



## به نام خدا

زمستان

زمستان است و سوز عاشقی هاش  
سپیدی هاش و دل گرمی به فرداش  
دل من، در چـهان دود و آتش  
تو هم، گاهی زمستان باشی ای کاش!



## آنچه در این شماره میخوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی  
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)  
شماره‌تیت: ۷۲۳۱۹ | شماره‌سی و چهارمین آزمون ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)	۳ سخن مدیر مسوول
مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت مسوول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی‌نیا سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی‌لایین	۴ یادداشت سردبیر
هیئت تحریریه: عباسعلی سپاهی‌یونسی، مریم همایونی، محمد رحیمی	۵ گفتگو ویژه
مترجم: فرزانه فریدونی	۸ گفتگو با خیرین
گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده تصویرگر: سیده فرزانه رییس‌الساداتی	۱۰ زندگی دختران این خانه
عکس: فرشته کاملان، میثم دهقانی، سمیرا غفاریان قالیباف سعید احمدی، علی چوپانکاره، اعظم منعمی‌زاده و آرشیو روابط عمومی	۱۲ همیاران همدم
لیتوگرافی: با تشکر از دیجیتال گویا اسکندر (مشارکتی) چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)	۱۶ یک نفس زندگی / گل پر
بسته بندی و آماده‌سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی	۱۷ خبرهای خوب این خانه
	۲۶ گزارش ویژه
	۳۲ یک نفس زندگی / عشق و دیوانگی
	۳۳ معصومیت از دست رفته...
	۴۰ همدردی
	۴۲ نقش لمس عاطفی، در کاهش تنش‌های زندگی
	۴۴ چگونه میتوان «نه» گفت؟
	۴۶ بررسی تاثیر روغن منداب در کاهش دردهای عضلانی و آرتروز مفاصل
	۴۸ پیش داوران دگم خرافه پرست!
	۵۰ گزارش سفر
	۵۲ شعر بخوانیم
	۵۴ معرفی فیلم
	۵۶ معرفی کتاب
	۵۷ یک نفس زندگی / چه کسی مسابقه رو می‌برد
	۵۸ جدول همدم؛ شماره‌ی ۹
	۶۰ معرفی کوتاه مؤسسه



طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده  
عکس از: فرشته کاملان



## پیوند شعر و خیر

• دکتر زهرا حجت

جدی ادبی و هنری اند و حتی بعضا دستی به قلم و سرودن دارند. این به ما نشان داده که: برای رسیدن به خیر، یکی از راههای روشن و کوتاه، جادهی شعر و ادب و هنر است. و شاید همین اعتبار و انتظار است که هیئت مدیره‌ی ما را، در تدارک مراسمی از این دست، همیشه حامی و همراهان کرده است و به دست‌اندرکاران و خدمتگزاران این خیریه دلگرمی بخشیده تا بیش از هر صنف و جمعیتی دل به همدلی و همیاری اهل ذوق ببندند و بکوشند، چراغ رابطه‌ی موسسه و اهل دل را، هرچه بیشتر روشن و راهنمای خود کنند. اکنون که این همایش با توفیق و شکوه خاصی برگزار شده است، در این شماره از فصلنامه‌ی همدم، بی‌مناسبت نخواهد بود سپاس ویژه‌ای بکنم از: استاد دکتر شفیع‌ی کدکنی عزیز و یار و همراه بزرگوارشان جناب مهندس همایون حاجی‌خانی که امکان برگزاری این مراسم در وحله‌ی نخست مدیون محبت این دو یار مهربان بود. سپاسگزارم از خانواده‌های این هشت شاعر زنده‌نام و جاودان‌یاد، که نیت ما را در توجه به عدد هشت که خاص ولی نعمت ما خراسانی‌هاست، تکریم کردند، به دعوت ما لبیک گفتند و با روی گشاده در کنارمان قرار گرفتند. سپاسگزارم از مدیران بنیاد فردوسی و استادان بزرگوارمان جناب دکتر یاحقی، دکتر خیرآبادی، دکتر قیامتی استاد محقق نیشابوری و سرکار خانم خاکپور، که دعوت ما را برای حضور و همراهی در این مراسم پذیرفتند. باید سپاس بگویم به مدیران محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی و اماکن شهرمان و همچنین جناب آقای محمودی مدیر موسسه‌ی خورشید حکمت پارس، که برای اخذ مجوزها و حمایت‌های معنوی، در کنارمان بودند و نیز جناب آقای مهدی شکفته که زحمت تصویربرداری همایش را پذیرفتند. و تشکر کنم از کل جامعه‌ی ادبی و هنری و رسانه‌ای مشهد و خراسان رضوی، و به‌ویژه از هنرمندان هنرهای تجسمی و خوشنویسان همشهری، که در مراحل مختلف، و مخصوصا در برگزاری نمایشگاهی با موضوع اشعار استاد شفیع‌ی کدکنی، موسسه‌ی همدم را باوری کردند. و در نهایت ممنونم از همه‌ی همکارانم در همدم، که تلاش شبانه‌روزی آنان در این همایش به بار نشست و ما را به میزبانی جمعی از بهترین باوران زمین، نازان و شاد کرد.

من به این چند سطر سرمقاله، عنوان «پیوند شعر و خیر» داده‌ام؛ شاید این عنوان تا حدی تازه و متمایز باشد... اما، واقعیت این است که؛ اگر چنین پیوندی، در میان مولفه‌ها و تعاریف کهن هم نبوده در روزگار ما که یافتن وجوه مشترک برای تقریب آدمیان و افزودن به دلخوشی‌های حیات لازم است، دیدن و دریافتن پیوند میان شاعری و نیکوکاری، امری مغتنم و مهم است. و مگر نه اینکه شعر متعهد، مهمترین دغدغه‌اش بیان رنج و راحت انسانهاست؟ در همایش بزرگداشت «هشت ستاره‌ی تابان شعر معاصر خراسان» که در ۲۴ آبانماه امسال و در تالار موسسه‌ی همدم، با عنوان «بخوان به نام گل سرخ» برگزار شد، در خدمت جمعی از نام‌آوران عرصه‌ی شعر و ادب ایران زمین و خراسان، و به‌ویژه در محضر استاد بی‌بدیل ادب و اخلاق، دکتر محمدرضا شفیع‌ی کدکنی بودیم و نیز در حضور جمعی از اعضای خانواده‌ی هشت شاعر بزرگمان زنده‌یادان؛ عماد خراسانی، مهدی اخوان ثالث محمد قهرمان احمد کمال پور، ذبیح‌الله صاحبکار، علی باقرزاده، غلامرضا قدوسی و غلامرضا شکوهی، به پاس یاد این ستارگان تابان سخن، پرداختیم. اما، چرا موضوع شعر و شاعران خراسانی و چرا خیریه‌ی همدم؟

واقعیت این است که: یک موسسه‌ی خیریه همانند همدم، بیش از نیازهای مادی و لزوم تحصیل منابع مالی برای تامین هزینه‌ی ماهانه‌ی ۴۰۰ فرزند تحت پوشش خود، به توجه و حمایت‌های معنوی اهل قلم و اهل هنر نیازمند است. چرا که اهل قلم و هنر بالقوه تواناترین و امین‌ترین سفرای همدم اند و در سالهای اخیر همواره پیامبران شایسته و باوران دل‌بسته‌ی این خیریه بوده‌اند. خراسان بزرگ، با شعرای بی‌تکراری چون فردوسی و خیام و مولوی و با معاصرانی چون عماد و اخوان و قهرمان، کانون تپنده‌ی ذوق و اندیشه است و برای ما، این، موهبت و سعادت کم‌نظیری است که با توجه به داشتن تالار و نگارخانه‌ی مناسب، بتوانیم یاد و نام مفاخر دیروز و امروز این سرزمین را در این موسسه گرامی بداریم، گرد فراموشی را از سیمای صورتشان بزدایم و از این طریق، در دل اهل دل، راهی باز کنیم تا زمینه‌ی خیررسانی شاعران و نویسندگان را بیش از پیش فراهم کنیم. علاوه بر این، اغلب خیرین محترم مرتبط با موسسه‌ی همدم - که همین جا باید از حضورشان صمیمانه تشکر کنم - دارای علقه‌های

برگزاری همایش «بخوان به نام گل سرخ» در پاییز ۹۸، موسسه‌ی همدم را بیش از پیش در کانون توجه اهل ذوق و ادب قرار داد. ادیبان و شعرا، همواره در موضوعات انسانی و عاطفی و حمایت قلمی از نیازمندان جامعه، پیش قدم بوده اند و بی شک، تداوم وفاق و وفای این طیف همدل و باحساس، پشتوانه‌ی خوبی برای تداوم زندگی و شادمانی ۴۰۰ فرزند تحت پوشش خیریه‌ی خوشنام همدم خواهد بود. اکنون که صحبت از وفاق و وفای اهل ادب است و فضای موسسه‌ی همدم، همچنان از زلال ذوق شعرای خراسان، شربت مهربانی و امیدواری می‌نوشد، بی‌مناسبت ندیدم، یادداشت این شماره را به توضیحی در باب یکی از رباعیات شاعر بزرگ خراسان حکیم عمر خیام نیشابوری اختصاص دهم که به‌نوعی با موضوع بحثمان هم مربوط است. تامل و توضیح من در خصوص رباعی معروفی است منسوب به خیام. گفتم منسوب، چرا که به رغم شهرت و محبوبیت و نقل به کرات از خیام، و نظر به شباهت ساختاری و محتوایی بسیاری با آثار خیام این شعر، یا سروده‌ی خیام نیست و یا اگر سروده‌ی خیام است به نظر می‌رسد تحریفی در یکی از قوافی آن صورت گرفته باشد. آن رباعی که در برخی دواوین نیست ولی در بسیاری نیز هست، این است:

از من رمقی به سعی ساقی مانده‌است  
وز صحبت خلق بی وفایی مانده‌است  
از باده‌ی دوشین قدحی بیش نماند  
از عمر، ندانم که چه باقی مانده‌است

سوالی که با هر بار شنیدن و خواندن این رباعی، به ذهنم می‌رسد این است که؛ آیا ممکن است خیام، با آنهمه تسلط بر قالب رباعی و سرودن رباعیاتی که در بیشترشان هر چهار مصرع مقفی است دومین مصرع این رباعی را با قافیه‌ای غلط سروده باشد؟! به نظر من اصل اشتباه را رویان و کاتبان این رباعی مرتکب شده‌اند و قافیه‌ی دوم این رباعی به جای واژه‌ی «بی‌وفایی»، واژه‌ی «بی‌وفاقی» است. در لغت‌نامه‌ی دهخدا، ذیل واژه‌ی وفاق آمده‌است: موافقه. سازگاری کردن (غیاث اللغات). سازواری کردن (منتهی الارب). سازواری کردن و همراهی کردن. سازواری و همراهی. یک دلی. یک دلی و یک جهتی. ضد نفاق. سازش. (ناظم الاطباء). منوچهری می‌گوید:

تا هست خلاف شیعی و سنی  
تا هست وفاق طبعی و دهری...

همچنین از زبان سنایی می‌خوانیم:

از وفاق ادریس بررفت از زمین بر آسمان

وز خلاف ابلیس دررفت از بهشت اندر سقر

با توجه به سابقه‌ی کاربردن واژه‌ی وفاق در ادبیات فارسی (بخصوص در عهد خیام)، بعید به نظر نمی‌رسد که استاد رباعی، این واژه را به معنی ناسازگاری و عدم همدلی آورده و از مردم روزگارش در این باب گلایه کرده باشد:

از من رمقی به سعی ساقی مانده‌است  
وز صحبت خلق بی وفاقی مانده‌است...

همدم، به وفاق و وفای نیکوکاران و یاران خویش، همواره امیدوار است و به آن می‌بالد.

## وفا و وفاق اهل همدم...

• علیرضاسپاهی لایین





خیرین، مهمترین و ارزشمندترین منابع همدم هستند. مسئولیت و تعهد در قبال خیرین آدمی را او می‌دارد که نقطه‌ی استقرار آنچه را که آن‌ها تقدیم می‌کنند، نیک بشناسد و تعریفی دوباره به دست دهد. با استمداد از اصطلاح قرآنی "عمل صالح"، چنین دریافته‌ایم که عمل خیر خیرین، همان عمل صالحی است که در کتاب آسمانی بدان اشارت رفته است و عمل صالح یا عمل خیر، تمام ظرفیت‌های خود را بروز نمی‌دهد مگر آنکه در بستری جاری شود که به وسیله‌ی "فرهنگ" فراهم شده باشد. اهل ادب و هنر و معرفت این مملکت، بهترین و شایسته‌ترین حاملان فرهنگ هستند. فرهنگی که ریشه در تاریخ دارد. تاریخی به درازای عمر بشر. هرگز کوچک‌نماییم آن هنگامی را که یکی از بزرگترین خواننده‌های فعلی ایران عزیز ما همراه با صدای تکتم می‌خواند و فراموش نکنیم عظمت روزی را که چهره‌ی یگانه‌ی ادبیات و شعر ایران زمین فروتنانه در بین فرزندان همدم حضور می‌یابد و مخاطب همدم این را می‌بیند، درک می‌کند، دل می‌بندد و هرگز دیگر دل از این سرانمی‌کند. این نقش جادویی فرهنگ است در پی ریزی چنین بنای بشکوهی... این اتفاق مبارک در حال تکوین است زیرا مخاطب همدم این روزها سؤال دیگری هم دارد. سؤالی سخت برانگیزاننده مثبت و سرشار از انرژی که: برنامه بعدیتان چیست؟ در این شماره از فصلنامه‌ی همدم و با همین ملاحظه‌ی تاثیر و ارتباط برنامه‌های فرهنگی، هنری با امور خیر و خیریه، با دکترافشین تحفه‌گر، حامی فرهنگ و هنر استان خراسان و معاونت فرهنگی، و رسانه‌ی اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی، گفتگویی صورت داده‌ایم که خواهید خواند:

**جناب دکتر تحفه‌گر، بسیار ممنونیم که امروز پذیرای همدم و فصلنامه‌ی آن هستید.**

من هم بسیار خوشحالم از اینکه امروز در خدمت شما هستم و جای خرسندی دارد که نشریه‌ای با رویکرد بهزیستی و نگاه به جامعه‌ی خاص قابل احترام معلولین، به صورت مداوم قریب به هشت سال است که فعالیت می‌کند.

**به عنوان نخستین سؤال، بفرمایید که شما را بطنه‌ی «خیر» و «فرهنگ» را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

اصل کار خیر خودش یک کار فرهنگی است. اگر قرار باشد کسی در راستای اهداف خیر خواهانه قدم خیری بردارد و عقبه‌ی فرهنگی غنی نداشته باشد عملاً سراغ کار خیر نمی‌رود. این یک اصل است. بنابراین اگر شالوده‌ی قدم خیر را کاری فرهنگی بدانیم لازمه‌ی آن این است که در کنار قضیه‌ی کار خیر با آمیختگی که با نقش‌های فرهنگی دارد کار خود را پیش ببرد. در واقع کار و نگاه فرهنگی، راه رسیدن به خیر



دکترافشین تحفه‌گر (معاونت فرهنگی، و رسانه‌ی اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی)، در گفت‌وگو با فصلنامه‌ی همدم:

## «فرهنگ»، راه رسیدن به «خیر» را کوتاه می‌کند

• مریم همایونی/اکار شناس مسوول امور فرهنگی توانبخشی همدم

روزها می‌آیند و می‌روند و همدم با مجموعه‌ای از آنچه این جهان و آن جهان فراهم آورده، دالان‌های زمان را در می‌نوردد. در پیچ هر گذر اما، تنها چیزی که به جای می‌گذارد، یک کارنامه است. کارنامه‌ای که اگر چه می‌تواند در ارزیابی مخاطبان رنگ تعابیر مختلف، از مثبت تا منفی را بپذیرد، لیکن اذهان جستجوگر را به واکنشی کمابیش یکسان واداشته است. واکنشی که این روزها بیش از گذشته در بازخوردها نمایان می‌شود. همدم مخاطبان خود را به "سؤال" واداشته است. این همان واکنش یکسانی است که اشاره شد. به راستی چه ارتباطی است میان ماموریت‌های تعریف شده‌ی یک موسسه توانبخشی و وظایف معین در این حوزه و برگزاری نمایشگاه‌های هنری، رویدادهای فرهنگی، حضور چهره‌های شاخص ادب و هنر کشور و... در همدم؟

## اصل کار خیر یک کار فرهنگی است. اگر قرار باشد کسی در راستای اهداف خیر خواهانه قدم خیری بردارد و عقبه‌ی فرهنگی غنی نداشته باشد، عملاً سراغ کار خیر نمی‌رود.

### می‌توانید در خصوص این تاثیرات فرهنگی و هنری، مثال و مصداق‌هایی هم بفرمایید؟

مصداق‌هایش را زیاد دیده‌ایم. مثلاً در سریال امام علی (ع) و نقش مالک اشتر، چهره و کاراکتری که نقش مالک اشتر را بازی می‌کند طوری است که هر کس داریوش ارجمند را می‌بیند می‌گوید مالک اشتر آمد! و برایش تداعی معنی می‌شود. مثلاً یک اثر خوشنویسی را که یک خوشنویس تولید کرده است و شعر و متن زیبایی که برای تحریر آن استفاده شده تأثیر بسزایی در عمق وجود فرد هنرمند و دیگران می‌گذارد. به این نتیجه می‌رسیم که اگر قرار است تأثیر مثبتی در جامعه بگذاریم باید از ابزار فرهنگی و هنری استفاده کنیم. کاری که همه‌ی ما قلباً علاقه‌مندش هستیم انجام دهیم کمک و کار خیر در راستای همدلی به هم نوع خود است که معمولاً این بخش از خواسته‌های درونی به جهت روزمره‌گی‌ها مغفول می‌ماند.

### جناب دکتر تحفه‌گر، با توجه به حضور مستمر حضرت تعالی در همدم و ملاحظه‌ی فعالیت‌های فرهنگی و هنری این موسسه‌ی خیریه، آیا می‌توانید از تاثیرات عینی فعالیت‌های فرهنگ و هنری آن مواردی بفرمایید؟

بله، به عنوان مثال وقتی اکسپو در مجموعه‌ی خیریه برگزار می‌کنید، این بین همه‌ی افراد سهیم و شرکت‌کننده در اکسپو، نوعی همدلی ایجاد می‌کند و دل‌هایشان بیشتر از قبل به این مجموعه نزدیک می‌شود. انرژی مثبت یک رویداد فرهنگی، اثرات شگرفی در فرد می‌گذارد. مخصوصاً اگر این رویدادهای فرهنگی و هنری توسط جامعه‌ی معلولین صورت بگیرد و این قشر خود اثر هنری تولید کنند. تاکنون در توانبخشی همدم نمایشگاه‌هایی از آثار فرزندان همدم نیز به نمایش گذاشته شده که دیدن آن، همواره حس بسیار زیبا و خوبی به من بیننده منتقل کرده است.

را کوتاه می‌کند. یکی از موضوعات مهمی که در مجموعه‌های توانبخشی و خیریه به آن توجه زیادی می‌شود این است که برای منافع دو طرف یک فضای آمیخته با لطف و مهربانی همدلی و همدلانه در بین آحاد مردم ایجاد کند؛ یعنی کسی که کار خیر انجام می‌دهد بیشتر از آن که عمل خیر خواهانه کمکی به وضعیت معلولین داشته باشد اول نفعش به شخص خیر می‌رسد چرا که آرامش روحی و روانی پیدا می‌کند. احساس رضایت فرد از کاری که انجام می‌دهد خیلی به آرامش درونی کمک می‌کند و از طرفی فرد به فرائض دینی نیز عمل کرده است. ما انسانها از وقتی برای آموزه‌های دینی خودمان را آماده و نسبت به آن شناخت پیدا می‌کنیم عمل خیر مدام گوشزد می‌شود. برای کار نیک، عمل خیر خواهانه مساعدت به دیگران و در معارف دینی ما توصیه‌های جدی شده است. در کتاب آسمانی قرآن، کتب مرجع دینی، منابع و مواضع دینی توصیه شده است. علاوه بر آموزه‌های اسلامی و در بخش‌های آموزشی و فرهنگی نیز توصیه به عمل خیر می‌شویم. مجموع همه‌ی این موارد فضایی را فراهم می‌کند که شخص خیر بازگشتی به درون خویش داشته باشد و عمل خیر خواهانه‌ای که سالها آموزش دیده را برای اغنای درونی خود انجام دهد.

### بفرمایید که از منظر شما، تاثیر چنین رویکردی بر خود معلولین و کیفیت کار خیریه‌هایی مثل همدم چه می‌تواند باشد؟

بالطبع، حرکت خیر خواهانه می‌تواند باعث کمک به بخشی از افرادی باشد که در بدنه‌ی همین جامعه هستند و به عللی شرایطش مهیا نشده که مثل من و شما زندگی کنند و طبیعتاً بخش دوم کار در عمل خیر اینجاست. اینکه یک عمل و کار خیر خواهانه آمیختگی خودش را با فرهنگ داشته باشد، قطعاً تأثیر گذاری آن در جامعه و بر معلولین بیشتر خواهد بود. مجموعه‌های خیریه که اقدام به درآمیختن فعالیت‌های فرهنگی و کار توانبخشی می‌کنند، می‌توانند فضا و مجموعه خیریه را به مردم با طراوت‌تر، بانشاط‌تر و زیباتر نشان دهند. شاید قسمت عمده‌ای از افراد جامعه از این بخش زندگی‌های گروهی اطلاعات کافی نداشته باشند و باید جذابیت‌های لازم برای کارهای خیر از طریق فعالیت‌ها و رویدادهای فرهنگی و هنری ایجاد شود تا تأثیر خوبی بر بدنه‌ی جامعه بگذارد. بسیار دیده و شنیده‌ایم که کار سینمایی و موسیقیایی و نمایشی شاید تأثیرش بیشتر از یک سخنرانی باشد.

آقای دکتر، در انتهای این گفت و گو، بسیار سپاسگزار خواهیم شد که نظرات و سفارشات و توصیه‌های شما را نیز در خصوص موسسه‌ی خیریه‌ی همدم و نوع کاری که در آن صورت می‌گیرد بدانیم؟

فضای سخت‌افزاری شما در مجموعه‌ی همدم فضای بسیار خوبی است. مدیران این مجموعه بسیار نگاه وسیعی دارند؛ فرابخشی عمل می‌کنند و خود را منحصر برای اداره‌ی آنجا مقید به یک عمل خاص نمی‌کنند. مجموعه اقداماتی که برای اداره‌ی آن مجموعه عظیم به کار گرفته شده نشان از این دارد که هسته‌ی مرکزی برنامه‌ریز در همدم افق‌های بلندی پیش‌رو دارد. توصیه‌ام به افرادی که در این مجموعه فعالیت دارند این است که قدر خودتان را بدانید. این فرصتی است که خداوند در اختیار شما قرار داده، در اختیار هر کسی گذاشته نشده و خداوند شما را انتخاب کرده است. همه‌ی ما که در مشهد، شهر حضرت علی بن موسی الرضا «ع» زندگی می‌کنیم، انتخاب شده‌ایم و من به شما که در دل شهر مشهد بهشتی را ایجاد کرده‌اید و به بنده‌های خوب خدا خدمت می‌کنید و این فرصت به شما داده شده است غبطه می‌خورم. قدر فرصتی که در اختیارتان است را بدانید، هر وقت به همدم می‌آیم واقعا لذت می‌برم از این همه حس خوبی که در آنجا حاکم است. انشاءالله هر روز موفق‌تر از روز گذشته باشید و اگر همدم به خوبی با فعالیت‌های فرهنگی و هنری‌اش به مردم معرفی شود قطعاً هیچ کس از هیچ کمکی مضایقه نخواهد کرد و من نیز به طور اولی در خدمت مجموعه‌ی همدم هستم. برایتان آرزوی موفقیت دارم و انشاءالله دعای خیر همه‌ی شما بدرقه‌ی راه زندگی همه‌ی مردم باشد.

جناب تحفه‌گر، این گفت و گو در حالی صورت می‌گیرد که در آستانه‌ی روز جهانی معلولین قرار داریم. اگر ممکن است بفرمایید که این مناسبت و نام‌گذاری روزی به نام معلولین، از منظر یک مدیر فرهنگی چقدر مهم است و برای شما تداعی‌گر چه چیزهایی است؟

ابتدا باید این را خاطر نشان کنم که نام‌گذاری روزهای مناسبتی یکی از اقداماتی است که مواردی را به ما تذکر می‌دهد. جامعه‌ی ما، جامعه‌ی پر مشغله‌ای است و معمولاً مردم بعضی از کارهایی را که دوست دارند فراموش می‌کنند. این نام‌گذاری باعث می‌شود یکبار دیگر توجهات سمت آن موضوع خاص جلب شود. مثلاً روز ملی عطار، فردوسی، هفته‌ی دفاع مقدس و... این نام‌گذاریها که در روزنگار انجام شده‌است، تمرکز و توجه مردم در آن روز به موضوع خاص، باعث ایجاد موجی می‌شود که ممکن است در طول سال از آن غافل بوده باشیم. لذا در روز جهانی معلولین نیز نباید از این دسته افراد در جامعه غافل باشیم. یک رهاوردش تشکر از کسانی است که برای زندگی بهتر معلولین زحمت می‌کشند و مجاهدانه کار می‌کنند تا این دسته از افراد جامعه که شرایط زندگی نرمالی برایشان به دلایلی فراهم نشده، آسان‌تر و با امید و نشاط بیشتری زندگی کنند. البته در مقابل مسئولان و مدیرانی که در این مراکز مدیریت می‌کنند باید فرصت‌های حضور مردم را در این روزها بیشتر فراهم کنند و اگر برنامه‌ی فرهنگی و هنری و یا نمایشگاهی از آثار این عزیزان دارند باید در این روزها آماده‌ی ارائه و اجرا باشد. برای بهره‌مند شدن افرادی که در مؤسسه حضور پیدا می‌کنند، باید برای این قشر در طول سال به ویژه هفته‌ی بزرگداشت معلولین وقت ویژه گذاشت و با شرایط زندگیشان از نزدیک آشنا شد.





## پارا صنعت حال همه را خوب می کند

پای صحبت مهندس احسان مصطفوی نژاد (رییس هیئت مدیره ی زعفران مصطفوی و مدیر عامل شرکت فرانگران) • پریا گلبویی

در سالن اجلاس سران دو طرح را مطرح کردم با عنوان پارصنعت و استفاده ی معلولین در صنعت. پیشنهاد دادم در ۱۰ تیرماه، روز صنعت، پارصنعت را برگزار کنیم تا از کسانی که معلولین را در صنعت مشغول به کار کردند تقدیر شود. مجموعه ای به نام خیریه ی «مناسب ساز» پیشنهاد داده که شهر را برای معلولین مناسب سازی کنیم که البته این کار شهرداری است و اگر ما کاری بخواهیم انجام دهیم شاید در مقابل ممانعت به عمل بیاید. طبق نظر و پیشنهاد من اگر در هر کارخانه ۲ معلول به کار گرفته شوند، به جهت تعداد زیاد کارخانه ها و مراکز صنعتی معلول کم می آید و در این صورت این قشر همه مشغول به کار می شوند. اگر نگاهمان این باشد که افرادی را که برای کار استخدام می کنیم مثل بچه ی خودمان به آنها رسیدگی شود، حال دلمان خوب خوب خواهد شد. من اسم این فعالیت را پارصنعت گذاشتم. کارخانه ی من طبقاتی هست و یک فرد ویلچیری شاید در این مجموعه اذیت شود ولی نایبنا را می توانم مشغول به کار کنم، ناشنوا و... در مقابل کارخانه ای همکف است ولی دستگاه های خطرناک دارد و یک ناشنوا نمی تواند در آنجا کار کند. آنکه دست ندارد کار پا به او بدهیم و بالعکس. مجموعه ای باید باشد که اینها را سر جای خودش بگذارد و در این بخش تقویت شویم. من، سفرهای زیادی رفته ام و بی اغراق می گویم شاید نشستن در کنار آبشار نیاگارا آنقدر لذت بخش نباشد که دیدن دخترانم شقایق مهتاب و نفیسه در حین کار بسیار حس خوبی به من می دهند. وقتی مهتاب را با شیطنت ذاتی اش نگاه می کنم حال خوب می شود. شاید گاهی راندمان کار پایین بیاید اما گفته ام کسی حق ندارد گزارش منفی بدهد و باید همه نهایت همکاری را با این بچه ها داشته باشند. حضور این بچه ها برکت کار من است و دعای این بچه ها باعث می شود کارم رونق بیشتری داشته باشد. اگر نه در وضعیت اقتصادی فعلی بسیار پیشرفت اقتصادی سخت است و اگر حرکت رو به جلو دارم شک ندارم که دعای کشاورز است و دعای خیر این بچه ها.

**خودتان چقدر نسبت به انجام این طرح خوشبین هستید؟**

این طرح باید عملیاتی شود. حتی لوگوی آن را طراحی کرده ام؛ ویلچیری است با چرخ دنده های چرخهای صنعتی. دو طرح مطرح شده یکی به نام ایک زعفران است و دیگری پارصنعت. این دو در کشور با استقبال زیادی مواجه شد ولی بعد از آن هیاهو و گفتگو چندان خبری از آن نیست. ایک زعفران را

احسان مصطفوی نژاد، کارآفرین، خیرآفرین و برگزیده ی صنعت گران جوان کشور در بین نود هزار واحد صنعتی است. جز این اشاره و معرفی یک خطی، نکته ای که دانستنش می تواند مهم و جالب باشد این است که همین حالا، تعدادی از فرزندان توانبخشی همد، در مجموعه ی زعفران مصطفوی مشغول به کارند. فرصتی دست داد تا با احسان مصطفوی نژاد، رییس هیئت مدیره ی زعفران مصطفوی و مدیر عامل شرکت فرانگران دیدار و گفتگویی داشته باشیم. این گفتگو که در آستانه ی روز جهانی معلولین و در محل دفتر فرانگران صورت گرفته، بیشتر بر نیک اندیشی خاص جناب مصطفوی نسبت به همد و دختران این موسسه ی خیریه، متمرکز است:

**آقای مصطفوی بزرگوار، از اینکه چند تن از دختران همد، در مجموعه ی صنعتی شما مشغول به کار هستند، چه حسی دارید؟**

من، با واژه ی معلول هرگز ارتباط خوبی برقرار نکرده ام. هر وقت واژه ی معلول را می شنوم، یاد خودمان می افتم. معتقدم آن کس که عاجز از خلق لحظه هاست معلول است. اگر ما نتوانیم از لحظه ای که در آن هستیم ارزشی درست کنیم و به بشریت خدمت کنیم، معلول هستیم. بنابراین کل ۳۶۵ روز، می تواند روز جهانی معلولین باشد! این افراد جلوه ی قدرت خداوند هستند. چندی پیش مهره ی پنجم گردنم آسیب دید. حس خوبی داشتم. اینکه ۳۸ سال تمام عضوهای بدنم درست کار کرده و حالا از هزاران قسمت بدنم عضوی برای مدتی بسته است و آن وقت متوجه ارزش این نعمت می شوم. ما نباید به این افراد به دید معلول نگاه کنیم. وقتی مهتاب و شقایق در کارخانه ی من کار می کنند، این لطف من نیست بلکه وظیفه ی من است. ما به اندازه ی دارایی و مسئولیت هایی که داریم در این دنیا بدهکار و مسئولیم. حداقل کاری که می توانم برای این بچه ها انجام بدهم همین است. از وقتی این دخترانم به مجموعه ی ما آمدند برکت را هم با خود آورده اند. شک ندارم یکی از دلایلی که توانستم پله های ترقی را بیشتر و سریعتر طی کنم، دعای همین بچه هاست.

**شما به عنوان یک صنعت گر، برای پشتیبانی بیشتر از قشر معلولین، چه پیشنهادی به اهالی صنعت دارید؟**



جناب مهندس، اغلب دیده ایم که برای هنر و فرهنگ هم هزینه‌های خاص می‌کنید، بفرمایید که میانه‌ی شما با فرهنگ و هنر به چه صورت است؟

در گذشته ارتباط تنگاتنگ بیشتری با هنر داشتم. بسیار به خوشنویسی و نقاشی علاقه‌مند بودم. اکنون بر این باورم که کنترل صنعت در این شرایط بحرانی خودش یک هنر است و فرهنگ خاصی را تبعیت می‌کند. در جریان هستم که اساتید بسیاری از جمله استاد امیرخانی، استاد شفیعی کدکنی و... در همدم حضور پیدا کردند و از نظر من این اقدامات بسیار پسندیده و قابل تقدیر است.

در مجموع پیشنهادی برای همدم و همدمی‌ها دارید؟

همدم بی‌شک پیش‌تاز مجموعه‌های توانبخشی در کشور است. همدم توانمندی‌های فرزندان را نشان می‌دهد. بی‌اغراق می‌گویم مثل همدم نداریم؛ در واقع همدم مثل هیچ‌کس است! اغلب خیریه‌ها نقاط ضعف را نقطه‌ی قوت می‌دانند و به مردم نشان می‌دهند اما همدم با وجود مدیریت خوب و بسیار عالی آن و دیگر همکاران تمرکز بر نقاط قوت است و این برگ برنده‌ی شماست. شما برای دیگر خیریه‌ها الگو هستید و این بسیار مهم است. من با خیریه‌های کل کشور در ارتباط هستم. هیچ‌کدامشان مثل همدم فعالیت‌های خاص ندارند و همدم به گونه‌ای اعتبار مشهد در حوزه تخصصی توانبخشی و همچنین فرهنگ و هنر شده است. قدر خودتان را بدانید.

چون در رابطه با رشته‌ی کاری‌ام است پیش می‌برم ولی پاراصنعت را به دلیل ضیق وقت چندان پیش نبرده‌ام. با اجرای طرح‌های پاراصنعتی که خدمتتان عرض کردم حال ما هم خوب می‌شود و این ما هستیم که باید تشکر کنیم که الان تعدادی از دختران همدم در مجموعه‌ی ما مشغول به کار هستند.

جناب مصطفوی، در مجموع نگاه صنعت‌گران به مراکز توانبخشی چگونه است؟

در اینکه مؤسسات توانبخشی باید منابعی قوی داشته باشند شکی نیست. گاهی خیلی از خیریه‌ها مراسمی می‌گیرند و خیرینی را از حوزه‌ی صنعت دعوت می‌کنند که با گذاشتن همت عالی زیاد موافق نیستند. در شرایط بد اقتصادی الان این حس قابل درک است چرا که در مراسم همت عالی اگر یک فرد صنعت‌گر و کارخانه‌دار مبلغ کمی را اعلام کند ممکن است برای نام برند اقتصادی‌اش خوب نباشد و اگر دلش بخواهد مبلغ بیشتری کمک کند توانش را نداشته باشد. از این رو پیشنهاد می‌کنم به جای همت عالی حرکت جدید دیگری انجام شود که فرد خیر و علاقه‌مند به امور خیریه در معذوریت قرار نگیرد و در مراسمی که دعوت می‌شود با آسودگی شرکت کند. باید به دنبال شیوه‌های جدیدتری بود. مثلاً تولد من سال گذشته در همدم برگزار شد. می‌توانم اعلام کنم تمام میهمانان برای شخص من هیچ هدیه‌ای در نظر نگیرند، اما به جای آن برای بچه‌های همدم هزینه شود تا به نفع بچه‌ها باشد. در هر ماه می‌تواند چندین تولد به این صورت در همدم برگزار شود و یا حتی مجالس ترحیم و تعزیه که برای شادی روح اموات می‌تواند کمک‌های مالی به ین مؤسسه و مؤسسات مشابه انجام شود. آن کس که توانش را داشته باشد و بخواهد خالصانه کمک کند در هر شبکه و فضایی کمک خودش را خواهد کرد. باید با فکر و برنامه‌ریزی، استارت‌آپ‌های خیریه‌ای برای تأمین بودجه‌های مؤسسات توانبخشی درست شود.



هر کدام از دخترهای این خانه را ندانم. اصلا بعضی از چیزها که گفتنی نیست، سرمایه‌ی خود آدم است آنها را نگه می‌دارد برای خودش. توی صندوق دلش نگهشان می‌دارد و در صندوق را هم هرگز باز نمی‌کند. با این همه گاهی که برای نوشتن داستان دختران این خانه پرونده‌ای را باز می‌کنم، بیشتر و بیشتر درباره‌ی بعضی از آنها می‌خوانم و آن وقت است که غمی بزرگ می‌آید و می‌افتد روی دلم. دلم را سنگین می‌کند و چشمانم را تر. با خودم فکر می‌کنم مگر می‌شود این اتفاق نیفتد؟ مگر می‌شود زندگی دختران این خانه را بخوانی، درباره‌ی آنها بیشتر بدانی و صورتت تر نشود؟

## یکی از دختران انتظار!

• عباسعلی سپاهی یونسی

### باز هم پای اعتیاد در میان است

پرونده‌ی یاسمن را که ورق می‌زنم باز هم به مشکل اعتیاد و جدایی والدین می‌رسم. با خودم فکر می‌کنم تا حالا چه پرونده‌های بسیاری دیده‌ام که مواد مخدر باعث از هم پاشیدن خانواده‌ی دختران این خانه شده و دختران بی‌گناه را بی‌پناه کرده است! یاسمن، آخرین ماه پاییز سال ۹۲ به دنیا آمد؛ همان پاییزی که هنوز هم در زندگی او به پایان نرسیده است. پدر یاسمن کارگر بود، یک وقتی هم سرایدار بود و مادرش اعتیاد داشت، آن هم اعتیاد به مواد صنعتی که می‌تواند فروپاشی یک خانواده را سرعت ببخشد. پدرش که کارگر و مدتی هم سرایدار بود، کارش جوری بود که بعضی وقت‌ها بایستی چند روزی را دور از خانواده می‌بود. در نبود پدر یاسمن، پای مرد یا مردان دیگری به خانه آنها باز می‌شود و خیانت اتفاق می‌افتد!

### معلولیت جزئی از دخترک است

یاسمن که به دنیا می‌آید، دچار معلولیت خفیف است و بعد خانواده متوجه می‌شوند که او در گفتار هم مشکل دارد. مادر معتاد یاسمن به جای این که به فکر یاسمن و بچه‌های دیگرش باشد، به فکر تامین و مصرف مواد صنعتی خودش است و این دلیلی می‌شود برای این که بچه را به حال خود رها و خواهر دیگرش از او نگهداری و مواظبت کند. شاید برای من و شما که داریم این نوشته را می‌خوانیم این پرسش پیش بیاید که مگر می‌شود مادری از بچه‌ی خودش بگذرد؟ و حتما جواب این است که حتما می‌شود بگذرد. وقتی از قبل از دواج اهل مصرف مواد بوده باشد و بعد به مواد مخدر صنعتی رسیده باشد، همه چیز ممکن است!

### جدایی پدر و مادر

سه سال بعد از تولد یاسمن، پدر و مادرش از هم جدا می‌شوند. پدر، با زن دیگری از دواج می‌کند. مادر که حالا بیشتر از هر وقتی درگیر مواد مخدر شده است، از خیر نگهداری بچه می‌گذرد و یاسمن با پدرش



وقتی برای اولین بار وارد همدم شدم، فقط چهره‌ها را دیدم. لبخندها را نگاه‌های گرم را و در چهره بعضی دخترها هم نگاه‌هایی که انگار خاموش شده بودند، بی‌حال بودند. بار اول همه‌ی چیزهایی که از مراجعه به همدم دریافت کردم همین‌ها بود. همین که در همدم تعدادی دختر نگهداری می‌شوند که یا سرپرست موثر ندارند و یا اصلا بی‌سرپرست‌اند و خودشان هم دخترهایی هستند که مشکلات ذهنی دارند؛ یکی کم و یکی زیاد. آن روزها همه‌ی در یافتن همین بود اما حالا ماجرا عوض شده است. با اهالی این خانه دوست شده‌ام، هم با آدمهای مهربانی که اگر چه نامشان کارمند است اما بیشتر از کارمند برای بچه‌ها وقت می‌گذارند و هم با بچه‌های همدم. حالا از بچه‌های همدم چیزهای دیگری هم می‌دانم که با دوستی شکل گرفته است. هر چه باشد دوست باید از حال دوست باخبر باشد. با این که می‌دانم شاید باز هم همه ماجرای

می‌رود. زن دوم، مدتی از او نگهداری می‌کند اما بعد از مدتی با توجه به شرایط معلولیت او و پر خاش‌ها و جیغ و دادهایش، ناماداری از نگهداری او منصرف می‌شود. بقیه‌ی اعضای خانواده هم دوست ندارند او را نگهداری کنند. برای همین او به بهزیستی سپرده می‌شود و سر از مرکز نگهداری کودکان حضرت علی اصغر (ع) در مشهد در می‌آورد. بعد از مدتی هم به مرکز دیگری در یکی از شهرستان‌ها برده می‌شود. در این بین با توجه به شکی که پدر یاسمن نسبت به همسر اول خود داشته است، از یاسمن آزمایش DNA گرفته می‌شود. جواب آزمایش غم‌انگیز و ناراحت‌کننده است. او فرزند فرد دیگری است و این وضعیتش را بدتر می‌کند. کودک بی‌گناه که در این ماجرا هیچ تقصیری نداشته است، بعد از سپرده شدن به بهزیستی یکی از شهرها راهی مشهد می‌شود تا یکی از دختران این خانه بشود. دختری که خودش نمی‌داند قصه زندگی اش برگ‌های غم‌انگیز دیگری هم دارد که او از آنها بی‌خبر است. برگ‌هایی که باعث و بانسی آنها مواد مخدر بوده است و پایبند نبودن مادر به زندگی زناشویی و چه می‌شود کرد؟!

#### پدر او کیست؟

یاسمن، حالا یکی از دختران این خانه است. از مادر اصلی اش خبری نیست و به پدر و دیگر اعضای خانواده هم امیدی نیست. هر چند او را کامل رها نکرده‌اند. هر چه باشد آنها می‌دانند دخترک کوچک در وضعیت بوجود آمده، هیچ تقصیری نداشته است، پس نباید به کلی او را رها کرد. او که از ماجرا چیزی نمی‌داند برای همین دلش تنگ می‌شود برای اعضای خانواده اش، برای مادرش، پدرش و دیگرانی که او آنها را اعضای خانواده خودش می‌داند. روزگار غم‌انگیزی است، دخترکی در این شهر و در این خانه در کنار دیگر دختران دو چشم دارد که گاهی به در دوخته می‌شوند، به این امید که یکی را ببیند که برای دیدنش آمده است. دخترکی که منتظر است نامش را صدا بزنند تا او با شادی به سمت تلفن بدود. کاش من و تو بیش از این به دختران این خانه سر بزیم، به دختران بی‌گناهی که انتظار کشیدن بخشی از وجود آنهاست. مهربان بودن کار سختی نیست، فقط باید اراده کنیم.







## آنها، دوربین را به سمت همدم چرخاندند!

گپ وگفتی دوستانه، با چند تن از یاوران عکاس همدم

• مریم همایونی



خود را از کانون عکاسی خراسان گرفتند. ارتباط با همدمی‌ها تأثیر زیادی بر زندگی شخصی‌ام گذاشته است. احساس می‌کنم تنها فرزندان خودم نیستند که احتیاج به رسیدگی دارند؛ این بچه‌ها را هم باید دوست داشت و سرنوشت و زندگیشان برایمان مهم باشد. یکی از خاطرات خوبی که از همدم دارم ارتباط با معصومه بود. معصومه پاسبان کمی افسردگی داشت و تلاش زیادی کردم برای اینکه به هنر عکاسی علاقه‌مند شود. اولین روزی که دوربین عکاسی را دستش گرفت عکس‌هایش از همه بهتر بود. از آن به بعد نقاشی می‌کرد و عکس می‌گرفت و دلبستگی به عکاسی دنیايش را عوض کرد و اعتماد به نفسش عالی شده بود. نه تنها معصومه که دیگر بچه‌های عکاس همدم هم به لحاظ روحی تغییرات بسیاری داشتند. هر روزی که به مؤسسه همدم می‌آیم برایم یک خاطره‌ی جدید است و آغوش دختران این خانه بهترین حس را به من می‌دهد. وقتی بچه‌ها را برای گرفتن عکس، اردو می‌بریم لحظه لحظه‌اش برایم خاطره می‌شود. گروه عکاسی کاملاً مستقل و بدون وابستگی به جایی همت گماشته است برای خوشحالی و ترویج هنر عکاسی در همدم. تمام گروه فقط خوشحالی بچه‌ها را می‌خواهیم و این قوت قلب ما بوده و هست و خواهد بود.

دنیاى عکس، دنیایی بزرگ و لایتناهی است؛ دنیایی که از دریچه‌ی دوربین با ثبت لحظات به یادماندنی و ماندگارش تا عمق جانها نفوذ می‌کند و با دور کردنمان از روزمره‌گی‌ها، به دنیایی قدم می‌گذاریم که فضای متفاوتی دارد. در آستانه‌ی برگزاری ششمین اکسپوی عکس همدم با گروهی به گفتگو نشستیم که دنیای زیبای عکس را به همدم آوردند و با کارهای نیک و ماندگارشان، فرزندان همدم را به واسطه‌ی هنر «عکاسی» یاری رساندند. پیش از آن اما، شایسته و ضروری است گرمترین سپاس‌هایمان را نثار تمام یاوران عکاس همدم کنیم که در این سالها، در هر فرصتی در خدمت این خانه بوده‌اند و در این نوشتار امکان گفتگو با همه آنان فراهم نبود.

اولین نفر، فرشته کاملان بود، از فعالین این حوزه که با لبخند دلنشین همیشگی‌اش میهمان ما بود در خانه‌اش همدم؛ - سال ۱۳۸۶ با همدم آشنا شدم. ابتدا از کمک‌های نقدی به همدم شروع شد و بعد دخترم برای آموزش شنا و هنر نقاشی به صورت یاور با این مجموعه رفت و آمد می‌کرد تا اینکه کم‌کم به این نتیجه رسیدم بهتر است هنر عکاسی را به همدم بیاورم. سال ۱۳۹۰ اولین اکسپوی انفرادی عکاسی را به نفع فرزندان همدم با مدیریت هنری آقای امین ابراهیمی برگزار کردیم. اولین اکسپو با استقبال زیادی روبرو شد. از این جهت سال ۱۳۹۱ فراخوان عمومی اکسپو گذاشته شد و حدود ۸۰ عکاس برای گرفتن عکس به مؤسسه آمدند و ۵۰ اثر هنری عکس انتخاب و در اسفند همان سال اولین اکسپوی گروهی برگزار شد. این جریان شروعی بود برای آشنایی عکاس‌ها با مؤسسه‌ی همدم و در سالهای بعد نیز این اکسپو ادامه پیدا کرد. خدا را شکر، تعدادی از فرزندان همدم که توسط تیم متخصص هنری استعدادیابی شده بودند، در زمینه‌ی هنر عکاسی پیشرفت زیادی داشتند. حس خوبی که دختران هنرمند همدم به من دادند باعث شد حضورم در همدم بصورت پیوسته و مداوم صورت بگیرد. تمام تلاشم این بود که مردم بیرون از همدم را به این مرکز بیاورم تا با توانمندی‌های دختران این خانه آشنا شوند. وقتی به همدم می‌آیم اغلب بچه‌ها مرا می‌شناسند و این آشنایی و خوش و بش کردن حس بسیاری خوبی به من می‌دهد. سال ۱۳۹۴ اولین نمایشگاه آثار عکاسی دختران همدم افتتاح شد و بعد، دختران هنرمند عکاس همدم مدرک عکاسی





آنچه که پیرامونش هست مسئولیت پذیر باشد. باید بینش و نگاهمان را به اطراف دقیق تر کنیم که اگر چنین نباشد باید نشان هنرمند بودن را رها کرد و به فردی عادی تبدیل شد، چون باید متفاوت ببینی تا هنرمند باشی. اگر بخواهم عکاسی را به همدم ربط بدهم باید تشکر ویژه داشته باشم از همه‌ی دوستانم همه‌ی هم‌صنف‌هاییم که خود را همدمی می‌دانند و تاکنون در اکسپوهای همدم مشارکت داشته‌اند. خواهش‌م این است که: هنرمندان عکاس، همدم را فراموش نکنند و در موسسه حضور فعال داشته باشند. اجازه بدهند حلقه‌ی وصلشان با همدم پایدار بماند و حتی بی‌بهبانه حضور پیدا کنند. کاری هر چند ساده برای فرزندان این خانه ممکن است بزرگترین کار و اتفاق خوب تمام سالهای عمرمان باشد.



امین ابراهیمی، یاور هنرمند همدم در سکوتی همراه با بغضی سنگین برای گفتگو با ما همراه شد. سخن شکل نمی‌گرفت چرا که یکی از یاوران عکاس موسسه را از دست داده بودیم و همراه دیرین همدم (کامران رحمتیان) جایش خالی بود. با تمام دل‌تنگی‌ها گفتگو آغاز شد: - همدم، خانه‌ی چهارصد دختر است؛ چهارصد عکاس که با هم دوست اند و بدر این اتفاق خوب توسط خانم فرشته کاملان پاشیده شد. در خیریه‌های نظیر این، چنین اتفاقاتی رخ می‌دهد اما تداوم ندارد. اینجا بستری پاکیزه دارد برای اینکه بتوانیم به خودشناسی برسیم. هر کسی برای خودشناسی چیزی را دنبال می‌کند. حتما نباید برای رسیدن به خود سفرهای طولانی و ریاضت‌های سخت کشید. گاهی آن تپه‌پیر موردنظر با لحظاتی کوتاه دست یافتنی می‌شود. کافی است گذارتان به همدم بیافتد مثلاً از طریق آموزش عکاسی به دختران همدم یا فعالیتی مثل اکسپوی همدم که سالی یک بار برگزار می‌شود و همه با جان و دل می‌آیند که در این اتفاق هنری و خیر شریک باشند. آن وقت است که فرصت تجربه‌ی این حس خوب دست می‌دهد؛ تنها چیزی که در دنیا یکسان انجام می‌شود و نیاز به ترجمه ندارد اتفاقات خیر است و فصل مشترک همه‌ی انسانهای خوب این است که می‌خواهند به یک اتفاق درونی ناب دست پیدا کنند. اتفاق خوبی که عکاسان را ترغیب کرده پای ثابت این کار باشیم این است که در همدم به جبر از ما کاری نخواستند و متوقع چیزی نبودند. هر وقت آمدم با روی گشاده با ما برخورد شده است و این اتفاق ویژه‌ای است. همدم یک غربال بزرگ است برای اینکه اگر ذره‌ای ناخالصی داشته باشیم از آن حفره‌ها عبور کند و به خودش برسد. همدم به لحاظ تولیدات اثری به مرحله خودکفایی رسیده است. از تولید گلیم و گل و آثار قلمزنی بگیرد تا عکس و امیدوارم تداوم اکسپوی همدم همیشگی باشد. وقتی داوران عکسهای دختران همدم را داوری می‌کنند گاهی به داوری به چالش کشیده می‌شود و این حاکی از این مسأله است که جریان هنر عکاسی در همدم درست و بدون نقص پیش می‌رود. امین ابراهیمی، یاور مهربان همدمی با دیده‌ای بهاری ادامه داد: بعد از برگزاری آخرین اکسپو، کامران به من گفت شاید در اکسپوی بعد من نباشم و انتظار دارم این برنامه مثل همیشه به بهترین نحو انجام شود. اول منظورش را متوجه نشدم تا اینکه بیماری‌اش خود را بصورت جدی نشان داد و در بیمارستان بستری شد. واقعا در حال حاضر هیچ کداممان دست و دلمان به کار نمی‌رود. حرف‌های پایانی امین ابراهیمی، حاوی تأمل‌ها و تلنگرهای زیبا بود: «انسان ذاتاً هنر را دوست دارد. شخصی تصمیم می‌گیرد به هنر روی آورد. موسیقی، عکاسی یا هر هنر دیگری. چون درون خود گم‌شده‌ای داشته و باید به ندای درونیش پاسخ داده شود. هنرمند باید نسبت به دیگران و هر



اکرم ابراهیمی، دختری بسیار مهربان و پرنرزی است که در کنار برادرش امین و تیم عکاسی همدم عاشقانه فعالیت می کند. سرافراز رفتیم و خواستیم از همدم و فعالیت هایش بگوئید:

-اولین بار، در یک اردو، به لطف خانم‌ها نوشین وفادار و فرشته کاملان با مجموعه‌ی همدم آشنا شدم. اوایل، من و دیگران عکس‌هایی از فرزندان همدم می‌گرفتیم که ذهنیت غمگین و منفی داشت. خانم کاملان خیلی روی ذهن ما کار کردند که به جای عکس‌های سرد و تاریک عکس‌های پر نشاط‌تری را بگیریم. بیشتر که به بچه‌ها نزدیک شدم و رفت و آمد بیشتری داشتم، ذهنیتیم کاملا تغییر کرد. روحیه‌ی شاد بچه‌ها و انرژی و حس خوبی که به ما منتقل می‌کردند باعث شد ذهنیت منفی مراکز توانبخشی در ما تغییر کند و این تغییر نگرش در عکس‌ها کاملا حس می‌شد.

با دختران همدم رابطه عاطفی قوی و محکمی دارم. مخصوصا اتفاق خوبی که برایم در این مجموعه افتاد و باعث شد به همدمی‌ها نزدیک‌تر شوم این بود که افتخار همراهی با اعضای تیم ارکستر ملی ویژه‌ی ایران در گرگان نصیبم شد و کنار همدمی‌ها به من بسیار خوش گذشت و خاطرات خوبی برایم ماندگار شد. هر بار که بچه‌ها را می‌بینم گویی عزیزترین افراد زندگی‌م را دیده‌ام. از دیدنشان خیلی خوشحال می‌شوم و دلگرمی‌ام زیاد است که افراد مهربانی در کنار دختران همدم خدمت می‌کنند و زندگی خوبی را می‌گذرانند. زیبایی درونی دختران همدم این است که بی‌چشمداشت دوستت دارند و منتظرت می‌مانند. برای آموزش عکاسی و برگزاری اکسپوز اولین مراحل در کنار تیم عکاسی بودم و این تجربه برایم بسیار لذت بخش است. این اواخر اتفاق غم‌انگیزی برایم افتاد و پدرم را از دست دادم. پدرم، همدمی بود و همدمی‌ها را بسیار دوست داشت و آخرین بار که به همدم آمد برای دیدن ارکستر ملی ویژه‌ی ایران بود. ما خانوادگی همدمی هستیم و امیدوارم همیشه همدمی بمانیم.





سمیرا غفاریان قالیباف؛ جوانی دلنشین و رقیق القلب است که یآوری در همدم را افتخار می‌داند. او هم در این گفت و گو، از خاطرات همدمی‌اش گفت: سال ۱۳۹۲ بود که به صورت اتفاقی فراخوان عکاسی از موسسه همدم را دیدم. گشتی دوستانه با نیت آشنایی با دختران این خانه صورت گرفت. از آن روز به بعد گویی من هم عضو خانواده شدم. هرگاه همدم همایش یا مراسم باز دیدی دارند با شوق و افتخار به این خانه می‌آیم؛ اول به شوق دیدن دختران همدمی و بعد خدمت رسانی به آنها. بعد از این آشنایی، گویی من هم جزئی از این خانواده شدم و نیاز به عکاسی عشق و محبت را در داستان فریده، در نگاه زنده یاد معصومه پاسبان، خنده های شهربانو و چشم های منتظر چهار صد دختر مهربان همدم و مسولانش یافتم... حال من با همدم خوب است.



سعید احمدی، پسری مهربان و با انرژی مثبت و پر از عشق به هنر است که باید در لحظه دیدارش بی‌درنگ لبخند بزنی؛ در این گفتگو، او هم درباره‌ی همدم و حضور یاورانه‌اش گفت: سال ۱۳۹۲ بود که اولین بار به همدم آمدم و تولد یکی از بچه‌ها بود. آن حسی که مرا به این سمت کشاند و خیلی به دلم نشست، گرما و صمیمیت بین بچه‌ها بود با آن خنده‌ها و مهر و محبتشان و شیطنت کودکانه‌شان. از آن زمان با دوستانم بیشتر به موسسه آمدم. با معصومه، همدم، زینب و فاطمه و... با همه‌ی فرشته‌هایی که اینجا هستند بیشتر آشنا شدم. اولین بازارچه‌ای که با همدم همکاری داشتم سال ۱۳۹۴ بود. بیشتر و بیشتر با بچه‌ها آشنا شدم و حس و علاقه‌ام به بچه‌ها هزار برابر شد. تک تک این بچه‌ها برایم مثل فرشته‌اند. با تک تک این فرزندان در بخش‌های مختلف خاطره دارم. با این بچه‌ها بزرگ شده‌ام. هیاهو و عشق و علاقه‌شان بین هم رسیدگی مسئولین و یاوران به بچه‌ها همه و همه دلگرمی محض است. خیلی از دختران همدم به من داداش می‌گویند، خیلی سخت و سنگین است این کلمه چون از سر تنهایی‌شان به تو بابا یا داداش بگویند و باید آن قدر مثل خودشان خالص باشی که بتوانی بابا یا برادرشان باشی. هیچ وقت سالروز تولدم، مراسم تولد نمی‌گرفتم اما سالهاست که روز تولدم پیش بچه‌های همدم می‌آیم و برای شاد بودنشان جشن تولد می‌گیرم تا خنده و شادی مضاعفشان روز تولدم ذخیره‌ای باشد برای روزهای دیگر تا پایان آن سال. از اینکه روز به روز دارم بزرگ شدن و موفقیت‌هایشان را با انرژی زیاد می‌بینم خوشحالم. از دست دادنشان بسیار سخت است و اگر خبر بدی از وضعیت سلامتی‌شان بشنوی خیلی غم‌انگیز است. دو فرزند عزیز موسسه به نام عارفه سادات و معصومه اخیراً فوت کردند و چقدر شنیدن این خبرها غم‌انگیز بود. با این بچه‌ها زندگی می‌کنم و تا عمر دارم کنارشان هستم و دوستشان دارم و به همه‌شان سر می‌زنم. مدتی که می‌گذرد و در دیدارم وقفه ایجاد می‌شود و به دیدنشان می‌روم در را که باز می‌کنم همه با هیاهو و سروصدا سمت من می‌دوند و با هر داداش گفتنشان دنیایی از مهر و عشق را به من هدیه می‌دهند. روزها، ماه‌ها و سالها گذشته از این آشنایی. و دعا می‌کنم که این باهم بودن و مهر بی‌ریا، پایدار بماند.





# گل‌پر

• لیلا جوان

از دور که می‌آمد دکمه‌های ژاکتش را بالا پایین بسته بود. توی سرمای دم صبح، منتظر اتوبوس واحد، کنار پیرمردی عصا به دست ایستاد. مرد کمرش کمی به جلو خم شده بود و مراقب بود که اتوبوس رد نشود و آنها جا بمانند. صدای ترمز که به گوشم رسید از جا بلند شدم و زودتر از آن دو نفر خودم را به پله‌ها رساندم. کمی عقب رفتم تا پیرزن بتواند خودش و دوتا پلاستیک و کیسه‌ی برنجی پاکستانی‌اش را بالا بکشد. وسایلم را از دستش به سرعت گرفتم و کمک کردم تا روی صندلی اول بنشینند. کارتم را زدم و عقب اتوبوس نشستیم. هنوز نمی‌دانستم بعد از این خط، کجا بروم. سرگردان بودم. یک‌بار دیگر صفحه‌ی گوشی‌م روشن کردم تا از شر انتظاری که به قلبم چنگ می‌زد خلاص شوم. نه! خبری از او نیست... پسره‌ی ناخلف! آخر کجا رفته بود، اول صبح جمعه؟ چرا خبر نداد؟ توی این فکر بودم که بوی عجیبی احساس کردم. شامه‌ی قوی همیشه هم بد نیست. یادم هست یک بار ساعت سه نصف شب، از خواب بیدار شدم و بوی بنزین شدیدی را حس کردم که از پارکینگ می‌آمد. بعدا معلوم شد که باک بنزین ماشین همسایه نشستی داشته و خلاصه جلوی کلی اتفاقات بد گرفته شد. و حالا این بوا! چه بوی تازه و تندی! چشم‌مامو بسته بودم و داشتم روی رایحه‌ش تمرکز می‌کردم تا بفهمم بوی چه گیاهی است که ضربه‌های دست خانمی از پشت سرم، مرا به خود آورد:

- با شماست. ببینید چه کارتان دارد، پیرزن.

سرم را بالا گرفتم و جلوی اتوبوس را نگاه کردم. پیرزن، کیسه‌ی پلاستیکی کوچکی را توی هوا رو به عقب اتوبوس و رو به من تکان می‌داد. از جایم بلند شدم و خودم را به او رساندم. دستان خشن و گرمش، دست‌هایم را چسبیده بود و آن پلاستیک و رایحه‌اش را پیش کشم می‌کرد. بعد صدای پیرزن را می‌شنیدم که در لابلای هر هر گاز اتوبوس می‌گفت:

- اینها گل‌پره مادر! دم کن و بخور... تازه جمع کردم...

زمان کم بود. تندتند وسایلم را جمع و جور کرد و پیاده شدند. حتی نگذاشت که بگویم: من کاری نکردم. چشم‌هایم را می‌دیدم که پر از تشکر و قدردانی بود. تا هر جا می‌رفت با آن سوی کم به چهره‌ی من زل زده بودند، فقط محض اینکه کمکش کرده بودم سوار شود.. فقط برای همین! بوی عطر گل‌پره‌های تازه‌ی از کوه چیده را به درون کیف دستی‌ام فرو بردم و با حس خوبی رفتم و دوباره سر جایم نشستیم. آهسته عینک دودی‌ام را از چشمم برداشتم و فهمیدم روی صفحه‌ی گوشی‌ام یک پیام از پسر مرسیده و حالش خوب است.



# خبرهای خوب این خانه

مروری اجمالی بر خدادهای سه ماه گذشته خیریه همدم

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

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

  @hamdamcharity  @hamdam.charity



## همدم؛ سوگوار آزادگان عالم

جمعی از فرزندان همدم پیش از ظهر سومین روز از ماه محرم، مصادف با دوازدهم شهریور ۱۳۹۸ ضمن پابوسی امام هشتم(ع)، ایام محرم را به حضرتشان تسلیت گفتند.



## همدمی‌ها به استقبال مهر و مهربانی رفتند

فرزندان همدم در ویژه برنامه‌ای که روز شنبه سی‌ام شهریور ۱۳۹۸ در تالار نگارخانه موسسه برگزار شد، ضمن بزرگداشت آغاز هفته‌ی دفاع مقدس، سرآغاز فصل تحصیل و بازگشت به کلاس‌های درس و مدرسه رانیز گرمی داشتند.



## دیدار و تجدید عهد همدمی‌ها، با شهدا

همزمان با آغاز هفته‌ی دفاع مقدس و در فضایی معنوی، جمعی از فرزندان این موسسه در محل گلزار شهدای بی بی بیگم مشهد حضور پیدا کردند و با قرائت فاتحه، لحظاتی سرشار از روحانیت و حق شناسی آفریدند.



## اشتیاق همدمی‌ها به آموزش در شروع مهری دوباره

دوشنبه اول مهر ۱۳۹۸ و همزمان با آغاز کلاس‌های درس و مدرسه جمعی از فرزندان این موسسه‌ی خیریه، در میان شادی و نشاط خواهران‌شان و با گذشتن از زیر آینه و قرآن، راهی کلاس‌های درس شدند.







## برگزاری مجلس یادبود زنده یاد کامران رحمتیان در همدم؛

جمعه پنجم مهر ۱۳۹۸، فرزندان و خادمین قدردان همدم یاد و خاطره‌ی زنده‌یاد کامران رحمتیان (عکاس یاورموسسه) را با حضور خانواده او، جمعی از مدیران و اساتید رشته‌ی عکاسی خراسان در تالار همایش‌های این موسسه‌ی خیره‌گرمی داشتند.



## هفته‌ی ناجا و تبریک اهالی همدم به فرمانده انتظامی استان

در هفته‌ی گرامیداشت ناجا، سردار کاظم تقوی (فرمانده‌ی نیروی انتظامی خراسان رضوی)، در محل کارش، میزبان خادمین و جمعی از فرزندان موسسه بود و لوح ویژه‌ی این خیره را به نشان سپاس و تبریک، دریافت کرد.



## تبریک همدمانه به پلیس محله

در روز گرامیداشت نیروی انتظامی، جمعی از اهالی همدم با حضور در کلاتتری شفا، این مناسبت را به پاسبانان مهربان و پلیس دلسوز محله‌ی خود، تبریک گفتند.



## دیدار اهالی همدم با مدیر جدید امور سینمایی استان

دکتر حجت و جمعی از اهالی موسسه، دوشنبه ۲۲ مهر، ضمن حضور در پردیس سینمایی هویزه، با اهدای سبد گل (محصول کار دختران همدم) انتصاب حیدر مرادی به سرپرستی امور سینمایی حوزه‌ی هنری خراسان رضوی را به وی تبریک گفتند.



## تبریک هفته‌ی ناجا به رئیس پلیس اماکن

فرزندان و کارکنان همدم ضمن تبریک هفته‌ی ناجا، لوح منقش به لوگوی نیروی نظامی (محصول کارگاه قلم‌زنی موسسه) را به جناب سرهنگ امیر حسینی (رئیس اداره‌ی نظارت بر اماکن عمومی خراسان رضوی) تقدیم کردند.



## جشنی به افتخار یک یاور ارجمند

همزمان با گرامیداشت روز جهانی افراد دارای معلولیت، با حضور هنرمند نامی مشهد داریوش ارجمند و جمعی از علما و خیرین جشنی در تالار همایش‌های همدم برگزار و از تندیس و تمبر یادبود داریوش ارجمند رونمایی شد.







## تمرین هماهنگی ارکستر ملی ویژه با حضور گروه آوای همدم

تمرین دوره‌ای گروه ارکستر ملی ویژه‌ی ایران، که هر سه ماه یکبار به همت مریم گیلاسیان (رهبر ارکستر) و خیریه توانبخشی همدم شکل می‌گیرد، به همت نیکوکار ارجمند جناب مهدی کاردان و با حضور اعضای ارکستر ملی، در کرج برگزار شد.



## برگزاری جشن تولد روژان در حضور عموپورنگ

با حضور داریوش فرضیایی (عموپورنگ)، روزان (دختر کوچک خانگی پناهگاهی موسسه)، تولد سیزده سالگی‌اش را در تالار همدم و در میان جمعی از خیرین و نیکوکاران این خیریه و دیگر دختران متولد آبانماه موسسه، جشن گرفت.



## حسن یزدانی و قهرمانان کشتی از همدم دیدن کردند

همچدهم آبان، حسن یزدانی (قهرمان کشتی المپیک و جهان)، دکتر مسعود ریاضی (عضو شورای شهر و رییس هیئت کشتی استان)، جبرئیل حسن‌اف (مقام سوم المپیک) و جمعی دیگر از قهرمانان و مربیان این رشته‌ی ورزشی به همدم آمدند و با حوصله و مهر، از فرزندان این خیریه احوالپرسی و دلجویی کردند.



## بانوان ملی پوش فوتسال در موسسه‌ی توانبخشی همدم

بانوان فوتسال‌یست تیم ملی در آستانه‌ی روز جهانی معلولان، با دختران بی‌سرپرست این موسسه‌ی خیریه به دیدار و گفتگو نشستند و ضمن برگزاری یک بازی نمادین با دختران همدم، در جریان فعالیت این موسسه قرار گرفتند.

## قهرمان آسیا با همدمی ها دوید

حسن تفتیان قهرمان ۶۰ و ۱۰۰ متر آسیا، به مناسبت گرامیداشت روز جهانی معلولین از موسسه خیریه همدم بازدید کرد و در حرکتی نمادین با ورزشکاران این خانه دوید.



## نمایش یک افسانه برای فرزندان موسسه

محمد جهانپا، کارگردان تئاتر «افسانه مار به دوش»، اجرای ویژه‌ی این اثر ارزشمند را در حضور ۲۰ تن از فرزندان موسسه، در سالن تئاتر شهر به اهالی همدم تقدیم کرد.



## حضور همدمی ها، در آیین المپیک ویژه

فرزندان ورزشکار همدم، در آیین گرامیداشت بیستمین سالگرد تاسیس المپیک ویژه، در حضور بیش از هفتصد ورزشکاران المپیک ویژه، خانواده‌ی ورزشکاران و دکتر دادخواه (رییس المپیک ویژه‌ی ایران)، شرکت کردند.



## خرابه‌ی شام در محوطه‌ی همدم

شبیه خوانی «خرابه‌ی شام» توسط گروه تعزیه خوانی «عاشقان حرم» به سرپرستی جواد همایونی، در صحن همدم اجرا و با استقبال پر شور اهالی این خانه مواجه شد.







## تبریک روز جهانی پست، به یاوران نامه‌رسان

نمایندگان خیریه‌ی همدم، با حضور در اداره‌ی پست ناحیه‌ی ۳ مشهد و تقدیم گل، روز جهانی پست را به کارکنان این اداره‌ی همیشه یار و مددکار موسسه، تبریک گفتند.



## گرامیداشت هفته‌ی کودک با عکاسی در طبیعت

در گرامیداشت هفته‌ی ملی کودک، کلاس پاییزه‌ی عکاسی هنرمندان همدم در طبیعت اطراف مشهد به همت فرشته کامران (عکاس یاور موسسه) و دوستان هنرمندشان، برگزار شد.



## تبریک به یاوران همدمی اداره‌ی استاندارد

اهالی همدم، با اهدای لوح مسی منقش به لوگوی استاندارد روز جهانی استاندارد را به مهندس علیرضا جمیع (مدیرکل اداره‌ی استاندارد استان) و همکاران پرتلاشان تبریک گفتند.



## تبریک به آتش نشانان، در دیداری دوباره

در گرامیداشت روز آتش نشانان، اهالی همدم، به دیدار مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی مشهد رفتند و به پاس همه‌ی زحمات شبانه‌روزی و محبتشان به همدم، برای کارکنان این مجموعه‌ی خدمتگزار، آرزوی سلامتی و موفقیت کردند.

## اهدای لوح تقدیر همدم به مربی تیم ملی

به مناسبت گرامیداشت هفته‌ی تربیت بدنی، فرزندان همدم، با اهدای لوح به آنابراتی (مربی تیم ملی کشتی آلیش بانوان و نایب رییس کشتی بانوان خراسان رضوی) از همه‌ی مهربانی‌ها و یآوری‌های این بانوی ارزشمند، تقدیر کردند.



## همدمی‌ها

### بانوان هندبالیست رامورد تشویق قرار دادند

فرزندان همدم، به مناسبت گرامیداشت هفته‌ی تربیت بدنی، با حضور در سالن شهید بهشتی مشهد، ضمن تریک این مناسبت به ورزشکاران حاضر، اعضای تیم هندبال بانوان استان رامورد تشویق قرار دادند.



### آغاز و انجام نمایشگاه خوشنویسی اشعار استاد

نمایشگاه خوشنویسی و نقاشی اشعار استاد شفیع کدکنی که با حضور صمیمانه‌ی او و جمعی از نیکوکاران، ادیبان و مسئولین همزمان با همایش بزرگ «بخوان به نام گل سرخ» در نگارخانه‌ی همدم افتتاح شده بود، پس از سه روز به کار خود خاتمه داد.



## شهر خودرو

### میزبان فرزندان خیریه‌ی همدم بود

به مناسبت روز جهانی معلولان و با دعوت و استقبال یحیی گل محمدی (سر مربی تیم فوتبال شهر خودرو)، در نشست خبری پیش از دیدار با نفت آبادان، میزبان تعدادی از اعضای موسسه خیریه‌ی همدم بود.







آن پیر مهربان  
آمد به میهمانی گلها  
در چشمه اش روشنی فردا  
در خنده اش، نسیم سحر گاهان  
در گامه اش، زمزمه ی رود  
و بر لبش  
آواز شادمانی انسان بود  
از دفتری به نام گل سرخ...

## هشت دفتر در باب هشت ستاره‌ی آسمان هشتم!

(گزارشی از برگزاری همایشی کم‌نظیر در همدم)

● محمدرحیمی / کارشناس روابط عمومی موسسه توانبخشی همدم

«همدم یکی از بارکت‌ترین مراسم‌های ادبی کشورمان را برگزار کرد که مایه‌ی مباهات خراسان و مردم هنردوست و خیرخواه این خطه از ایران شده است. این جمله را استاد محمدرضا شفیعی کدکنی، ادیب و شاعر پرآوازه‌ی معاصر کشورمان ضمن بازدید از موسسه‌ی خیریه‌ی همدم و پس از شرکت در همایش بزرگداشت هشت ستاره‌ی ادبی خراسان گفت. وی که در تالار همدم حضور پیدا کرده بود در جمع مدیران، شاعران و پژوهشگران ادبی برجسته‌ی خراسانی، با حوصله‌ی خاصی تمام برنامه‌های این مراسم را ملاحظه و با صمیمیت و فروتنی با علاقمندان اشعار و اندیشه‌هایش گفت و گو کرد. آنچه می‌خوانید، گزارشی از مراسم بزرگداشت هشت ستاره‌ی شعر معاصر خراسان است در هشت دفتر، که با حضور استاد شفیعی کدکنی و جمع باشکوهی از اهل ادب و هنر، عصر جمعه ۲۴ آبان ۱۳۹۸ در تالار همایش‌های همدم برگزار شد.



و دریافتن پیوند میان شاعری و نیکوکاری، امری مغتنم و مهم است و مگر نه اینکه شعر متعهد مهم‌ترین دغدغه‌اش بیان رنج و راحت انسانهاست؟» وی ادامه داد: «یک موسسه‌ی خیریه همانند همدم، بیش از نیازهای مادی و لزوم تحصیل منابع مالی برای تامین هزینه‌ی یکمیلیاردی ماهانه‌ی ۴۰۰ فرزند تحت پوشش خود، به توجه و حمایت‌های معنوی اهل قلم و اهل هنر نیازمند است. چرا که اهل قلم و هنر بالقوه تواناترین و امین‌ترین سفرای همدم‌اند و در سالهای اخیر همواره پیامبران شایسته و یاوران دلبسته‌ی این خیریه بوده‌اند.» نخستین سخنران مراسم، دکتر جعفر مروارید (مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان) بود که در جایگاه قرار گرفت و به سخنانی کوتاه اکتفا و تاکید کرد: «به جهت خیرمقدم قدوم مبارک استاد شفیعی کدکنی و سایر ادیبان و اساتید دانشگاه در اینجا حاضر شده‌ام و قصد سخنرانی در محضر ایشان و شاعران خوب کشورمان را ندارم. از خادمین و فرزندان همدم باید سپاسگزاری کنم که یاد و خاطره‌ی زنده‌یادان و افتخارات ادبیات خراسان و ایران را گرامی داشته‌اند و این بار نیز با تلاش و پیگیری باعث رقم خوردن همایش و مراسمی با این درجه از فضل و بزرگی شدند.»

دفتر اول : خیرمقدم میزبانان

همایش ادبی نکوداشت هشت ستاره‌ی ادبی خراسان، با کوشش و تلاشی یکساله به بار نشست و فرزندان همدم، روز جمعه ۲۴ آبان ۱۳۹۸ مصادف با عید میلاد نبی اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع)، میزبان خانواده‌های اساتید زنده‌یاد عماد خراسانی، مهدی اخوان ثالث، محمد قهرمان احمد کمال پور، ذبیح‌الله صاحبکار، علی باقرزاده، غلامرضا قدسی و غلامرضا شکوهی بودند که در این میان حضور بی‌نظیر و فرصت دیدار استاد محمدرضا شفیعی کدکنی و همین‌طور خلیل عظیمی از اهالی قلم و اندیشه‌ی خراسان شیی پرستاره را برای این موسسه‌ی خیریه رقم زد. در ابتدای این مراسم، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل موسسه) در جایگاه حاضر شد و ضمن تبریک میلاد پیامبر اسلام (ص) و امام جعفر صادق (ع) گفت: «میزبانی از ادیبان و شاعران خراسانی علی‌الخصوص استاد شفیعی کدکنی و همچنین حضور خانواده‌ی محترم هشت ستاره‌ی ادبی خراسانی که محفل امشب برای بزرگداشت آن عزیزان اختصاص یافته است، سعادت کم‌نظیری است که فرزندان و خادمین همدم توفیق انجام دادن آن را دارند. در روزگار ما که یافتن وجوه مشترک برای تقریب آدمیان و افزودن به دلخوشی‌های حیات، لازم است، دیدن



زمینه‌ی آشنایی بیشتر حضار با آن بزرگواران فراهم شده بود. فیلم بعدی که در تالار همدم پخش شد، مستندی از چگونگی برپایی این همایش بود. این مستند که در ۴ دقیقه پخش شد راوی زحمات شبانه‌روزی خادمین و جمعی از یاوران موسسه بود که در طول یکسال گذشته توانسته بودند مقدمات برگزاری این مراسم را فراهم آورند. فیلم آخر، به روایت دیدار اهالی همدم با استاد شفيعی کدکنی اختصاص داشت. از نکات قابل توجه این فیلم ۷ دقیقه‌ای، صحبت‌های صمیمانه‌ی استاد شفيعی کدکنی بود که در منزل خودش در تهران، میزبان مدیرعامل و جمعی از خادمین و یاوران همدم شده بود. فیلمبرداری دیدار را عباسعلی سپاهی یونسی (شاعر و یاور همدم) عهده‌دار شده بود. در این مستند کوتاه، استاد شفيعی کدکنی ضمن یادآوری خاطرات دوران نوجوانی و جوانی خود، به چگونگی آشنایی با زندگی و اشعار و اندیشه‌های هشت ستاره‌ی ادبی خراسانی اشاره کرده و از زحمات اهالی همدم نیز تقدیر به عمل آورده بود. از جمله، گفته بود: «همت شما ستودنی است. بزرگداشت بزرگان اهالی خراسان در رشته‌های مختلف می‌تواند نقش موثری در شکل‌گیری تفکرات جوانان امروز ایفا کند.



اهل کجا باشند؟ اگر شعر با فضای همدم مانوس نباشد، با چه باشد؟» وی ضمن خیرمقدم و گرامیداشت حضور استاد شفيعی کدکنی ادامه داد: «در طول هفته‌ی گذشته به دیدار استاد شفيعی کدکنی رفتم و ایشان فرمودند من وظیفه‌ی خودم می‌دانم در جمع فرزندان همدم و علاقمندان به ادبیات و شعر خراسان شرکت کنم. ما نیز به امید دیدار این استاد گرانقدر و با ارزش و همچنین همدلی و همدمی با فرزندان این موسسه‌ی خیریه در این فضای پر از همدمی و همدلی حضور پیدا کرده‌ایم و امیدواریم به کمک هم و به مدد تقارن برگزاری این مراسم با میلاد حضرت رسول اکرم (ص)، همراه و همدل این موسسه‌ی خیریه باشیم و در حمایت و هدایت خادمین و فرزندان آن بکوشیم.» سخنران بعدی مراسم دکتر عباس خیرآبادی (استاد دانشگاه و عضو بنیاد فردوسی) بود که در ۱۵ دقیقه به بررسی جنبه‌های ادبی کارنامه‌ی هشت شاعر خراسانی پرداخت و اشاره کرد: «خوشحالم در هوایی نفس می‌کشم که استاد شفيعی کدکنی در آن نفس می‌کشد. امشب عشق در این تالار و فضای مقدس این خیریه‌ی فعال و پویا موج می‌زند که به سادگی می‌توان آن را دید. ما یاد و خاطره‌ی هشت تن از ادیبان خراسانی را در حالی گرامی

دفتر دوم: فیلم‌هایی که پخش شد از جمله بخش‌هایی که موجب شناخت بیشتر میهمانان مراسم با اهداف برگزاری و همین‌طور زندگی و توانبخشی فرزندان موسسه شد پخش چند فیلم کوتاه بود؛ فیلم‌هایی که نظر حضار را به خود جلب کرد. یکی از این فیلم‌ها که صادق دهقانی (یاور فیلمساز موسسه و کارگردان جوان کشورمان) آن را ساخته بود در هشت دقیقه به معرفی موسسه و توانمندی و ظرفیت‌های آن پرداخته بود. دهقانی تلاش کرده بود در این فیلم، به صورتی صمیمانه مستندی جذاب و دوست‌داشتنی از یک روز زندگی بچه‌های همدم در بخش‌های متفاوت موسسه بسازد و با برجسته کردن پیشرفت چند نفر از فرزندان موسسه، روایتگر آرزوهای دخترانه‌ی آنها شود. فیلم کوتاهی که توانست مخاطبین همایش را با زوایای خاص زندگی ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست، بیشتر آشنا کند. فیلم دیگری که در این همایش پخش شد، مستندی کوتاه بود که در ۷ دقیقه، هشت ستاره‌ی تابان شعر معاصر خراسان را معرفی می‌کرد. در این فیلم زندگی‌نامه و خصوصیات ادبی و سبک‌هایی که اساتید خراسانی قلم زده‌اند بررسی و



بنده با بعضی از این هشت استاد مرحوم از نزدیک آشنا بوده‌ام و بر این انتخاب درست شما صحنه می‌گذارم. امیدوارم در این راه موفق باشید و بتوانید خادمین خوبی برای ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست همدم باشید.»

دفتر سوم: سخنرانی‌های علمی بخش مهم و قابل توجه این مراسم، سخنرانی‌هایی بود که سه نفر از اساتید دانشگاه، بصورت فنی و البته در دقایقی کوتاه به جنبه‌های ادبی زندگی و آثار هشت ادیب زنده‌یاد خراسانی پرداختند. سخنران رسمی نخست این همایش، دکتر محمدجعفر یاحقی (استاد دانشکده‌ی ادبیات دانشگاه فردوسی و پژوهشگر برجسته‌ی کشورمان) بود که ضمن تبریک میلاد حضرت رسول اکرم (ص) گفت: «اسم همدم، نامی مبارک و زیباست که باید به کسانی که این نام را برای این موسسه‌ی خیریه برگزیده‌اند تبریک گفت. ما شاعران زیادی را امروز در اینجا می‌بینیم که در وجود هر کدامشان عنصر خیر و نیکوکاری با ادبیات و عشق به شعر درهم آمیخته چرا که اگر شعر در همدم نباشد، کجا باشد. شاعران اگر اهل همدم نباشند باید

بود، با ساز سه‌تار حضار مراسم را به شنیدن چند آهنگ و بداهه نوازی میهمان کرد و آرامش خاصی به محفل ادبی همدم بخشید. او قبل از اجرای موسیقی گفت: «کتابهای استاد شفیعی کدکنی را همچون آبی گوارا نوشیده‌ام. آثاری که هر کدامشان در این سالها در داخل و خارج از کشور، جریان ادبی معاصر را رهبری کرده‌اند و به حق هر چه در مورد این شخصیت ممتاز ادبی بگوییم کم گفته‌ایم.»

#### دفتر پنجم: شعرخوانی

یکی از بخش‌های جذاب مراسم که برگزاری اش نشان از درک درست بر گزار کنندگان در خصوص محوریت شعر و اهمیت آن در شکل‌گیری همایش داشت، شعرخوانی شاعران و ادیبان شرکت‌کننده در مراسم بود. همانطور که در ابتدای این گزارش اشاره شد، در محفل ۲۴ آبان همدم جمع زیادی از ادیبان و شاعران خراسانی شرکت کرده بودند که بعضی از آنها، حتی محفل رسمی و کلاس شعر عصر جمعه‌ی خود را نیز تعطیل کرده بودند تا به این محفل و دیدار استاد شفیعی کدکنی نائل آیند؛ قلم به‌دستانی که بطور مستقیم و غیر مستقیم از سبک ادبی هشت ستاره‌ی ادبی خراسانی و بزرگانی که تصاویر آنها در تالار همدم خودنمایی می‌کرد، الهام گرفته بودند و خوشحال بودند که فرزندان همدم توانسته‌اند آنها را با هر سلیقه و گرایش شعری از کلاسیک تا سپید، گرد هم جمع کنند. اما به گواه چشم‌های درخشان و سکوت خاص شان، همگی همدل و هم‌نوا با فیلم‌های به نمایش درآمده و درد دل‌های فرزندان موسسه، اشک ریختند و توانایی آنها را در اجرای سرود و نظم‌شان ستودند. مطمئنیم خیلی از آنها با خود عهد کرده‌اند از این به بعد بیشتر از قبل هوای ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست همدم را داشته باشند و هر از گاهی به دیدنشان بیایند. با عنایت به وقت کم و محدودیت‌های مراسم، قرعه‌ی شعرخوانی به نام دونفر افتاد که «محمدباقر کلاهی اهری» به عنوان شاعر نوپرداز و صاحب‌سبک خراسانی و «محمد کاظم کاظمی» به عنوان شاعر و پژوهشگر اصلنا افغانستانی ساکن مشهد به جایگاه دعوت شدند و شعرشان را پیشکش حضار کردند. کلاهی اهری قبل از آنکه غزلی قرائت کند، گفت: «دعوت کردن از استاد برجسته‌ای مثل دکتر شفیعی کدکنی قطعاً نیاز به زحمت و تلاش زیادی دارد که باید از بنیان و خادمین همدم تشکر کنیم. چشم همه‌ی علاقمندان به اشعار و اندیشه‌های استاد روشن شد و حال همه‌ی ما امروز بهتر از هر روزی است.» محمد کاظم کاظمی نیز که ته لهجه‌ی شیرین افغانی‌اش در آن موج می‌زد یک قصیده‌ی زیبا در مدح پیامبر اکرم (ص) خواند که در ابیات آن، به لزوم وحدت مذاهب اسلامی اشاره شده بود که حال و هوای هفته‌ی وحدت و انتظار شاعران و ادیبان از باهم بودن و عنایت بخشیدن به اشتراکات مذهبی دین اسلام را به خوبی بیان کرد که مورد پسند و تحسین حضار قرار گرفت.

#### دفتر ششم: بخوان به نام گل سرخ

چهار نفر از فرزندان با استعداد همدم از چند ماه پیش مشغول تمرین دکلمه‌ی یکی از اشعار استاد شفیعی کدکنی بودند. آنها در بخش پایانی مراسم، توانستند نشان دهند که اراده و خواستن چقدر اثر بخش است تا جایی که بدون هیچ ایراد و اشتباهی قطعه‌ی

می‌داریم که باید توجه داشته باشیم از یکصد سال شعر ایران حرف می‌زنیم. یکصد سالی که تاثیرات ژرف و عمیقی بر ادبیات کل ایران گذاشته است. اشعار کلاسیک این بزرگواران هر چند دارای وزن عروضی و قافیه بود و در قالب سنتی غزل و مثنوی و رباعی سروده می‌شد، اما گرد زمانه هیچگاه روی آنها نخواهد نشست، چرا که حاوی مضامین جدید و تازه و روز بود. مضامینی که نشان‌دهنده‌ی نبوغ ادبی این اساتید است.» وی به نحوه‌ی زندگی اساتید فقید خراسانی نیز پرداخت و گفت: «من با بسیاری از این عزیزان از نزدیک آشنا بودم. همه‌ی آنها دارای روحیه‌ی ساده زیستی خاص و نمونه‌های اصیل انسانی بودند. شیوایی کلام آنها در کنار فروتنی و خاکی بودنشان باید بررسی شود، چون آنها بی صاحب‌قلم و ارزش و احترام در تاریخ خواهند شد که صاحب قلبی رؤوف، مهربان و مردم‌دار نیز باشند.» سخنران آخر این مراسم استاد جواد محقق نیشابوری بود. او که خودش زمانی شاگرد استاد شفیعی کدکنی بوده ضمن یادآوری خاطرات کلاس درس استاد، گفت: «استاد شفیعی کدکنی یکی از شخصیت‌های علمی و خادم واقعی ادب و اندیشه‌ی این سرزمین است که در چهل سال گذشته بصورت مستقیم و غیر مستقیم هزاران شاگرد مستعد پرورش داده و هر کدام از شاگردان این بزرگوار در دانشگاهی معتبر کرسی ادبیات فارسی را به عهده دارند.» وی با اشاره به اهمیت انجمن‌های ادبی خراسان از جمله انجمن‌های فرخ و قهرمان در قرن حاضر، گفت: «طلوع هشت ستاره‌ی ادبی معاصر که در این فضای مقدس به شعر و زندگی آنها می‌پردازیم مرهون حضور و فعالیت انجمن‌های ادبی فرخ و قهرمان است. این انجمن‌ها پایه‌گذار ادبیات مدرن و به معنای خاص امروز در شرق ایران هستند که باید در این محفل مبارک از آنها نیز نام ببریم. همچنین تقدیر و تشکر از خانواده‌ی اساتید مرحوم و وظیفه‌ای است که امشب فرزندان همدم از طرف جامعه‌ی ادبی ایران آن را به عهده گرفته‌اند چرا که اگر همراهی و همدلی خانواده‌ی اساتید و شاعران فقید نبود امروز اسمی و کتابی از آن بزرگواران نبود.»

#### دفتر چهارم: موسیقی

بنا به رسم میزبانی، فرزندان هنرمند و توانای گروه سرود موسسه، اولین گروهی بودند که در جایگاه حاضر شدند و قطعاتی را به میهمانان مراسم هدیه کردند. اعضای این گروه با توجه به تمریناتی که در سالیان گذشته داشته‌اند، با مهارت و هماهنگی خاص دو قطعه را اجرا کردند که در پایان همه‌ی حضار از جابر خاستند و آنها را برای دقایقی به گرمی تشویق کردند. گروه هنری حاضر در مراسم، از استان خراسان شمالی میهمان مراسم ادبی تالار موسسه بودند. گروه دو نفره‌ی استاد علیرضا اسلامی و پسرش «هیوا» با سازهای سنتی دوتار و کمانچه به اجرای مقام لو و یک بحر طویل عارفانه پرداختند. متن اشعار بحر طویل، شامل مدح پیامبر اکرم (ص) و امیر مومنان امام علی (ع) بود که با توجه به همزمانی این مراسم در هفته‌ی وحدت کاری ارزنده و قابل توجه بود و توانست ضمن ارائه‌ی اثری اصیل و بومی، توانایی و لطافت سازهای محلی را نیز در چنین همایش‌های رسمی و ادبی به نمایش بگذارد. و سپس، استاد کیوان ساکت، آهنگساز و نوازنده‌ی مشهور کشورمان که خود نیز یکی از میهمانان ویژه‌ی شب پرستاره‌ی تالار همدم





«بخوان به نام گل سرخ» استاد را با هم و به خوبی اجرا کردند. استاد و همه‌ی حضار غرق سکوت بودند و تنها صدای شعرخوانی و ترنم دکلمه‌ی زهرا، زینب، ندا و خدیجه بود که در تالار همدم خودی نشان می‌داد. دکلمه تمام شد و آنها با اشاره‌ی دست از استاد تقاضا کردند در جایگاه حاضر شود و اگر خواست نکته‌ای یا شعری تقدیم حضار کند. استاد به درخواست بچه‌ها گوش کرد و در جایگاه نیز حاضر شد اما با توجه به خستگی و کهولت سن، عذرخواهی کرد و از درب پشت سالن خود را به میان بچه‌های گروه سرود موسسه رساند و صمیمانه از آنها تشکر کرد. او در کلامی خودمانی به آنها گفت: «صدای شما و دکلمه‌ی زیبایی خواهرانتان روح مرا صیقل داد، من به خانم دکتر حجت نیز گفته‌ام که همدم یکی از با برکت‌ترین مراسم‌های ادبی کشورمان را برگزار کرده است که مایه‌ی مباحث خراسان و مردم هنردوست و خیرخواه این خطه از ایران است.»



دفتر هفتم: تقدیر از خانواده‌ی هشت ستاره‌ی ادبی خراسان  
آخرین بخش مراسم که قبل از افتتاحیه‌ی نمایشگاه خوشنویسی اشعار استاد شفיעی کدکنی برگزار شد، تقدیر از خانواده‌ی شاعران و اساتید در گذشته‌ی خراسانی بود که با حضور مدیر عامل موسسه، دکتر مروراید (مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان) و جمعی از مدیران و نویسندگان همشهری برگزار شد. فرزندان هنرمند کارگاه قلم‌زنی روی مس موسسه، برای این بخش نیز برنامه‌ی جالبی تدارک دیده بودند. آنها اسامی اساتید و شاعران فقیدی را که به نام هشت ستاره‌ی ادبی خراسان معروف شده بودند روی مس قلم‌زنی کرده بودند و آن را به رسم یادگاری و گرامیداشت نام و خاطره‌ی آن بزرگواران، به خانواده‌هایشان اهدا کردند.



دفتر هشتم: نمایشگاه آثار خوشنویسی نایاب  
همزمان با مراسم تالار، چهل تابلوی نقاشی و خوشنویسی شده توسط خوشنویسان و هنرمندان خوش ذوق خراسانی، در نمایشگاه جنبی مراسم، آماده‌ی بازدید عموم خصوصاً میهمانان تالار همدم بود. نمایشگاهی که تمام آثار آن، حاوی اشعار استاد شفיעی کدکنی بود و هنرمندان خراسانی، بدینوسیله وفاداری و ادب و احترام خود را به شاعر پیشکسوت و ادیب نامدار همولایتی‌شان نشان دادند و از این باب می‌توان آن را خاص و حتی کمیاب خواند چرا که اشعار یک شاعر، توانسته بود زینت‌بخش دیوارهای نگارخانه‌ی موسسه باشد. استاد، به همراه میهمانان مراسم در این بخش از مراسم نیز شرکت کرد و بعد از افتتاح نمایشگاه با وسواس و حوصله‌ای خاص، یک‌یک تابلوها را ملاحظه و در موردشان صحبت کرد. و به این ترتیب، گشایش نمایشگاه، حسن ختام تلاش و همایش تقدیر از هشت شاعر بزرگ معاصر خراسان بود؛ تلاشی که سالها بود جامعه‌ی ادبیات خراسان تشنه‌ی تحققش بود و از این باب باید شاکر خداوند و سپاسگزار الطاف خورشید هشتم عالمتاب اهل بیت (ع) باشیم.

.....

در پایان، لازم به یادآوری است که؛ به دلیل قطع سراسری اینترنت در کشورمان، متأسفانه انتشار این گزارش با هشت روز تأخیر صورت گرفت که از این بابت، به سهم خود صمیمانه از خوانندگان بزرگوار و دوستداران همدم، عذر خواهیم.

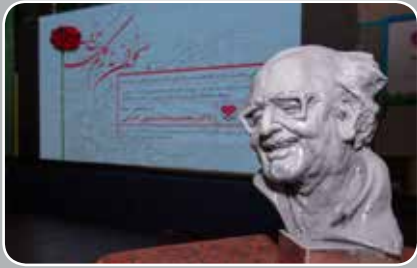




در آن ۴ ساعت ۲۴ آذرماه ۹۸  
موسسه‌ی همدم، شکوهی از شعر  
و شور به یادماندنی تجربه کرد؛  
جشن یادمان هشت شاعر زنده‌یاد  
معاصر خراسان، به روایت تصویر...







## عشق و دیوانگی

• تصویرگر: فرزانه رییس الساداتی

در زمان های بسیار قدیم وقتی هنوز پای بشر به زمین نرسیده بود، فضیلت ها و تباهی ها دور هم جمع شده بودند آنها از بیکاری خسته و کسل شده بودند. ناگهان ذکاوت ایستاد و گفت بیا بید یک بازی بکنیم مثل قایم باشک. همگی از این پیشنهاد شاد شدند و دیوانگی فوراً فریاد زد من چشم می گذارم و از آنجایی که کسی نمی خواست دنبال دیوانگی بروم همه قبول کردند او چشم بگذار. دیوانگی جلوی درختی رفت و چشم هایش را بست و شروع کرد به شمردن... یک... دو... سه... همه رفتند تا جایی پنهان شوند. لطافت خود را به شاخ ماه آویزان کرد. خیانت داخل انبوهی از زباله پنهان شد. اصالت در میان ابرها مخفی شد. هوس به مرکز زمین رفت. دروغ گفت زیر سنگ پنهان می شوم اما به ته دریا رفت. طمع داخل کیسه ای که خودش دوخته بود مخفی شد و دیوانگی مشغول شمردن بود هفتاد و نه... هشتاد... و همه پنهان شدند، به جز عشق که همواره مردود بود و نمی توانست تصمیم بگیرد. البته جای تعجب نیست چون همه می دانیم پنهان کردن عشق مشکل است. در همین حال دیوانگی به پایان شمارش می رسید نود و پنج... نود و شش. هنگامی که دیوانگی به صد رسید عشق پرید و بین یک بوته گل رز پنهان شد. دیوانگی فریاد زد دارم میام و اولین کسی را که پیدا کرد تنبلی بود زیرا تنبلی، تنبلی اش آمده بود جایی پنهان شود و بعد لطافت را یافت که به شاخ ماه آویزان بود. دروغ ته دریاچه، هوس در مرکز زمین، یکی یکی همه را پیدا کرد به جز عشق و از یافتن عشق ناامید شده بود. حسادت در گوش هایش زمزمه کرد تو فقط باید عشق را پیدا کنی و او در پشت بوته گل رز پنهان شده است. دیوانگی شاخه چنگک مانندی از درخت چید و با شدت و هیجان زیاد آن را در بوته گل رز فرو کرد و دوباره و دوباره، تا با صدای ناله ای دست کشید عشق از پشت بوته بیرون آمد در حالی که با دست هایش صورتش را پوشانده بود و از میان انگشتانش قطرات خون بیرون می زد شاخه به چشمان عشق فرو رفته بودند و او نمی توانست جایی را ببیند، او کور شده بود! دیوانگی گفت من چه کردم؟ من چه کردم؟ چگونه می توانم تو را درمان کنم؟ عشق پاسخ داد تو نمی توانی مرا درمان کنی اما اگر می خواهی کمکم کنی می توانی راهنمای من شوی. این گونه است که از آن روز به بعد عشق کور است و دیوانگی همواره همراه اوست. از همان روز تا همیشه عشق و دیوانگی به همراه یکدیگر به احساس تمام آدم های عاشق سرک می کشند.







## او، همیشه آسمان را انتخاب می کرد...

این چهار سال، چه زود گذشته و چه همه اتفاق این وسط افتاده است... ۹ مهر ۱۳۹۴؛ خورشید، مانده بی رنگ. هر چه جامدادی را زبرورو می کند نشانی از زرد نیست. -زرد ندارم.

می گویم: عیب نداره، معصومه. به جاش با این رنگ کن. مداد را می دهم دستت. می گیرد و با تانی که در همه کارهایش پیدا است آن را می تراشد و چند دقیقه بعد، یک خورشید کرم نارنجی تحویل می دهد. «معصومه» شاعر است. این را از آنجا می گویم که وقتی سانش را می پرسی، کف دست می نویسد مثلاً ۲۳. اگر چه معصومه حالا و در پاییز ۹۴، سی و چهار ساله است و نه بیست و سه ساله جوری که پاسخ می دهد، شکی برایت نمی گذارد که او با خیلی ها، خیلی ها فرق می کند. «معصومه» مهربان است که از آفتاب فرار نمی کند. نشسته ایم روی نیمکت و برایم نقاشی می کشد. -معصومه، بریم روی اون نیمکت بشینیم؟ اینجا آفتاب شده.

-من آفتاب رو دوست دارم. شاید معصومه خودش هم یادش نیاید که این دوستی عمیقش با آسمان و درخت و خورشید تا کدام سال های دور می رسد، اما من شکی ندارم که این پیوند، دیرینه است. این را از عکس های فهمیده ام که اغلب سمت آسمان گرفته شده. معصومه عکاسی را دوست دارد و می گوید خیلی قبل تر از اینکه خانم «کاملان» به او و دوستانش عکاسی یاد بدهد، عکاسی را دوست داشته اما خب... «خجالت می کشیدم به اونا که می اومدن و همش از ما عکس می گرفتن، بگم یه دقه دوربینشونو بدن دستم.» می خواهم زرنگی کنم. می گویم سرش گرم نقاشی است و لابد حواسش پرت شده. -الان که توی حیاط نشستیم، اگه بخوایی عکس بگیری، از کی می گیری؟ از من یا اون دوستان تو کلاس فرش؟

معصومه اما حواسش، جمع تر از این حرف هاست. چشم های عسلی اش را باز می برد سمت آفتاب و نور و یک قاب با دستش درست می کند از تکه ای از آسمان و درختی که به قول خودش، «کم شده» یعنی که «برگ های ریخته». او همیشه آسمان را انتخاب می کند.

....

۹ آذرماه ۱۳۹۸؛

بعد از مدت ها تحمل بیماری، حالا چند روزی است که معصومه ی همدم، از اینجا رفته است... برای همیشه رفته است... معصومه، از ۱۲ سالگی اینجا بوده و حالا بعد از ۲۶ سال در همدم بودن رفته... او، با تمام مهربانی بی دریغ و سادگی زلالش، در سن ۳۸ سالگی، ما را اینجا سوگوار و عزادار رها کرده و رفته به جایی دور... کجا؟ معلوم است دیگر... او همیشه آسمان را انتخاب می کرد!



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



شرکت صنایع غذایی رانا پاکستان





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  
هزینهی خیریه همدم را تامین میکند.

### موسسه ی خیریه ی همدم

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

رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴

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



# هیوندای

یخچال فریزر / کولر گازی / تلویزیون / لباسشویی / ظرفشویی / جارو برقی



مشهد - بزرگ بازار اطلس - ورودی C - واحد ۳۰۱ - تلفن: ۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹  
مشهد - مجتمع تجاری امیر - فاز ۲ - پلاک ۶۷ - ۰۵۱-۳۳۸۹۹۴۸۷  
دفتر فروش مرکزی: ۰۵۱-۳۸۴۲۲۵۵۰



# تالار همایش ما می 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





# Fereshteh

## CONFECTIONERY


SINCE 2009



### شیرینی خانگی

# فرشته

۳۷۶۲۶۴۰۰	بلوار ملک آباد، نبش قدس ۱۲	مشهد	۱
۳۸۴۱۳۹۱۳	احمدآباد، 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](https://www.instagram.com/fereshteh_confectionery)  
[www.fereshtehconfectionery.com](http://www.fereshtehconfectionery.com)

cosaryegansh  
0915 315 4004



DAEWOO

خانه اسنوا شعبه مرکزی

اسنوا

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  
(۳۶-۴۳-۵۰-۵۵)



لوازم خانگی کوچک

جشنواره  
تابستانی



انواع اجاق گاز



انواع ظرف شویی



یخچال فریزر  
و سایید بای سایید



انواع لباس شویی

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

۰۹۱۵ ۵۱۱ ۴۳۳۸ - ۰۹۱۵ ۹۰۹ ۲۸۲۵ | ۳۸۴۴۱۰۱۱ - ۳۸۴۰۳۴۹۴

## نیک اندیشان ارجمند

خانواده‌ی محترم باستانی  
جناب آقای دکتر علی شمس  
جناب آقای مهندس روکی  
خانواده محترم امین و اکرم ابراهیمی

## همکار گرامی؛

جناب آقای جندقی  
جناب آقای طاهری فر  
سرکار خانم پهلوان

همدم و اهالی این خانه خود را در اندوه  
فقدان عزیزانتان شریک می دانند.  
**همدردی ما را پذیرا باشید.**

## چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

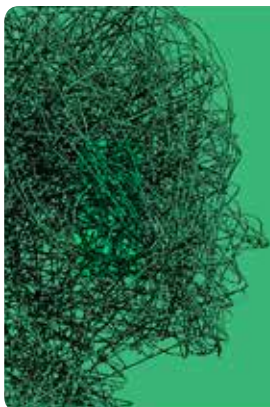
..... نقش لمسِ عاطفی، در کاهش تنش‌های زندگی  
..... چگونه می‌توان «نه» گفت؟!  
..... بررسی تأثیر روغن منداب در کاهش دردهای عضلانی و آرتروز مفاصل  
..... پیش‌داورانِ دُگمِ خرافه‌پرست!





# نقش لمسِ عاطفی در کاهش تنش‌های زندگی

● تحقیق و تنظیم: صدیقه بختیاری شهری، مدرس و پژوهش‌گر دانشگاه



## مقدمه:

بیماری ام‌اس (MS) یا مالتیپل اسکلروزس (اسکلروز متعدد / Multiple Sclerosis)، یکی از شایع‌ترین و مهم‌ترین بیماری‌های اعصاب مرکزی به شمار می‌رود. منظور از اعصاب مرکزی مغز و نخاع است و عمده درگیری آن در بیماری ام‌اس صدمه به غلاف و پوشش دور رشته‌های عصبی است که به آن میلین (Miline) گفته می‌شود. میلین باعث افزایش سرعت هدایت پیام‌های عصبی می‌شود و در هر رشته عصبی که قطورتر باشد، سرعت هدایت بیشتر است. بنابراین اگر دچار آسیب شود سرعت هدایت کاهش پیدا می‌کند و دیگر مغز پیامی را درک نمی‌کند. این بیماری در زنان بیشتر از مردان بروز می‌کند تا آنجا که آمارها تعداد زنان مبتلا به ام‌اس را ۲ تا ۳ برابر مردان نشان می‌دهند. در ایران نیز حدود ۳۰۰۰۰-۲۷۰۰۰ نفر به این بیماری مبتلا هستند و حدود ۴۰۰۰ نفر از دارو و درمان این بیماری استفاده می‌کنند. MS معمولاً در سن ۲۰-۴۰ سالگی بروز می‌کند اما به این معنی نیست که در کودکی یا پیری رخ نمی‌دهد. بسته به انواع و بروز علائم در افراد چگونگی بروز نیز متفاوت است.

## علائم بیماری ام‌اس

سالها تصور می‌شد که ام‌اس یک اختلال بدون درد است. اما امروزه مشخص شده که برخی از بیماران از درد و ناراحتی شکایت دارند. افراد می‌توانند 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 روده‌ای و سرد شدن کف پاها از دیگر علائم این بیماری هستند.

## عوامل ام‌اس

ام‌اس 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:

### 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 شغلی فرد مبتلا محسوب می‌شود. در واقع درمان دارویی همه چیز نیست و این توانبخشی در کنار حمایت‌های اجتماعی، 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 آیدا قاسمی.

- ۱- ژنتیک: ام‌اس مستقیماً به ارث مربوط نمی‌شود اما در افرادی که با فردی دارای ام‌اس مرتبط هستند احتمال ابتلای بیشتری هست.
- ۲- کمبود نور خورشید و ویتامین D۳: ام‌اس در کشورهای دور از استوا رایج‌تر است. به این معنی که کمبود نور خورشید و در نتیجه کمبود ویتامین D۳ و پوکی استخوان ارتباط مستقیمی با این بیماری دارد. اگر بیمار از نظر ویتامین D۳ کمبود داشته باشد باید با مصرف داروی تجویز شده به میزان طبیعی D۳ برسد تا از 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. فست‌فودها بالای جان بیماران ام‌اسی 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

ج) آزمایش خون



هیچکس نمی تواند بدون شما کاری انجام دهد

## چگونه می توان «نه» گفت؟!

● مهسا پناه شاهی



اگر می خواهید که دیگران نیز شما را باور کنند، این نکته اهمیت زیادی دارد که ابتدا شروع به باور خود کنید. روشن تر بگوییم ارتباط برقرار نکردن با دیگران به آن ها این حق را نمی دهد که مرزهای شما را نقض کنند. مردم نباید چنین فکر کنند که آن ها می دانند چه چیزی خوب است و بدون اطلاع شما می توانند کاری را انجام دهند. مشاهده این که مردم چطور به حدود تعیین شده ی شما واکنش نشان می دهند به شما نشان خواهد داد که آیا آن ها عمداً این حدود را نقض می کنند و یا چنین قصدی نداشته و می خواهند به شما احترام بگذارند. اگر هنوز هم برای تان سخت است که باور کنید با گفتن «نه» مورد احترام خواهید بود، در پایین چند سؤال چالش برانگیز وجود دارد که شما را به تفکر وامی دارد. اگر شما مؤدب نباشید و موجب رنجش خاطر کسی شوید و یا اگر اشتباه کنید، بدترین اتفاق ممکن چه خواهد بود؟ آیا عقیده دارید که امنیت خودتان (امنیت فیزیکی، روانی احساسی) تاحدی اهمیت دارد که اشتباه کرده، باعث شرمساری کسی (شاید خودتان) شده و یا حتی کسی را عصبانی کنید؟ شما سزاوار این نیستید؟ اگر می خواهید نظر خودتان را بیان کنید باید باور کنید شما لایق آن هستید که روی حرف خودتان بایستید. شاید فکر کنید چندان مهم نیست که برخلاف میل تان انگشتر مورد علاقه تان را به دوست تان قرض داده و یا با وجود این که فکر می کنید کار زیادی بر روی دوش تان گذاشته می شود، بپذیرید که یادداشت های جلسه را شما ایمیل کنید. ولی این تعاملات، نتیجه زندگی روزمره بوده و بیشتر هم می شوند. این تعاملات همانطور که روی می دهند، چگونگی رابطه ی ما با خودمان و رابطه ی دیگران با ما را نیز ایجاد می کنند. و اگر شما از ماهیچه ی گفتن «نه» در این موقعیت های

گفتن «نه» به مراتب راحت تر از انجام دادنش است. در زندگی واقعی، تقریباً خیلی سخت است که به گفته های خودمان عمل کنیم. بیشتر افراد اصرار دارند که اگر مورد آزار قرار بگیرند حدود خود را محدود می کنند. ولی اغلب هنگام مواجهه با موقعیت های دشوار، «سکوت» می کنیم، «تسلیم» می شویم و یا «بهت زده» و «منفعل» می شویم. برای بسیاری از ما خیلی سخت است، حدود خودمان را تعیین کنیم و هیچ فرقی نمی کند این حدود در رابطه با فردی باشد که در اتوبوس یا مترو به طور اتفاقی خیلی نزدیک ما ایستاده، یا همکاری سلطه جو، فامیلی ناخوانده، و یا فردی متجاوز باشد. آیا این جملات چیزی به یاد شما می آورند؟ «نمی خوام بی ادبی کنم»، «نمی خوام سرو صدا به راه بیفته»، «اگه اشتباه کنم چی؟»، «می خوام دوستم داشته باشن»، «مجبورم که باهاشون کار کنم».... به صدای درون تان گوش دهید و ببینید کجا این صداها جلوی شما را می گیرند. زنان، مخصوصاً، طوری جامعه پذیر شده اند که به نیازها و احساسات دیگران بیشتر از نیازها و احساسات خودشان اهمیت می دهند. بنابراین اغلب برای بسیاری از ما دشوار است که بفهمیم در موقعیتی مفروض، چه احساسی داشته و چه چیزی می خواهیم. اگر ما «احساسات» و «نیاز» های خودمان را شناسایی نکنیم غیر ممکن است که آن احساسات را بروز دهیم. حتی زمانی که می دانیم چه احساسی داریم، این طور احساس می شود که نادیده گرفتن دستورات اجتماعی «خود بودن» غیر ممکن بوده و نمی توانیم با صدای بلند خواسته هایمان را بیان کنیم. شما این شایستگی را دارید که مرزهای خودتان را مشخص کرده و مورد احترام نیز باشید. برخلاف آموخته های جامعه، شما کاملاً سزاوار آن هستید که حدود خود را تعیین کرده و مورد احترام دیگران باشید.



و یا خشمگین هستید می‌توانید جدی عمل کرده و محکم باشید. خودتان را تکرار کنید. شاید مدتی طول بکشد که آن‌ها نیت خود را عملی کنند. اگر حرف‌های شما را نشنوند و یا به درخواست شما احترام نگذارند، این کار به شما اطلاعات مهمی از آن‌ها و نیت آن‌ها می‌دهد. بر روی موضع خود بمانید. شما نباید به کسانی که قصد منحرف کردن شما را دارند، تهدیدها، سوالات، سرزنش‌ها، احساس گناه و کارهایی که موجب به دام انداختن شما خواهند شد و چیزهایی همانند این جواب دهید. و فقط به موضع خودتان بچسبید. هیچ بهانه‌ای درست نکنید. «نه» یک جمله‌ی کامل است. اگر چه در وهله نخست، مؤدب بودن خوب است ولی اگر پاسخی به آن داده نشود، خوب بودن را رها کنید.

شما نیازی ندارید که خودتان را توضیح دهید. شما نباید به خاطر احساسات‌تان و یا خواسته‌هایتان عذر خواهی کنید. همچنین نباید در مکالمات منتظر «نوبت» خود بمانید. به

کوچک استفاده نکنید، آیا آمادگی آن را خواهید داشت که در موقعیت‌های خطرناک تر، «نه» بگویید؟ امیدوارم که بتوانید، ولی چرا از همین الان شروع به تمرین نکنیم؟ بیشتر متجاوزان با سخن گفتن شروع می‌کنند و همیشه قبل از این که موقعیت بدتر شود مرحله‌ای وجود دارد که ما شانس متوقف کردن خطر را داریم. حتی در مواقعی که متجاوزان غریبه باشند، اغلب «گفتار» قبل از «خشونت» می‌آید. خب، حالا شما آمادگی بیشتری دارید که حدود خود را تعیین کنید.

حالا که تصمیم گرفته‌ید رساتر صحبت کنید، احساس بهتری درباره «نه» گفتن خواهید داشت. چطور خودتان را تبدیل به فردی خواهید کرد که از عهده‌ی انجام این کار بر می‌آید؟

اولین و مهم‌ترین کار این است که بدانید در آن لحظه چه می‌خواهید. همان‌طور که گفته شد ممکن است این کار مشکل باشد ولی برای تمرین خوب است که گاهی اوقات از



جای سوال از جمله استفاده کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید «میشه لطفاً من را تنها بگذارید؟» بگویید: «تنها بگذارید!» به آن‌ها بگویید که از رفتارشان خوش‌تان نمی‌آید. به جای این که بگویید «شما احق و نادان هستید» بگویید «خیلی نزدیک ایستاده‌اید.» از هر چیزی که ممکن است وضعیت را تشدید کند مثل لعن، توهین، تحقیر و ... دوری کنید. مانند هر مهارت دیگری، در شروع این کار، نیز دستپاچه خواهید شد. هیچ اشکالی ندارد، هر چه قدر این تمرین را بیشتر انجام دهید، بهتر یاد خواهید گرفت. چنین کاری ارزش دارد. چرا که اگر در زندگی‌تان یک «نه» با تمام وجودتان نگفته باشید، تمام بله‌های شما، سازشی خواهند بود. زیبایی گفتن یک «نه» محکم این است که به شما این امکان را می‌دهد به چیزهایی «بله» بگویید که واقعاً در زندگی‌تان می‌خواهید. و آیا این همان زندگی‌ای نیست که شما می‌خواهید؟

خودتان بپرسید، «دوست دارم که الان چه اتفاقی بیفته؟» این سنگ محک خوبی برای‌تان خواهد بود. اول از خواسته‌ی خودتان باخبر شده و بعد آن را به دیگران بگویید. در موقعیت‌های استرس‌زا، وقتی که نمی‌دانید چه چیزی بگویید، از خودتان بپرسید چه می‌خواهید و بعد به طرف مقابل‌تان بگویید. مثال‌های ساده شامل این جملات می‌شود: «لطفاً عقب بایستید»، یا «به من دست نزنید»، «شما باید همین الان این جا را ترک کنید» و «لطفاً قبل از این که وارد شوید، در بزنید.» بعد از این که از خواسته خود مطمئن شدید، می‌توانید این پیام‌ها را با توجه به این نکات بیان کنید. از صدا، صورت و بدن خودتان استفاده کنید. به منظور اجتناب از پیام‌های مبهم، هر سه کانال ارتباطی باید با یکدیگر هماهنگ باشند. سعی کنید آرام و مطمئن باشید. حتی زمانی که ترسیده‌اید



## بررسی تاثیر روغن منداب در کاهش دردهای عضلانی و آرتروز مفاصل

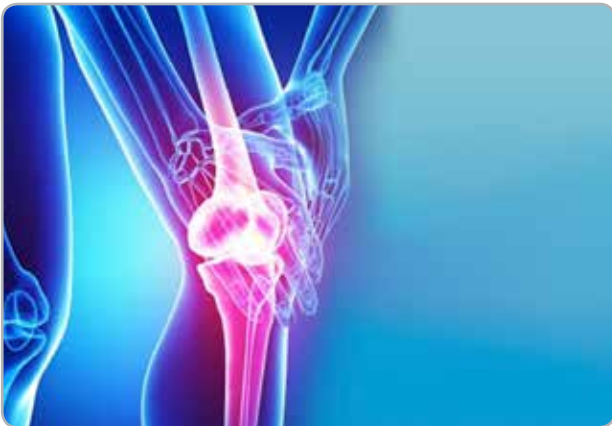
• تحقیق و تدوین: محبوبه مشرف؛ کاردرمانگر توانبخشی همدم

منداب یا شابانک گیاهی است دارویی و ظاهری همانند ترپچه یا گل کلم دارد. گیاهی یکساله است و در تمام مناطق جهان بویژه مناطق گرم و مرطوب (در شمال آفریقا و اروپا به نام رو کرو روکت شناخته می شود) قابلیت پرورش دارد. گیاه منداب حاوی بسیاری از مواد معدنی، پروتئینها ویتامینها و آنتی اکسیدانها و شامل دو نوع خوراکی و غیر خوراکی است که نوع خوراکی آن در ایران به دلیل طعم تلخ و تند کمتر مورد توجه قرار گرفته است. منداب به دلیل داشتن سطح اسید فولیک بالا و ضد اکسیدانهایی مانند ویتامین A، ویتامین K و ویتامین C که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود به عنوان معجزه ضد سرطان از آن نام می برند. از دانه های منداب برای گرفتن روغن منداب استفاده می شود که بسیار پرخاصیت است و حاوی ۳۰ درصد مواد پروتئینی و چربی مفید است و این میزان نسبت به روغن های دیگر ۲ برابر می باشد.

### خواص روغن منداب:

- ۱- از بین برنده درد مفاصل و خستگی های عمومی و سندروم پای بی قرار.
- ۲- از بین برنده دردهای عضلانی و کمک به تحکیم استخوانها و تقویت کننده دندان ها.
- ۳- تسکین دهنده درد آرتروز و درد سیاتیک.
- ۴- مفید برای سلامت چشم ها (نوع خوراکی اش).
- ۵- کمک به کاهش وزن و مفید برای درمان یبوست + درمان دیابت.
- ۶- تصفیه کننده و تسریع کننده جریان خون.
- ۸- از بین برنده و درمان کننده سندروم پیش از قاعدگی. از آنجا که تقریباً بافت های عضلانی در تمام قسمت های بدن وجود دارد، درد را نمی توان در هر جایی از بدن احساس کرد. با توجه به شرایط آب و هوایی و توسعه و تغییر شرایط زندگی بیماری های عضلانی - اسکلتی بویژه آرتروز که بیماری دژنراتیو مفاصل می باشد، افزایش چشمگیر پیدا کرده است، بطوری





و دارو مصرف نمی کردند با کمتر مصرف می کردند و بسیار راضی بودند. نظر به این نتایج، در اینجا، شیوه استفاده از روغن منداب به منظور افزایش آگاهی و جلوگیری از عوارض ناخواسته این روغن بیان می شود: روغن منداب به دلیل چربی بالا و غلظت زیادش باید به میزان کم و در حد ۲۰ قطره استفاده شود. سعی شود که مستقیم روی پوست بدن بیمار ریخته نشود. در مانگر باید ابتدا چند قطره روغن را داخل کف دست بریزد و سپس با دست چرب، ماساژ را روی بدن درمان جو شروع کند. ماساژ بیشتر با کف دست و به طور دایره‌ای در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و سپس برگشت در جهت خلاف عقربه‌های ساعت روی عضو یا عضله مورد نظر انجام شود. اگر بعد از ماساژ با روغن منداب تکنیک Cupping (در اصطلاح عامیانه استکان انداختن) روی بدن چرب و گرم شده انجام شود، تأثیرش ۲ برابر خواهد بود که این عمل باعث ترشح آندروفین و در نتیجه کاهش درد و اسپاسم می شود. می تواند در هفته ۳ یا ۴ بار استفاده شود؛ در ابتدا ۲ نوبت در روز و سپس با کاهش درد و گرفتن نتیجه به تدریج ۱ بار در روز و روز در میان یکبار در هفته و در نهایت ۳ یا ۴ بار در ماه انجام شود. قطع ناگهانی این روغن ممکن است علائم بیماری را دوباره آشکار نماید. با توجه به تحقیق انجام شده می توان نتیجه گیری کرد که تأثیر روغن منداب را با توجه به درصد بالای پروتئین و آنتی اکسیدانش نمی توان نادیده گرفت، ولی باید متذکر شد که مصرف این روغن به دلیل داشتن ناخالصی و نیترات ممکن است با عوارضی همراه باشد و می تواند باعث ایجاد حساسیت‌های پوستی در برخی افراد شود. روغن، باید متناسب با مزاج فرد مصرف شود چرا که مثلاً این روغن در افراد سوداوی تأثیر گذارتر از افراد صفراوی است. در هر حال رعایت اعتدال و حفظ استاندارد باید در نظر گرفته شود. امید است با انجام این تحقیق کاربردی و ارائه یک درمان نوین (ترکیب طب سنتی با طب کلاسیک)، بتوان در درمان بیماران بویژه معلولین عزیز گام‌های مؤثری برداشت.

### منابع و مآخذ

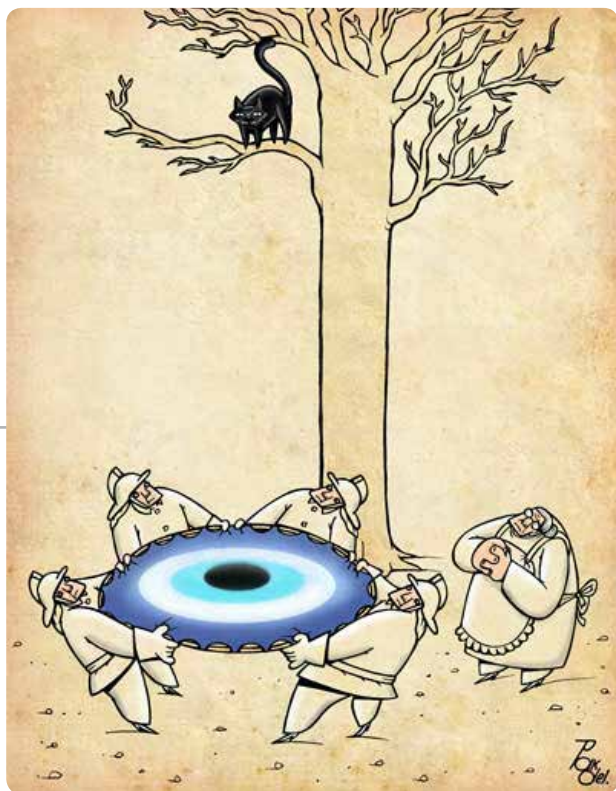
- ۱-مجله خانواده - ساعد نیوز
- ۲-طب سنتی و گیاهان دارویی -سایت نمناک (www.namnak.com)
- ۳-روغن منداب و اثرات آن -دکتر کمال تبریزیان -دکتر شبیبانی
- ۴-خواص درمانی روغن منداب (www.khabarfarsi.com)
- ۵-مقاله تولید متیل استر روغن منداب (www.civilica.com)

که رده سنی خاصی نمی شناسد و متأسفانه شیوعش رو به افزایش می باشد. آرتروز غالباً در مفاصل کلیدی بدن مثل زانو، لگن، کمر، گردن و مفاصل ظریف انگشتان دست و پا رخ می دهد. در مفاصل طبیعی یک ماده محکم لاستیکی به نام غضروف وجود دارد که سر هر استخوان را می پوشاند و مانند بالشتکی بین استخوانها عمل می کند. وقتی آرتروز رخ می دهد، غضروف شکسته و باعث ایجاد فرآیند التهابی می شود که در نتیجه ساییدگی استخوانها، خشک شدن و دردناک شدن مفاصل را به دنبال دارد (آرتریست روماتوئید - استئوآرتریست). روغن منداب، به دلیل خاصیت گرم و مرطوب بودنش می تواند باعث کاهش درد و شل شدن اسپاسم مفاصل شود. (در طب سنتی تأکید بر این است که دردهای عضلانی - اسکلتی مثل آرتروز و ... در نتیجه سردی و خشکی مفاصل بوجود می آید). عصب سیاتیک بزرگترین عصب نخاعی بدن است که گاهی به دلایل مختلفی از جمله دیسک کمر یا مشکلات عضلانی دردناک شده و باعث بی حسی در پاها و احساس کمر درد می شود. روغن ماساژ منداب به دلیل بالا بردن مواد معدنی و چربی مؤثر برای بدن می تواند در کاهش این علائم تأثیر بسزایی داشته باشد. با توجه به آنچه گفته شد و برای سنجش میزان تأثیر گذاری این روغن به طور عملی، بررسی و تحقیق کاربردی این مورد در مرکز توانبخشی همدان (فتح‌المبین)، به عنوان یک درمان مداخله‌گر در کنار شیوه‌های دیگر کار درمانی، مورد بررسی انجام گرفت. در ابتدا، یک گروه کنترل ۱۵-۱۰ نفری از مددجویان بخش‌های فتح‌المبین، روزانه، آفتاب و ارغوان را که مشکلات عضلانی مثل گرفتگی عصب سیاتیک - آرتریست، اسپاسم عضلات همسترینگ یا کوادرسیس، ضعف عضلات لگنی و لومبار و همچنین بیماران فلج مغزی همی پلژی و دای پلژی اسپاستیک بودند را مورد بررسی قرار دادیم. برنامه درمانی به این صورت بود که مقداری روغن منداب در ظروف یک اندازه به مریبان و سرپرستان بخش، تحویل و نحوه صحیح ماساژ عضلات با در نظر گرفتن آناتومی صحیح هر قسمت بدن به مریبان آموزش داده شد و از آنها خواستیم که این ماساژها را ۲ بار در روز (صبح و شب) روی قسمت‌های بدن هر یک از مددجویان که مشکل دارند، انجام دهند. بعد از گذشت یک ماه، نتایج این تحقیق حاکی از تأثیر گذاری این روغن و ارائه گزارش مثبت مریبان در خصوص پیشرفت درمان بود. درد به میزان قابل توجهی در مددجویانی که به دلیل کهولت سن دچار استئوآرتروز (پوکی استخوان) و گرفتگی دیسک کمر و گردن بودند، کاهش یافته بود. بیماران فلج مغزی همی پلژیکی خیلی از حرکات و اعمال ADL را بهتر با دست و پای مبتلا انجام می دادند و پیشرفت چشمگیری را در عملکرد عضلات نشان می دادند، به طوری که نسبت به قبل در مقابل درمانهای کاردرمانی (PN.f - Bobath و ...) مقاومت نکرده و با درمانگر همکاری بهتری داشتند. کم کم با توجه به بهبودی نسبی مددجویان و تأثیرات این روغن پرسنل و کارکنان مرکز همدان برای کاهش دردهای عضلانی خود و خانواده‌شان سفارش این روغن را می دادند بطوری که یکی از پرسنل مرکز که قبلاً به دلیل تصادف دچار دیسک گردن شده بود و انواع درمانهای ارتوپدی و فیزیوتراپی را دریافت کرده و نتیجه مطلوب را مشاهده نکرده بود، به کار درمانی مراجعه و درخواست روغن همراه با ماساژ را داشت. بعد از گذشت یک هفته ایشان با رضایت کامل و اینکه برایش باور کردنی نبود که درد گردنی که او را از فعالیتهای روزمره و آرامش شب باز داشته بود، به میزان قابل توجهی کاهش یافته بود. و همینطور برای بسیاری از کارکنان و مریبان به عنوان روغن و درمان معجزه گر یاد می شد. بطوریکه دیگر قرص

آسیب شناسی فرهنگی مردم ایران از دیدگاه مصطفی ملکیان؛

## پیش‌داورانِ دُغمِ خرافه‌پرست!

را تبدیل به انسان «دگمی» می‌کند. و ما کمتر می‌شود که به چیزی معتقد باشیم و یک «محال است» منضم به این اعتقادمان نباشد. به تعبیر دیگر وقتی ما یک عقیده داریم که فلان گزاره صحیح است یک عقیده دوم داریم که گریز ناپذیر است که فلان گزاره صحیح نباشد. ویژگی دیگر ما «خرافه‌پرستی» است، هم «خرافه» در بافت «دینی و مذهبی» و هم در بافت‌های «غیر دینی و مذهبی». خرافه در بافت مذهبی یعنی چیزی که در دین نبوده و در آن وارد شده است. اما مهم‌تر این است که به معنای سکولار آن هم خرافه‌پرست هستیم. خرافی به معنای باور آوردن به عقایدی که هیچ شاهی به سود آن وجود ندارد ولی ما همچنان آن عقاید را در کف داریم. این سه مساله را می‌توان سه فرزند استدلال ناگرایانه دانست. هر که اهل استدلال نباشد اهل این سه است بنابراین راه حل درمان این سه تقویت روحیه استدلال‌گرایی است.



در صد سال اخیر، بیشتر کسانی که درباره‌ی مشکلات جامعه سخن گفته و مطالعه کرده‌اند، معمولاً مجموعه‌ی علل و عواملی را که باعث مشکلات علمی و مسائل نظری برای جامعه شده و مقدمه‌ی نابسامانی‌های اجتماعی ما را فراهم آورده است، در سه محور کندوکاو کرده‌اند. اولین محور مداخله‌ی کشورهای خارجی، استعمار و انواع و اقسام سلطه‌طلبی‌ها بوده است. دومین نکته، ضعف سیستم‌های سیاسی حاکم و مساله‌ی سوم نوع تلقی مردم از دین بوده است. این سه عامل تاکنون بیشتر مورد تاکید بوده است و بسته به دیدگاه‌های مختلف بر یکی از این عوامل بیشتر تاکید شده است. اگر چه معمولاً کسی هم نیست که دو عامل را انکار کرده باشد. اما مساله‌ای که مهم‌تر از این سه عامل اثر گذار بوده وضع فرهنگی مردم است. به تعبیر دیگر آسیب‌شناسی فرهنگی مردم ایران و اینکه به لحاظ فرهنگی چه امور نامطلوبی در ذهن و ضمیرشان راسخ شده نیز، مهم است. گاه وقتی گفته می‌شود که ما باید عوض شویم، یعنی تا ما رفتار اخلاقی سالمی نداشته باشیم وضع مان بهبود پیدا نمی‌کند و این نکته گفته می‌شود که سود سرانجام همه در «اخلاقی زیستن» است. اما وضع فرهنگی به بحث اخلاقی ما بستگی ندارد و به یک سری نگرش‌های ذهنی هم بستگی دارد. نگرش‌های ذهنی اموری هستند که آگاهانه یا ناآگاهانه در ما راسخ شده‌اند و ما در همه کنش‌ها و واکنش‌ها تحت تاثیر این نگرش‌ها هستیم که لزوماً جنبه اخلاقی هم ندارد و برای تغییر آنها نباید رفتار اخلاقی ما تغییر کند. برعکس این نگرش‌ها هستند که اخلاق ما را به سمت ناسالمی می‌کشند. مخاطب باید به درون خودش مراجعه کند و ببیند که در خودش چنین حالتی وجود دارد یا اگر وجود دارد می‌توان گفت سخن روی ثواب دارد. اولین خصوصیتی که در ما وجود دارد، «پیش‌داوری‌های» فراوان نسبت به بسیاری از امور است. اگر هر کدام از ما به درون خودمان رجوع کنیم پیش‌داوری‌های فراوان می‌بینیم. این پیش‌داوری‌ها در کنش و واکنش‌های اجتماعی ما تاثیرات منفی زیادی دارد. معمولاً وقتی گفته می‌شود پیش‌داوری، بیشتر پیش‌داوری «منفی» محل نظر است ولی آثار مخرب پیش‌داوری منحصر به پیش‌داوری منفی نیست. پیش‌داوری‌های «مثبت» هم آثار مخرب خود را دارد. از جمله خوشبینی‌های نابه‌جا که نسبت به برخی افراد و قشرها و لایه‌های اجتماعی داریم. دومین خصوصیت «دگماتیسم» و «جمود» است که در ما ریشه کرده است. آنچه که در ما وجود دارد که از آن به جزم و جمود تعبیر می‌شود این است که باور ما یک ضمیمه‌ای دارد. یعنی ممکن است که ما معتقد باشیم که فلان گزاره درست است، این سالم است اما اگر معتقد باشیم که فلان گزاره محال است که درست نباشد. این «محال است»، انسان





## هر قطره، یک دریاست...

نیکی، گاهی امری پیش پا افتاده است؛ درست مثل  
درب یک بطوری 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 همدم، با همکاری یک خیر  
محترم، نوشت افزار تهیه کنیم. خدا خیرتان بدهد.

نشانی موسسه: خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸  
**موسسه خیریهی همدم** (فتح المبین).  
تلفن تماس و هماهنگی: ۳۷۱۱۲۱۱۳ - ۵۱ • [www.Hamdham.org](http://www.Hamdham.org)



## بندر، بدون ماهی!

(سفر و گذری به کره جنوبی)

• دکتر علی شمسا

چهارشنبه ۱۱ مهرماه ۱۳۹۷، در یک روز آفتابی و گرمای ملایم و هوای آزاد بدون دود و آسمان صاف و آفتابی رفتیم به تور یک روزه‌ی سئول. جمعیت کره ۵۱/۲۵ میلیون و جمعیت سئول ۱۱ (یازده) میلیون نفر است. بیشتر پیرو بودا، حدود ۲۵٪ مسیحی و حدود ۳٪ مسلمان هستند. تور، راز خیابان «پرس» شروع کردند که در وسط چمنکاری داشت و یک مجسمه بزرگ سنگی از «سن جون ک وان» یا شاه بزرگ که مخترع خط چینی) بود و نیمکره‌های که افطار متعدد آن را چند قسمتی کرده بودند. در سمت راست این هیولای بزرگ ساختمان وزارت خارجه کره و در سمت چپ این شاه بزرگ، سفارتخانه آمریکا بود و پرچمش در حال اهتزاز بود. ساعت ده، مراسم ورود نگهبانان با طبل و دهل بود و تا چشم کار می‌کرد، جهانگرد خارجی به چشم می‌خورد. زن و مرد، پیر و جوان، حتی چشم بادامی‌های همین منطقه. مکان بعدی، «برج سئول» بود. دومین نقطه مرتفع سئول با ارتفاع ۲۳۶/۷ متر از سطح زمین و ۴۷۹/۷ متر از سطح دریا. این برج در سال ۱۹۶۹ به مبلغ ۲/۵ (دوونیم) میلیون دلار آمریکا ساخته شد. تا ساخته شدن طبقه‌ی سوم و ایجاد موزه، سالن باز، مغازه‌های سوغاتی و فضای بازدید و تزیینات دیگر... افتتاح آن تا ۱۵ اکتبر ۱۹۸۰ به طول انجامید. در سال ۲۰۱۲ در یک بررسی انجام شده در شهر سئول متوجه شدند اولین نقطه‌ای که مورد بازدید جهانگردان قرار می‌گیرد، همین برج است. مرکز پخش رادیو و تلویزیون کره، همین برج می‌باشد.

مسجد جامع سنول  
مسجد بزرگی است با دو گلدسته و یک گنبد ساده. و پله‌های متعدد برای رسیدن به داخل مسجد. فضای وسیعی دارد و دورنمای شهر را می‌توان دید. زمین مسجد مفروش به فرش سبز است، و زیبا؛ اما دستشویی‌ها چندان تمیز نبود. در اطراف مسجد، بازاری بود؛ اکثراً رستوران با علامت «حلال».

جمعه ۱۳ مهر  
صبح، کنگره رفتیم. بعد از جلسه‌ی صبح به اتفاق آقای دکتر صدیقی گیلانی رفتیم به موزه جنگ. ساختمانی بسیار عظیم به اندازه ۲۰/۰۰۰ متر مربع و ۱۳ هزار انواع وسایل جنگی از قبیل کشتی، جنگی هواپیماهای جنگی، توپ، زرهپوش، تانک، همگی حقیقی نه ماکت. این بنای عظیم در سال ۱۹۹۴ در محل سابق پایگاه نظامی ساخته شده است. مجسمه‌های متعدد، نام کشته شدگان اکثراً آمریکا و سایر کشورها با ذکر نام کشور در بدنه دیواره‌ها، مشخص شده است؛ اکثراً از آمریکایی بودند و از کشورهای دیگر هم بودند. دو ساعت موزه را گذشتیم. در بعضی از قسمت‌ها به تاریخ هم پرداخته بودند. مثلاً تاریخ ساسانیان، تاریخ اسلام، امویان، عباسیان، فتح اندلس و... در بعضی از قسمت‌ها تصاویر متحرک، صحنه‌های جنگ را نشان می‌دادند. نکته‌ی جالبتر، موزه اطفال هم بود و کلاسهای درس متشکل از چندین صندلی و یک میز بزرگ در سالن‌های سرپوشیده. توالی، فروشگاه سوغاتی، رستوران، و محلی برای کمک مالی. در سالن باز، تانک‌ها، زره‌پوش‌ها، هواپیماهای گولبیکر آمریکایی، کشتی‌های جنگی و غیره وجود داشت که بعضی می‌شد وارد آنها شد و عکس گرفت. استقبال مردم خیلی زیاد بود. برنامه‌ریزی هم بسیار خوب بود و نمونه‌اش را در ایران به این وسعت ندیدم و از همه مهمتر برخلاف سایر موزه‌ها بازدید از آنجا رایگان بود. دو ساعت گذشتم، فقط توانستم به سرعت و اصطلاحاً «هول هولی» یک طبقه از این موزه‌ی عظیم را ببینم. شب دعوت کنگره بودیم. همگی. مراسمی بود به نام: «شب کره». جمع شدن در محل کنگره در «آگون سیتی کره» و سوار اتوبوس شدن و رفتن به محلی دور و عبور از کوچه‌های باریک و یک ساختمان در سه طبقه کوچک. شام به صف. انواع و اقسام غذاهای گوشتی از خوک تا مرغ. مقداری غذای «حلال» گیاه‌خواری برداشتم. هیچ مأكولی نبود. فقط به دسرش رضایت دادم که کرم کارامل بود و برش‌هایی از موز. شهری بندری و غذایش بدون ماهی!

شنبه ۱۴ مهر ۹۷

صبح داخل سالن نشسته بودم. رسیدم به سخنرانی دوست عزیز و هندی‌ام دکتر «آگراوال». کنارم دکتر صدیقی و روشنی نشسته بودند. گفتند: «روز یکشنبه و دوشنبه (فردا و پس‌فردا) به دی. ام. زی (مرز دو کره) به هم خورده است، اگر می‌خواهین برین آنجا، پاشین الانه با گروه امروز بریم». هر سه نفر، بلند شدیم و بالاخره راه افتادیم، با توری که از افراد خارجی دیگر هم بودند.

دی. ام. زد (یا زی)، (D.M.Z) چیست؟  
منطقه‌ای عاری از سلاح در شبه‌جزیره کره، که کره شمالی را از





(البته شیخ و مولوی خوب نیز هست  
با همدگر به سان دو گل مهربان شده است

این یک به دست بسته و آن یک به دست باز  
با یک زبان به پیش خدا همزبان شده است

دیروز این به خانه‌ی آن میهمان شده  
امروز آن به خانه‌ی این میهمان شده است

القصه، شیخ و مولوی بد، در این مقام  
هر یک به سان کوره‌ی آتشفشان شده است

منبر برای موعظه‌ی خلق بی نواست  
منبر برای این دو نفر نردبان شده است

دیدم که هر کدام، به قال و مقال خود  
می گفت نیمه‌ی پر این استکان شده است

آری، در این مسابقه، صد بار دیده‌ایم  
هر کس میان باخته‌ها قهرمان شده است

هر کس به مذهب پدر خویش، مفتی است  
هر کس به زور خانه‌ی خود پهلوان شده است

دعوا چه می کنی، که به قال و مقاتلتان  
این شیشه بارهاست به سنگ امتحان شده است

دعوا چه می کنی که در این کاروان چرا  
گاهی علی و گاه عمر ساربان شده است

فکری بکن که مقصد این کاروان کجاست؟  
در راه او چه دزد پلیدی نهان شده است؟

فکری بکن که مال و منال مسافران  
اینک نصیب راهزن بی‌امان شده است

وهایی از طریقی و غالی به گونه‌ای  
آماده‌ی، جویدن این استخوان شده است

هر چند خون ما و شما را مکیده‌اند  
هر چند خون ما و شما را یگان شده است

ما هر دو تن دو نیمه‌ی سیبیم، عین هم  
سیبی که پروریده‌ی یک باغبان شده است

سیبی که آب خورده‌ی رود حقیقت است  
رودی که از مدینه‌ی احمد روان شده است

## وقت اذان...

• محمد کاظم کاظمی

امشب مگر چه ولوله در آسمان شده است؟  
این گنبد سیاه، جواهر نشان شده است

این گنبد سیاه، جواهر نشان شده است  
آری، در آن ستاره‌ی احمد عیان شده است

امروز حال دهکده‌ها مان بهاری است  
حتی درختِ یخ‌زده هم شادمان شده است

آن سنگ سرد، پر شده است از گل گلاب  
آن چوب خشک، شاخچه‌ی ارغوان شده است

در خانه تا به چند نشینی؟ که مرد و زن  
راهی به سمت برزن و کوی و دکان شده است

عبدالعلی به خانه‌ی فاروق می‌رود  
زینب دوباره عایشه را میزبان شده است

اما جدال مولوی و شیخ، کم نشد  
این جنگ، مثل جنگ انار و دهان شده است

رودی که شاخه شاخه شد و هر طرف که رفت  
آب حیاتِ یک طرفِ این جهان شده است

نهری به قندهار رسید و انار شد  
نهری درختِ جنگلِ مازندران شده است

نهری به چابهار رسید و بهار کرد  
نهری به رودک آمده و مولیان شده است

یک نهر، سوی مزرع ترکان روانه شد  
یک نهر، آبخورد خراسانیان شده است

یک نهر آب شیرین، یک نهر آب شور  
راهی به هر کرانه‌ی این خاکدان شده است

شیرین آن رسید به بنگاله، قند شد  
شورش، ملاححت نمک سیستان شده است

یک نهر، سر نهاده به دامان کوهسار  
بند امیر در بغل بامیان شده است

نوری که خورده است به منشور کائنات  
از آن طرف برون شده، رنگین کمان شده است

یک آیه آمده است و هزاران مفسرش  
هر یک به واژه‌ی دیگری ترجمان شده است

آیینهای شکسته و هر پاره‌ای از آن  
روشنگر کرانی از این بیکران شده است

یک پاره نزد مفتی الازهر آمده  
یک پاره سهم مجتهد اصفهان شده است

یادر کتاب احمد حنبل نوشته شد  
یا بازبان شیخ کلینی بیان شده است

ختم سخن که، مولوی و شیخ نازنین!  
قصد وضو کنید که وقت اذان شده است

خلقی به دست بسته و خلقی به دست باز  
آماده‌ی گرفتن آن ریسمان شده است

با این همه ستاره‌ی پرنور رنگ‌رنگ  
مسجد نشان دیگری از کهکشان شده است

افسوس، یک فدایی داعش در آن میان  
آماده‌ی معاشقه با حوریان شده است!!





## چه کسی رئیس است؟!

نگاهی به انیمیشن «بچه رئیس» / محصول ۲۰۱۷  
 • محمد رحیمی

«بچه رئیس»، ظاهر و خصوصیات عجیب و غریبی دارد. او همیشه لباسی تیره به تن دارد و کراوات می‌بندد. دیگر ویژگی بارز او این است که به پدر و مادر خود تحکم می‌کند و مقاصد خود را به هر نحو ممکن پیش می‌برد. داستان در مورد خانواده خوشبختی است که یک پسر به نام «تیموتی» دارند.

پدر و مادر تیموتی کارمندان و برای یک شرکت سگ‌سازی کار می‌کنند. آنها وقت زیادی هم برای تک پسرشان صرف می‌کنند. مثلاً در طول روز به اندازه‌ی کافی با او بازی می‌کنند و هر شب قبل از خواب، برایش کتاب داستان می‌خوانند. داستان از آن جایی شروع می‌شود که پدر و مادر تیموتی می‌خواهند برای او یک برادر کوچکتر بیاورند که با او همبازی باشد. بچه‌ی جدید در یک روز آفتابی با کت و شلوار تیره و رسمی و کیفی در دست با تاکسی وارد خانه تمپلتون‌ها می‌شود. ورود این عضو جدید باعث می‌شود که تیموتی بخش بزرگی از توجه‌های پدر و مادرش را از دست بدهد. از همان ابتدای کار میان عضو جدید و تیموتی مشکلاتی پیش می‌آید و تیموتی به شدت از بچه متنفر و به او و کت و شلوار پوشیدنش و کیف دستی‌اش مشکوک است و به پدر و مادرش نیز مدام نسبت به رفتارهای این کودک هشدار می‌دهد. اما خانم و آقای تمپلتون چنان غرق توجه به کودک تازه وارد می‌شوند که به حرف‌های تیموتی گوش نمی‌دهند و آنها را به پای قوه تخیلش می‌گذارند. تا این که یک شب زمانی که بچه داستان ما با تلفن صحبت

در سالهای اخیر و به تقلید از دنیای غرب، حضور حیوانات خانگی مثل سگ و گربه در میان خانواده‌های ایرانی رشد عجیبی پیدا کرده است و این موضوع، زمانی شکل بد به خود می‌گیرد که زن و شوهرهای جوان فکر و ذکرشان فقط توله سگ‌های زیباست و دیگر نیازی به حضور بچه نمی‌بینند. حتی به سگ‌شان در منزل «پسر» و «دختر» می‌گویند و خیالشان از بابت صدا زدن فرزندشان هم راحت می‌شود! در خیریه‌ی همدم، ما ۴۰۰ بچه داریم؛ ۴۰۰ فرزندی که فاقد سرپرست‌اند، یا سرپرست موثر ندارند و ما به نیابت از شما نیکوکاران شهرمان، افتخار خادمی آنها را داریم. به لطف خدا، ما تعداد زیاد بچه‌های موسسه را مشکل نمی‌بینیم و معتقدیم به قول بزرگترها، هیچ چیز جای صدای زیبای یک بچه را نمی‌گیرد... در این شماره از فصلنامه لازم دیدیم ضمن معرفی کردن انیمیشنی معروف، مروری بر درستی یا نادرستی جایگزین کردن سگ و یا هر حیوان خانگی دیگر به جای بچه داشته باشیم. انیمیشن *The Boss Baby* که در کشورمان با اسامی «بچه رئیس» یا «بچه خان» شناخته می‌شود، در سال ۲۰۱۷ به کارگردانی تام مک کراث *Tom McGrath* و نویسندگی مایکل مک کولرز و بر اساس کتابی با همین نام نوشته‌ی مارلا فازه‌زی *Marla Frazee* ساخته شد. داستان کتاب پیرامون زوج جوانی است که با ورود یک نوزاد به زندگیشان، دچار مشکلات و در دسرهای عدیده می‌شوند. این نوزاد به مانند شخصیت اصلی انیمیشن





انیمیشن در واقع به والدین می آموزد که بیش از توجه به حیوانات خانگی باید به کودکان خود و فرزندآوری توجه کنند و این نکته بسیار خوبی است. این در حالی است که برخی از خانواده‌های ایرانی به تقلید از یک فرهنگ غربی که گروهی از خودشان هم به اشتباه بودنش پی برده‌اند با سگ‌ها مانند کودکان خود رفتار کرده و در صفحات مجازی آن را تبلیغ هم می‌کنند! نکته‌ی آموزشی دیگری نیز در داستان می‌بینیم که به کودکان آموزش داده می‌شود که اولاً باید وجود برادر یا خواهر کوچکتر خود را بپذیرند و ثانیاً با حسادت نکردن نسبت به او و اتحاد با او می‌توانند مشکلاتشان را از پیش رو بردارند.



می‌کند و در مورد ماموریت‌هایش با شرکت بچه‌سازی صحبت می‌کند تیموتی حرف‌های او را می‌شنود و می‌فهمد که برادر کوچکتر او در واقع یک مامور مخفی شرکت بچه‌سازی است و برای دستیابی به اطلاعاتی امنیتی و مهم که مربوط به شرکتی است که خانم و آقای تمپلتون در آن کار می‌کنند آمده است. این اطلاعات راجع به سگی است که قرار است آنقدر بامزه باشد که همه در سراسر دنیا دوستش داشته باشند و دیگر نخواهند که بچه داشته باشند و به جای آن از سگی مواظبت کنند که هیچوقت بزرگ نمی‌شود و برای همیشه کوچک و بامزه باقی می‌ماند. اما این تنها یک روی سکه است. با پیش رفتن مسیر داستان با احساسات و عواطف دو کودک سر و کار داریم که یکی کودک است و دیگری تنها قالب یک کودک را دارد و در واقع یک رئیس به دنیا آمده است. آرزوهای بزرگ دارد و به همه دستور می‌دهد و می‌خواهد مدام با پاشیدن پول‌هایش به این طرف و آن طرف قدرت و برتری خود را نسبت به بقیه نشان دهد. در این انیمیشن شاهد جدال میان دو شرکت بچه‌سازی و سگ‌سازی هستیم که در واقع جدالی بین نگه‌داری از بچه‌ها و نگه‌داری از حیوانات خانگی مانند سگ است. همچنین می‌خواهد به بزرگترها نشان دهد که زمانی که فرزند دوم وارد خانه می‌شود فرزند اول چه احساساتی را تجربه می‌کند و چقدر به توجه نیازمند است و بعد از آمدن فرزند جدید، چه می‌خواهد. با دیدن این انیمیشن شاهد احساساتی خواهیم بود که روزی خودمان نیز آن‌ها را تجربه کرده‌ایم، از جمله حس تنها شدن، از دست دادن توجه پدر و مادر و احساس تنفر از فرزند تازه به دنیا آمده.

مسخ، تنها رمان و مشهورترین اثر فرانتس کافکا است که در پائیز ۱۹۱۲ نوشته شده و در اکتبر ۱۹۱۵ به چاپ رسیده است. لحن کافکا روشن و دقیق و رسمی در تضادی حیرت انگیز با موضوع کابوس وار داستان دارد؛ او در "مسخ" تنهایی بشر و سرگشتگی و گسیختگی را از جامعه پر آشوب نشان می دهد. ولادیمیر ناباکوف در مورد این کتاب حرف قشنگی زده است: اگر کسی مسخ کافکا را چیزی بیش از یک خیال پردازی حشره شناسانه بداند به او تبریک می گویم چون به صف خوانندگان خوب و بزرگ پیوسته است. در مورد سبک کتاب مسخ، نکته ای که از لحاظ ادبیات خیلی مهم است تمایز بین این سبک و هم آلود کافکا با سبک های سوررئال و خیال پردازانه است. کافکا با این نوع نوشتار سبکی رو در ادبیات بنیان گذاشته که بعد از کافکا به اسم سبک و هم آلود کافکائی شناخته می شود. قسمت اوج کتاب ابتدای کتاب است که نقش اول داستان با یک حالت وهم آلود و آشفته از خواب بیدار می شود و می بیند که ظاهرش به شکل یک حشره بزرگ درآمده است. محیط داستان یادآور شرایط اجتماعی و سیاسی خاص اروپای شرقی در آن سالهاست و رویدادها در محیطی خرده بورژوا و در میان افرادی جریان می یابد که همواره در گیر نگرانی فردا و غرق مشغولیت های پیش پا افتاده هر روزی کارشان. جزئیات وقایع به شکلی واقع گرا روایت شده است اما خود رویدادها از قوانین زمان و مکان خارج و به نشانه های واقعیتی متعالی تبدیل می شوند. چیزی که به صورت بارز در کتاب می شود دید طرز برخورد اجتماع یا خانواده با کسانی است که طرز فکر متفاوتی نسبت به چیزی که عموم و عوام جامعه قبول دارند، از خودشون نشان می دهند. خود کافکا هم مثل گرگور از دسته ای این آدمها بوده است. تصویری از نظام های کمونیستی را که ارزشهای اقتصادی افراد ملاک بهره وری آنهاست هم در این داستان می شود دید. کافکا طنز بسیار ماهرانه و زیرکانه ای را در داستانش قرار داده و از روی قصد طوری این طنز را مخفی کرده است که به نظر واقعی و تلخ بیاید و به نظر من از این کار و زیرکیش لذت برده است. مثل کسی که شوخی زیرکانه ای می کند و از اینکه می بیند خیلی ها نمی فهمند لذت می برد. زندگی کافکا بیانگر این است که شخصیتش تا حد زیادی دستخوش ناامیدی بوده ولی به نحوی از بقیه ناامیدی ها متفاوت است. شخصیت کافکا از ناامیدی اش در رنج نبوده بلکه به عنوان یک حقیقت برتر به آن نگاه می کرده است (این طرز فکر به نوعی با اندیشه های فلسفی نیچه قرابت دارد). مثل چند تای دیگر از داستان های کافکا در این داستانش هم از مرگ به عنوان یک اتفاق مهم و تاثیر گذار (ولی نه چندان بد) یاد کرده است. کافکا به طرز ماهرانه ای لطافت و مهربانی را در شخصیت گرگور زامز که در اوج بدبختی است به نمایش گذاشته است.

## در مورد کافکا و کتاب مسخ

• رضا مشهدی نژاد





## چه کسی مسابقه را می برد؟

• هیواسپاهی

با طمأنینه بند آدیداس های سفید رنگش را بست و شروع به تمرین کرد. همه می دانستند که او بی پروا برگردهنده مستمر بازی است. همه نظرها بر این بود که او مسابقه را می برد و این را با استناد به سوابق درخشان و مدال های بی استثناء طلایش، می گفتند. آن روز، قرار بود مسابقه دو میدانی سالانه ی جایزه ی بزرگ برگزار شود و او می خواست تمام توانش را برای برد در مسابقه به کار گیرد. لحظات به تندی گذشت و او زمانی به خود آمد که داور سوت شروع را زده بود و دوندگان، همزمان با آن، با تمام قوا دویدند. در همان دقایق اولیه مسابقه، او ۱۰ متر از دنده ی قبل از خودش جلو افتاده بود. صدای تشویق گرم تماشاگران گوشش را پر کرده بود. گزارشگر مسابقه، در داخل کابین بالای برج داوری، از پشت میکروفون مدام نام او را می برد و هیچ جای تردیدی در اینکه گیرنده ی مدال قهرمانی خواهد بود، برایش نمانده بود. در همین حین، صدای سقوط و سپس ناله ای به گوشش رسید. در همان حال که به جلو می دوید نیم نگاهی به پشت سر انداخت و در کمال ناباوری دید یکی از مسابقه دهندگان نقش بر زمین شده است. مرد جوان، از شدت درد زانویش را بغل گرفته و صورتش مچاله شده بود. دوباره نگاهی به جلو انداخت. کمتر از ۱۰۰ متر تا خط پایان فاصله داشت. این مسابقه، مسابقه فوق العاده مهمی بود و با برد در آن، او زنده ترین دنده ی کشورش شناخته می شد. اما... دوباره سر به عقب برگرداند. هنوز خبری از تیم نجات نشده بود. در یک لحظه تصمیمش را گرفت. رود خروشان جمعیت رقابت کننده را کنار زد و خودش را به جوانی که تمام تنش نقش زمین شده بود و مدام فریاد می زد، رساند. به آرامی دست زیر شانه ی مصدوم گذاشت و او را از زمین بلند کرد. مرد می لنگید و او سعی داشت آرام راه برود. چشم های مردم که از شدت ناباوری و شگفتی گشاده شده بود، به این صحنه ی اعجاب انگیز دوخته بود و گزارشگر مسابقه دائما او را به خاطر نیمه کاره رها کردن مسابقه، سرزنش می کرد. او بدون توجه به ملامت گزارشگر، توانست مرد مصدوم را به یک اولین نیمکت برساند تا روی آن دراز بکشد. مرد را به حالت درازکش روی نیمکت گذاشت و رو به تماشاچیان و چشمان خیره به صحنه، برگشت. صدها جفت چشم ناصح را دید که در عین سکوت فریاد می زدند: «این چه کاری بود کردی؟!» مسابقه تمام شد و خبرنگاران یکی یکی جلوی ظاهر شدند و همه خواستار جواب یک سوال بودند: «انگیزه تان از اینکه با وجود نزدیک بودن برد در مسابقه، از ادامه آن صرف نظر کردید و به یاری رقیب مصدومتان شتافتید، چه بود؟» او فقط یک پاسخ داشت: من مسابقه را بردم. انسان یکبار بیشتر زندگی نمی کند و دوست دارم در این یک بار زندگی، اهداف بزرگی داشته باشم و کارهای بزرگی بکنم. در واقع؛ من خودم را برنده ی مسابقه می دانم؛ بردن مسابقه ای که رقیبم شخص دیگری است. کار سختی نیست اما بردن در مسابقه ای که با خودم به رقابت می پردازم، کار سختی است و همت والایی می خواهد. بنابراین من در مسابقه ای فراتر از مسابقه ی دو میدانی برنده شدم و آن مسابقه ی رقابت با نفس و شخص خودم بود. من امروز با خواسته ی نفسم جنگیدم و سر بلند از میدان مسابقه بیرون آمدم... هیچ یک از رقبای من، چنین توانی نداشتند.»



## جدول شماره: ۹

### افقی:

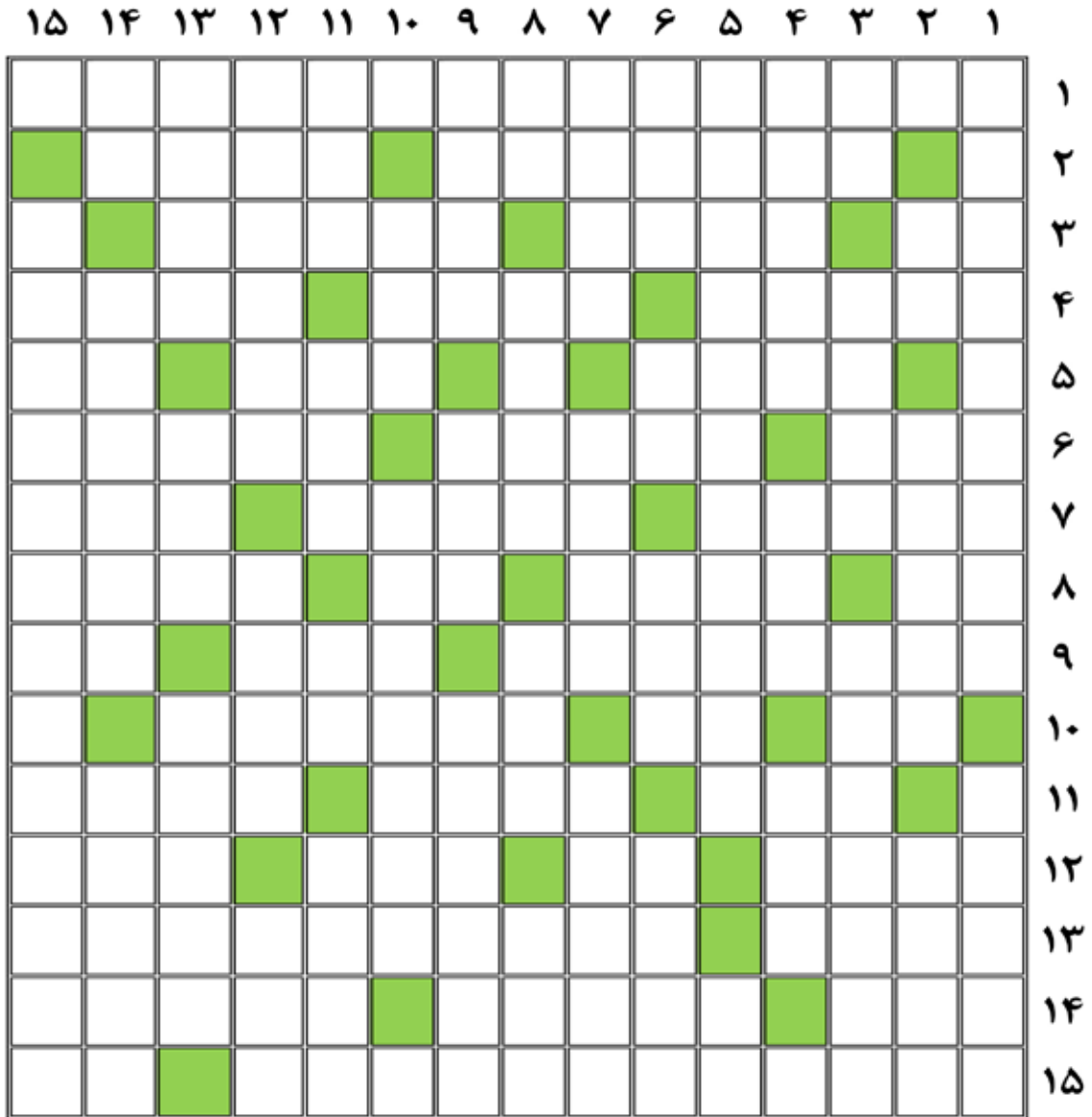
۱. نقدی بر این رمان مصطفی مستور که پیش از ۳۰ بار تجدید چاپ شده و جایزه برگزیده جشنواره قلم زرین را با عنوان بهترین رمان سال های ۸۰ و ۱۳۷۹ کسب کرده را می توانید در وبسایت موسسه همدم بخوانید ۲. فروشنده لبنیات - گلی زیبا و نامی دخترانه ۳. از فروع دین اسلام - زاپاس - تابعان ۴. گوشه گیری کردن - رشته کوهی مرتفع در امریکا - حرف اول الفبای لاتین ۵. صدرصد - خوشاوندی - شهر بی دفاع ۶. خودداری کردن - در سازهای زهی، با حرکت آرشه در یک جهت و در سازهای بادی و خوانندگی با یک نفس اجرا می شود - جسد ۷. بقیه - نگهبانی - شایسته ۸. پهلوان - هیمه - درخت انگور - زبان ۹. کار ناتمام - شیمی کربن - یکی از دو جنس ۱۰. ساز شاکی - پشته خاک - معکوس ۱۱. بلیغ - گاهی آن را سپر می کنند - پایان یافته ۱۲. اتاق مدرسه - دل آزار کهنه - جرس - آزدادش ۱۳. خودروی کوچک حمل بار - عارضه آب آوردن مغز ۱۴. شهر بادگیرها - نام پسرانه فرنگی - آن چه غیر ذات خداوندیست ۱۵. در این بخش، لیست مایحتاج و نیازهای ماهانه‌ی فرزندان همدم در آن عرضه می شود - ریشه

### عمودی:

۱. از نام‌های جبرئیل، فرشته حامل وحی - پیدایش ۲. از مابه‌تران - بستر - ضروری ۳. دریا - وقت - کوچک‌ترین قمر اورانوس ۴. نومید - واحد غیر رسمی زمان - شل ۵. بازیگر قدیمی کوتاه‌قد سینمای کشورمان که تیرماه امسال از همدم بازدید داشت - مایع دباغی ۶. پرده‌داری - پیشوند حافظه رایانه - سفیدموی شاهنامه - وال ۷. دانا - از دریا‌های رنگی جهان - نقطه سیاه دل ۸. رود آرام شولوخوف - لایه داخلی لباس - می گویند جواب های است - پرتگاه میان کوه ۹. مترسک - قرض بانکی - داخل ۱۰. پایتخت موسیقی - محل عبور و مرور خودروها ۱۱. صوت استثنا - جهت - نوعی حلوا - نام‌ها ۱۲. ابزار برقی حمل مصالح ساختمانی به طبقات بالایی - نرمی مزاج - از جریان‌های دوگانه سیم برق ۱۳. جایگزین - آموختنی از روزگار - دوزاویه که در گوشه‌ها مشترک هستند ۱۴. زبان گنجشک - کثیر - روش ۱۵. یاور عکاس فقید همدم که پنجم مهرماه مراسمی برای بزرگداشت یاد و خاطره‌اش در تالار همایش‌های این موسسه خیریه برگزار شد.

### جواب جدول قبل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ع	ف	ا	ن		ی	س	ت	ز	ی	ه	ز	ب	و	ر
م	ر	ت		د	ا	ز	ا		د	ر	ک	ن	س	ا
و		م	د	ع		ی	ل	ا	ر	ی		ر	و	ی
پ		ل		م	ا	م	ی		س	ن		م	ع	ی
و		ج	ه		س	ی	و	ن	ت	م	خ	ا		د
ر		ت	م	ع	ن		ه	ع	م	ج		ی	م	
ش		ر	ک		د	م		د	ی	د	ر	ج	ص	ع
ک		ن	ه	ر		ف	ر	ج		خ	ا	ل	ک	ر
		ا	ب		ه	ر	ا	و		د	و	ن	ا	ف
د			و		ی	ه	س		ه	و	د	ی	س	ا
ر		ی	ط	ب		د	ر		س	ا	ی		م	
و			ن	ا		ت	و	ل		د	ه	ف	ه	ف
ا		م	ی	ا		ن		ر	ی		ا	ع	م	ا
ر		س			م	ه	ر	م		د	ن	و	ی	د
و		ی	ر	م	ا	ج		ک		ن	ی	م	ل	م



طراح جدول: محمدرضا علیزاده



## 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 متر مربع سهم دختران کم توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند آموزش ببینند خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیکتر شوند.

این مکان که ابتدا 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 هیئت امنا 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 هوا ساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه، لاندری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهید 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 هیئت امنا 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، مهندس مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیا 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 می کنند:

#### ساختمان شماره ۱:

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

#### ساختمان شماره ۲:

(مرکز شهید حمید شاهی)، 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 فعالیت های مختلف تأترو ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی، شرکت در کارگاه های هنری از قبیل گلیم بافی گلسازی قلم زنی روی مس، فرشینه، مليله 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.



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 mentally 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 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



# 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