه به هم تیمی هایش نگاه کرد تا نظر آنها را بخواهد، ولی جوابی نگرفت و خودش گفت: ما ۶ امتیاز عقب هستیم و بازی در آند ۹ است. فکر می کنم اون بتونه در تیم ما باشه... در نهایت تعجب، چوب بیسبال را به شایا دادند! همه می دانستند که این غیرممکن است؛ زیرا شایا حتی بلد نیست که چطور چوب را بگیرد! اما همین که شایا برای زدن ضربه رفت، توپ گیر چند قدمی نزدیک شد تا توپ را خیلی آرام بندازد که شایا حداقل بتواند ضربه آرامی به آن بزند... اولین تویی که پرتاب شد، شایا ناشیانه زد و از دست داد! یکی از هم تیمی های شایا نزدیک شد و دوتایی چوب را گرفتند و روبه روی پرتاب کن ایستادند. توپ گیر دوباره چند قدمی جلو آمد و آرام توپ را





## در رثای آن یار کامران...

مرگ، چه واژه‌ی مبهم و مهیبی است؛ چه معمای ناگشوده‌ی مُهلکی! به‌ناگاه همچون پُتکی فرومی‌خورد به آینده‌ی زلال ذهنت و ریزریز می‌کند آرامش شیشه‌ای احساس و عواطف را... و تو، نه پاسخ روشنی برای چرایی آن داری، نه راه‌گریزی از مواجهه با آن... و تو تنها می‌توانی، تا وقتی زنده‌ای، مُدام گرده بچرخانی و برای ضربه‌ها و زخمهای تازه جا باز کنی... تا روزی که سرانجام جگرت چنان زخم‌آجین شود که دیگر نتوانی داغ تازه‌ای را تاب بیاوری و خودت هم بدل به داغی شوی بر گرده‌ی عزیزانت! مرگ چیست، به‌راستی؟

ما نمی‌دانیم «مرگ» چیست، اما اینقدر می‌فهمیم که این واژه‌ی لعنتی دوباره راه پیدا کرده به حریم خوبان روزگار و ضربه‌ی آخرش را با گرفتن «کامران رحمتیان» از ما، بر گرده‌ی همدمان آشنا و بی‌ادعا، نشانده است... کامران رحمتیان، متولد ۱۳۵۶ بود؛ مرد مهربان و کم‌سخنی که در عین جوانی، استاد عکاسی انجمن سینمای جوان ایران بود و از حدود ۹ سال پیش، با همه‌ی دل بی‌دریغ و باصفایش، به همدم آمده بود تا دانش و هنرش را در خدمت اهالی این خانه قرار دهد... همکاری در برگزاری پنج‌اکسیوی همدم با عنوان مدیر هنری، آموزش عکاسی به دختران همدم و گذاشتن اردوهای متعدد عکاسی برای فرزندان این خیریه، از جمله کارهایی بود که بهانه‌ی حضور فروتنانه‌اش و دیدار عاشقانه‌اش را برای ما فراهم می‌کرد. از خانواده و دوستانش شنیده بودیم که او سرطان دارد. سالها بود کامران این بهانه‌ی رفتن را باخود داشت، اما جدی نگرفته بودیمش تا آن وقتی که او دیگر نتوانست به همدم بیاید و بعد، در یکسال اخیر شاهد پژمردن تدریجی آن جسم پاک و روح تابناکش بودیم. مرگ، به فکر آخرین ضربه‌اش بود و بعد، شانزدهمین روز شهر یور رسید و سرنوشت، پیام پروازش را در گوش دُرناهای مهاجر زمزمه کرد و ما هم شنیدیم و اشک حسرت ریختیم.

چشمه‌ای داشتم، در این وادی

برکت‌بخش اهل آبادی

مرگ ای مرگ! کاش می‌مردی؛

خون این چشمه را نمی‌خوردی....

یادش مانا و نامش نامیرا باد...







## مکتی در سایه‌ی هوشنگ...

تورقی در کتاب «پیر پرنیان اندیش»  
نوشته‌ی میلاد عظیمی و عاطفه طیه

• مجتبی جهانپور

# پیر پرنیان اندیش

## میثاد عظیمی و عاطفه طیه

### در صحبت سایه



کتاب «پیر پرنیان اندیش» که حاصل گفتگوهای مفصل با هوشنگ ابتهاج یا همان سایه است، توسط انتشارات سخن منتشر شده است. این کتاب دو جلدی است. جلد اول این مجموعه به مرور خاطرات سایه از زمان تولد تا بعد از انقلاب اسلامی می‌پردازد و در جلد دوم نظرات و موضع گیری‌های پراکنده او، منتشر شده است و در انتهای همین جلد، آلبوم عکس جذاب و مفصلی هم قرار دارد. کتاب یک بیوگرافی خشک و خسته کننده نیست، خاطرات با لحنی بسیار صمیمانه بیان شده‌اند و در این میان نگاه بسیار ساده‌ای دارد به تاریخ چند دهه‌ی ایران و عادات و سرگرمی‌ها و سردرگمی‌های خاص جامعه در برهه‌های گوناگون. راویان کتاب در جریان گفت و گو با سایه از مکتوب کردن جزئی‌ترین حرف‌ها و حرکات شاعر نیز نگذشته‌اند؛ به گونه‌ای که در بخش‌هایی از کتاب، خواننده احساس می‌کند در حال خواندن یک فیلمنامه است نه یک گفت و گوی ادبی و فاخر. و اتفاقاً همین جزئی‌نویسی‌ها کتاب را برای خوانندگان غیر حرفه‌ای هم جذاب و خواندنی کرده است. خاطرات سایه با اینکه ظاهراً شخصی به نظر می‌رسند ولی برشی از تاریخ ایران‌اند؛ مثلاً در آن قسمت که از او در مورد دوران تحصیلش سوال می‌شود، اینگونه پاسخ می‌دهد: «یه خاطره خیلی درخشان از یه معلم عربی مون دارم... یه معلم عربی داشتیم به اسم آقای تائب. خیلی آدم مذهبی بود و بچه‌ها همیشه این آدمو اذیت می‌کردن، ولی من تو کلاس همیشه ساکت بودم و به او احترام می‌ذاشتم و حمایت می‌کردم ازش. این آقای تائب خیلی آدم متین باشخصیت و فهمیده‌ای بود... با اینکه مذهبی بود، مصدقی هم بود. من یادمه وقتی نفت ملی شد دیدم این آقای تائب داره تابلوهای بریتیش پترولیوم رو پایین می‌آره. هیچ فکر نمی‌کردم آدمی اونطور آرام چنین حرکت انقلابی‌ای بکنه. در وقت‌های معینی آدم‌ها خودشونو بروز می‌دن.» کتاب گرچه زندگی‌نامه‌ی یکی از مشهورترین شاعران ماست ولی از بطن همین خاطرات، چیزهای جالبی هم در مورد



شورا. (نواری گذاشته شد) مرغ سحر بود، خواننده: خانم ... تجویدی گفت: نظر تون چیه؟ گفتیم: تصنیف مرغ سحر کار مرتضی خان نی داووده، شعرش از ملک الشعراء بهاره. این در دوره رضاشاه و محمدرضاشاه پخشش ممنوع بوده، جنبه سرود ملی پیدا کرده و از کارهای جاودان موسیقی ما شده و با این تصنیف نباید شوخی کرد. این خانم ملودی را غلط خوانده، شعر و غلط خوانده، بد خوانده، و اصلاً دیگه مرغ سحر نیست. بعد از ذکر خاطرات بعد از انقلاب و مهاجرت سایه به آلمان، خاطرات سایه پراکنده تر می‌شوند و در ادامه جلد اول و جلد دوم، کتاب بیشتر نظرات پراکنده او را در مورد افراد و رویدادها و مسائل روایت می‌کند. این کتاب حاصل گفتگوهای پراکنده میلاد عظیم و عاطفه طیبه، از سال ۸۵ تا ۹۱ با سایه است. کتاب توسط انتشارات سخن در ۱۲۷۳ صفحه چاپ شده است و همان طور که پیش تر گفته شد حاوی آلبوم عکس رنگی است.

فناوری دوران قدیم می‌شود استخراج کرد. مثلاً آنجا که سایه در مورد رادیوی وستنیگهاوسی که خریده بوده می‌گوید، متوجه کارکرد رادیو در آن دوران و نقش اطلاع‌رسانی آن هم می‌شویم. استاد به رشت قدیم بسیار افتخار می‌کند. شهری فرهنگی و در عین حال بانشاط؛ فضایی که در رشت امروز هم تا حدوی حفظ شده است. قسمت بعدی کتاب در مورد خاطره‌ی آشنایی و معاشرت سایه با شهریار است. این قسمت کتاب بسیار مفصل است و دارای خاطراتی بسیار دلنشین است؛ آشنایی‌ای که سال‌ها بعد در تنگنایی دشوار به کار سایه آمد... بخش مفصل دیگر کتاب در مورد خاطرات سایه با مرتضی کیوان است. سال‌های کار سایه در رادیو، یکی از مهم‌ترین و جذاب‌ترین بخش کتاب است. سال‌هایی که سایه مسئولیت برنامه گل‌ها و سپس کل موسیقی رادیو را بین سال ۵۳ تا ۵۷ برعهده داشت. جواد معروفی و حبیب‌الله بدیعی و آقای تجویدی نشسته بودند در



## عمودی:

۱. از توابع کاشان - تصویرگر - مونس ۲. پهناور - صرف کردن - از اجزای جمله متعدی ۳. سالروز تولد این شمیمیدان بزرگ ایرانی به عنوان روز داروساز نامگذاری شده - کرم کدو ۴. ریشه - مغز سر - بروز - ویرانگر ۵. تلف کردن - بزرگواری - مژده - ساز مثنوی ۶. طلایی - ابزار کار نجار - قاضی ۷. نبوغ - تندرست ۸. واحد بزرگ زمان - صوت شگفتی - قوم اسلاو - فرق سر ۹. زینت دادن - رزمنده راه خدا - راه روشن ۱۰. حرف انتخاب - تکیه گاه - نام دخترانه ایرانی - من + شما ۱۱. به سبک و سیاق همه ساله در روز نهم ذی الحجه با حضور جمعی از خیرین در موسسه همدم قرائت شد - درخت لرزان ۱۲. لحظه - حيله - پسران ۱۳. ذره بنیادی - کلاه در گویش مرد لندنی - فرود آمدن - درخت تسیح ۱۴. موی مجعد - یکدندگی - ورزش مفرح آبی - یار ژولیت ۱۵. لقب «دارپوش فرضیایی» که جشن تولد ۴۶ سالگی ایشان چندی قبل در موسسه همدم برگزار شد - از انواع ساعت

## جدول شماره: ۸

## افقی:

## جواب جدول قبل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
س	ل	ف	ر	ه	ش	ف	ا	ل	ا	ن	م	ر	ی	خ
ا	و	ا	ر	ه	ر	ا	ن	م	ا	ب	ک	س	ا	س
ب	ل	س	ن	س	ا	ر	س	م	س	م	س	ب	ک	ر
ا	ی	ا	س	ه	م	ع	ب	ر	م	ر	ف	ا	ک	ک
ر	ا	ک	ر	ب	ت	س	ا	و	ا	و	ا	م	ک	ک
م	ف	ا	د	ی	ر	د	ر	ق	م	ق	د	ر	س	س
گ	ن	ر	ه	ف	ق	ی	ر	ف	ر	ب	ت	ر	ر	ت
س	ه	ا	ت	خ	ل	ا	ن	ر	ا	ر	ا	ب	ر	ر
ه	ا	گ	ا	ر	س	ی	ا	ن	ب	ا	ن	ه	م	۹
ا	ر	ا	ا	ن	ک	ی	ا	ی	ا	ل	ی	ا	ل	۱۰
ت	م	ر	ح	م	ن	س	ت	ا	س	و	ا	خ	ی	۱۱
ر	ی	ا	ت	ا	م	ا	ک	ا	ن	ر	و	ت	و	۱۲
ق	ی	ر	ر	س	ر	ر	س	ر	ه	م	ر	ی	ر	۱۳
ا	و	ا	ل	ه	ل	س	ی	و	ا	ن	ا	ی	ژ	۱۴
ن	ب	ا	ل	ح	ا	ف	ت	و	ن	ا	م	ا	ه	۱۵

۱. بیست و پنجم تیرماه به این نام نامگذاری شده است - سودرسان  
 ۲. جهانگشای مقدونی - رها - نیم سال تحصیلی ۳. هوش و ذکاوت  
 - از انواع حساب بانکی - نابودی ۴. روزی رسان - پوز - کبوتر صحرايي -  
 گونه برجسته ۵. ابرو در هم کشیدن - اهل کشوری در همسایگی  
 لیبی - بدگویی ادبی ۶. ام‌الخبائث - روز تعطیل آخر هفته - هدیه الهی  
 ۷. برخی از فینالیست‌های مراحل اول و دوم این برنامه پرتلفدار شبکه  
 سه سیما، به مناسبت روز بهزیستی شبی خوش را در خاطر فرزندان  
 همدم حک کردند - سند - سنگریزه ۸. شاخه‌ای از ورزش شنا - بیرون  
 - آموزش و پرورش قدیم ۹. زیاده - پرگار - آش ساده ۱۰. پیروان حضرت  
 موسی «ع» - صفت سرو - ضمیر بی حضور ۱۱. گل نومیدی - جمع آوری  
 و تحویل این قطعه باز یافتی به ظاهر بی ارزش، می‌توانیم سهمی در  
 تهیه لوازم التحریر دختران همدم داشته باشیم ۱۲. فرماندار مشهد به  
 این مناسبت میزبان اهالی خانه همدم بود - اشاره به نزدیک - تکرار  
 حرف سی‌ام ۱۳. مفهوم - شاداب - همیشه ۱۴. تخصص «اوسین  
 بولت» - دواي خرّم - بدبوی پرخاصیت ۱۵. مصنوع شیمیایی مورد استفاده در  
 ساخت ظروف غذاخوری - نقدی بر این کتاب از نویسنده بنام لهستانی  
 «هنریک سینکویچ» را می‌توانید در پرتال موسسه همدم بخوانید



# جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

مجموعه، راه اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه، لانداری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهد برای کودکان آموزش پذیر 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 صابری‌فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل مؤسسه) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی مهندس مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی‌نیا، دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند.

فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی‌سرپرست 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 ۱۶۰ نیروی قراردادی افزایش یافته است. این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در سه ساختمان مستقل و مجزا زندگی می‌کنند:

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 هیئت‌امنایی 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



### ساختمان شماره ۱:

(فتح المبین) به مساحت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ مترمربع و زیربنای حدود ۶۸۰۰ مترمربع محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت پذیر است.

### ساختمان شماره ۲:

(مرکز شهید حمید شهید)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش پذیر است.

### ساختمان شماره ۳:

خانه ی پناهگاهی ارغوان و شقایق با مساحت ۳۰۰ متر در دو طبقه ی مجزا (هر طبقه ۱۰ نفر) در سنین زیر ۱۴ و بالای ۱۴ سال که فرزندان لب مرزی (میان راهی) توانبخشی همدم هستند.

### مرکز آموزش روزانه

مددجویان مؤسسه ی 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 تأثر و ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی، شرکت در کارگاههای هنری از قبیل گلیمبافی، گلسازی قلم زنی روی مس، فرشینه، ملبله کاغذی و ...

بدیهی است که فراهم ساختن فضایی شبیه خانه برای دختران این مرکز هزینه های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هر مددجو، ماهانه بیش از ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می شود که یارانه ی دریافتی از سازمان بهزیستی کمتر از یک سوم این هزینه را تأمین می کند. و مابقی، با کمک های مردمی تأمین می شود.

welfare organization ( charity for the empowerment and protection of the disabled) to the board of trustees.

The board of divectors of the institute has 7 main members and 2 non-core members :

Akbar sabery far ( chairman of the board ) , Hamid tayyebie ( vice chairman ) , DR. Zahra Hojjat ( managing director of the institute) and Mr. Hossein Mahmoodi , Ali Akbar Alizadeh , Ali Kaffie , Morteza Adibi and Jafar Shirazinia are members of the board of directors .

Companion-backed children are all unmarried or bad guys .

This institute was originally commissioned by 186 clients and 93 officers.

The figure has now risen to 400 clients and nearly 160 contractors.

These days, the children of this home live in three distinct and independent setting , based on their disabilities or conditions :

Building number (1) :

( Fath – Ol – Mobin ) with an infrastructure of about 6800 meters is a place for the maintenance and training of deep mentally disabled and educable girls .

Building number(2) :

( Hamid Shahid's center) with an area of 2600 meters and a 3500 meters underground building is an educational ground for girls .

Building number (3) :

The refuge house of Arghavan and Shaghayegh with a total area of 300 meters in two separate floors ( each floor is 10 people ) under the age of 14 and over 14 years old , the children of the borderline ( between the way)of Hamdam rehabilitation .

Daily training center

Attendees of the Hamdam's institute simultaneously have various facilities and services. Including :

Use of rehabilitation services such as physiotherapy , speech therapy , occupational therapy , participate in various theater and sports activities to achieve maximum physical fitness,participate in artwork such as : weaving , knitting , crocheting , copying , carpet , paper tapestry and .....obviously , providing a home-like space for girls in the center is costly .

Currently , more than 25,000,000 Rials are spent per client each month that the subsidy received from the welfare organization amounts to less than one – third of this cost,and we are funded by popular support .





---

## A Status Report of Fatholmobin-Hamdham Rehabilitation Charity

---

God's earth is vast and sober ...

But some of the pieces of the land of God are more prosperous, because it is possible to put a ladder on it and rise up from the bottom of the sky .....

In the corner of the city of Mashhad there is a patch of land . Fortunately,there is a piece of land happy , somewhere in the sky ... the place of conquering the hearts of the hearts is full of dreams ...

In the year 1361 , a fragment of Allah's earth was absorbed in the size of 10,000 meters was shared of men-

tally retarded girls that they live there and to be trained , to receive rehabilitation services and get closer to their aspirations .

This place was first named Fath -Ol - Mobin institute and then completed with ( Hamdam charity), began her work under the umbrella organization with 60 girls.

Since 1380 , the type of portfolio management has changed in the form of a board of trustees , which was happy .

From the same year, members of the board of trustees , all of whom are well-known charities and well-known people , are struggling to improve the Hamdam's girls . Effective measures such as equipping , rebuilding and renovating the various section of the complex , arrangement of air-conditioner systems,construction of conference hall and prayer hall , landing and ventilation , as well as completion and operation of Shahid's building for educational children shine in the work of these righteous people .

In 1384 , the institute was fully independent from the

# 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