

## به نام خدا

ای یاوری که خوب و رفیق و مقدسی  
پایان بده به رنج زمستان و بی کسی؛  
من، مانده ام در این سوی دیوار باد و بیم  
دست مرا بگیر، بهاری که می رسی ...

# همدم



آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی  
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)  
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره سی و نهمین | بهار ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:  
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)

مدیرمسئول: دکتر زهرا حجت  
مسئول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی نیا  
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لاین

هیئت تحریریه: مریم همایونی، محمد رحیمی

همکاران این شماره: صفیه خدای، محمد حسین پور، حورا نظری، پژمان پاکدل  
گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، هومان میرهادی، هانیه مقدسی محسن حمیدنژاد  
شیدا صبوری طباطبایی، سعید احمدی، معین نجیب اکبریپور  
شبنم نظری (دختران این خانه)، اعظم منعمی زاده و آرشیوروابط عمومی

تایپست: زهره دهقان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

بسته بندی و آماده سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی



طرح جلد: اعظم منعمی زاده  
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

- ۳ سخن مدیرمسئول
- ۴ یادداشت سردبیر
- ۵ یک نفس زندگی / چای نامه
- ۶ مصاحبه با خیرین
- ۹ یک نفس زندگی / گاهی به خودت نگاه کن
- ۱۰ زندگی دختران این خانه
- ۱۲ یک نفس زندگی / زخم عصبانیت
- ۱۳ خبرهای خوب این خانه
- ۱۶ گزارش ویژه
- ۲۵ یک نفس زندگی / بادخترکی در آغوشم
- ۲۶ همدردی
- ۲۷ چند لحظه علمی و آموزشی
- ۳۶ شعرهای بهاری
- ۳۸ معرفی فیلم
- ۴۰ معرفی کتاب
- ۴۲ جدول همدم؛ شماره‌ی ۱۲
- ۴۴ معرفی کوتاه موسسه
- ۴۶ معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)

با کوله باری پراز خاطرات تلخ کرونایی ماسک را روی صورتم جابجا می‌کنم و در محوطه‌ی همدم قدم می‌زنم. یک سال کرونایی گذشت. یک سال نه! توگویی یک قرن بر جهان گذشت!

در این سالی که گذشت، تمام روزها برای من و دخترانم در همدم تکرار غروب دلگیر روزهای جمعه بود. هنوز و هر بار دختران همدم مرا می‌بینند، از شدت دلگیری و دلتنگی شان، سراغ زمان رفتن ویروس کرونا و اتمام این تنهایی را می‌گیرند و من یک سال تمام است بدون اینکه بگذارم چشمانم مرار سوا کنند، با بغضی فروخورده هر بار گفته‌ام به زودی برای همیشه می‌رود! و آنها سبکیال چون پرنده‌ای مومن به تقدیر و سرنوشت و با اطمینان کامل به حرفم از کنارم می‌گذرند و دوباره پشت پنجره خوابگاه هایشان برمی‌گردند. پشت پنجره‌ای که تمام دلخوشیشان در تمام این یک سال بوده است. آن دسته از دخترانم که خانواده ندارند و فقط دلخوش به دیدار یاوران و خیرین بوده‌اند، دلگیرتر از همیشه‌اند و آن دسته که آشنا و شاید خانواده‌ای دارند دلتنگی زیادی را در این شرایط سخت و محدودیت دیدارها تجربه کرده‌اند. هر چه از سختی سالی که گذشت برایتان بگویم باز هم کم گفته‌ام. هر چه بگویم تکرار بی‌پناهی و غم‌هایی است که همه‌روزه به چشم خود دیده‌ام و با جانم لمسشان کرده‌ام... اما تکرارشان غم‌انگیز و خسته‌کننده شده است.

از طرفی، یک غصه دیگر هم دامنگیرمان شد. به قول این شعر: آهوان گم شدند در شب دشت / آه از آن رفتگان بی برگشت... دوستان و یاورانی همدمی داشتیم چون جان شیرین، که کرونا آنها را از ما گرفت. دوستانی که رفتند و تنها یاد نامی نیکو بر ایمان به یادگار گذاشتند. به راستی که از همه‌ی ما فقط یادی خواهد ماند و نامی. یادی از خنده‌هایمان، دستگیری و دلجویی‌هایمان در حق آنهایی که به دستان و نگاه و مهربانی ما، نیاز داشتند. زندگی کرونایی، با تمام مصایبش، به همه‌ی ما شنیدایی و شوق را یاد داد و فهمیدیم سهممان از خوشبختی به اندازه‌ی عشق و مهری است که در طول زندگی ایثار کرده‌ایم. از طرف دیگر، در میان نامالیقات این روزهای سخت چه از منظر عاطفی و چه به قصد برطرف کردن کمبودهای مادی، خیرین نیکوکار همدم، صبورانه پای تعهدات قلبی که با خودشان و موسسه داشتند، ماندند و پای خدمتشان به فرزندان این خانه ایستادند تا بزرگ بودن و بزرگ‌اندیشیدن را به ما یاد دهند. در این فرصت، حق شناسی مان را فروتانه تکرار می‌کنیم و می‌گوییم: ما همواره مهرتان را سپاسمندیم. همچنین، سپاس ویژه داریم از همکارانمان در توانبخشی همدم در بخش‌های مختلف اعم از مربیان و مادریاران، کادر پزشکی و پرستاری و بهداشت، کادر اداری و... که همه دست در دست هم خستگی ناپذیر و به زیبایی و مهر تلاش کردند تا دخترانمان در همدم، در سلامت کامل روحی و جسمی از این برهه‌ی سخت گذر کنند. به عنوان مدیرمسئول این فصلنامه و مدیرعامل همدم، ضمن پوزش خواهی از اینکه طی سالی که گذشت به دلیل شرایط خاص کرونایی نتوانستیم مثل همیشه نسخه‌ی کاغذی مجله‌ی همدم را به دستان پر مهرتان بسپاریم، اجازه می‌خواهم فرارسیدن بهار ۱۴۰۰ و نوشدن سال را خدمت شما عزیزان تبریک بگویم. از پیشگاه خداوند متعال، برایتان شادی و آرامش در زندگی را به دعا و آرزو خواستارم و امیدوارم برای ما همدمی‌ها به زودی و بدون ترس و اضطراب‌های معمول کرونایی دیدارتان میسر شود.

دلتن شاد و روزگارتان سرشار شکوفه و جوانه‌های بهاری باد.

## سال سختی که تمام شد!

• دکتر زهرا حجت





## خودشناسی، «نوشدن» است!

• علیرضا سپاهی لایین

اگر چنین است، شاید نیازی به خودشناسی نداشته باشید، زیرا همراه و همنشین خود که اصیل‌ترین شکل (بودن) است، هستید. اما اگر نیتی جز این در سردارید، کارتان کمی مشکل می‌شود، زیرا خودشناسی می‌تواند مبدل به شیوه‌ای نوبرای خود فریبی شود. بسیاری به منظور تقویت اراده، اعتماد به نفس، پیش‌بینی رفتار مردم و یا کشف میانبرهای موفقیت برای جلوگیری از دیگران به سراغ خودشناسی می‌آیند. اما خودشناسی ربطی به این امور ندارد؛ در واقع، توجه به خود یا خودشناسی بیشتر به منظوری بردن به دلایل شکل‌گیری حرص، مقایسه، خشم و حقارت از داشته‌های خویش که از عوامل اصلی ترس و اضطراب هستند، صورت می‌گیرد نه کسب امتیاز ویژه به منظور برتر شدن! خودشناسی حتماً به آرامش و اعتماد به نفس و بخشندگی منجر می‌شود. اگر نشد، خودشناسی نیست. چنانچه خودشناسی را به همین راحتی تعبیر کنیم و در دسترس بدانیم، آنوقت خیلی راحت می‌توانیم در موسسه‌ای مثل همدم، در آیینی لبخند دخترانی که جنسشان ترکیبی از آسمان و دریاست زمینه‌های روشن و آرمانی خودشناسی و خودشکوفایی را ببینیم. خودشناسی همدانه، بهترین شکل نوشدن و تازه ماندن است. سال تازه و همین بهار پیش رو، زیباترین فرصت رسیدن به این اوج و امکان است.

**پیشاپیش سال نو مبارک.**

در این آخرین شماره‌ی همدم در سال ۹۹ و در واقع آخرین شماره‌ی ما در قرن چهاردهم خورشیدی، به نظر رسید که بد نیست در لابلای گذر شتابان ایام، تاملی کنیم در موضوع مهم خودشناسی. این جمله معروف امام علی (ع) را همه شنیده و خوانده‌ایم که فرموده‌اند «من عرف نفسه فقد عرف ربه».

اغلب ما در مقدمه‌ای که در باب الزام خودشناسی ایراد می‌کنیم غالباً همین فرموده را مشعل راهمان می‌کنیم و در خصوص آن داد سخن می‌دهیم. با این حال، آیا حقیقتاً متوجه اهمیت خودشناسی و ضرورت توجه به چنین مفهوم و پارامتری در زندگی خویش هستیم؟ به نظر نمی‌رسد پاسخ به قطع و یقین مثبت باشد! نه، پاسخ مثبت نیست و از همین روست که در این فرصت می‌خواهیم با تاملی عمیق‌تر و رویکردی صمیمی‌تر، واقعی‌ترین جوابها را برای این پرسش قدیمی و تکراری بیابیم. اگر فکر می‌کنی خودت را می‌شناسی یا اساساً نیازی به خودشناسی در وجود خودت حس نمی‌کنی، می‌توانی از خواندن این نوشتار بگذری. در غیر این صورت، پا به پای هم، خواهیم کوشید رمز و رازهای خودشناسی را به عنوان یکی از اساسی‌ترین چالش‌های فرهنگی انسان ایرانی امروز، جست و جو کنیم و از این رهگذر دریابیم که چه پروسه‌ای موجب می‌شود تا آرامش را در خودشناسی بجوییم؟ خودشناسی حقیقی یعنی درک و توجه و نگاه بی‌تعارف، به آن چیزی که هستیم. آیا شما با اطلاع از چنین موضوعی به سراغ خودشناسی آمده‌اید؟



## چای نامه!

• پژمان پاکدل

کتری را تاریکی عصر روی گاز می‌گذارم. چوب کبریت را در هوا تکان می‌دهم. دود خاکستری می‌چرخد و بالا می‌رود. از بیرون بوی علف می‌آید. پنجره را باز می‌کنم، میکائیل دنبال گنجشک‌ها می‌دود. می‌دود و نمی‌رسد. سنگ برمی‌دارد. سنگش هم نمی‌رسد. شلوار ورزشی کثیف و سبز پوشیده با سه خط. پیرهن ندارد. نافش بیرون افتاده. مادرش با چوب دنبالش می‌کند اول می‌خندد، بعد می‌ترسد و بعد گریه می‌کند.

چایی خوردن خودش یک آیین است؛ باید از لحظه‌ای که کتری را برای جوشیدن می‌گذاری به هیچی فکر نکنی. این را حسین دامنجانی می‌گفت. اگر تنهایی، باید بشینی و یک گوشه برای خودت بی‌سروته بیافی. اگر زن و بچه‌ها باشند، آن‌ها هم نباید هیچ کاری بکنند. باید دورهم بنشینند و انتظار جوشیدن را بکشید. با هم حرف بزنید. از خواب‌های عصر و از هوای بعد از ظهر. بعد یکی یکی سر بزنید به سماور یا کتری. وقتی که جوش آمد، مرد خانواده بلند شود، برود و با دقت چایی را دم کند، زیر سماور را کم بگذارد که چای نپزد. بعد باز بیاید بنشیند کنار خانواده اش، منتظر شود چای دم بکشد. بعد از ربع ساعت مادر خانه برود چایی را بیاورد، با نعلبکی‌های گل‌مرغی... برمی‌گردد. پنجره را باز می‌کنم که بوی علف تازه داخل خانه بیاید. برای خودم قالبی پیدا کرده‌ام؛ چای عصر و یا شاید چای نامه (یک جور ساقی نامه). بی‌خود و بی‌جهت دستم در داستان به صحنه‌های چای عصر می‌رود. این یکی از همان چای نامه‌هاست که از وسط یک داستانم سردرآورده. گفتم بنویسم، حالی تازه شود!

## از «بخشیدن شادی» دریغ نکنیم!

• گفت‌وگو با مهندس محمدعلی چمنیان (مدیرعامل گروه صنعتی نیان الکترونیک)  
• مریم همایونی



حدود ۲۸ سال است که در زمینه‌ی تخصصی خودم مشغول به کارم. استارت‌آپی را تاسیس کردم که جزو قدیمی‌ترین استارت‌آپ‌های کشور است و خوشبختانه در حال حاضر با حدود ۶۰۰ نفر پرسنل با گروه نیان الکترونیک، نیان باتری و نیان موتور، شرکت نیان الکترونیک توسعه‌ی زیادی پیدا کرده است. همچنین شرکت‌های زیادی در گروه وجود دارند که مشغول به فعالیت در حوزه‌های الکترونیک قدرت، تولید باتری، تولید موتورهای الکتریکی و... هستند.

### \* به عنوان مدیری موفق در حوزه‌ی اقتصاد و فرهنگ و فکر شاخص‌های موفقیت خود را چه می‌دانید؟

شاخص‌های موفقیت بنده، مجموعه‌ای از ارزش‌های ذهنی و پایه‌ای است که به آنها معتقدم و در افکار من مهمترینش "بهره‌وری" است. یعنی به جای اینکه مدام به بهره‌مندی و بهره‌های زندگی روزمره و شخصی خود تمرکز کنیم باید فکر کنیم چه تاثیری باید در اطرافمان بگذاریم. چه نتیجه‌ی مطلوب و بهبودی برای پیرامون خود خلق کنیم و "بهره‌ور" باشیم تا بتوانیم نتایج بهره‌وری مان را از جامعه برداشت کنیم. شاخص دیگر، تفکر درازمدت است. یعنی هیچ کاری به سرعت پاسخ نمی‌دهد و اصولاً کاری که زودبازده باشد اصیل نیست. باید برای برداشتن قدمی اصیل و ماندگار فکر و برنامه‌ریزی داشت و زحمت کشید تا به نتیجه‌ای مطلوب برسد و کار و قدم پایدار و ریشه‌دار میسر نیست مگر با صرف هزینه‌ی زمان. نکته‌ی دیگر که به عنوان یک شاخص فکری فردی می‌توانم مطرح کنم استفاده از خلاقیت جوانان و به‌کارگیری و توانمندسازی آنهاست. ما باید از جوانان در عرصه‌های دانشی و مهارتی، فرهنگی و... در کنار توانمندسازی شان استفاده کنیم. مورد دیگر در رابطه با اصول کاری و فکری من، استفاده از دانش و دانش‌مدار بودن است؛ چه استفاده از دانشی که در همه کارها و شغل‌ها ایجاد شده، چه در زمینه‌های فنی و انسانی و چه در زمینه‌های کاری، بیزینسی و سعی در خلق دانش. اگر نتایج کار خوب و مناسب باشد می‌توانیم آنها را تبدیل به دانش کنیم.

\* هنر، به عنوان تامین‌کننده نیاز معنوی انسانها چگونه می‌تواند با مقوله‌ی اقتصاد که تامین‌کننده‌ی نیازهای مادی است، در تعامل باشد؟ و به عبارتی این دو چگونه می‌توانند در کنار هم و همیار باشند؟ هنر، همیشه نقش پالایش‌دهنده و غنی‌سازی جنبه‌های روحی و روانی را داشته است. هنر کمک می‌کند بتوانیم در فضایی متفاوت از فضاهای مادی قرار بگیریم و به ذهن خود استراحت بدهیم و آن را تقویت کنیم. بعضی از هنرها حتی می‌توانند در نحوه‌ی تفکر و اندیشه‌ی ما تاثیر

مدیریت یک مجموعه چه بزرگ باشد و چه کوچک، کار ساده‌ای نیست و مدیر خوب و کارآمد بودن در هر مجموعه‌ای، کاری است بسیار سخت. اداره‌ی صندلی قدرت کاری مشکل است و عملکرد درست و دقیق مدیریت هرگز ساده نبوده است. تجربه تخصصی، دیدگاه و تفکر اجتماعی، خلق و خوی‌های درونی که شالوده‌ی شخصیت حقیقی اند و بسیاری موارد دیگر، دست به دست هم می‌دهند تا از یک فرد مدیری موفق و اهل تعامل بسازند یا مدیری که عملکردی ضعیف با نگاهی از بالا به پایین داشته باشد و افراد متملق را گرد خود جمع کند. مهندس محمدعلی چمنیان مدیرعامل گروه صنعتی «نیان الکترونیک» از مدیران بسیار موفق است که همه‌ی همکارانش او را دوست دارند. مدیری که با همراه همیشگی‌اش سرکار خانم مهندس فاطمه سیستانی دست در دست هم توانسته‌اند مجموعه‌ای صنعتی را به خوبی و زیبایی مدیریت کنند و پدر و مادری دلسوز برای مجموعه‌شان باشند. مهندس چمنیان نگاه شگرف فرهنگی و هنری عمیقی به زندگی و کار تخصصی خود دارد و شاید همین موضوع باعث شده تا ایشان مدیری دلنشین و کارآمد باشند. به جهت آشنایی بیشتر شما خوانندگان فصلنامه‌ی همدم، با ایشان گفتگویی صورت داده‌ایم که شما را به خواندن آن دعوت می‌کنیم:

### \* جناب آقای مهندس چمنیان، لطفاً ضمن معرفی اجمالی خودتان در خصوص سوابق تحصیلی و کاری تان، توضیح بفرمایید؟

محمدعلی چمنیان هستم، کارشناسی مهندسی الکترونیک و کارشناسی ارشد در رشته‌ی مدیریت استراتژیک که هر دو مقطع را از دانشگاه فردوسی مشهد فارغ‌التحصیل شده‌ام.



بگذارند. مثلاً در سینما، دیدن یک فیلم خوب و با ارزش می‌تواند حاوی موسیقی زیبا و یا صحنه‌های زیبا باشد و حس زیبایی ماندگاری را برایمان بسازد. یا یک موسیقی زیبا و روح نواز می‌تواند به ذهن ما نظم و ترتیب بدهد. هنر به آزاد شدن روح از قید و بندهای روزمره‌گی کمک می‌کند. به قول شوپنهاور که برای دوری از ملال زندگی مادی می‌گوید: روی آوردن به هنر، بهترین کار است برای رها شدن از نوسانات مادی و پر شدن خلاء نیازهای فکری، روحی و ذهنی.

**\* تصور عامه این است که فعال اقتصادی انسانی است خشک، حسابگر، انعطاف ناپذیر و... و فعال فرهنگی انسانی است صبور با خوی نرم، شاید بی‌اعتنا به مواهب مادی، و... شما بین این دورا چگونه به زیبایی جمع و تعدیل کرده‌اید؟**  
 در ذهن من، هدفم از فعالیت اقتصادی همیشه همان ارزش‌های ذهنی است که با خود دارم. یعنی بهره‌ور بودن و کمک و تغییر در محیط اطرافم که می‌تواند به خیلی‌ها رخ دهد. یکی از طریق ایجاد ارزش افزوده، ثروت و رفاه برای عموم است. مثلاً بیلبورد گیتس زندگی مردم دنیا را متحول کرده است. چنین قدم‌هایی می‌تواند در زمینه‌ی فنی و مهندسی، تولیدی و صنعتی، ایجاد اشتغال و کار کند. یا می‌تواند از طریق ادبی ایجاد شود بانوشتن یک کتاب خوب و یا می‌تواند از طریق خلق یک اثر هنری باشد که روی ذهن و زندگی مردم تأثیر بگذارد. همه‌ی اینها اگر در یک مسیر ارزشی و مشخصی باشد که در ذهن دارید و به آن معتقد هستید همه در یک راستاست و باهم تضاد و زاویه‌ای نخواهد داشت. من از انجام کار اقتصادی، هنری و ادبی از همه‌شان به یک اندازه لذت بردم چون همیشه فکر کردم انجام این امور در اطرافم به ایجاد فضایی بهتر کمک می‌کند.

**\* شما از منظر شیوه و نگاه مدیریتی، رابطه‌ی "خیر" و "فرهنگ و هنر" را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

رابطه‌ی خیر و فرهنگ و هنر مثل رابطه‌ی خیر یا هر پدیده‌ی دیگر است. به نظر من هر پدیده‌ای می‌تواند خیر یا شر باشد. همینطور که می‌دانید در تاریخ داشته‌ایم که هنر در خدمت دیکتاتورها و در خدمت جنگ بوده است. یعنی افراد هنرمندی بودند که هنر را در این راستا به خدمت گرفتند. گاهی هم بوده که گفته‌اند «هنر برای هنر». یعنی هنر فقط به خاطر آن که اثری هنری است ارج می‌نهیم، قدر می‌دانیم و لذت می‌بریم. در هنر، لایه‌های تاریک هم وجود دارد. تنها چیزی که می‌تواند با ناهنجاری‌ها و خورده‌فرهنگ‌های رایج غلط مقابله کند دستورات و عوامل حکومتی و قانونی نیست. آن چیزی که با فرهنگ و هنر می‌تواند در لایه‌های تاریک مقابله کند، فرهنگ و هنر در لایه‌های مثبت و روشن در بخش خیر است که باید آن را ترویج دهیم تا بر بخش‌های

تاریک غلبه کند. در طول تاریخ چنین بوده است که چیزی که پایدار و ماندگار بوده و به ما رسیده، بیشتر بخش خیر و روشن و بخش شفاف و اصیل فرهنگ و هنرهای بوده که جاودان و ماندگار شده است.

**\* نشست دوشنبه‌های شما با محوریت بررسی و کتابخوانی در خانواده‌ی بزرگ نیان الکترونیک یکی از زیباترین و پرجاذبه‌ترین کارهای این مجموعه است. لطفاً از دست‌آوردهای این نشست‌ها برایمان بگویید.**

نشست‌های کتابخوانی در نیان الکترونیک دست‌آوردهای فرهنگی و هنری خودش را دارد. کارها و امور فرهنگی چیزی نیست که زودبازده باشد. طولانیست و زمان می‌برد تا توسعه داده شود و افراد مهارت پیدا کنند. باید به پای امور فرهنگی صبر کرد. ما این کار را شروع کردیم و خوشبختانه توسعه پیدا کرده است. در ابتدا فکر نمی‌کردیم در مراسم یک سالگی این حرکت زیبایی که خودجوش بود و همکاران خودشان دنبال این برنامه بودند این تعداد از کارخانه‌ها بیایند و شرکت کنند و از این حرکت قدردانی کنند. این نشان از ارزش و استقبال این حرکت فرهنگی دارد. در این راستا ذهن پرسشگر و جویای افراد به مفاهیم اصیل‌تری می‌رسد. ما با این جلسات سعی کردیم تا حدودی از دنیای مجازی و سطح پیام‌های سطحی و کوتاه تلگرامی خارج شویم و به مسائل و مفاهیمی با عمق گسترده‌تری روبرو شویم. کتابهای خوبی معرفی بررسی و خوانده شد و امیدوارم همینطور که تا الان توسعه پیدا کرده است این کار فرهنگی ادامه داشته باشد و به مفاهیم حقیقی نزدیک‌تر شویم. افرادی که به مسیرهای واهی می‌روند به خاطر این است که حقیقت واقعی را ندیده‌اند. به قول حافظ: چون ندیدند حقیقت ره افسانه زدند. اگر ما بتوانیم با این کار فرهنگی حقیقت و خورشید روشنی را در منظر چشم دوستان و همکاران نیان الکترونیک بگذاریم آنها با مباحث سطحی سیراب نمی‌شوند و روحشان تعالی پیدا می‌کند و دنبال مفاهیم بنیادی‌تر و بهتری در زندگی خواهند بود.

**\* جناب مهندس! به عنوان عضو هیات امنای همدم، بفرمایید که مهمترین مشکلات موسسه همدم یا موسسات مشابه و راه برون‌رفت از این مشکلات را چه می‌دانید؟**

مشکلات همدم و موسسات مشابهش را باید در یک دیدگاه و از منظر بزرگتری نگاه کنیم. مشکلات بسیاری از افراد کم‌توان ذهنی در سطح کلان در کشور وجود دارد. در کشور ما وضعیت اقتصادی زیاد خوب نیست و مشکلات زیادی در اقتصاد کلان ما وجود دارد. ولی وقتی به موضوع افراد کم‌توان نگاه وسیعی نداریم نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم موسسه‌ای به تنهایی بتواند مسائل و مشکلات این قشر را حل کند. در حقیقت موسساتی که به منظور خدمت‌رسانی به افراد کم‌توان فعالیت می‌کنند، باید از طریق مجریان بالادست بستری فراهم شود و بودجه‌های مناسبی برای این قشر در نظر بگیرند تا بشود به این افراد سرویس‌های بهتری برای زندگی ارائه داد. موسسه همدم و موسسات مشابه وقتی می‌بینند با بودجه‌های ناچیز دولتی نمی‌توانند مسیر را هموار کنند برای

بهبود شرایط به سمت کمک‌های مردمی می‌آیند. موسسه‌ی همدم از این نظر خوب فعالیت کرده است و افراد خیر زیادی را جذب کرده است. افراد خیری که با اعتماد به سیستم و با توجه به عملکرد و نوع منش و رفتاری که در مجموع گردانندگانش می‌بینند، همراه موسسه می‌شوند. مشکل اینجاست که تعداد افراد کم‌توان در جامعه کم نیست و چه بسا آمار زیادی را به خود اختصاص داده‌اند و موسسه‌ای که خوب کار کند تعداد مراجعه‌کنندگانش هم بیشتر می‌شود و این است که افراد زیادی پشت درهای این موسسات به انتظار می‌مانند و از طرفی این موسسات ظرفیت‌های محدود برای پذیرش دارند. به نظر من اگر نگاهی برای توسعه‌ی چنین موسساتی داشته باشیم و دقت و اختصاص منابع بیشتری را چه از طریق دولت، چه از طریق خیرین در نظر بگیریم باعث می‌شود محیط زندگی و محلی امن برای زندگی افراد بی‌سرپرست و کم‌برخوردار ایجاد شود و توسعه پیدا کند و این قشر نیز از زندگی عادی بی‌نصیب نمانند.

**\* جناب مهندس چمنیان! به عنوان کسی که همواره دستی در کار خیر داشته‌اید، برای بهتر شدن زندگی معلولان جامعه، چه توقعی از مردم و چه تقاضایی از مسئولان دارید؟**

در مرحله‌ی اول انتظار دارم مردم نگاه عامیانه‌شان را نسبت به معلولیت تغییر دهند. مردم ما، گاهی افرادی را که متفاوت هستند به گونه‌ای دیگری می‌نگرند. گویی استاندارد زندگی را در خودشان می‌بینند و اگر کسی مطابق آن استاندارد نباشد آن را به صورت نقص می‌بینند. گاهی از تفاوت شرایط فیزیکی طنز می‌سازند و یا نگاهشان از روی ترحم و دلسوزی است. در حالی که باید دقت کنیم اصلی‌ترین عضو وجودی انسان قلب است و باید نگاهی انسانی به هم نوع خود داشته باشیم. همه باید به صورت عام این نگاه را تغییر دهیم و به صورت خاص افرادی که توانایی کمک دارند به این موسسات نگاه ویژه داشته باشند. برای ساختن زندگی بهتر برای این قشر، هر چقدر جامعه‌ی شادتری بسازند متقابلاً زندگی شادتری خواهند داشت. از بخشیدن شادی به دیگران دریغ نکنند که انعکاس شادی در وجود خودشان خواهد درخشید.

**\* جناب مهندس، اگر سخن و توصیه و پیام خاصی برای مخاطبان ما دارید، بفرمایید؟**

انتظارات نسبت به مسئولین زیاد است. اینکه نگاهشان انسان‌مدارانه باشد. در تمام جوامع، تکنولوژی، اقتصاد، پول، دین و مذهب برای این آمده که انسان‌ها زندگی بهتری داشته باشند و اگر جایی کاری کنیم که امنیت و آسایش یک انسان فدای معنای غیر انسانی شود روبرو خطاست. مسئولان باید بدانند وقتی در مورد فردی کم‌توان صحبت می‌کنیم در مورد یک "انسان" گفتگو می‌کنیم. الویت‌های بودجه‌ای و منابع را برای این قشر در نظر بگیرند نه اینکه آخرین الویتشان به معلولان اختصاص پیدا کند. وقتی نگاه مسئولین نسبت به این موضوع اصلاح شود و تغییر کند قاعدتاً بقیه‌ی رویه‌ها مثل بودجه قانون و مقررات اجرایی و شهری برای این موضوع تغییر خواهد کرد.





## گاهی به خودت نگاه کن...

مردی متوجه شد که گوش همسرش شنوایی اش کم شده است ولی نمی دانست این موضوع را چگونه با او در میان بگذارد. به این دلیل، نزد دکتر خانوادگی شان رفت و مشکل را با او در میان گذاشت.

دکتر گفت: برای اینکه بتوانی دقیق تر به من بگویی که میزان ناشنوایی همسرت چقدر است، آزمایش ساده‌ای وجود دارد انجام بده و جوابش را به من بگو: در فاصله ۴ متری او بایست و با صدای معمولی، مطلبی را به او بگو. اگر نشنید، همین کار را در فاصله ۳ متری تکرار کن. بعد در ۲ متری و به همین ترتیب تا بالاخره جواب بدهد. آن شب همسر مرد در آشپزخانه سرگرم تهیه شام بود و او در اتاق نشسته بود. سوالش را مطرح کرد جوابی نشنید. بعد بلند شد و یک متر به سمت آشپزخانه رفت و دوباره پرسید و باز هم جوابی نشنید. این بار جلوتر رفت سوالش را تکرار کرد و باز هم جوابی نشنید. این بار جلوتر رفت و گفت: «شام چی داریم؟» و این بار همسرش گفت: عزیزم برای چهارمین بار میگم: «خوراک مرغ!»

\*\*

گاهی هم بد نیست که نگاهی به درون خودمان بیندازیم. شاید عیب‌هایی که تصور می‌کنیم در دیگران وجود دارد، در وجود خودمان است.

## دختری به نام بهار....

• مریم همایونی



با قدم‌هایی سست و بغضی فروخورده فاصله‌ی اتاق مددکاری تا اتاق کارم را طی کردم. گویی چشم‌هایم دوست دارد در آستانه‌ی بهار غمگنانه بیبارد. باز هم بهار می‌آید مثل همیشه و هر سال دلم بی تابانه برای معجزه‌های خداوند می‌تپد. می‌شود روزی بهاری بیاید و نداشته‌های کودکان غمگین را همراه باران با خود ببرد؟ می‌شود روزی بهاری بیاید که دستان مهربانی، دل‌های یتیمان و زخم‌خورده‌های تقدیر و روزگار را مرهم شود و زخم بال‌شانه‌ها را درمان کند؟

او که من اسم مستعارش را "بهار" می‌گذارم، مقابلم ایستاد. چه بهار نازی! چه چشم‌ها و صورت زیبایی. چطور می‌شود این چهره‌ی معصوم و زیبا تا این اندازه درد کشیده باشد! دردهایی که شنیدنش تا اعماق دل را می‌سوزاند.

بهار، از کودکی ات چیزی یادت می‌داد؟  
- کوچیک بودم. بزرگ شدم. خیلی بزرگ شدم. مامانم گم شده. نه! نه! مرده!

مامانت رو دوست داری؟ دلت براش تنگ میشه؟  
- نه دوستش ندارم! ظرف که می‌شست منو همش با شیلنگ می‌زد و سیاه و کبود می‌کرد.

مامانت بعضی وقتها که بغلت می‌کرد؟ آره؟  
- نه همش کتکم می‌زد بعد که بزرگ شدم باز همش سیاه و کبود می‌شدم، با شیلنگ.

پدرت چی؟ دوستش داری؟  
- نه اونم کتکم می‌زد. خواهرمو می‌زد. همش اذیتم می‌کرد. دوستش ندارم.

بهار دختر همدم، تا کنون بیست بهار زندگی کرده است. امانمی دانم لابلای این بیست سال غم، شادی و لیخند واقعی را دیده است یا نه؟ خودش می‌گوید خانه‌اش، همدم را خیلی دوست دارد و اینجا برای زندگی خیلی خوب است.

والدین بهار فرصت‌های کودکی کردن را از کودکان گرفتند. خاطره‌هایش اصلا خاطرات زیبایی نیست. مادر بهار در زمان بارداری و بعد از آن اعتیاد شدید به مواد مخدر از جمله کریستال و شیشه داشت و همین موضوع باعث شد بهار با معلولیت ذهنی به دنیا بیاید. پدرش نیز اعتیاد شدید داشت. بهار و خواهرش ناخواسته و بدون اینکه بخواهند و مقصر باشند



در دنیایی پا گذاشتند که تمامش درد و رنج بود. کتک بود و اعتیاد و کودک آزاری از جانب پدر و مادر و آزارهای جنسی حتی از جانب پدر... آهنگ زندگی بهار غمگین بود و لحظه هایش نفس گیر. مادر و پدر بهار از یکدیگر جدا شدند اما ارتباطشان قطع نشد. مادرش با سواستفاده از معلولیت ذهنی و زیبایی بهار، به تکدی گری می پرداخته و در مقابل چشمان دخترانش با مردان متعدد ارتباط داشته است و همه ی اینها باعث شده که بهار قصه ی ما خاطرات زیبایی از کودکی اش نداشته باشد. بهار ده ساله بود که توسط اورژانس اجتماعی به بهزیستی معرفی و به همدم منتقل شد. موسسه ی توانبخشی همدم اقدامات بسیار زیادی را برای برطرف کردن مشکلات زیاد روحی و جسمی و ترک مصرف مواد مخدر که توسط مادرش تجربه کرده بود برای بهار انجام داد. ده سال سخت براو گذشت. ده سال که شاید به اندازه ی صد سال کوله بار خاطراتش را غمگین کرده است. دست دل و قلمم برای تحریر این زندگینامه خالیست؛ در صورتیکه می شود برایش مثنوی ها نوشت....

با تمام غمگینی از سرنوشت بهار، برای او و تمام بهارانی که به جبر تقدیر روزگارشان با همدم گره خورده است و اینکه توانبخشی همدم باعث شده هوای سرد قلب های این دختران تبدیل به آلامش و امنیت شود جای هزاران شکر را دارد. این که بهار دیگر آن درد و زجرها را تحمل نمی کند و زندگی آرام و امنی دارد جای شکرو سپاس دارد از خداوند متعال و مسئولین و خیرین همدم. اما ای کاش دنیا جای زیباتری برای زیستن بود. ای کاش هیچ کودکی مجبور نمی شد کودکی نکند و در او ان کودکی بزرگ شود. ای کاش در هیچ جای دنیا والدین فرصت شاد و سالم زیستن را از فرزندانشان دریغ نکنند. مادر بهار بعد از طلاق، مجدداً ازدواج کرد فرزندان او آورد و آنها را به شیرخوارگاه سپرد و چندی پیش واحد مددکاری با خبر شد که مادر بهار فوت کرده است. از پدر بهار اطلاع چندانی نداریم و خواهش بعد از مشکلات بسیار زیاد و دست و پنجه نرم کردن با حوادث روزگار که خود داستان زیادی دارد، ازدواج کرده است و گاهی به دیدن بهار می آید. برای بهار و بهاران همدم در آستانه ی سال نو دعا کنید. برای تمام بهارهای دنیا دعا کنیم. برای سکوت هایی که سرشار از فریادند. برای پرنده هایی که بالهایشان زخمی شده و باید زخم هایشان مرهم شود. مرهم باشیم برای اشک چشم هایی که با یادآوری خاطرات کودکی شان در بهار و تابستان، در پاییز و زمستان بهارانه و بی تابانه می بارند....





پسر بچه‌ای بود که اخلاق خوبی نداشت. پدرش جعبه‌ای میخ به او داد و گفت: هر بار که عصبانی می‌شوی باید یک عدد میخ به دیوار بکوبی. روز اول پسر بچه ۳۷ میخ به دیوار کوبید. طی چند هفته بعد همان طور که یاد می‌گرفت چگونه عصبانیتش را کنترل کند تعداد میخ‌های کوبیده شده بر دیوار کمتر می‌شد. او فهمید که کنترل عصبانیتش آسان‌تر از کوبیدن میخ‌ها بر دیوار است.....

بالاخره روزی رسید که پسر بچه دیگر عصبانی نمی‌شد. او این مسئله را به پدرش گفت و پدر نیز پیشنهاد داد هر بار که می‌تواند عصبانیتش را کنترل کند، یکی از میخ‌ها را از دیوار درآورد. روزها گذشت و پسر بچه بالاخره توانست به پدرش بگوید که تمام میخ‌ها را از دیوار بیرون آورده است.

پدر دست پسر بچه را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت: «پسرم! تو کار خوبی انجام دادی توانستی بر خشمت پیروز شوی. اما به سوراخ‌های دیوار نگاه کن. دیوار دیگر مثل گذشته‌اش نمی‌شود. وقتی تو در هنگام عصبانیت حرف‌های میزنی، آن حرف‌ها هم چنین آثاری به جای می‌گذارند. تو می‌توانی چاقویی در دل انسانی فرو کنی و آن را بیرون آوری. اما هزاران بار عذر خواهی هم فایده ندارد؛ آن زخم سر جایش هست و خواهد بود. زخم زبان هم به اندازه زخم چاقو دردناک است.

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.

# خبرهای خوب این خانه

مروری بر خدادهای همدم در سه ماهه‌ی پایان سال ۱۳۹۹

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

  @hamdamcharity  @hamdam.charity

عکس از: هائیه مقدسی





### کلاس اطفای حریق در همدام

دوم دی ماه ۱۳۹۹، کلاس آشنایی با روش های اطفای حریق در همدام با حضور کارشناسان سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد و همکاران موسسه برگزار شد.



### شهر همگان و نشست مشورتی با موسسات توانبخشی

در اواسط دیماه، مدیران شهرداری مشهد، به منظور بررسی مشکلات و راهکارهای تحقق «شهر همگان» در مشهد مقدس، با حضور مدیرعامل موسسه ی همدام از مسئولان موسسات و تشکل های توانبخشی این شهر، میزبانی کردند.



### نشست خبری مدیرعامل در آستانه ی اکسیو

اوایل بهمن، در نشست خبری دکتر زهرا حجت (مدیرعامل توانبخشی همدام) با خبرنگاران رسانه های جمعی، پیرامون گشایش ششمین اکسیوی سراسری عکس همدام و بازارچه ی مجازی خیرو خرید این موسسه، گفت و گو شد.



### در گذشت دو فوتبالیست بزرگ و سوگوارشدن همدمی ها

درگذشت ناباورانه‌ی فوتبالیست‌های بزرگ ایران، مهرداد میناوند و علی انصاریان، فرزندان و همکاران همدم ما را سخت اندوهگین کرد. خاطرات زیبای این دو عزیز در کنار فرزندان بی‌سرپرست توانبخشی همدم، هرگز فراموش نخواهد شد.



### از مادر همدم، ضمن جشنی کوچک تقدیر شد

روز چهارشنبه ۱۵ بهمن ۱۳۹۹ همزمان با روز مادر و در تالار همدم با حضور جمعی از مادر یاران و دختران موسسه به نمایندگی از سایر کارکنان، فرزندان همدم ضمن برگزاری جشنی مختصر از زحمات مادرانه‌ی دکتر زهرا حاجت تقدیر کردند. در این برنامه که با حضور ارزشمند آقای دکتر مسعود فیروزی برگزار شد محسن میرزازاده (هنرمند نام‌آشنای خراسانی) ابتدا با تکتم فرید (تکخوان گروه سرود همدم)، ترانه‌ی «دختر قوچانی» را که پیشتر آماده و اجرا کرده بودند، همخوانی و در ادامه از آهنگ جدیدش که به مناسبت روز مادر ساخته و آماده شده بود، رونمایی کرد.



### پخش نبات متبرک در همدم، به شادی مادران

سه شنبه ۱۴ بهمن، جمعی از خواهران خادم حرم امام رضا (ع) در آستانه‌ی میلاد با برکت بانو فاطمه زهرا (س) ضمن رعایت کامل موازین و پروتکل‌های بهداشتی با پخش نبات متبرک و آرزوی شفا و سلامتی برای اهالی همدم در جمع صمیمی فرزندان موسسه حضور پیدا کردند.



نگارخانه‌ی همدم، پس از مدت‌ها درهائیش را به روی مردم گشود؛

## برگزاری ششمین اکسپوی همدم با استقبال علاقمندان...

ششمین اکسپوی همدم، در یازدهمین روز بهمن ۹۹ با حضور و استقبال مدیران، عکاسان و جمع کثیری از علاقمندان هنر عکاسی و دوست‌داران همدم، گشایش یافت.

ششمین اکسپوی همدم که به دلیل شیوع ویروس کرونا، با یک سال تاخیر برگزار شد، اتفاق درخشان و اثرگذاری بود که توانست جامعه‌ی هنری و فضای عکاسی مشهد را پس از چندی سکوت ورکود، به خود آورد و تصویری مشترک از عشق و نیکوکاری در نگارخانه‌ی همدم به جا بگذارد. دکتر حجت فرقانی (شهردار منطقه ۲ مشهد) که از جمله حاضران در آیین افتتاحیه‌ی ششمین اکسپوی سراسری عکس همدم بود گفت: «عکس‌هایی که در این اکسپو به نمایش درآمده است نشان از قوت و توانمندی اکسپوی همدم در ایران دارد. همدم، در مرکز توجه هنرمندان و عکاسان نیکوکاری قرار گرفته است که با افتخار خود را باور و دوست فرزندان بی سرپرست این موسسه‌ی خیریه می‌دانند.» وی با اشاره به برگزاری ۱۶ اکسپوی عکس در همدم گفت: «برگزاری نمایشگاهی در این حد از درجه‌ی هنری و دارا بودن ارزش مادی و معنوی نشان از رتبه‌ی ممتاز اکسپوی همدم دارد و جا دارد که با کمک شهرداری و سایر نهاد‌های دولتی این حرکت فرهنگی-هنری نیکوکارانه گسترش داده شود تا انشالله هر سال پربارتر از قبل برگزار شود چرا که همدم، هم‌زمان با انجام توانبخشی ۴۰۰ دختر بی سرپرست، مرجعی مناسب برای فعالیتهای فرهنگی منطقه ۲ شهر مشهد نیز هست.» خانم دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم) نیز ضمن تشکر از یاوران عکاس موسسه گفت: «برگزاری شش اکسپوی عکس با این وسعت و اعتبار، نشان دهنده‌ی تلاش خستگی ناپذیر یاوران عکاس موسسه است که با همتی مثال زدنی سالهاست مردم و خیرین کشورمان

را با زندگی و توانبخشی در همدم آشنا کرده‌اند. امیدواریم این اکسپو ضمن تجلی ارزش هنری عکاسان خوب کشورمان، محلی برای خیرخواهی هنرمندان و جوانان همدم دوست نیز باشد.» ششمین اکسپوی همدم که همه‌روزه از ساعت ۱۰ تا ۱۲ قبل از ظهر و ۱۶ تا ۱۹ عصر تا روز پنجشنبه ۱۶ بهمن ۱۳۹۹ دایر بود، با ارائه‌ی ۱۰۷ عکس منتخب از میان ۱۵۳۵ اثر رسالی به دبیرخانه‌ی این رویداد فرهنگی و با هدف فروش ۱۰۰ درصدی به نفع فرزندان موسسه، برگزار شد و خیرین هموطن با حضور دلسوزانه و رعایت پروتکل‌های بهداشتی برآورده شد.

در پایان این گزارش کوتاه، ضمن دعوت شما برای تماشای برخی تصاویر این اکسپو، بر خودمان فرض می‌دانیم با یادکردی از یاور فقید عکاس موسسه زنده‌یاد کامران رحمتیان، از حضور یکایک عکاسان شرکت‌کننده و بازدیدکننده، از عموم علاقمندان و خیرین همشهری و به ویژه از زحمات هیئت محترم داوران و برگزارکنندگان اکسپو خانم‌ها فرشته کاملان، شیدا طباطبایی، صالحه سلیمانی و آقایان حمیدرضا گیلانی‌فر، فرامرز عامل بردبار، مسعود احمدزاده، مهران کریمان، محمد غفاری و امین ابراهیمی، صمیمانه سپاسگزاری کنیم.





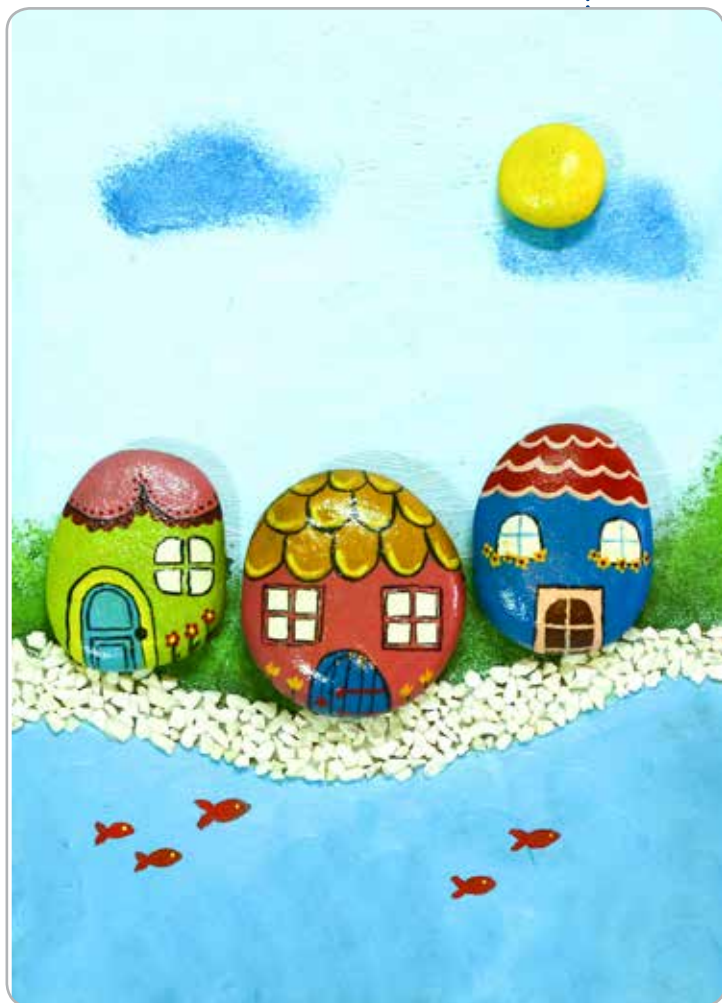
## بازدید همدی‌ها از بیمارستان بزرگ «ناظران»

از جمله خبرهای خوب و اتفاقات مغتنمی که در سه ماهه‌ی آخر سال ۹۹ افتاد، یکی حضور جمعی از همکاران موسسه‌ی همد، در بیمارستان درآستانه‌ی افتتاح «عباس ناظران» بود. روز سه‌شنبه ۳۰ دی‌ماه ۱۳۹۹، دکتر زهرا حجت مدیرعامل همد، همراه با مدیر روابط عمومی و جمعی از همکاران این موسسه، ضمن حضور در محل بیمارستان خیریه‌ی ناظران، با بخش‌های مختلف آن از جمله اتاق‌های عمل، جراحی داخلی و همین‌طور مراحل ساخت این بیمارستان، آشنا شدند. مهندس حمید مستشاری (رئیس هیات مدیره‌ی انجمن بیماران سرطانی مشهد)، در طول بازدید اهالی همد از بیمارستان ناظران، ضمن سخنانی در این مورد گفت: «عملیات ساخت بیمارستان ۲۰۰ تختخوابی "ناظران" ویژه بیماران سرطانی از سال ۱۳۹۴ توسط انجمن آغاز شد و هم‌اکنون آماده بهره‌برداری شده است.» وی افزود: «این بیمارستان در فضایی به مساحت ۱۸ هزار و ۵۰۰ مترمربع و زیربنای ۲۹ هزار مترمربع در پنج طبقه ساخته شده است و نیکوکاران مشهدی تاکنون مبالغ قابل توجهی برای ساخت آن هزینه کرده‌اند.» مهندس مستشاری همچنین گفت: «تمامی اعتبارات ساخت بیمارستان ناظران توسط خیرین و انجمن خیریه‌ی حمایت از بیماران سرطانی مشهد و بدون دریافت هیچ کمکی از منابع دولتی، تامین شده است.» انجمن خیریه‌ی حمایت از بیماران سرطانی مشهد که مرکز درمانی رضاع (ع) و بیمارستان عباس ناظران نیز توسط آن ساخته شده است، از سال ۱۳۶۱ و توسط گروهی از نیکوکاران در این کلانشهر مذهبی فعالیت می‌کند. قابل ذکر است بخش اورژانس بیمارستان "ناظران" با همت خاندان محترم علیزاده قناد احداث و تکمیل شد. در زمان حیات زنده یاد، پدر خاندان علیزاده قناد این طرح احداث و اکنون به نام ایشان نامگذاری شده است.



بازارچه‌ی نوروزی همدم، هفتم اسفند افتتاح شد؛

## فروشگاهی مجازی، با آثار انسانی واقعی!



همزمان با میلاد امام علی (ع)، بازارچه‌ی مجازی همدم، افتتاح شد. دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) در سرآغاز گشایش این بازارچه‌ی مجازی، گفت: «بازارچه‌ی مجازی همدم به مناسبت استقبال از نوروز ۱۴۰۰ روز پنجشنبه هفتم اسفند ماه ۱۳۹۹ و همزمان با میلاد با سعادت امام علی (ع)، افتتاح شد.»

وی با اشاره به خطر شیوع ویروس کرونا در بازارچه‌های حضوری گفت: «با توجه به لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی، بازارچه‌ی نوروزی خیر و خرید همدم، امسال به صوت مجازی و از طریق درگاه‌های اینترنتی موسسه برپا شد و مردم خیرخواه کشورمان مثل همیشه، با حضور و خریدشان، پشتیبان فرزندان بی‌سرپرست این خانه بودند.»

مدیرعامل همدم ادامه داد: «سنت حسنه‌ی برپایی بازارچه‌های نوروزی همدم که به نام «خیر و خرید» در کشور معروف شده است، فعالیت‌های مانا و اثرگذار است که ضمن گردهم آوردن خیرین حوزه‌های اقتصادی در موسسه، باعث رونق روحیه‌ی خیرخواهی و یاری نیازمندان در پایان سال می‌شود. در عین حال، با توجه به شرایط موجود آمده تا زمان کنترل همه‌گیری ویروس کرونا بازارچه‌ی مانا گزیر به صورت مجازی برپا می‌شود.»

دکتر حجت ضمن تقدیر از مردم خوب مشهد گفت: «در سالی که اکنون به انتهای آن رسیده‌ایم، مردم نیکوکار و مهربان مشهد در شرایط خاص کرونا، فرزندان همدم را تنها نگذاشتند و با ارتباط تلفنی و مجازی، در رفع نیازهای ضروری موسسه کوشیدند و با این کار دلگرمی و امیدواری بسیاری به خادمان موسسه بخشیدند.»



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





همدم

## بایک گل بهار می شود

این دسته گلها دست رنج دختران همدم است؛ گلی که شما به مراسمها و همایش هایتان می برید و بخشی از هزینه 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)



2  
YEAR  
WARRANTY  
1400  
WATT



## ماکسینی

همراه شما در سفر زندگی ...

بازار بزرگ اطلس ورودی C واحد ۳۰۰۱

تلفن تماس : ۰۵۱ - ۳۳۸۶۰۵۰۹

دفتر مرکزی : ۰۵۱ - ۳۸۴۲۲۵۵۰

@maxini.co @maxinico

www.maxini.ir

# HYUNDAI

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



مشهد - بزرگ بازار اطلس - ورودی C - واحد ۳۰۰۱ - تلفن: ۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹ - دفتر فروش مرکزی: ۰۵۱-۳۸۴۲۲۵۵۰

 @hyundaihomeapp  @hyundaihomeapp



# Fereshteh

CONFECTIONERY


SINCE 2009



شیرینی خانگی

کارخانه

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  
[www.fereshtehconfectionery.com](http://www.fereshtehconfectionery.com)





## باد خترکی در آغوشم...

• حورا نظری

سوار سرویس می شوم؛ خسته ام از همه کارهای دنیا. خسته ام از کلنجارهای تکراری با آدم های اداره. آنقدر آهسته و با بی میلی سلام می کنم که راننده یا نمی شنود یا ترجیح می دهد جوابم را ندهد. هوا سرد است اما گرمای بخاری ماشین هم آزار دهنده می شود. تمام راه اداره تا خانه پراست از درختهای خشکیده. درختهای بی سر، پراست از ماشین. پر از صدای بوقهای آزار دهنده و بی موقع. پراز آدمهای سردرگریبان و آشفته که حتی موقع رد شدن از خیابان هم به اطرافشان نگاه نمی کنند. پراز ترمزهای ناگهانی و دلپره های بی پایان.

خالی می شوم. خالی از زندگی، خالی از همه ی حس های خوب. وارد خانه می شوم با ابروهای درهم کشیده. بایک دنیا خستگی. دخترک می خندد. دخترک زندگی می خواهد و من خالی ام. دخترک عشق می خواهد و من توانایی ابرازش را ندارم. دلم می خواهد برگردم به آن کوچه. دلم می خواهد همه ی مسیرهای دنیا راه دبستان ایشارتان آن کوچه باشد. دلم آن راه را می خواهد. دلم آن آدم ها را می خواهد.

.....

از در مدرسه بیرون می آیم. به سبزی فروشی کنار مدرسه می روم. آقای سبزی فروش بادسته های گل آلود و سبزاز مرتب کردن مداوم دسته های سبزی با مهارت تمام قره قروت ها را لای تکه های پلاستیک فریزر می پیچد. اندازه ی قره قروت های آماده طوری است که راحت توی دسته های کوچک ما بچه ها جا می شود. من هر روز نگاهشان می کنم ولی پدر اجازه نمی دهد بخرم. توی خیالم می خورمشان و تا در خانه ته دهانم ترش است.

از سلمانی و درمانگاه توی راه می گذرم. معصومه علیداد که تمام راه مدرسه تا خانه را دویده حالا جلوی در خانه شان بساط شانسی را چیده است. پونزه زار به معصومه می دهم و یک جعبه آرد نخودچی شانسی برمی دارم. یک خودکار بیبک سیاه هم به من می افتد. از بس بالا و پایین می پریم آرد نخودچی می پرد توی گلویم. سرفه می کنم. زن عمو حسین صدایم می کند. توی مغازه ی عمو حسین یک استکان آب می خورم. یک شکلات ماهی هم به من می دهد. پیرمرد مهربان کنار خانه ی حسنیه روی زمین نشسته و پاهایش را دراز کرده است. قابلمه ی بزرگ باقالی را بین پاهایش گذاشته فریاد می زند: "بباید... بباید... شور باقلا.. داغ باقلا... بباید"

باقالی داغ را توی قیف های کاغذی که خودش درست کرده می ریزد و به بچه های منتظر می دهد. در خانه ی هاجر باز است. هاجر از توی حیاط برایم دست تکان می دهد. باز هم مادرش روی درخت است. دارد از آن بالا هاجر و زهرا را دعوا می کند. خدیجه وسط کوچه ایستاده با زن اوستا ممد حرف می زند. فاطمه دارد بچه های جمیله را نفرین می کند و جمیله فقط می خندد. من هم می خندم... رنگ در خانه را می زنم... شادم... پریم از زندگی... پریم از همه ی حس های خوب... چه خوب است این خیال های من. این فکر من که می رود به جاهای خوب. به آن آخرهای زمستان و نزدیک های نوروز... به آن کوچه. می خندم. دخترک توی آغوشم به من می خندد. پریم شوم از عشق. پریم شوم از همه ی حس های خوب...



عکس از: محسن حمیدنژاد

## نیک اندیشان ارجمند

استاد غلام حسین امیرخانی  
خانواده‌ی محترم علی انصاریان  
خانواده‌ی محترم مهرداد میناوند  
جناب آقای حاج احمد حظ جو  
جناب آقای احمد دعایی  
جناب آقای عباسعلی سپاهی یونسی

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

# چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- چالش‌های ناشنویان و چگونگی ارتباط با آنها
- عشق‌هایی کز پی رنگی بود
- تأثیر ذهن‌آگاهی بر افزایش تاب‌آوری





## چالش‌های ناشنویان و چگونگی ارتباط با آنها

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

و همچنین بتوانند از طریق اینترنت به کسب درآمد نیز بپردازند. اما ظهور اینترنت و دستگاه‌های الکترونیکی دنیای ناشنویان را دگرگون کرد. از آنجا که ایمیل، پیام‌رسان‌های آنلاین، پیام کوتاه و تلفن‌های هوشمند به طور فزاینده‌ای محبوب و قابل دسترسی شدند، دیگر مکالمه و شنیدن برای انجام کارهای روزمره مانند سفارش خرید یا تعیین وقت لازم و ضروری نیست. همچنین رسانه‌های اجتماعی به افراد ناشنوا و کم‌شنوا این امکان را داده‌اند تا راحت‌تر یکدیگر را پیدا کنند و با آنها ارتباط برقرار کنند. به ویژه به کسانی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند، برای یافتن سایر ناشنویان و ایجاد شبکه پشتیبانی کمک بسیاری کرده است. بنابراین می‌توان گفت که پیشرفت تکنولوژی و اینترنت و دستگاه‌های الکترونیکی به شدت توانست بر زندگی افراد ناشنوا و کم‌شنوا تأثیرات مثبت داشته باشد و بسیاری از موانع پیش روی آن‌ها را در جامعه از بین ببرد.

### چالش‌های اقتصادی ناشنویان

یکی دیگر از چالش‌هایی که ناشنویان در طی سال‌ها با آن مواجه بوده، موضوع اشتغال و کار مناسب برای این قشر از جامعه است. با وجود تغییراتی که در این رابطه در بسیاری از کشورها صورت گرفته اما همچنان نرخ بیکاری در افراد ناشنوا و کم‌شنوا بالا است. بسیاری از این افراد تنها می‌توانند کارهای نیمه وقت یا پاره وقت آن‌ها را با شرایط خاص را انجام دهند.

بخشی از مشاغل با توجه به نیاز آنها برای برقراری ارتباط با سایر افراد، نمی‌توانند خیلی مناسب افراد ناشنوا یا کم‌شنوا باشند چرا که بسیاری از مردم زبان اشاره را نمی‌دانند. هر چند در همین خصوص بسیاری از ناشنویان سعی کرده‌اند خود را با شرایط دنیای شنوایان وقف دهند و کاملاً به لب‌خوانی مسلط هستند، اما به هر حال تمام افراد کم‌شنوا یا ناشنوا قادر نیستند این کار را انجام دهند. تأثیر چالش‌های مربوط به اشتغال نه تنها از نظر مادی بلکه معنوی و روحی نیز می‌تواند آسیب‌های زیادی را به افراد ناشنوا و کم‌شنوا وارد سازد. در حال حاضر این افراد بیشتر در معرض خطر افسردگی و اضطراب قرار دارند. به همین جهت بسیاری از محققان بحث

در موضوع ناشنویان، پرسش‌های مهمی مطرح است؛ از جمله این که: ناشنویان امروزه تا چه حد توانسته‌اند به جایگاه واقعی خود دست پیدا کنند؟ جامعه امروز تا چه میزان متناسب با نیاز افراد ناشنوا است؟ آیا تاکنون پیش آمده مدتی نتوانید صدای محیط پیرامون خود را بشنوید؟ آیا تصور کرده‌اید اگر حتی برای چند ساعت هم نتوانید صدایی بشنوید زندگی چگونه خواهد شد و چگونه می‌توانید با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید؟ تمام این‌ها سوالاتی است که ممکن است برای هر یک از ما در زندگی برای یک بار هم که شده پیش آمده باشد. اما ناشنویانی که تمام عمر خود را می‌بایست این چنین سپری کنند، چگونه در دنیایی که بر پایه‌ی شنیدن طراحی شده زندگی می‌کنند؟ موقعیت ناشنویان در جامعه ما چگونه است و این تغییرات چگونه در طی سال‌ها به وجود آمده است؟

### ناشنویان به عنوان یک جنبش اجتماعی

موقعیت ناشنویان در جامعه در طی سال‌های اخیر تغییر کرده است. حتی در جوامع پیشرفته‌ای مانند آمریکا استفاده از زبان اشاره برای مدت زمان طولانی ممنوع بود. چرا که مطرح کنندگان این ایده معتقد بودند ناشنویان باید با جامعه شنوایی همسو شوند و بهترین کار این است که کودکان با آموزش چگونگی صحبت و لب‌خوانی بتوانند با دنیای افراد شنوا ارتباط برقرار کنند. اما تمام این قوانین در دهه ۱۹۸۰ تغییر یافت. زیرا ناشنویان خواستار احقاق حقوق خود شدند. پس از آن زبان اشاره در چندین کشور به رسمیت شناخته شد.

### اینترنت و تأثیر آن بر زندگی ناشنویان

امروزه، کارهایی توسط اینترنت انجام می‌شود که تا همین چند سال پیش اینگونه نبوده است. اما شاید تأثیرات مثبت اینترنت در زندگی روزمره را هیچ‌کسی به اندازه افراد ناشنوا درک نکنند. افرادی که تا چند سال پیش برای انجام بسیاری از کارها مانند تعیین وقت پزشک یا برقراری هر نوع تماس تلفنی، به دیگران نیازمند بودند. تأثیر اینترنت بر زندگی ناشنویان؛ اینترنت و شبکه‌های اجتماعی باعث شده آن‌ها بتوانند راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنند و بسیاری از کارها مانند تعیین وقت پزشک و خرید را بدون کمک انجام دهند

### ایزوله‌سازی اجتماعی ناشنوایان

یکی دیگر از مشکلات یا چالش‌هایی که ناشنوایان با آن مواجه هستند، ایزوله شدن آن‌ها در جامعه است، چرا که بسیاری از افراد قادر به برقراری ارتباط با افراد ناشنوا نیستند و این موضوع از همان زمان کودکی نیز وجود دارد.

طبق تحقیقات صورت گرفته، تعداد زیادی از کودکان ناشنوا از پدر و مادری شنوا متولد می‌شوند. با وجود اینکه بسیاری از این خانواده‌ها توانایی برقراری ارتباط با کودک خود را دارند، اما بسیاری هم قادر نیستند به طور کامل و درست با کودک خود ارتباط برقرار کنند و غالباً یا آن‌ها یا کودکان در کنار نادرستی از گفته‌ها می‌شوند. همین عدم توانایی برقراری ارتباط با نزدیکان چه برسد به دیگران در مدرسه، جامعه و محیط کار میتواند آسیب‌های روحی و عاطفی بسیاری را به افراد ناشنوا وارد سازد. به خصوص برای بسیاری از ناشنوایان که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند، ممکن است آنها تنها فرد ناشنوا در جامعه یا مدرسه خود باشند که ایجاد روابط با دیگران برای آن‌ها بسیار دشوار است. بسیاری از افراد ناشنوا معتقدند که حتی در هنگام نزدیک بودن به سایرین به دلیل موانع ارتباطی احساس تنهایی می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که این عدم برقراری ارتباط به دلیل بدخواهی یا عدم توجه نیست و تنها به دلیل مواجهه محدود با ناشنوایان و عدم درک کافی است که در نتیجه ایزوله‌سازی اجتماعی به وجود آمده است.

علاوه بر آنزوای اجتماعی، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان ناشنوا بیشتر در معرض سواستفاده، غفلت و حمله جنسی نسبت به هم‌سن و سالان شنوای خود قرار دارند که نتایج آن می‌تواند تاثیر پایدار نامناسبی بر سلامت روانی و جسمی آن‌ها داشته باشد.

### چالش‌های بهداشت عمومی

در حقیقت، تحقیقات بسیار کمی در مورد نیازهای بهداشتی ناشنوایان و افراد کم‌شنوا انجام شده است. به عنوان مثال، نظرسنجی‌های بهداشتی اغلب از طریق تلفن و به استثنای افراد ناشنوا انجام می‌شود و در بیشتر مطالعات گسترده بهداشت عمومی، روش‌هایی برای تجزیه داده‌ها به طور خاص در مورد افراد کم‌شنوا یا ناشنوا وجود ندارد. بسیاری از افراد ناشنوا و کم‌شنوا از مواردی که ممکن است مربوط به آگاهی عمومی از وضعیت پزشکی باشد، مانند سابقه پزشکی خانوادگی خود یا حتی اصطلاحات پزشکی اولیه بی‌اطلاع هستند. زیرا این مزیت را ندارند که قادر به شنیدن صحبت‌های بستگان و نزدیکان در مورد مسائل بهداشتی یا سایر موارد جانبی باشند. همچنین این افراد گاهی در هنگام رفتن بیش «پزشک متخصص» نیز دچار مشکل هستند چرا که شاید نتوانند آنگونه که باید در خصوص بیماری خود به پزشک توضیح دهند. پزشکان نیز ممکن است در تعامل با آنها دچار مشکل شده و نتوانند به خوبی مشکل آن‌ها را تشخیص دهند و این می‌تواند برای هر دو طرف ناامیدکننده باشد. بهداشت عمومی ناشنوایان؛ ممکن است افراد ناشنوا و کم‌شنوا نتوانند آنگونه که باید در خصوص بیماری خود به پزشک توضیح دهند و پزشکان نیز ممکن است در تعامل با آنها دچار مشکل شوند. البته در همین خصوص محققان پیشنهادهایی را برای بستن شکاف برخی نابرابری‌های بهداشتی بین افراد ناشنوا و جامعه بیان کرده‌اند که شامل موارد زیر است:

بهداشت روان افراد ناشنوا را در خصوص اشتغال به کار مطرح می‌کنند. البته در این بین نمی‌توان باز هم از نقش مثبت اینترنت در بهبود اشتغال این افراد چشم‌پوشی کرد. همانطور که می‌دانید امروزه بسیاری از مشاغل اینترنتی بوده و از این طریق انجام می‌شوند. در نتیجه دیگر نیازی به ارتباط حضوری و صحبت با دیگران نیست. به همین جهت بسیاری از افراد ناشنوا یا کم‌شنوا از این طریق به کسب درآمد می‌پردازند.

### چالش‌های اجتماعی ناشنوایان

چالش‌های شنوایی، از تمام طیف زمینه‌های اقتصادی و جغرافیایی، بر تمام سنین، نژاد و قومیت‌ها تاثیر می‌گذارد. برخی از افراد ناشنوا متولد شدند، برخی دیگر به دلیل یک وضعیت پزشکی، بیماری، زمان یا ضربه، شنوایی خود را از دست می‌دهند. کاشت حلزون یا سمعک؛ برخی از ناشنوایان می‌توانند با استفاده از کاشت حلزون یا سمعک کمی بشنوند.

برخی از ناشنوایان با پشتیبانی از کاشت حلزون یا سمعک کمی می‌شنوند. بعضی از آن‌ها به کل نمی‌توانند بشنوند. در حقیقت، توانایی‌ها و نیازهای افراد کم‌شنوا به اندازه‌ی خود جامعه متنوع است. همین امر هم چالش‌های زیادی را هم برای این افراد و هم برای جامعه ایجاد کرده است. چرا که راه‌های بسیاری برای برقراری ارتباط با افراد ناشنوا یا کم‌شنوا وجود دارد که شاید همه افراد جامعه از آن مطلع نباشند و همین موضوع باعث عدم برقراری درست ارتباط با این افراد و به دنبال آن آنزوای آن‌ها خواهد شد مراجعه کنید.

### زبان اشاره

همه‌ی ما می‌دانیم که زبان اشاره یکی از مهمترین راه‌های ارتباطی افراد ناشنوا با سایرین است. اما به واقع چند درصد از افراد شنوای جامعه زبان اشاره را می‌دانند؟ مهم‌تر از آن تا چه میزان از این زبان در مدارس برای آموزش این افراد استفاده می‌شود؟ شیوع ویروس کرونا مشکلاتی را برای بسیاری از دانش‌آموزان ناشنوا یا کم‌شنوا ایجاد کرده که شاید بسیاری از ما حتی به آن فکر هم نکرده‌ایم. با توجه به همه‌گیری این ویروس بسیاری از مدارس آموزش خود را به شکل غیر حضوری و از طریق اپلیکیشن‌های موجود انجام می‌دهند. تاثیر کرونا بر زندگی ناشنوایان؛ بسیاری از ناشنوایان و کم‌شنوایان که توانایی لب‌خوانی دارند پس از شیوع بیماری کرونا و استفاده از ماسک دچار مشکل در برقراری ارتباط با سایر افراد شده‌اند. اما چند درصد این اپلیکیشن‌ها دروس را با زبان اشاره هم تدریس می‌کنند و این گزینه را برای ناشنوایان در نظر گرفته است. بنابراین می‌توان گفت با وجود پیشرفت‌هایی که زبان اشاره در برقراری ارتباط ناشنوایان با سایر افراد ایجاد نمود، اما آنچنان که باید به آن توجه نشده و همچنان مشکلاتی برای این افراد وجود دارد. شاید یکی از کارهایی که برای بهبود این مساله می‌توان انجام داد این است که افراد شنوایان نیز الفبای ابتدایی این زبان را یاد بگیرند تا بتوانند در برخورد با یک فرد ناشنوا از آن استفاده کنند. این کار نه تنها در برقراری ارتباط بهتر بین هر دو طرف کمک خواهد کرد بلکه حس بهتری را نیز در ناشنوایان و افراد کم‌شنوا ایجاد می‌کند. حس اینکه برقراری ارتباط با آنها برای دیگران از اهمیت بالایی برخوردار است.

• بهبود دسترسی به اطلاعات بهداشتی برای افراد ناشنوا که شامل افزودن زیرنویس به کلیه اطلاعات بهداشت عمومی همراه با صدا مانند فیلم های اطلاعاتی است.

• افراد ناشنوا را نیز در روند تحقیقات در خصوص پروژه های بهداشت عمومی وارد نمود. تحقیقاتی که مناسب با ناشنویان از جمله تهیه و جمع آوری اطلاعات به زبان اشاره باشد و با توجه به افراد ناشنوا و کم شنوا، داده های جدید تجزیه و تحلیل گردد.

• باید افراد ناشنوا و کم شنوا را به شرکت در بحث های بهداشت عمومی تشویق کرد. تحقیقاتی که مبتنی بر جامعه است می بایست ناشنویان را نیز به طور فعال استخدام کند تا بینش و اطلاعات در مورد همه ی مسائل بهداشتی و نه فقط مسائل مربوط به ناشنویان را کسب کنند. به طور کلی باید گفت درست است که در چند دهه گذشته تغییرات زیادی برای بهبود زندگی افراد ناشنوا و کم شنوا صورت گرفته است، اما برای پیشرفت واقعی، نیاز به تلاش جمعی در تمام سطوح کشور است. نه تنها دولت بلکه افراد شنوایان نیز باید در این خصوص مشارکت و تلاش کنند. در آنها باید به این نکته مهم توجه کرد که ناشنویان بخشی از همین جامعه هستند و نباید آن ها را جدا از این جامعه تصور کرد، بلکه می بایست راه درست برقراری ارتباط با آن ها را آموخت. اما چه باید بکنیم و ارتباط موثر با ناشنویان را چگونه باید یاد بگیریم؟ در این خصوص، راهکارهای زیر، راهگشا و موثر است:

### مودبانه توجه آنها را جلب کنید

برای ارتباط با افراد ناشنوا قبل از هر چیزی می بایست او را متوجه حضور خود کنید. قطعاً صدازدن نام این افراد در حالتی که شما رانمی بینند کاری بیهوده است چرا که آن ها نمی توانند صدای شما را بشنوند. در وهله اول آنها باید شما را ببینند. به قسمت بینایی افراد ناشنوا بروید یا به آرامی روی شانه فرد ضربه بزنید. تا جایی که می توانید سعی کنید همواره از گزینه اول استفاده کنید. به این ترتیب می توانید به چشمان فرد ناشنوا نگاه کنید. تماس چشمی بسیار مهم است و به گونه ای علاقمندی شما را برای گفتن چیزی و برقراری ارتباط با ناشنویان نشان می دهد. همچنین ارتباط چشمی این اطمینان را ایجاد می کند که فرد ناشنوا توجه کامل به شما را دارد. هرگز دست خود را در مقابل صورت آنها تکان ندهید. همچنین پیشنهاد می شود که از فرد بپرسید آیا روش های دیگری برای جلب توجه آن ها وجود دارد که او ترجیح می دهد، خصوصاً اگر قرار است که مرتباً با آنها تعامل داشته باشید. شما همچنین باید زمان برقراری ارتباط با افراد ناشنوا را به درستی تنظیم کنید. اگر به نظر می رسد که آن ها مشغول انجام کاری هستند، فعالیت آن ها را قطع نکنید چرا که به هر حال این کار بی ادبانه است. به هر حال هنگامی که صحبت خود را شروع کردید از آنها بپرسید که آیا مانع انجام فعالیت آنها شده اید یا خیر؟ به یاد داشته باشید، افراد ناشنوا نیز می توانند مانند هر فرد دیگری توسط عوامل مختلفی دچار حواس پرتی شوند. بنابراین تصور نکنید که آنها آماده تماشای شما هستند، فقط به این دلیل که این موضوع را به آنها نشان داده اید. همیشه بر ارتباط با یک فرد ناشنوا رو بروی او قرار بگیرید و تماس چشمی برقرار کرده و آن را در حین صحبت نیز حفظ کنید. سعی کنید دهان خود را نپوشانید زیرا بسیاری از ناشنویان و کم شنویان برای کمک به درک شما به لب خوانی اعتماد می کنند.

### بگذارید افراد ناشنوا پیش قدم شوند

وقتی توجه آنها را جلب کردید، ادامه ی نحوه ارتباط را به آنها واگذار کنید. همه افراد ناشنوا و کم شنوا قادر به لب خوانی نیستند. بنابراین، ضروری است که به آنها اجازه دهید تصمیم بگیرند که چگونه با شما ارتباط برقرار کنند. این نکته را به یاد داشته باشید که ممکن است این اولین باری باشد که شما با یک فرد ناشنوا ارتباط برقرار می کنید، اما آن ها هر روز با افراد گوناگونی در ارتباط هستند. در صورت امکان، برای روش های مختلف ارتباطی آماده باشید. به عنوان مثال، اگر یک همکار ناشنوا دارید، همیشه یک قلم و یک کاغذ در دست داشته باشید. آن را روی میز خود بگذارید و وقتی می خواهید با آنها صحبت کنید، آن را با خود ببرید. همچنین، از صداهای پس زمینه آگاه باشید و سعی کنید در صورت امکان آن ها را حذف کنید. مخصوصاً اگر فرد مقابل شما فقط کم شنوا است.

### قابل مشاهده باشید و عادی صحبت کنید

در هنگام ارتباط با افراد ناشنوا بهترین کار این است که در دید آن ها قرار داشته باشید، چرا که بسیاری از افراد ناشنوا قادر به لب خوانی هستند. در این صورت، مهم است که قابل مشاهده بمانید تا هنگام صحبت کردن، بتوانند حرکت لب های شما را ببینند. در همین خصوص لازم است که در هنگام قرار گرفتن در جلوی دید افراد ناشنوا به چند نکته توجه کنید. پیشنهاد می شود که خود را در نور مناسب قرار دهید. آنقدر نزدیک بایستید که فرد ناشنوا بتواند لب های شما را ببیند. اما خیلی هم نزدیک به آن ها نباشید که احساس کنند به حریم شخصی آن ها تجاوز کرده اید. هنگامی که شروع به صحبت می کنید، بیش از حد در سخنان و حرکات لب خود غلو نکنید. هر دوی این کارها باعث می شود تا لب خوانی برای آن ها دشوارتر شود. تا حدی آهسته صحبت کنید مخصوصاً اگر سریع صحبت می کنید و هنگام صحبت همیشه رو در روی آن ها باشید و به برقراری ارتباط چشمی ادامه دهید. هنگام صحبت دست ها، غذا و نوشیدنی ها را از دهان خود دور نگه دارید و هرگز هنگام جویدن غذا یا آدامس با افراد ناشنوا صحبت نکنید. تصور نکنید که آنها همه چیز را می فهمند فقط به این دلیل که به شما توجه می کنند. ناشنویان هم حواسشان پرت می شود. بنابراین، آماده تکرار مطالبی باشید که قبلاً گفته اید. این بدان معنی نیست که گفته های خود را دوباره با صدای بلند فریاد بزنید. فقط کافی است سخنان خود را به همان روش تکرار کنید. به آنها زمان دهید تا آنچه را که می گویند پردازش کنند و گاهی اوقات متوقف شوید تا ببینند آیا تمام حرف های شما را درک کرده اند یا خیر. در هنگام ارتباط با افراد ناشنوا بهترین کار این است که در دید آن ها قرار داشته باشید، چرا که بسیاری از افراد ناشنوا قادر به لب خوانی هستند. در این صورت، مهم است که قابل مشاهده بمانید تا هنگام صحبت کردن، بتوانند حرکت لب های شما را ببینند. مهم نیست که در پایان شما به چه نحوی با افراد ناشنوا ارتباط برقرار می کنید، مهم این است که همواره صبور باشید. این روند می تواند برای هر دوی شما دشوار باشد، بنابراین کمی به آن ها فرصت دهید و عصبانی یا خسته نشوید. محققان می گویند که شما هرگز نباید از روی ناامیدی تسلیم یا عصبانی شوید. این کار



شنوا نور مناسب و عدم صداهای بلند در پس زمینه را بررسی کنید. از ایستادن در مقابل منبع نور مانند پنجره، آفتاب روشن یا نورهای شدید خودداری کنید زیرا سایه تیره ای را در صورت شما ایجاد می کند. به این ترتیب افراد ناشنوا قادر نخواهند بود حالات چهره حرکات لب و سایر علائم ارتباطی را ببینند. در نتیجه درک اینکه شما قصد دارید چه چیزی را بیان کنید، عملاً برای آنها غیرممکن خواهد بود. واضح، آهسته و با ریتم ثابت صحبت کنید. مبالغه، فریاد و غرزدن می تواند لب خوانی را برای افراد ناشنوا و کم شنوا سخت تر کند. در صورت لزوم سخنان خود را دوباره تکرار کنید. تلاش برای گفتن همان حرف به روشی دیگر ممکن است کمک کننده باشد. همچنین برای رساندن بهتر مفهوم خود می توانید از نوشتن هم کمک بگیرید.

منبع

<https://lifehacker.com/how-to-communicate>

<https://www.hearingdogs.org.uk/blog>

[/https://www.hearingdogs.org.uk/blog](https://www.hearingdogs.org.uk/blog)

[/communicating-with-deaf-person-tips](https://www.hearingdogs.org.uk/blog)

[what-it-be-deaf-02/2018/https://www.sg.uu.nl/artikelen](https://www.sg.uu.nl/artikelen)

[world-designed-hearing-people](https://www.sg.uu.nl/artikelen)

<https://www.verywellhealth.com/what-challenges-still-exist-for-the-deaf-community>

[exist-for-the-deaf-community](https://www.verywellhealth.com/what-challenges-still-exist-for-the-deaf-community)

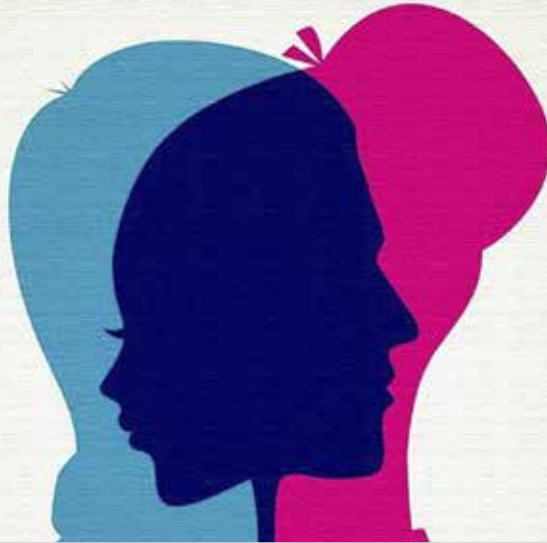
بی ادبی و بی احترامی به فرد ناشنوا مقابل شما است و به طور حتم باعث احساس ناتوانی و بی اهمیت بودن در او خواهد شد.

### از حرکات ساده و زبان بدن استفاده کنید

هنگام صحبت، چند نشانه بصری به شما کمک می کند تا نظر خود را بیان کنید. همان گونه که ممکن است به هنگام صحبت با یک فردی که مشکل شنوایی ندارد، از زبان بدن خود کمک بگیرید در زمان برقراری ارتباط با یک فرد ناشنوا یا کم شنوا نیز می توانید از حرکات ساده استفاده کنید. اما به طور کلی، در اکثر مواقع توصیه می شود که هنگام ایجاد ارتباط با افراد ناشنوا یا کم شنوا تا حد امکان از انجام حرکات سریع به خصوص حرکات دست در مقابل صورت خود اجتناب کنید. چرا که ممکن است لب خوانی برای آن هادشوار شود. همیشه رو به روی آنها بمانید، تماس چشمی خود را حفظ کنید و دهان خود را قابل مشاهده نگه دارید. همچنین، اگر مانند یک فرد عجیب و غریب رفتار کنید، این کار شما نه تنها کمکی نمی کند بلکه می تواند باعث حواس پرتی آن ها نیز شود. بنابراین، چه در صحبت و چه در حرکات خود اغراق نکنید.

### صداهای پس زمینه و نور را بررسی کنید

افراد ناشنوا از طریق دید بصری با دیگران ارتباط برقرار می کنند. به همین جهت همواره در هنگام ایجاد ارتباط با افراد ناشنوا و کم



## عشق بی قرار و معشوقان بی شمار؛ عشق‌هایی کز پی رنگی بود

• محمد حسین پور

ایرانی فاصله دارد. در فرهنگ سنتی ایران، فرد يك بار عاشق می‌شود و تا تکلیف این عشق روشن نشود، سراغ دیگری نمی‌رود. اگر چه همین يك عشق ممکن است ناکامی بیاورد و عاشق را برای همیشه از این سفر باز دارد. یا اینکه عاشقی دل‌باخته و جان سوخته باشد و با شکست در عشقش، خودش را بکشد و قید زندگی دنیا را برای همیشه بزند. اما در دنیای امروز، عشق ها لحظه‌ای است و با تعریف سنتی و ادبی عشق، هیچ مشابهتی ندارد. اما سؤال سوم؛ ۶۵ درصد پاسخ‌دهندگان گفتند: «چند روزی صبر می‌کنیم، اگر طرف نیامد، برود به سلامت، آدم که قحطی نیست». عده‌ی کمی از جوانان مورد پرسش هم مفهوم ماندگاری در پای عشق را نمی‌فهمیدند و مضمون کلام‌شان این بود که ایستادن در پای عشق، يك حماقت است. در فرهنگ و ادبیات ایران، که شاید تا همین یکی دو دهه‌ی گذشته هم در کشورمان امتداد داشته، صبوری و پایداری در عشق، ملاک اصیل بودن و عمیق بودن عشق تلقی می‌شده است. اگر عاشق بر سر پیمان نمی‌ماند و به اندک بهانه‌ای، معشوق را ترک می‌گفت یا به او خیانتی روا می‌داشت، نشان این بود که این عشق عمیق نیست و ارزش اتکا کردن ندارد.

بسیاری از معشوقگان، عاشق‌شان را از این طریق می‌آزمودند و بردباری و صبوری آنان را نشانه‌ی دل‌بستگی عمیق آنها می‌شمردند. اما امروز چنان است که جوانان، حاضر نیستند بر سر پیمان عشق بمانند و به کوچک‌ترین بهانه‌ای، پیمان شکنی می‌کنند و خیانت می‌ورزند. شاید همین نبود عشق واقعی و کم‌رنگ شدن باورهای قشنگ سنتی است که صحنه‌ی فرهنگ و ادبیات را از این هدیه‌ی زیبایی الهی خالی کرده و به جایش، پرونده‌های طلاق را در دادگستری‌ها به اندازه‌ی قاچاق مواد مخدر بالا برده است؟ ها؟ شما چه فکر می‌کنید؟

چندی پیش، به عنوان یک علاقمند مسایل فرهنگی، با ۲۵ نفر از جوانان طبقات مختلف (پسر و دختر) در باره‌ی عشق و عاشقی گفتگوی مختصری داشتم و سه سؤال از آنها پرسیدم:

۱- هدف از عشق و عاشقی چیست؟

۲- آیا تا به حال عاشق شده‌اید؟

۳- چقدر در پای عشق خود ماندگاری داشته‌اید؟

جواب جوان‌ها به این سؤالات خیلی جالب توجه است. در میان جواب‌هایی که به من دادند هیچ نشانه‌ای از شور و سوز عاشقی‌های کلاسیک ایرانی دیده نمی‌شود و هیچ‌کدام از آنها مایل نیستند برای معشوق‌شان شعرها و داستان‌های عاشقانه بسرایند و یا ماه‌ها و شاید سال‌ها در انتظار وصال معشوق بمانند. آنها حوصله‌ی انتظارهای طولانی را ندارند و می‌خواهند بعد از یکی دو جلسه معاشرت لفظی، به خلوت بروند و به قول خودشان به وصال برسند. حدود ۸۰ درصد جوان‌های مورد پرسش در پاسخ به سؤال اول گفتند: «هدف ما این است که خوش بگذرانیم و خوش باشیم» و یا پاسخ‌هایی شبیه به این داشتند. این جواب، يك نکته‌ی باریک‌تراز مو دارد و آن اینکه، این دوستان جوان، عشق را انتخاب می‌کنند نه اینکه عاشق شوند و بعد به فکر چرایی آن بیفتند. در حالی که ادبیات و فرهنگ ایرانی می‌گوید که عشق دست عاشق و معشوق نیست و معمولاً ناخودآگاه پدید می‌آید. بنابراین تعریف هدف و مقصود برای آن، دور از واقع‌نگری است، چون وقتی کاری ناخودآگاه اتفاق بیفتد هدف داشتن برای آن بی‌معنی است.

در پاسخ به سؤال دوم بیشتر پرسش‌شوندگان گفتند: «چندین بار» و یا پاسخ‌هایی مشابه این دادند. مثلاً اینکه «دو یا سه بار»، یا «هر روز عاشق می‌شوم»، «همزمان با چند نفر رابطه دارم» و قس علی‌هذا. این جواب‌ها نیز فرسنگ تا فرسنگ با فرهنگ عاشقی کلاسیک



کنجکاو. توجه به این معنی است که ما با صرف زمان، توجه و آگاهی خود را روی احساسات فیزیکی، افکار و محیط اطراف متمرکز کنیم. به عنوان مثال، به خودمان تذکر دهیم که روی چیزهایی متمرکز شویم که معمولاً فراموش می‌کنیم؛ از قبیل نفس کشیدن یا کل احساس و حرکاتی که در نشستن نقش دارند. کنجکاو به این معنی است که ما بدون قضاوت به چیزهایی توجه کنیم که در مسیر حواس ما قرار می‌گیرند. ما علاقمند به تجربه کردن هستیم بدون تلاش برای تغییر دادن آن. به این فکر کنید که زمانی که یک فکریا موقعیت خاص اتفاق می‌افتد چه اندازه آسان است که احساس ناراحتی کنید. کنجکاو به این معنی است که متوجه شویم یک فکریا موقعیت در حال اتفاق افتادن است بدون آنکه به آن واکنشی نشان دهیم. یک جنبه دیگر کنجکاو این است که به موقعیتهای مختلف نزدیک شویم بدون آنکه فکر کنیم این موقعیت چه احساسی در ما ایجاد خواهد کرد. به عنوان مثال، اگر ما خودمان را عادت داده‌ایم که به یک وظیفه روزانه به عنوان کاری خسته کننده نگاه کنیم، احتمال یک جنبه متفاوت آن کار را که می‌تواند به روز ما معنایی جدید بدهد، از یاد خواهیم برد. زمانی که ما کنجکاو باشیم، ذهنی باز داریم و واقعاً به خود فکریا موقعیت علاقمند هستیم. ذهن آگاهی می‌تواند در درمان بسیاری از مشکلات جسمی، روانی، ذهنی و دردهای مزمن و استرس تأثیر فوق‌العاده داشته باشد. هرچه انسان بیدارتر و هوشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع تر باشد، ذهنش آگاهتر است و پاسخ‌هایش به تحریکات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است. داویدسون به این نتیجه رسیده است که از طریق داشتن وضعیت آگاهانه ممکن است قادر به آموزش دادن مغز خود و انتقال دادن آن به سمت نقاط تعیین کننده باشیم. دو عنصر اساسی در شکل دهی ذهن ما، حواس جمع بودن و بیداری ۱۰۰ درصد و آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی است که در حال حاضر اتفاق می‌افتد.

ذهن آگاهی، کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می‌شویم. یعنی می‌فهمیم که داریم می‌فهمیم. دیوید میشی در کتاب "ذهن آگاهی در مشکلات بهتر است" می‌گوید: ژنهای خطرناک نقش مهمی در ایجاد بیماری دارند. ذهن آگاهی باعث خاموش شدن این ژنها شده و در نتیجه باعث می‌شود بدن خودش را ارزیابی و پاسخ آرامش را تحریک می‌کند. دکتر جان کابت زین می‌گوید: وقتی شما با شفقت به خود و بودن در لحظه حال از خود مراقبت می‌کنید، در واقع انتخاب می‌کنید که کدامیک از ژنهای شما عمل کنند.

### پروتکل ذهن آگاهی:

ذهن آگاهی روی یک یا ترکیبی از موارد زیر کار می‌کند:  
۱- احساس تنفس خود:

تنفس صحیح و اصولی، نقش مهمی در حفظ آرامش دارد. برای انجام این کار، چشم‌های خود را ببندید؛ یک دست خود را روی شکم و دست دیگر را روی سینه قرار دهید، طوری نفس بکشید که حرکات شکم از حرکات سینه بیشتر باشد. (دستی که روی شکم گذاشتید، بیشتر از دست روی سینه بالا بیاید) و بعد از مدتی تمرین سعی کنید این کار و بدون گذاشتن دستها روی سینه

## تأثیر ذهن آگاهی بر افزایش تاب‌آوری

مؤلف: محبوبه سادات مشرف  
کاردرمانگر ارگونوتراپیست مرکز توانبخشی همدم



منشأ آگاهی به زمان‌های باستان برمی‌گردد و می‌توان آن را در فرهنگ‌های غرب و شرق پیدا کرد. آگاهی ترجمه کلمه‌ی «ساتی» از هند باستان است، به معنی مطلع بودن، توجه کردن و به یاد آوردن است. مطلع بودن: این ویژگی یکی از جنبه‌های انسانی است که شما را از تجربه‌های خود باخبر می‌کند. توجه: باخبری متمرکز، توجه را می‌سازد. آموزش آگاهی، توانایی انسان در توجه به هر جا و به هر مقدار دلخواه و نیز حفظ توجه بر آن را پرورش می‌دهد. به یاد آوردن: این جنبه از آگاهی، یادآوری لحظه به لحظه توجه به وجود خود است. ریشه‌ی واژه "remember" از دو کلمه لاتین regain به معنی شروع دوباره و memori به معنی به چیزی فکر کردن است. دکتر کابت زین (kabetzein) که اولین بار آگاهی را در محیط درمانی به کار گرفت، می‌گوید: آگاهی نوع خاصی از توجه، یعنی در لحظه‌ی حال، در حد امکان غیر واکنشی، بدون قضاوت و صادقانه می‌باشد. لحظه‌ی فعلی؛ یعنی اینجا و اکنون، تجربه شما دقیقاً در همان زمان و موقع معتبر است. غیر واکنش بودن؛ واکنش پدیده‌ای خودکار است که در آن قدرت انتخاب ندارید (آگاهی به شما کمک می‌کند تا به تجربه‌هایتان پاسخ دهید نه اینکه به افکارتان واکنش نشان دهید). قضاوت در مورد خود نداشته باشیم. مثلاً من می‌خواهم خوشبخت باشم یا اینکه احساس ترس را دوست ندارم. از فیلتر قضاوت شخصی نباید استفاده کرد. با صداقت بودن، آگاهی فقط جنبه‌ای از روان نیست، بلکه وجهی از قلب هم است. صادق بودن ویژگی مهربانی، شفقت، گرمی و رفاقت را برای شما به ارمغان می‌آورد.

\* **ذهن آگاهی عبارت است از فهمیدن اینکه در درون ما و نیز در محیط اطراف ما در زمان فعلی و بدون هرگونه قضاوتی چه چیزی در حال روی دادن است.** ذهن آگاهی ابزاری است که به ما کمک می‌کند افکار و احساسات خود را مدیریت کنیم، متوجه چیزهایی شویم که در یک موقعیت در حال روی دادن است و خود را در زمان کنونی آنگونه که خود را نشان می‌دهد غرق سازیم. ذهن آگاهی را می‌توانیم دارای دو بخش در نظر بگیریم: توجه و

می‌کند و به وضعیت قرارگیری عضلات دقت می‌کند و از آنها آگاه می‌شود و همین عامل باعث افزایش آرامش در فرد می‌شود.

#### ۴- آگاهی به افکار و هیجان‌های خود:

افکار و باورهای انسان نقش مهمی در آرامش او دارند. هرچند به نظر می‌رسد که اغلب محرکات و شرایط محیطی مسبب از بین رفتن آرامش فرد هستند، ولی باورهای فرد، طرز فکر و برداشتهایی که نسبت به وقایع دارند، در این امر نقش مؤثرتری دارند. در مورد هیجان‌ها و احساسات نیز به همین منوال است. اینها احساسات طبیعی هستند که نمی‌توانیم جلوی آنها را بگیریم، اما می‌توانیم پذیرای آنها باشیم و در درونمان فضایی برای تجربه کردن آنها بگشائیم و در عین حال با خودمان به مهربانی رفتار کنیم. وقتی از خود مراقبت می‌کنید، می‌توانید از دیگران نیز مراقبت کنید.

#### ۵- شفقت به خود:

دانستن این که مثلاً اگر کسی احساس ناخوشایند من را داشته باشد چگونه با او رفتار خواهیم کرد؟ سپس همان رفتار را با خودتان انجام دهید. برای اینکار می‌توانید از یادداشت کردن و پی‌گیری افکارتان استفاده کنید. زمانی که احساس می‌کنید آرامشتان به هم ریخته افکار خود را پی‌گیری کنید و بفهمید چه عاملی باعث باور منفی شده است و آنها را یادداشت کنید. سپس سعی کنید افکار مثبت جایگزین را برای هر یک از افکار منفی پیدا و در مقابل آن یادداشت کنید. مثال:

۱- فکرمنفی: بیماری کرونا بسیار کشنده و خطرناک است.

- فکر مثبت: گرچه این بیماری شیوع بالایی دارد ولی

و شکم انجام دهید. به عبارتی با شکم تنفس کنید نه با حرکت سینه. از دیگر تکنیک‌های تنفسی آگاهانه، تنفس سگمنتال (آگاهی از قسمت‌های مختلف بدن در هنگام دم و بازدم)، تنفس لب غنچه‌ای (یک بازدم عمیق، نگهداشتن تنفس برای چند ثانیه و سپس یک بازدم طولانی از راه دهان بآهسته جمع شده - مثل خالی شدن یک بادکنک از هوا - فوت کردن داخل یک پاکت و قرار گرفتن در حالت سجده، نگهداشتن هوا و بعد از چند ثانیه خارج کردن هوا با حالت سرفه است که تأثیرات فوق‌العاده‌ای در ایجاد آرامش بدنی دارند. یک چرخه تنفسی باید حدود ۶ ثانیه طول بکشد و در همین حال بدون تغییر ریتم نفس کشیدن، اجازه بدهید افکار به ذهنتان بیاید.

#### ۲- آگاهی از هر کدام از حس‌ها:

به حواس خود توجه کنید. زمانی که غذایی خورید به مزه، بو شکل و طعم آن به دقت نگاه کنید. سعی کنید ساکت بمانید و صداهای طبیعت و محیط را به دقت گوش کنید. اجسام را لمس کنید و به حالت‌های آنها دقت کنید. کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به دور و اطراف اتاق نگاه کنید و به ۵ شیء با دقت نگاه کنید. منظور این تمرین در زمان حال اینجا و اکنون است که با تمام حواس خود سعی در کنترل و تمرکز آن خواهید داشت. سعی کنید از همه ذرات زندگی، حتی جوانب خسته کننده‌ی آن لذت ببرید.

#### ۳- آگاهی از بدن (اسکن بدنی):

فرد در یک وضعیت راحت (خوابیده یا نشسته) قرار می‌گیرد، چشم‌ها را می‌بندد، ابتدا از نوک انگشتان پا، شروع به انقباض و انبساط عضلات از اندام تحتانی به سمت بالا (اندام فوقانی)





### منابع و مراجع:

- ۱- کتاب افزایش آگاهی برای دامیز، نویسنده: الیدینا، شاماش. مترجم: محمودی، محبوبه. چاپ اول-۱۳۹۴.
- ۲- مغزمن در گذر زمان. چگونه توانمندی های مغز خود را در گذر زمان حفظ و تقویت کنیم؟ رضاپور، تارا- اختیاری، حامد. چاپ دوم: ۱۳۹۷
- ۳- مرزهای آگاهی (شکل گیری زمان و واقعیت در عملکرد مغز). نویسنده: پوپل، ارنست. مترجم: دکتر خاشابی، مهرنوش. چاپ اول، پاییز: ۱۳۸۴.
- ۴- تکنیک رهایی ذهنی، EFT، ویرایش پنجم. نویسنده: کریک گری مترجم: فروغمند، فرهاد.
- ۵- ذهن آگاهی یا حضور در لحظه. پودمان سلامتی. [erotohelp.10Farsi.Wellness.module](http://erotohelp.10Farsi.Wellness.module)
- ۶- تکنیک های ذهن آگاهی- ۶ تمرین ساده مایندفولنس، سیفان میترا. ژوئن- ۲۰۱۸
- ۷- اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال وحشت زدگی. سهرابی فرامرز/ جعفری فرد سلیمان / زارعی سلمان / اسکندری حسین / مجله روانشناسی بالینی. سال چهارم، شماره ۴، زمستان ۹۱.
- ۸- اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشخوار فکری افسردگی و کارکردهای اجرایی در بیماران مبتلا به افسردگی. مجله روانشناسی بالینی. سال هفتم، پاییز- ۹۴. شیرین زاده. دستگیری صمد. بشلیده، کیومرث. حمید، نجمه و همکاران.
- ۹- باشگاه خبرنگاران جوان، ستاره ایرانیان، ویکی پدیا. [WWW.damiz.ir](http://WWW.damiz.ir)
- ۱۱- <http://WWW.headspace.com>
- ۱۲- [WWW.crisiscentre.bc.ca/mindfulness](http://WWW.crisiscentre.bc.ca/mindfulness)
- ۱۳- [Keltmentalhealth.ca/healthy\\_living/mindfulness](http://Keltmentalhealth.ca/healthy_living/mindfulness)
- ۱۴- [http://www.anxietybc.com/mobile\\_app](http://www.anxietybc.com/mobile_app)
- ۱۵- [Worth\\_health\\_organization](http://Worth_health_organization)

با انجام یکسری اصول بهداشتی قابل کنترل است.

۲- فکرمغنی: به دلیل شرایط بیماری، مجبوریم در منزل بمانیم.

- فکرمغنی: بر حسب شرایط آگاهانه تصمیم گرفته ایم در خانه و کنار خانواده باشیم و از فعالیتهای خانگی لذت ببریم.

به خودتان فرصت دهید تا به آنچه احساس می کنیم توجه کرده و بیان کنید. این امر می تواند با نوشتن آنها، صحبت با دیگران، انجام کار خلاقانه در رسیدن به یک راهکار مفید برای غلبه بر موقعیتهای استرس زا کمک کننده باشد. به هر چه بیشترین تسلط را بر آگاهی شما دارد، به ارزشهایی چون عشق، احترام، شوخ طبعی، صبوری، شجاعت، صداقت و... اجازه بدهید اقدامات متعهدانه شما را تعیین و هدایت کنند. به کسی خدمت کنید. از خود بپرسید چه کاری هر قدر کوچک می توانم انجام بدهم که زندگی خودم و آنهایی را که با من زندگی می کنند و یا افراد جامعه مرا بهتر می کند و به هر پاسخی که رسیدید، انجامش دهید و سرگرمش شوید.

### تمرینات ذهن آگاهی را باید:

- ۱- در طول فعالیت روزانه انجام دهید.
  - ۲- درست زمانی که بیدار می شوید، انجام دهید (که باعث ایجاد توازن در سیستم عصبی مرکزی برای باقی روز می شود).
  - ۳- ذهن خود را رها کنید. بیشترین تغییرات ذهن آگاهی بر روی مغز زمانی مشاهده شده اند که افراد به ذهن خود اجازه رها سازی داده اند و سپس آرام و بدون قضاوت به گذشته فکر کرده اند.
  - ۴- آن را در فاصله کوتاهی انجام دهید. چندین بار در روز بهتر از جلسات طولانی آخر هفته می باشد. (استاندارد برای هر بار، ۲۰ دقیقه می باشد).
  - ۵- در حالی که منتظر هستید، در صف، در ترافیک و یا نوبت دهی دکتر.
  - ۶- یک علامتی را برای آگاه نگه داشتن خود داشته باشید.
  - ۷- مراقبه را بیاموزید. تمرین مراقبه عبارت است از یادگیری زبان ذهن آگاهی.
  - ۸- ذهن آگاهی یک کار تجمل گرایانه نیست.
- منظور از تمرین ذهن آگاهی، درگیر شدن در فعالیت آگاهی است، نه اینکه تمرینی انجام شود تا اینکه یک روز آگاهی کامل شود. اگر شما پیاده روی می کنید و ذهنتان جای دیگر است، یعنی در زمان حال نیستید، آگاهی به شما کمک می کند به جای جنگ با این احساس، چطور آن را بپذیرید. پذیرش به معنای تسلیم و کنار گیری نیست. بلکه تأیید تجربه لحظه کنونی است.
- ذهن آگاهی یا حضور در لحظه ابزاری است که هر کس را در هر زمانی قادر می سازد تا سرعت خود را کم کند و چیزها و موضوعات را آن گونه که هست بپذیرد و با مشکلات و شرایط بحران روبرو شده و در نتیجه قدر دان چیزهایی باشد که در شرایط فعلی زندگی وجود دارد. آگاهی از یک طرف فشار روانی را کاهش می دهد و از سوی دیگر، انرژی خلاقیت، کیفیت ارتباط و حس سلامت عمومی را (البته به شکل

# نوروز

## باگزیده‌ی شعر شیرین پارسی

### امروز خوش است

بر چهره‌ی گل نسیم نوروز خوش است  
 بر طرف چمن روی دلفروز خوش است  
 از دی که گذشت هر چه گویی خوش نیست  
 خوش باش و مگوزدی که امروز خوش است  
 خیام نیشابوری

### نسیم باد نوروزی

ز کوی یار میآید نسیم باد نوروزی  
 از این باد ارمدد خواهی چراغ دل برافروزی  
 به صحرارو که از دامن غبار غم بیفشانی  
 به گلزار ای کز بلبل غزل گفتن پیاموزی  
 حافظ شیرازی

### مبارک باد

برآمد باد صبح و بوی نوروز  
 به کام دوستان و بخت پیروز  
 مبارک بادت این سال و همه سال  
 همایون بادت این روز و همه روز  
 سعدی شیرازی

### نوروز من تویی

اندر دل من مه‌ادل افروز تویی  
 یاران هستند، ولیک دلسوز تویی  
 شادند جهانیان به نوروز و به عید  
 عید من و نوروز من امروز تویی  
 مولانای بلخی

### بهاری داری ...

بهاری داری از وی برخوردار امروز  
 که هر فصلی نخواهد بود نوروز  
 گلی کورا نبوید آدمیزاد  
 چو هنگام خزان آید برد باد  
 نظامی گنجوی

### ساغر نوروز

عید آمد و مرغان ره گلزار گرفتند  
 وز شاخه گل داد دل زار، گرفتند  
 نوروز همایون شد و روز می گلگون  
 پیمانان کشان ساغر سرشار گرفتند  
 فروغی بسطامی



## مادختران روشن آینه

• فاطمه خمر

در رنگ‌های زنده‌ی نقاشی  
تصویر صورت من و تو پیداست  
درهای نور مشرق هر روزیم  
این آفرینش همه‌ی دنیا است

مادختران روز و شب الماس  
تنپوش استقامت یک کوهیم  
آینده‌ی سپید و درخشانیم  
ما سبزنا‌ی جنگل انبوهیم

غرق تبلور غزل و زنبق  
غرق صدای آبی دریاها  
چون اشتیاق جشن تولد، شمع  
در ترجمان واژه‌ی رؤیاها

مادختران پاک مسیحایی  
از هر ستاره معجزه میسازیم  
با بال‌های قوی نفس‌هامان  
زیباترین تجسم پروازیم

مفهوم رنگ و بوی بهاری شاد  
رنگین کمان پر شده از باران  
با عطر گرم ثانیه میرقصند  
دستان پرتالو دنیا مان

ایوان خانه‌ی من و تو روشن  
هم قصه‌ی سرودن آزادی  
حس دویدنی که پراز شادی ست  
در کوچه‌های خاکی آبادی

خاک پراز بنفشه‌ی یک گلدان  
گیلاس سرخ‌رنگ درون باغ  
آبی که بخشش همه‌ی خوبی ست  
با چشم‌های نقره‌ای براق

مادختران روشن آینه  
مفهوم پاک خلقت لبخندیم  
ما از صمیم قلب، شبیه عشق  
دل به شکوه پنجره می بندیم

دل بسته‌ایم و ساز پراز شوریم  
آواز دسته‌های کبوترها  
میخندد این شکوه پراز امید  
در سایه سار امن خدا، زیبا

چوال، بعد از مرگ همسر اولش در سنین جوانی، جهت آرامش روح و روانش، تلاشش را در اداره‌ی پست فرانسه به حد اعلای رساند و به دل طبیعت و کوه و جنگل می‌زند تا شاید با قدم نهادن در مسیری نمادین و رویایی، از طبیعت بکر کوهستان آرامش بگیرد. بستگی ساده دل داستان، کم حرف است و حتی ظاهری ساده لوحانه دارد اما تماشاچی فیلم از بازی خوب و شاهکار «ژاک گامبلا» که نقش قهرمان داستان را به خوبی بازی می‌کند، درمی‌یابد این خلوت‌گزینی در دل طبیعت و آمد و شد مداوم، نیرویی فوق‌العاده به او بخشیده است تا الهامات تازه‌ای از صدای خروش رودخانه و وزش باد در میان برگ درختان و نوای خوش پرندگان مسیر روزانه‌اش، دریافت کند. چوال، همزمان عاشق زنی می‌شود که در مسیر کوهستان خانه دارد و کمی بعد از ازدواج آنها، فیلم به درون خانه‌ای پر از سادگی و صفا و همجواری مشترک با زنی چشم به راه برگشت مرد خانه، کشیده می‌شود. «لیتسیا کاستا» در نقش فیلومن (همسر چوال)، سعی و تلاش زیادی در رام کردن مردش ندارد و اجازه می‌دهد او همانطور ساده و کم حرف بماند و شاید فیلم در این بخش می‌خواهد آزادی عقیده و دموکراسی خانواده‌ی غربی را به بیننده منتقل کند، به طوری که این خودمرد است که کم کم یاد می‌گیرد چگونه با زنش رفتار کند و وظایفش را در قبال بانویش انجام دهد. همسر چوال باردار می‌شود و نقطه عطف فیلم از اینجا آغاز می‌شود که پدر، با شک و ترس در مورد تعهد پدرا نه حرف می‌زند. او می‌گوید: «من نمی‌دانم چگونه باید با فرزندم برخورد کنم» و با نگرانی ادامه می‌دهد: «از بچه و دنیای او می‌ترسم». آلیس نام دختر چوال و فیلومن است. ماههای ابتدای ورود این دختر کوچولو به خانواده، چوال نمی‌تواند ارتباط خوبی با دخترش برقرار کند اما هوشمندی ذاتی مادر خانواده و گذشت زمان، همه چیز را حل می‌کند و عشق فرزند در دل پدر کاشته می‌شود و دلتنگی‌های بستگی ساده دل برای دیدن دخترش، هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود. یک شیوه‌ی آموزشی خوب فیلم در همین بخش نهفته است. آنجا که مادر هیچ اصراری برای ایجاد عشق و علاقه پدر به فرزندش ندارد و اجازه می‌دهد خود مرد به این درجه از عشق و محبت برسد و به قول معروف میوه‌ی محبت پدر به تدریج به بار بنشیند. چوال، هر روز زمانی که به پیاده روی طولانی‌اش می‌پردازد و وظیفه‌ی نامه‌رسانی‌اش را انجام می‌دهد، با شوق بیشتری قدم در راه برگشت به منزل می‌گذارد و در یکی از همین روزهای بیقراری دیدار با آلیس به فکر ساخت قصری زیبا برای دخترش می‌افتد. ساخت قصر، مدت‌ها طول می‌کشد. در حالی که آلیس بزرگ می‌شود و قصر رویایی چوال شکل واقعی پیدا می‌کند، صبوری هوشمندانه "فیلومن" دوباره کارساز شده و اجازه‌ی رشد و تعالی مرد خانواده را فراهم می‌سازد. مرگ دلخراش آلیس هم از شوق و شور مرد برای ساخت این قصر نمی‌کاهد و در جواب کسانی که از او می‌پرسند چگونه این قصر را بدون نقشه می‌سازی می‌گوید: «پرندگان و درختها راهش را به من آموخته‌اند!» در این فیلم رمانتیک که در ژانر زندگینامه ساخته شده است اشارات مستقیمی به هیچ مفهوم فلسفی و کلمات درشت و قلمبه سلمبه نشده است. فیلم از فلسفه خاصی که فقط مربوط به فرانسه باشد تبعیت نمی‌کند بلکه آنچه فیلم را

## در مدح یک انسان عاشق...

نگاهی به فیلم سینمایی "قصر رویایی"

● محمد رحیمی

در مشرق زمین، عشق را تا حدود زیادی می‌توان با نوشتارهای ادبی و خصوصاً شعرو ترانه بیان کرد و از آن سخن گفت و به قول غربی‌ها رمانتیک بودنش را مشخص و حتی آنرا مزه مزه کرد. ساکنین کشورهای شرقی، افسانه‌ها و داستانهای زیادی در باب عشق و از خودگذشتگی عاشق و قهرمان آن داستان در خاطرات ملی و حافظه تاریخی خود دارند. ما ایرانی‌ها نیز به تبع این شور و احساسی که ظاهراً آن را با خود از بهشت مینو به این دنیا می‌آوریم، افسانه‌هایی چون لیلی و مجنون و شیرین و فرهاد و دهها مورد دیگر در ذهن خود می‌شناسیم که قهرمان این داستانها، حماسه‌هایی چون تراشیدن کوه بیستون از خود به یادگار گذاشته‌اند و جهانیان گاهی با کوه‌کنی فرهاد، ما را می‌شناسند. در مغرب زمین هم متونی همچون ایلیاد و ادیسه، وجود این شور و احساسات عمیق انسانی را نمایش می‌دهند. البته در تاریخی نزدیک‌تر به عصر ما نیز، قهرمان داستانهای عاشقانه‌ی ایرانی مثل عبدالعزیز غفاری پیرمرد روشن دل خنجی بیش از ۶۵ سال است که با چشمانی نابینا به شغل سنگ‌تراشی مشغول است. یا خالو حسین کوهکن خالق غار سنگی اورامانات که به فرهاد ثانی معروف است. همچنین داستان‌های واقعی اروپایی-آمریکایی و فیلم‌هایی که از روی آنها ساخته شده نشان می‌دهد مرد عاشق، خود را تا حد مرگ به خاطر معشوق به خطر می‌اندازد و فراگیری روح سیال و زیبایی عشق را در کل شرق و غرب این کره‌ی خاکی نشان می‌دهد. به قول حافظ: دست از طلب ندارم تا کام من برآید. عشق به خانواده و خصوصاً به فرزند، موضوعی تازه نیست اما در فیلم سینمایی «قصر رویایی» این مضمون کهن را، به گونه‌ای دیگر و تازه‌تر می‌بینیم. این که همه‌ی والدین، فرزندان دلبندشان را دوست دارند و به آنها عشق می‌ورزند، چیز جدیدی نیست که کارگردان فرانسوی، نیلس تاورنر بخواهد آن را بیان کند، ولی باید این فیلم زیبا و تاثیرگذار را یک بار دید تا روایت عشق به خانواده در مقطع خاصی از قرن نوزدهم در کشور فرانسه به درستی درک شود. این فیلم به مثابه همان تلاش افسانه‌ای فرهاد کوه‌کن ایرانی است که در سال ۲۰۱۸ و بر اساس داستانی واقعی در یکی از مناطق دورافتاده و کوهستانی کشور فرانسه رخ داده است. رخدادی واقعی که بر اثر عشق و علاقه‌ی یک بستگی ساده بنام «جوزف فردیناند چوال»، به همسرش «فیلومن» و دختر کوچکش «آلیس»، به نمایش درآمده است.



به صورت یکدست جلومی برد مثل نقشه قصر رویایی، دقیقاً توسط طبیعت کارگردانی شده است. نماهای باز و بی عیب طبیعت فرانسه و مهربانی و محبت های یک انسان ساده دل و کاملاً خاکی انسان را به هر زمانی از تاریخ گذشته و آینده می برد. در واقع این طبیعت و مفاهیم اولیه و بنیادی انسانی است که از اهمیت زمان و مکان می کاهد و مهم نیست فیلم کجا ساخته شده و این قصر رویایی و زیبا متعلق به چه کسی است. در سکانس انتهایی فیلم به تبعیت از همین ایده ی انسانی، چوالم حاضر می شود پس از ۳۳ سال زحمت و تلاش در جهت ساختن قصری بزرگ و زیبا، آن را در اختیار مردم منطقه قرار دهد تا مراسمات جشن و شادی شان را در آنجا برگزار کنند. مهربانی، عشق و بیکرنگی مضامینی هستند که بطور مداوم در فیلم در حرکت اند، بطوری که بیننده ی ایرانی را یاد غزل های خواجه شیرازی می اندازد، خصوصاً آنجا که می گوید: هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق... امروزه، قصر رویایی چوالم محلی دیدنی و توریستی برای مردم فرانسه و البته کل جهانیان است که نمادی برای تکریم تلاش خستگی ناپذیر دستان یک انسان عاشق است.

## برای به‌زاندن آوردن زشتی!

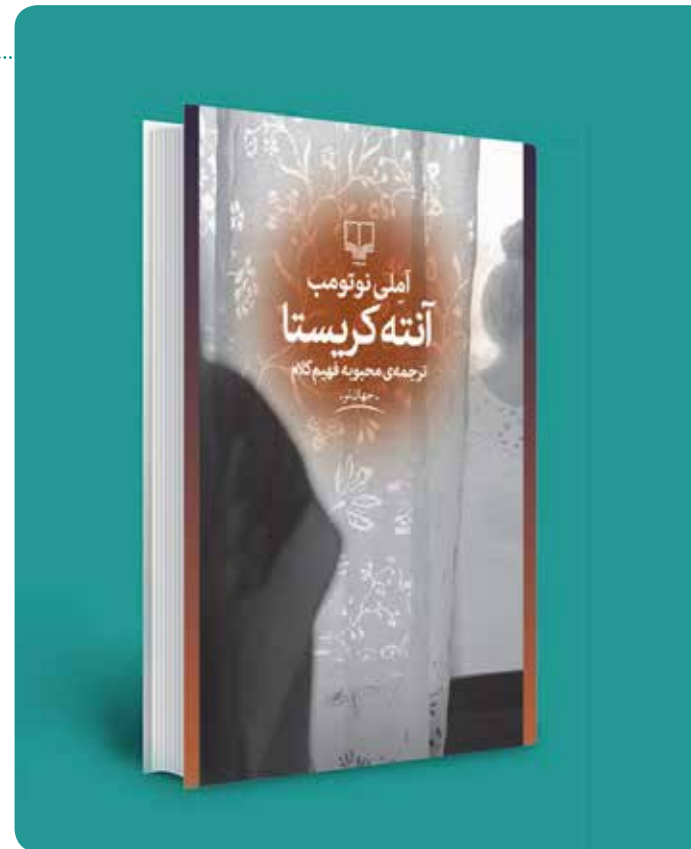
نگاهی به کتاب «آنته کریستا»، اثر: آملی نوتومب

• صفیه خدای

مقدمه:

آملی نوتومب، نویسنده فرانسوی زبان است که ۹ ژوئیه ۱۹۶۶ در منطقه‌ی ایتربیئک در بروکسل - به روایتی در ژاپن - زاده شد. او از پرکارترین نویسندگان عصر خویش است که تاکنون حدود نوزده رمان نوشته است. از آثار معروف او می‌توان به خرابکاری عاشقانه، مریخ و بهت ولرز اشاره کرد. داستان‌های او در شمار پرفروش‌ترین کتاب‌های فرانسوی زبان قرار دارد. شرایط انسانی، نویسندگی و زندگی، محور اصلی رمان‌های وی به‌شمار می‌آید. نوتومب تاکنون برنده‌ی چندین جایزه‌ی ادبی بوده است. او همچنین عضو هیئت داوران جایزه دسامبر است. نوتومب با نگاهی موشکافانه و رویکردی روان‌شناختی، فراز و فرودها و جلوه‌های پنهان شخصیت‌های داستانی خود را واکاوی می‌کند. آنته کریستا یکی از آثار پرمخاطب اوست. در این رمان که اثری اتوبیوگرافیک به‌شمار می‌آید، نویسنده سرنوشت خود را در قالب رمان و تخیل بیان می‌کند.

آنته کریستا، روایتی است از تعامل کوتاه مدت اما پیچیده و بغرنج میان دو دختر شانزده ساله. خط داستان چندان برون‌گرا و پرهیاهو نیست؛ درست مانند شخصیت اول آن. اما آنچه کتاب را جذاب و دلنشین ساخته، تاملات و آرای نویسنده است در باب تنهایی، کنش‌های انسانی و ارزش‌های فراموش شده‌ای مانند صدق و خویشتن‌داری و شرم. بلانش که تصویری از نوجوانی نویسنده را به دست می‌دهد، دختری است که در تنهایی عمیق و اجباری‌اش دوران دانشجویی را تجربه می‌کند اما همیشه در آرزوی یافتن یک دوست بوده. تا اینکه کریستا، دختری پرجنب و جوش و جذاب، توجه او را به خود جلب می‌کند. او که اهل شهر دیگری است، هر روز به اجبار، مسیر بین خانه‌ی پدری و دانشگاه را با ترن می‌پیماید و مدام در سفر است. بلانش که مانند دیگران مجذوب شخصیت و زیبایی کریستا شده، محتاط و خجول، به امید تولد یک دوستی، او را به تنهایی‌اش و اتاق شخصی‌اش راه می‌دهد. اما در اولین ساعات برخورد، به خاطر رفتارهای بی‌رحمانه و گستاخ کریستا، دچار تعارضی کاهنده می‌شود. صدایی درون این دختر، او را به صلح و مدارا فرامی‌خواند و از حسادت و خشم بازش می‌دارد؛ اما صدایی مخالف، او را علیه خود خواهی و دورویی مهمان تازه وارد، برمی‌شوراند. کریستا به این دلیل که برخلاف بلانش توان مطرح کردن خودش را دارد و صاحب شخصیتی تبلیغاتی و پرسروصداست رفته رفته محبوب قلب والدین بلانش می‌شود و هم‌زمان در دانشکده نیز در مرکز توجهات است. عضو گروه‌های گسترده‌ی دوستی است؛ به‌ظاهر شغلی نیمه‌وقت دارد و جوان خوش‌قد و قامتی در شهر خودش عاشق اوست؛ مزیت‌ها و موهبت‌هایی که به واسطه‌ی داشتن آنها، نسبت به بلانش احساس برتری می‌کند. به‌ویژه اینکه متعلق به طبقه‌ی فرودست است و هر موفقیتی که کسب کرده، حاصل سختکوشی و اراده‌ی خود اوست اما بلانش هیچ نیست مگر یک مرفه‌دست و پا چلفتی که در حصار کتاب‌های کسالت بارش اسیر است و به مرحمت موقعیت اجتماعی پدر و مادرش - که هر دو استاد دانشگاه هستند - به جایی رسیده. بخش اعظم داستان، اختصاص دارد به توصیف جزئیات این تعامل دوجانبه در موقعیت‌های مختلف. نویسنده با نگاهی ژرف و کاوشگر به چرایی رفتارهای انسانی و ارزش‌های مغفول اخلاقی می‌پردازد و با درون‌نگری و باریک‌بینی ویژه‌ای به تماشای آدم‌های پیرامونش می‌نشیند. در پرده‌ی دوم داستان، به تدریج نسبت شخصیت‌ها با هم، شکل متفاوتی به خود می‌گیرد. رگه‌ی سیاه اما محوی که در فصل اول بر چهره‌ی محبوب و جذاب کریستا افتاده بود، به تدریج واضح‌تر و تیره‌تر می‌شود و چهره‌ی سومی صورت می‌بندد به نام آنته کریستا؛ نیمه‌ی پنهان و شرور کریستا. که تنها زمانی خود را نشان می‌دهد که دو دختر با هم تنها می‌شوند. کریستای رنج‌کشیده و محبوب و توانمند، در واقع صاحب چهره‌ای زشت و تاریک است اما نقاب







بلانش (سفید) به طور همزمان مندرج است. و کریستا احتمال دیگری از اوست و شکل مصور ذهنیات و نیات و تمنیات او. خود دیگری آنته کریستا، در واقع رمانی ست درباره‌ی زاده شدن؛ همان دیگری که ژان پل سارتر «دوزخ» می نامیدش...» (پشت جلد) البته ممکن است آنته کریستا، در کاربرد تکنیک درج روایات اساطیری به عنوان لایه ای پنهان در رمان مدرن، موفق ترین نمونه به حساب نیاید اما انعکاس این سایه‌ی سترگ بر فضای ساده و امروزی و باورپذیر اثر، آن را به مرزهای مستحکم مقوله ای ازلی - ابدی نزدیک می کند: نبرد پایان ناپذیر خیر و شر. نویسنده، در فصل های متعددی از داستان، به تنهایی دردناک انسان عصر حاضر می پردازد. تنهایی و خاصیت دووجهی آن، به عنوان یکی از درون مایه های تکرار شونده در رمان های آملی نوتومب (به فرانسوی: Amle Nothomb)، در عین محبوب و مطلوب بودن، ترسناک نیز هست. عشق ورزیدن به قاب پنجره، به عنوان درپچه ای روبه آسمان، خلوت کردن با شاهکارهای ادبیات و فلسفه، سیاحت های درونی و عشق بازی با کلمات، از موهبات تنهایی است و جستجوی مداوم، مستاصل و ترحم بر انگیز برای یافتن یک مونس، و البته نیافتنش، از تلخی های آن. پایان بندی اثر، با نجابتی غریب، و اشاره ای پوشیده، دوباره تاکید می کند که بلانش، تکرار اسطوره ی مسیح است که با اندامی استخوانی و جامه ای یک دست سفید، از نابودی دروغ و تباهی بازگشته است؛ «بلند شدم. در کمدراباز کردم. در کمداینه ی بزرگی بود... در آینه یک کاسنی فرنگی را دیدم که لباس گشاد و سفید به تن دارد. دست هایم را دیدم. آن ها را بالا بردم و به شکل افقی نگه داشتم. انگار به صلیب کشیده شده بودم. آرنج هایم را دیدم که تا شده بودند و زاویه ای تیز درست کرده بودند. دست هایم از پهنا به هم می رسیدند کف دست هایم را می دیدم که علی رغم میلشان روبه روی هم به حالت دعا بودند...» در یک گره گشایی آرامش بخش، بلانش برای انتقام جویی و مقابله با شر، به اقدامی متفاوت دست می زند. در مواجهه با توهین و تمسخر کریستا و گروه دوستانش در دانشکده، سکوتش را با بلخندی بی تفاوت حفظ می کند: دوباره گفت منتظر چی هستی تا ما جرار رو به همه بگی؟ مطمئن خیلی دوست داری ابروی منو پیش همه ی دوستانم و خانوادم ببری. -کریستا، این شیوه ی توهنه من. و، بدترین شکنجه راد حق حریف خودنما و پر حرفش اعمال می کند: سکوت!

فکر می کنم تو و مامان و بابات باید وقتتون رو به بدگویی از من بگذرونید. حداقل سرتونو گرم می کنه:

- شاید برات باور کردنی نباشه ولی ما اصلا راجع به تو حرف نمی زنیم... بلانش در مقابل چشم تمام هواداران آنته کریستا که اکثرشان به لحاظ اخلاقی فاسدانند از پله های آملی تئاتر بالا می رود و صورت او را می بوسد؛ «توپم پر بود. مثل سرباز درجه بالایی بودم که می بایست هشتاد نفر را به چنگ می آوردم و سوراخ سوراخ می کردم. ولی با گذشت بی حد و مرزی که داشتم، به برانداز کردن آنها با تکبر بسنده کردم و با نگاهی تحقیرآمیز به چند نفرشان، قضیه را فیصله دادم. سالن را ترک کردم و پشت سرم قربانی بدبختی را جا گذاشتم که پوزه اش به خاک مالیده شده بود. این است آن بزرگ منشی خونسرد و مسیح وار، برای به زانو درآوردن زشتی.

تظاهرش را تنها در خلوت با بلانش، از صورت برمی دارد. همه جا او را ندیده می گیرد و با زیرکی، ضعف های این دوست بی ریا را دستمایه ای برای برتر جلوه دادن خودش قرار می دهد. نگاه کنید به یکی از جادویی ترین توصیفات کتاب؛ بستری برای درهم تنیدگی درخشان واقعیت و خیال از یک سو و هم زیستی رعب آور خیر و شر از سوی دیگر: «من بی آنکه او بداند به رازش پی برده بودم. رازی که هر روز پیش از پیش برای من آشکار می شد. از نگاه من، چهره ی آنته کریستا هیچ جذابیتی نداشت... دیگر نگاه سردش کوچکی چشمان بی رنگش را نمی پوشاند. حرف های بی معنایش، فرم لب های باریکش را بر ملا می کرد. قیافه ی بی رنگ و حالش، خطوط عمیق چهره اش را بیش از پیش می نمایاند و زشتی گردن و فرم صورتش را نشان می داد. پیشانی کوتاهش نیز نشانی از زشتی و کم عقلی او داشت. در واقع او در مقابل من با قیافه ی واقعی اش ظاهر می شد. مانند پیرزنی که به خودش زحمت نمی دهد برای شوهرش مویش را ببیچد و خودش را بیاراید و با لباس های زشت و قیافه ی عبوس ظاهری می شود؛ ولی برای دیگران موی خود را فرمی کند، لباس های زیبایی می پوشد و با ادا و اطوار ظاهری می شود... وقتی شخص ثالثی می آمد، تغییر قیافه ی او یک ثانیه هم طول نمی کشید و این خیلی تماشایی بود. چشمانش روشن می شد، گوشه ی لبش از شادی بالا می رفت، خطوط چهره اش کمتر و صورتش با طراوت ترم می شد. معادله این طور بود: کریستا همانقدر زیبا بود که آنته کریستا کریه و نفرت انگیز.» از اینجای داستان به بعد، مخاطب و قهرمان و نویسنده، برای رسوا کردن آنته کریستا و شکست دادن او هم قسم می شوند. بلانش - که صاحب نامی نمادین به معنای سپید است - برای کشف حقیقت پا در راه سفری یک روزه می گذارد. این اولین سفر تنهایی زندگی اوست. به روستای کریستا می رود و به حقیقت تکان دهنده ای پی می برد. کریستا نه تنها تهدید دست نیست، بلکه فرزند یک کارخانه دار متمکن و مشهور است. توصیفات رویاگونه ی او درباره ی عاشق زیبارویش نیز کمترین قربانی با واقعیت موجود ندارد. اکنون بستر داستان این حدس را به یقین نزدیک ترمی کند که انتخاب نام کریستا برای شخصیت ضد قهرمان و تعبیر آنته کریستا برای او، با چه ساز و کاری قرار است یادآور روایت اسطوره گونه ی «عهد جدید» در باب مسیح و ضد مسیح باشد. شرارت اصلی ضد مسیح در انجیل یوحنا، دروغ است. او با انجام کارهای شگفت انگیز و معجزه وار، برای فریب انسان ظهور می کند و با آمیختن حق و باطل برای خود هواخواهانی گرد می آورد. اما مسیح در رجعت دوباره ی خود او را مغلوب خواهد کرد. چنان که می بینیم، جستجوی بیرونی و سفر حقیقی بلانش برای پرده برداری از کلاهبرداری عاطفی کریستا، شباهت می برد به ظهور دوم مسیح. در قسمتی از داستان، پدر بلانش که می کوشد به انگیزه ی کریستا از دروغ بافی پی ببرد، مساله ی آسیب شناسی دروغ را مطرح می کند. به عنوان یک بیماری رایج. "دروغ گفتن برای دروغ گفتن" و این همان بیماری اهریمنی ضد مسیح است. تمایل فطری به ناراستی و حقیقت گریزی.

در یک لایه ی پنهان تر، برداشتی در خواننده جان می گیرد: گویا آنته کریستا، تصویر نیمه ی شرور و سیاهی است که در شخصیت

## جدول شماره: ۱۲

### افقی:

۱... والابصار / یا مدبر الیل والنهار / یا محول الحول والاحوال / حول  
 حالنا الی احسن الحال - قوم زیر پامانده ۲. زائوترسان خیالی - نامی  
 پسرانه به معنی آشکارکننده - از افعال ربطی - شهرمدفن امام علی «ع»  
 ۳. میوه نماد زیبایی و تندرستی در سفره هفت سین است - گرفتاری  
 پخش شده روی زمین ۴. می گویند پدر و مادر ندارد - فرزند - اشعه  
 مجهول ۵. فامیلی اصلی «علی مشهدی»، استندآپ کمدی مشهور  
 شهرمان آثار زیبایی از این رشته صنایع دستی که توسط دختران  
 همدم ساخته شده در فروشگاه همدم آماده عرضه به علاقمندان  
 است ۶. کشوری در لبنیات - الوان - پسوند فاعلی ۷. حرف و ضمیر  
 انگلیس - آب ترکی - شرکت فرانسوی که اولین خودرو را وارد ایران کرد  
 لوله تنفسی ۸. مارکی ژاپنی برای توپ های ورزشی \* اشاره به نزدیک  
 از اوراق بهادار ۹. یکی از دو کتاب کهن اشعار حماسی یونان اثر هومر  
 شترکش عرب - بخیل ۱۰. ابزار شطرنج - با پایان زمستان جایگزین  
 ننه سرما می شود ۱۱. کامیون ارتشی - زمانی - صوت درد - چای در  
 گویش بیروتی ۱۲. واحد سرعت باد - یار داماد - واخواست سفته ۱۳.  
 تصدیق بچه لندن - روز بعد - جوان - خاک کوزه گری ۱۴. ابزار درودگری  
 - خانه تابستانی - مطبوع ۱۵. خجسته - شب چله - گل زیبای نوروزی

### عمودی:

۱. گلی خوشبو - خالق کتاب «نوروزنامه» در باب پیدایش و آداب جشن  
 نوروز ۲. قهرمان سرزمین عجایب - فلز چهره - صوت ندای بی ادبانه  
 فلز سنگین ۳. صندوق حمایتی در برابر خسارات - رود پر آب خوزستان  
 نشان جمع ۴. شهر خون و قیام - بنیان - معمولی - صوت نفرت ۵.  
 حضرت فاطمه «س» در شب ازدواج خود با اهدای آن به زنی فقیر  
 نمونه ای مثال زدنی از سیره صدقه و انفاق را به رخ کشیدند - ترک شده  
 ۶. دیشب صدای تیشه از... نیامد / شاید به خواب شیرین فرهاد رفته  
 باشد - خوشبخت تر - آغازین ماه زمستان ۷. مادر ترکی - مخفف دیگر  
 در این شکل خرید از محصولات فروشگاه همدم، خریدار با خرید کالا  
 بالاتر از قیمت تعیین شده کمکی بیشتری به دختران همدم می کند  
 ۸. نخستین گوسفند شبیه سازی شده ایرانی - حافظه - خاندان  
 ۹. آدمکش - محکم و استوار - صفحه اینترنت ۱۰. بی حس - «قند»  
 درهم شکسته - عنوانی که ایرانیان باستان به نوروز داده اند ۱۱. امتیاز  
 ظالمانه حذف مصوبات سازمان ملل، توسط چند کشور خاص - ظرفی  
 در بدن - قرمز - برج داستانی فرانسه ۱۲. حرف عصایی شکل - کمان  
 صورت - فرومایه ۱۳. دستگاہی که برای حذف اختلالات بر سر راه مودم  
 قرار می گیرد - از قفل مرتفع رشته کوه بینالود - از مصالح ساختمانی  
 ۱۴. یکدندگی - خبرگزاری رسمی کویت - مایع دباغی - زادگاه حضرت  
 ابراهیم «ع» ۱۵. سفره باستانی نوروزی ایرانیان - لحظه اعتدال بهاری

### جواب جدول قبل

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





## 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 خوشبخت ترند 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 هواساز، 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 نیاد دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند. فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست‌اند. این مؤسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی

مأمور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۴۰۰ مددجو و قریب ۱۶۰ نیروی قراردادی افزایش یافته است. این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در سه ساختمان مستقل و مجزا زندگی می‌کنند:

#### همدم ۱:

(فتح‌المبین) به مساحت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ مترمربع و زیربنای حدود ۶۸۰۰ مترمربع محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت‌پذیر است.

#### همدم ۲:

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

#### همدم ۳:

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

#### همدم ۴:

مددجویان مؤسسه‌ی همدم، به طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی برخوردارند، از جمله: استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی گفتاردرمانی و کاردرمانی حضور در فعالیت‌های مختلف تئاتر و ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی، شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم‌بافی گلسازی قلم‌زنی روی مس، فرشینه، ملیله کاغذی و ... بدیهی است که فراهم ساختن فضایی شبیه خانه برای دختران این مرکز هزینه‌های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هر مددجو ماهانه بیش از ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی کمتر از یک سوم این هزینه را تأمین می‌کند و مابقی، با کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.





, 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 con

**Hamdam(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 .

**Hamdam(2):**

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

**Hamdam(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 .

**Hamdam(4):**

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 30,000,000 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 .



عکس از: شب‌نم نظری (دختران این خانه)

---

## A Status Report of Fatholmobin-Hamdām 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 tayyebie ( vice chairman ) , DR. Zahra Hojjat ( managing director of the institute) and Mr. Hossein Mahmoodi

# 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*