



به نام خدا

هرگاه، تابستان به همدم می‌رسد
من، یاد گرمای حضـورت می‌کنم
از پشت این دیوارها، یک جفت چشم
نذر تمنای عبـورت می‌کنم....



آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره‌ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره‌چهلیم | تابستان ۱۴۰۰

صاحب‌امتیاز:

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیرمسوول: دکتر زهرا حجت

مسوول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی نیا

سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لاین

هیئت تحریریه: مریم همایونی، محمد رحیمی

همکاران این شماره: سید عبدالجواد موسوی، محبوبه سادات مشرف، آذراسپهبدی

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی: اعظم منعمی زاده

عکس: سعید احمدی، بهرام ابراهیمی، فرشته کاملان، اعظم منعمی زاده

وآرشیور و روابط عمومی

تایپست: زهره دهقان

۳	سخن مدیرمسوول
۴	یادداشت سردبیر
۵	یک نفس زندگی / دیوار، باغم را خورد
۶	معرفی خیریه
۹	یک نفس زندگی / ماهمه شکسته ایم
۱۰	شعر همدانه
۱۱	خبرهای خوب این خانه
۱۵	گزارش ویژه
۱۶	گزارش
۱۸	یک نفس زندگی / خیلی زیبا
۲۳	شاهنامه نیکی
۲۴	همدردی
۲۵	چند لحظه علمی و آموزشی
۳۷	یک نفس زندگی / هدف از خلقت
۳۸	معرفی فیلم
۴۰	معرفی کتاب
۴۲	معرفی کوتاه موسسه
۴۴	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)



عکس و طرح جلد: اعظم منعمی زاده
عکس پشت جلد: مرحوم کامران رحمتیان

بلایی که آمد و بهایی که دادیم!

• دکتر زهرا حاجت



کرونا، صرفاً یک پاندمی مخوف و مرگ‌آفرین نبود؛ این ناخوشی بزرگ، در کنار تأثیرات مخرب دامنه‌دارش، فرصتی نیز فراهم ساخت تا عظمت برخی انسانها سنجیده و دیده شود و ما بفهمیم بعضی از آدمها آنقدر بزرگند که می‌توانند کارهایی باشکوه و باورنکردنی انجام دهند که هرکسی از پیشش بر نمی‌آید. کرونا نشان داد که؛ گاهی اوقات، رخ دادن برخی اتفاقات موجب انجام آزمون روی بعضی آدمها می‌شود و چقدر مهم است که آدم بتواند از چنین آزمونهایی سر بلند بیرون آید.

شیوع بیماری کرونا و درگیری اکثریت جامعه با این پاندمی از جمله مسائلی بود که باعث شد، نگاه عمومی بیش از پیش متوجه اهمیت کار کادر درمان شود. در یک مقطع زمانی، وقوع یک اتفاق باعث شد تا این گروه با صبوری و علم بالای خود تبدیل به ایثارگرانی افتخار آفرین شوند. همه‌ی ما یادمان هست و کماکان هم می‌بینیم؛ در شرایطی که حتی خانواده عزیزان و نزدیکترین و نزدیکترین کسان فرد مبتلا به بیماری کووید، مجبور به ترک بیمار و ایزوله شدن بیمار مبتلا بودند، پزشکان و پرستاران، جای خالی خانواده و عزیزان او را پر کردند، هرچند در این راستا، متأسفانه ناملایمات زیادی هم متحمل شدند. از جمله اینکه در روزهای اول شیوع بیماری که تجهیزات کامل پزشکی جهت حفاظت آنان از ابتلا به کووید و پیشگیری از انتقال بیماری مهیا نبود، چه توهمی‌هایی که متأسفانه از سوی تعدادی از بستگان بیمارانشان به کادر درمانی نشد و چه میزان این عزیزان را در معرض هتک حرمت قرار نداد... ایستادگی و فداکاری کادر درمان، تاب‌دانا بود که در نهایت تعداد زیادی از متخصصین و نخبگان پزشکی و کادر درمانی کشورمان، جان شیرین و ارزشمندشان را از دست دادند که جای خالی آنان راهیچکس نمی‌تواند پر کند. در عین حال، این ماییم که باید نام و یادشان را به خاطر بسپاریم و اهمیت راه و عظمت روحشان را از یاد نبریم. این چند خط یادداشت این شماره‌ی فصلنامه‌ی همدم را به یاد این عزیزان و شهدای درمانگر نوشته‌ام تا از صمیم قلبم سپاسگزاری کنم از کادر درمان، که اگر مهربانی و مهارت و از خودگذشتی این گروه وجود نداشت، آمار تلفات بیمارانشان کرونایی به مراتب بیشتر می‌بود...

همواره در دل‌هایمان این احساس و دغدغه‌ها باقی است که؛ ایکاش تحریم‌ها وجود نداشت و همه چیز به موقع مهیا می‌شد، وسایل و تجهیزات محافظت از کرونا و واکسن و... به دست مردم و کادر درمان می‌رسید و مانع مرگ‌های ناخواسته و جانسوز می‌شد. و ایکاش، مردم ما از نظر اقتصادی شرایط خوبی داشتند و می‌توانستند رعایت قرنطینه را به درستی انجام دهند.

در خاتمه‌ی این یادداشت، لازم می‌دانم صمیمانه سپاس بگویم به همه‌ی عزیزانی که در این راستا ما و دخترانمان را در این خانه حمایت کردند؛

سپاس از دانشگاه علوم پزشکی مشهد. سپاس از مدیران و کارشناسان بهداشت مشهد. سپاس از کارشناسان دلسوز سازمان بهزیستی. سپاس از همکاران و یاوران همدم و صد البته خیرین و بزرگواری که در تامین دارو و وسایل پیشگیری و بهداشتی از قبیل الکل، مواد ضد عفونی کننده، ماسک، دستکش و... دختران این خانه را حمایت کردند. امیدواریم هرگز این بلیه‌ی جانسوز تکرار نشود و امیدواریم ملت نیک اندیش و خیرخواه ما، از تمامی آزمونهای بزرگ، با سر بلندی و سلامتی، عبور کنند.

انتخاب؛ همیشگی، مهم و تعیین کننده

• علیرضا سپاهی لاین

گفته بود، «مردم ما انتخاب کرده اند که اینگونه زندگی کنند» و برخی به این گفته معترض بودند. ولی این یک واقعیت است. انتخابهای عمومی و جمعی ما حتی اگر به ظاهر خوشایند یک دسته نباشند نشانگر یک واقعیت مهم اند و آنهم اینکه، این انتخاب قبلا مطابق درک جمعی ما اتفاق افتاده است. ما مردم، در مقطعی از تاریخ، فراخور فهم و درایت و همتان، انتخابهایی کرده ایم که می تواند تا مدت های مدید، تمام رفتارها و انتخاب ما را تحت الشعاع خود قرار دهد و خوب یا بد، ما را گریزی از نتایج آن نبوده نیست. باید پذیرفت که این انتخاب ماست و باید پذیرفت که انتخابها، دامنه دارتر از تاریخ های چهارساله و دوره های محدود زمانی، روی ذهن و زندگی و سرنوشت ما اثرگذارند. نیکی کردن، یک انتخاب است. یاری و دستگیری از اهل نیاز، یک انتخاب است. همیاری و حمایت از اهالی همدم یک انتخاب است و این انتخاب، یک شبه اتفاق نمی افتد. انسان نیکوکاری که مدام گوش می کشد تا خبری از سوی همدم بشنود و ببیند کجا نیازی به حضور و تاثیر او هست، این همت عالی و این فرهنگ رفتاری انسانی را سالها پیش انتخاب کرده و اکنون بر اثر تمرین، به خوی و خصلت اخلاقی ثابت خود بدل کرده است. باید مواظب انتخاب هایمان باشیم. باید مواظب مبانی انتخاب صحیح باشیم. باید مواظب نتایج انتخاب خود و میزان رضایتی که از آن عاید ما و جامعه می شود باشیم و بدانیم، نتایج انتخاب ما، پایدار و اثرگذارتر از چیزی هستند که فکر می کنیم؛ انتخابهای ما، معرف هوشمندی و خیرخواهی و مسئولیت پذیری و معرف بزرگی ما هستند!

در روزهای پایانی فصل بهار، دو انتخابات در کشورمان برگزار شد که هر دو نیز از اهمیت به سزایی برخوردار بود. انتخابات ریاست جمهوری و انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا، هر دو نیز از جمله اتفاقات مهم، تعیین کننده و جریان سازند که هرگاه برگزار می شوند، حال و هوای مملکت و میزان مشارکت مردم و حضورشان پای صندوق های آرا و در نهایت تقدیر و دغدغه های یک ملت را تحت تاثیر خود قرار می دهند. اصلاح کاری به نتیجه انتخابات ندارم، چون انتخاب شده یا انتخاب شدگان، برآیند رای و نظر و مصالح ملی و عمومی ما بوده اند. مثل همیشه ممکن است گروهی ناراضی و جمعی از نتایج خرسند و کیفور باشند. این طبیعی است. آنچه من می خواهم بگویم، این است که خوب باید، این انتخاب یک دسته و یک جناح نیست. آنچه اتفاق افتاد و نتیجه ای که اخذ شد، حاصل انتخاب عمومی ما همه است. آنهم نه انتخابی متاخرو تازه، بلکه انتخابی قدیمی و تاریخمند. آنچه مردم و مقامات ایران انتخاب کردند، انتخابی است که سالها و دهه ها پیش اتفاق افتاده است. یاد ما هست که آقای ظریف در جایی



دیوار، باغم را خورد!

در روزگار قدیم باغبانی بود که باغش دیوار نداشت و رهگذرها یا افراد فقیر وقتی از کنار باغ می‌گذشتند داخل باغ شده و کمی میوه می‌چیدند و باغبان هم از برکت باغش راضی بود. روزی نزول خوری باغبان را وسوسه کرد که: رهگذران میوه‌های باغت را غارت می‌کنند و چیزی برای تو باقی نمی‌ماند، اگر باغ تو دیوار داشته باشد تو با فروش محصول فراوان باغت، مرد ثروتمندی می‌شوی. آنقدر گفت تا در نهایت باغبان وسوسه و راضی شد. ولی چون پول نداشت از نزول خور وام گرفت، قسمتی از دیوار کشیده شد و پول وام هم تمام شد و وقت باز پرداخت وام رسید. منتهی باغبان پولی نداشت به نزول خور بدهد. لذا نزول خور قسمتی از باغ را بابت پول وام مالک شد و دوباره نزول خور به او وام داد تا بقیه دیوار را بکشد. این کار در سه نوبت انجام شد و در هر نوبت قسمت‌هایی از باغ در مقابل مبلغ وام به مالکیت نزول خور درآمد تا اینکه کار دیوارکشی تمام شد و آخرین قسمت باغ نیز در مقابل بدهی باغبان به مالکیت نزول خور درآمد و باغبان با اندوه و حسرت در حالی که به سرش می‌زد و فریاد می‌کشید «آهای مردم دیوار باغم را خورد»، از باغ خارج شد و رفت.... این حکایت می‌گوید که: مواظب باشیم، دیوار حرص و طمع باغمان را نخورد. مشابه همان نزول خور که باغبان احمق را برای ساخت دیوار فریفت و باغش را که دیواری با سلیقه نزول خور داشت، از چنگش درآورد و مالک شد!



«در خوش بینانه ترین حالت حدود ۲۰ درصد معتادان پس از ترک اعتیاد دیگر بازگشت به مصرف مواد ندارند و ۸۰ درصد دیگر دوباره مواد مصرف می کنند، بنابراین درمان قطعی اعتیاد بسیار دشوار است.» اما در مصاحبه ای که می خوانید زن و مردی را به تماشا نشسته ایم که سالهاست پاک شده اند و دغدغه ی مصرف هیچ نوع ماده مخدر و الکلی در سر ندارند.

مریم و سعید زن و شوهری که ۳۰ سال قبل باهم ازدواج کردند به دلایلی که خودشان برایشان توضیح می دهند، نصف این دوره را باهم و در کنار هم مواد مخدر مصرف کردند و امروز هر کدام از آنها نزدیک به ۱۵ سال است که پاک شده اند:

*سعید آقا از شما شروع کنیم؛ کمی از خودتان بگویید و اینکه چطور شد با مواد مخدر آشنا شدید؟

هرچند می گویند خانم ها مقدم ترند اما چون من باعث و بانی معتاد شدن خانم شدم از ایشان اجازه می خواهم شروع مصاحبه با من باشد: ابتدا بگویم این مصاحبه فقط با هدف رساندن پیام عشق و محبت به کسانی است که در چنگال بیماری اعتیاد اسیر شده اند و هنوز راه نجاتی پیدا نکرده اند. یعنی هدف ما در واقع تعریف کردن از خودمان نیست. من بچه محله نخ ریسی مشهد هستم. پدرم کارگرزحمتکش همان کارخانه نخ ریسی بود و مادرم هم اهل مسجد و روضه امام حسین (ع). آنچه من از سنین کودکیم یادم است تفاوتی با بچه های دیگر و هم سن های خودم است. تمام رفیقه های من سنشان بزرگتر از من بود. کلاس و مدرسه را جدی نمی گرفتم و اغلب با بچه های کلاسهای بالاتر مدرسه می چرخیدم. خیلی راحت با اولین تعارف سیگار در دوران راهنمایی و در پشت حیاط مدرسه، سیگاری شدم. ماشش پسر و سه دختر در یک خانواده بودیم و پدر و مادرم نمی توانستند به درستی ما را کنترل کنند. برادرهای بزرگترم اهل موسیقی و شب نشینی و رفیق بازی بودند و وقتی دیدند من رفقای نابابی دارم، من را به جمع خودشان بردند تا بلکه کنار آنها، از دوستان بدم دور بشوم اما خودشان هم اهل مشروب و به قول خودشان عشق و حال بودند. در جمع برادرهای بزرگترم، اولین گیلان مشروب را سرکشیدم و بعد از آن کم کم الکل یکی از تفریحات شبانه ام شد و کمی بعد هم دپدم پای بساط نشسته ام.

*سعید آقا این تفاوتی که می گوئید با بچه های دیگر داشتم، نکته اصلی داستان شما تا اینجا بود، درست است؟

بله بچه هایی که در وجود آنها بیماری اعتیاد وجود دارد از همان کودکی تفاوت های زیادی باهم سن و سالهایشان دارند. یا خیلی شلوغ کاری می کنند و یا برعکس اهل گوشه گیری هستند. این بچه ها غالباً اهل رفیق بازی، ولخرجی، خوشگذرانی و الواتی هستند و اگر خانواده حواسشان به این مساله نباشد، آینده ی سیاهی خواهند داشت.

*و نکته مهم تر اینکه از اعتیاد به عنوان بیماری نام می برید؟

دقیقا، من زمانی نجات پیدا کردم که فهمیدم مصرف کردن مواد مخدر توسط من به خاطر وجود بیماری اعتیاد در روح و روان من است.

به هم کمک می کنیم و پاک می شویم!

- (معرفی انجمن معتادان گمنام، به روایت دوتن از اعضا)
- محمد رحیمی

اشاره: در سال ۱۳۶۹ دو برادر که در خارج از کشور به کمک انجمن معتادان گمنام در بهبودی به سر می بردند، به ایران آمدند و اولین جلسه ی این انجمن را در مرکز بازپروری قرچک برگزار کردند. روش اصلی بهبودی در انجمن معتادان گمنام «NA» کمک یک معتاد به معتاد دیگر است. به طوری که اعضا با حرف زدن درباره تجربیات و بهبود خود و رهایی از مصرف مواد مخدر، در جلسات شرکت می کنند و بیشتر جلسات (جلسات باز برای عموم و جلسات بسته که به معتادان اختصاص دارد) به طور مرتب، هفتگی و در زمان و مکان معینی به شکل های متعدد مانند مشارکت سخنرانی، سوال و جواب، موضوعی، ترکیبی و... برگزار می شود. با عنایت به خیرخواهی اعضای این انجمن که در کشورمان دارای مجوز فعالیت رسمی از نهادهای زیربند هستند و اکنون به عنوان یکی از انجمن های مردم نهاد هزاران فرد معتاد و الکلی را نجات داده اند در این بخش از فصلنامه همدم، سرگذشت دو نفر از اعضای قدیمی این انجمن را برایتان نقل کرده ایم.

قدیمی ها مثلی دارند که می گوید «لبی که خورد به بافور، شسته میشه به کافور»! این ضرب المثلی مایوس کننده تمام تلاشهای فرد معتاد به مواد مخدر را به کلی می روید و از بین می برد. آنچه در رسانه ها، جزوه های جامعه شناسی و حتی دوروبر خودمان می بینیم نشان دهنده ی این است که تلاش فرد معتاد، خانواده، جامعه، پزشکان و سایر نهادهای فعال در این حوزه نهایتاً به پاک شدن جسمی فرد معتاد ختم می شود و بعد از مدت کوتاهی بر اثر بی برنامه گی جامعه و خانواده برای فرد معتاد، او خیلی زود مقهور و سوسه ی لذت یک بار مصرف دیگر می شود و روز از نو و روزی از نو... حسن موسوی چلک (رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران) در گفتگو با خبرنگاری مهر در سال ۱۳۹۷ در همین باره گفته است:



چرا نمی توانست موادش را کنار بگذارد. حتی چند روز به روستای داییم در اسفراین رفتیم و او با هر بدبختی بود ده روز دوام آورد و چیزی مصرف نکرد. حالش روبراه شد و با شوق به مشهد برگشتیم اما شب وقتی به خانه آمد متوجه شدم دوباره مصرف کرده است. اسم بچه ی اولمان را رضا گذاشتیم تا بلکه بواسطه همانمی این کودک با امام هشتم (ع)، سعید پاک شود. نشد و نشد تا اینکه به او گفتم: «اگر نمیخواهی ترک کنی حداقل در خانه خودمان مصرف کن تا لااقل سایه ی شوهرم بالا سرم باشد. ما می ترسیم تو بیرون باشی و تا دیروقت من و رضاتنها باشیم». خلاصه سعید بند و بساطش را گوشه ی خانه پهن کرد. گاهی به من تعارف می کرد و می گفت برای سرما خوردگی خوبه، برای سردردت خوبه و این شد که من رفیق مصرف شوهرم شدم و سالهای سال زندگی سیاه و سردی داشتیم.

***سعید آقا، چطور دلت آمد خانمت را معتاد کنی آخر؟**
 من قبل تر هم گفتم که دچار بیماری اعتیاد بودم و این همه اتفاق بد زندگی که یکیش معتاد شدن مریم بود بخاطر همان بیماریم است. راستش را بخواهید آدم معتاد، اهل فکر و اندیشه نیست. خوب و بد زندگی را نمی شناسد. او مثل گردبادی تنوره کشان، زندگی ها را خراب می کند و عواطف و رفاقت و خانواده سرش نمی شود.

***خب حالا از جریان ترکتان بگویید.**

یک روز یکی از دوستان هم محله ایم را در مجلس تحریم مادرم دیدم. مادرم بخاطر غم و غصه ی من و برادرهای معتادم روز و شب نداشت و از غم و ناراحتی زیاد، سکنه کرد و مرد. دوست قدیمم خیلی سرحال شده بود و قیافه اش نشان می داد، دود و دمش را کنار گذاشته است. به او گفتم: «چه کار کردی اینقدی سرحال شدی؟» دوستم که اسمش بهروز بود بالبخند گفت: «شب میام دنبالت یک جایی میریم و آنجا میفهمی». شب شد و او من را به جلسه ی معتادان گمنام برد.

***لطفا ادامه ی داستانتان را بشنویم؟**

مصرف مواد مخدر، در کل دوران دبیرستان و سرپازی من، حکمرانی کرد؛ خانواده ام که مطلع شده بودند هر کاری که از دستشان برمی آمد انجام دادند تا بلکه من و سه نفر از برادرهایم که اعتیاد داشتیم، ترک کنیم اما بی نتیجه بود. یاد می آید مادر مرحومم که گیسهایش بخاطر درد اعتیاد من و برادرهایم سفید شده بود، با پول کارگری پدرم، بارها سفره های نذری پهن و اهالی محل را دعوت می کرد سر آن سفره ها برای من دعا کنند اما نتیجه ای حاصل نشد. هر از گاهی به واسطه دوستانم که مثلا خیر خواهم بودند، مواد مخدرم را کنار می گذاشتم و به جای آن از نوشیدنی های الکلی استفاده می کردم که البته می دانید چه نتیجه غم انگیزی نصیب می شد. او آخر دوره سرپازی خانواده کاملا ناامید شده بودند که به مشاوره ی عمه پدریم که پای ثابت سفره های نذری مادرم بود، دختری را به عقدم در آوردند تا بلکه من بخاطر تازه عروسم ترک کنم. البته مشخص است که انسان تا خودش نخواهد نمی تواند ترک کند. من نمی خواستم و در جهل و نادانی و تاریکی روحم سیر می کردم و می گفتم بالاترین لذت دنیا را پیدا کرده ام و هیچوقت آن را کنار نمی گذارم...

***خب مریم خانم شما هم لطف کنید کمی از آن روزها بگویید.**

من هفده سالم بود که مادر سعید آقا به خواستگاریم آمد. ما کم و بیش می دانستیم سعید مواد مصرف می کند اما چون خانواده شان در محل خوشنام بودند و مادرش اهل مسجد و روضه بود، گفتیم احتمالا بعد از ازدواج، سعید هم مثل همه مردهای دیگر سرش به زن و زندگی گرم می شود و انشاءالله راه راست را پیشه می کند. ضمنا سعید چون ورزشکار هم بود اصلا به قیافه اش نمی خورد که معتاد باشد! ما خیلی زود زیر یک سقف رفتیم و بچه ی اولمان هم یکسال بعد به دنیا آمد. سعید اهل کار بود، خوش اخلاق و مهربان بود اما دوستانش راهم کنارش نگه داشته بود و هر کار کردم نتوانستم او را از این جمع دور کنم. سعید اصلا دوست نداشت آدم بدی باشد اما نمی دانم

ما یک سری سنت داریم که به معنای قوانین داخلی برای استحکام انجمن مان است و نگهداشت و پاسداشت این سنتها باعث حفظ انجمن از ۷۵ سال گذشته تاکنون شده است. یکی از سنهای ما می‌گوید: «ما سعی نمی‌کنیم پیام مستقیم بدهیم بلکه عملکرد ما خودش پیام انجمن را می‌رساند». کسی که تازه پاک شده است نمی‌تواند عظمت معنوی انجمن معتادان گمنام را به سادگی منتقل کند و چه بسا باعث خدشه دار شدن آن هم بشود. ما تبلیغات نداریم و به قول معروف صبر می‌کنیم میوه روی درخت برسد و بعد به چیدنش اقدام می‌کنیم. مثال روشن این قضیه، تغییرات روحی و روانی من بود که با حضور مداوم در جلسات انجمن، مریم را به این راه خوشبین کرد و خودش نیز تمایل پاک شدن داشت و این اتفاق روحانی به انجام رسید.



جایی که دهها مرد مثل من نشسته بودند و از معجزات خداوند در زندگیشان می‌گفتند. آن شب خداوند زندگی من را هم در مسیر تازه‌ای قرار داد. مسیر عشق و رفاقت واقعی. دوستان زیادی پیدا کردم که زندگیشان مثل خودم بود. کسانی که زندگیشان بخاطر مواد مخدر نابود شده بود اما با امیدی تازه، داشتند زندگیشان را از نومی ساختند.

*سعید آقا شرایط عضویت در آن جلسه را نگفتید؟ مدرک خاصی می‌خواستند از شما؟

هیچ مدرک و هزینه‌ای لازم نبود. به سادگی تمام وارد شدم و خودم را یک معتاد معرفی کردم. تنها دلیل عضویت، تمایل به ترک مواد مخدر و الکل بود. در آنجا بود که فهمیدم زندگی بدون مشورت امکان‌پذیر نیست. در آنجا بود که کم‌کم معنی زندگی و لذت پاک بودن را تجربه کردم و با صداقت تمام سعی کردم به حرفهای راهنمایم گوش کنم و نتیجه‌اش این شد که امروز ۱۵ سال و سه ماه و یک روز است به لطف خداوند پاکم و این پیام را به برادرها و سایر اعضای خانواده‌ام نیز رساندم. امروز همه برادرهایم سالهاست پاکند و در کل فامیل ما حتی یک نفر معتاد پیدا نمی‌شود.

*خب مریم خانم شما چطور پاک شدید؟

من اوایلی که سعید وارد انجمن معتادان گمنام یا NA شده بود باورم نمی‌شد این‌جا به درد او بخورد. مطمئن بودم این روش هم به او جواب نمی‌دهد و چند روز یا هفته دیگر دوباره بند و بساطش را پهن می‌کند. اما اینطور نشد و وقتی ۱۸ ماه از پاکیش گذشت و شوق و شور او را دیدم خودم از او خواستم آدرس جلسات بانوان مشهود را به من هم بدهد تا عضو آنجا شوم. سعید خیلی خوشحال شد و گفت دعاهایم قبول شد. من منتظر بودم خودت تمایل پیدا کنی و بخواهی که عضوی از انجمن باشی. به لطف خدا من هم نزدیک به ۱۴ سال است که پاکم و زندگیم بسیار عوض شده است.

*سعید آقا چرا از همان اول به مریم خانم پیام ندادید؟ مگر شما پاکی و شادی NA را درک نکرده بودید؟

ببینید اینطور نیست که هرکسی پاک شد بتواند سریع پیام بدهد.

*شما در انجمن NA چه کارهایی در طول روز دارید؟

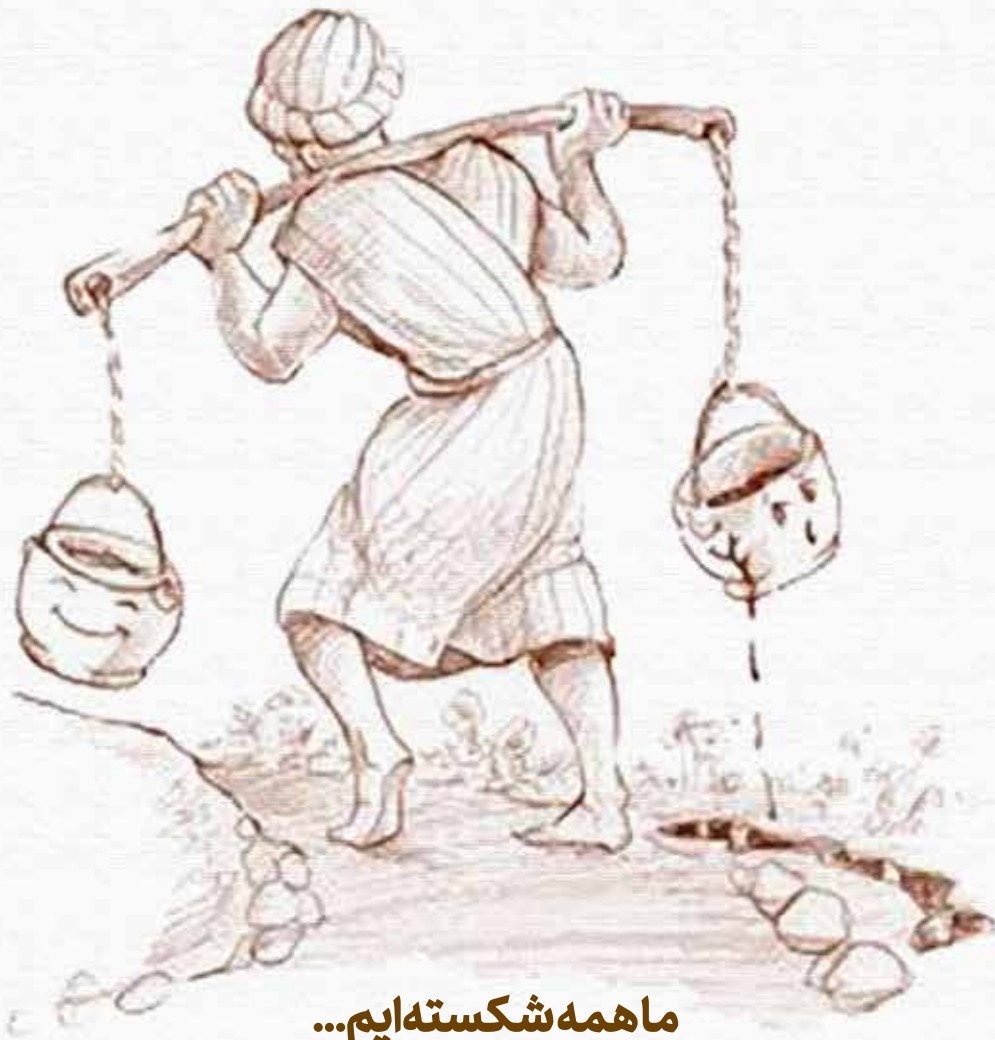
ما هر روز سر ساعت مشخصی در نزدیک ترین جلسه به منزل یا محل کارمان حاضر می‌شویم. در آن جلسه دعا می‌کنیم و از خداوند برای پاکی و زندگی خوبمان سپاسگزاری می‌کنیم و البته بهترین لحظه از این جلسات زمانی است که فردی برای اولین بار به جلسه ما وارد شود و تازه واردیش را اعلام کند که در آنصورت همه اعضا به او خوش آمد می‌گویند و سعی می‌کنند به او کمک کنند.

*تازه وارد چه دارد که شما را تا این اندازه خوشحال می‌کند؟

ما به امید حضور افراد معتاد اینجا گرد هم می‌آییم. کل فلسفه وجودی انجمن ما کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر است. ما بواسطه‌ی کمک به یکدیگر پاک می‌مانیم و تجربه‌هایمان را بین خودمان رد و بدل می‌کنیم. این تجربه‌ها باعث بهار زندگی ما شده است و باور کنید این ۱۵ سال برای خود من آنقدر شیرین و زیباست که نمی‌توانم حتی یک لحظه از آن را برایتان بازگو کنم.

*و سوال آخر اینکه؛ خرج و مخارج انجمنتان از کجا تامین می‌شود؟

ما معتادها در زمان مصرف، همیشه به دیگران تکیه می‌کردیم، خانواده و اجتماع از زیاده خواهی ما همیسه‌دل آزرده بودند. امروز به این نتیجه رسیده‌ایم که مخارج اجاره محل، پذیرایی، هزینه چاپ کتاب و نشریات و سایر مخارج معمول جلساتمان را خودمان پرداخت کنیم. حتی ادارات و نهادهای مختلف به ما پیشنهاد کمک می‌کنند اما ما خیلی محترمانه رد می‌کنیم چرا که باعث از بین رفتن سنت‌های ما می‌شود و لطامت جبران ناپذیری به ما می‌زند. ما یاد گرفته‌ایم در جامعه مسئولیت پذیر باشیم. حتی یاد گرفته‌ایم به دیگران کمک کنیم. من و مریم هر کدام به معتادهای فراوانی کمک می‌کنیم و به درد دل‌هایشان گوش می‌کنیم و آنها را به اندازه‌ی پسرمان رضا دوست داریم. ما هیچوقت دستمان را جلوی کسی دراز نمی‌کنیم و خودمان کار و تلاش می‌کنیم. امروز من و مریم زندگی خوبی داریم. گذشته از اینکه خانه و ماشین خوبی داریم، تمام دلخوشیمان این است که خداوند اجازه داده است در زندگی دیگران نقش مثبتی ایفا کنیم.



ما همه شکسته ایم...

پیرزنی دو کوزه ی آب داشت که آنها را آویزان بر یک تیرک چوبی بردوش خود حمل می کرد. یکی از کوزه ها ترک داشت و مقداری از آب آن به زمین می ریخت، در صورتی که دیگری سالم بود و همیشه آب داخل آن به طور کامل به مقصد می رسید.

به مدت طولانی هر روز این اتفاق تکرار میشد و زن همیشه یک کوزه و نیم آب به خانه می برد. ولی کوزه شکسته از مشکلی که داشت، بسیار شرمگین بود که فقط می توانست نیمی از وظیفه اش را انجام دهد.

پس از دو سال، سرانجام کوزه شکسته به ستوه آمد و با پیرزن سخن گفت. پیرزن لبخندی زد و گفت: "هیچ توجه کرده ای که گل‌های زیبای این جاده در سمت تو روئیده اند و نه در سمت کوزه ی سالم؟"

اگر تو اینگونه نبودی این زیبایی ها طروات بخش خانه ی من نبود.

طی این دو سال این گل‌ها را می چیدم و با آنها خانه ام را تزئین می کردم!

هریک از ما شکستگی خاص خود را داریم ولی همین خصوصیات است که زندگی ما را در کنار هم لذت بخش و دلپذیر می کند. باید در هر کسی خوبی هایش را جستجو کنیم و بیاموزیم.

پس به دنبال شکستگی ها نباشیم که همه به گونه ای شکستگی داریم، فقط نوع آن متفاوت است...



روزای خوب در راه اند...

• فاطمه خمر

می‌تابه در دنیای ما خورشید
خورشیدِ عالم‌تابِ آرامش
پرواز می‌شن بادبادک‌ها
با کاغذای رنگی سرکش

تا روشنای یک چراغ زرد
تو و وسعت باغای سرسبز و
آهنگ‌های آبرنگ و آب
تا جاده‌های بکر و خوش‌نبض و

بی‌انتهای قصه‌ی پاییز
با برگ‌های خوبِ خوش‌رنگش
نقاشی یک قاصدک، یک دشت
با لهجه‌ی خوبِ نماهنگش

اینه تمام سهم ما از راه
پس کوچه‌های خاکی لبخند
با دست‌های باز از شادی
طعمِ خوش‌چایی، کنار قند

رقص صدا آواز آرامش
غلتیدن موجای سبزینه
گل کردن گلدون و گندمزار
شعرِ رهایی توی آینه...



روزای خوب و شاد، در راهند
روزای رقص شاخه‌ها در باد
روزای غرق بوسه و شبنم
روزای مثل اسب‌ها آزاد

اکلیل، روی دامن شب بو
پر همیشه از آواز مهتا، شب
هر گوشه‌ای حسِ شمع همیشه
میشینه رنگ سرخ، رو هر لب

با جلوه‌ی فیروزه‌ای هر روز
هر واژه، قصر آبگون همیشه
پیراهنِ آباد می‌پوشیم
هر خونه‌ای رنگین‌کمون همیشه

دست‌صدف، مرواریدی بی‌مرز
نوری شبیه چلچراغ صبح
می‌رخشه تو آهنگ هر لحظه
برفِ سپیدی اتاق صبح

از رنگ‌ها، ابری شرو (ع) همیشه
می‌باره روی گردِ هر شیشه
با بال‌های روشن ایمان
خاکم شبیه آسمون همیشه



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

خبرهای خوب این خانه

مروری بر اخبار توانبخشی همدم در سه ماهه ی گذشته

 www.hamdam.org



@hamdamcharity



@hamdam.charity



افتخار آفرینی هنرمندان همدم بر سکوی ممتاز المپیک ویژه

دختران هنرمند گروه سرود همدم در کنار تکتم فرید، در جشنواره‌ی هنرهای موزیکال المپیک ویژه ایران در بخش‌های گروه خوانی تکخوانی و گروه نوازی صاحب رتبه‌ی برتر شدند.



همدمی‌های کتاب‌خوان، جایزه گرفتند

چند نفر از فرزندان همدم در مسابقه‌ی کتابخوانی که با همت فرمانداری و اداره‌ی کتابخانه‌های عمومی شهرستان طرقله شانديز برگزار شد، شرکت کردند و موفق به کسب جایزه شدند.



جشن نیمه‌ی شعبان شادی نوروزی دختران همدم را مضاعف کرد

اولین جشنی که اهالی این خانه در فروردین ۱۴۰۰ و در میانه‌ی شادی نوروز، در تالار همدم برگزار کردند، جشن میلاد امام زمان (عج) بود که به همت حاج خانم حسین زاده و جمعی دیگر از حاج خانم‌های مداح‌اهل بیت، برای بچه‌های همدم برگزار می‌شود، امسال با رعایت فاصله‌گذاری دقیق اجتماعی، در شب میلاد حضرت صاحب‌الزمان (عج) برگزار شد که موجی از شور و شادی معنوی را در فضای این خانه گسترانید.



همدم برای مقابله با آخرین پیک کرونا آماده است

دکتر زهرا حجت (مدیر عامل) در نخستین جلسه‌ی رسمی با کادر درمان و مدیران بخش‌های مختلف موسسه در سال جدید، از تلاش‌های آنها در مقابله با ویروس کرونا و مصون ماندن جان مادریاران و فرزندان همدم تقدیر و تشکر و تأکید کرد که موسسه برای مقابله با آخرین پیک کرونا آماده است.



افتخار آفرینی و درخشش هم‌آوایان همدم

بنا به رای هیئت داوران، مهتاب آل عباسیان، ندا فکوربان، تکتیم فرید، شقایق گرامیان و افسانه جاودانی موفق شدند در بخش گروه نوازی و گروه خوانی نخستین جشنواره‌ی هنرهای موزیکال المپیک ویژه‌ی ایران حائز رتبه‌ی برتر شوند و دیپلم افتخار این جشنواره را به همدم بیاورند.



بازدید و تقدیر مدیرکل اوقاف از همدم

حجت الاسلام والمسلمین محمد احمدزاده (مدیرکل اوقاف و امور خیریه‌ی خراسان رضوی) در بازدید از همدم گفت: «خادمین همدم فطریه، نذورات و کمک‌های خیرین و نیکوکاران را به بهترین شکل در راستای نیازهای ۴۰۰ فرزند بی سرپرست موسسه، هزینه می‌کنند.»



نیکوکاران به یاری فرزندان همدم آمدند.

در نخستن ساعات صبح روز عید فطر، جمعی از هموطنان خداجوی اهل خیر در مشهد، با حضور در پایگاههای همدم، ضمن تبریک این عید سعید، وجوهات شرعی خود را به فرزندان تحت پوشش این موسسه پرداخت کردند.



همدم

در آستانه‌ی تاسیس کتابخانه‌ی تخصصی است

مدیرعامل همدم با اعلام اینکه کتابخانه‌ی تخصصی همدم در دست تاسیس است، از دوستان و یاوران فرهنگی فهیم همدم خواست. موسسه را در امر مهم راه اندازی و تجهیز کتابخانه‌ی همدم، یاری کنند.



واکسیناسیون کرونا در همدم

همزمان با اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ و به همت کادر درمانی موسسه و یاوران معاونت بهداشت مشهد، دومین مرحله‌ی واکسیناسیون ویروس کرونا در همدم با شادی و نشاط فرزندان این موسسه‌ی توانبخشی و آرزوی سلامتی برای اهالی ایران عزیز، انجام شد.

یک دیدار صمیمانه و چند نکته‌ی همدمانه

(مدیران همدم، به دیدار مدیر سازمان بهزیستی شهرستان مشهد رفتند)



در یکی از روزهای اواخر اردیبهشت ۴۰۰، بعد از هماهنگی فرصت و موقعیت مناسب نصیب شد و جمعی از مدیران موسسه، در حاشیه‌ی میدان عدل خمینی و در محل کار، به دیدار مدیر اداره‌ی بهزیستی شهرستان مشهد یعنی جناب آقای مهدی نخعی رفتند. بهانه‌ی این دیدار، احوالپرسی و تبریک بود از سوی مدیران یک موسسه‌ی توانبخشی به یکی از مدیران بالادستی سازمان بهزیستی که اخیراً به سمت جدید یعنی مدیریت بهزیستی شهرستان مشهد منصوب شده است. خانم دکتر حجت و آقایان شیرازی نیا، کمر دین زاده و سپاهی لایین؛ به ترتیب مدیرعامل، مدیر موسسه، مدیر نیروی انسانی و مدیر روابط عمومی، در این دیدار حاضر بودند. خلاصه‌ی گزارش این دیدار در یک خط، چنین است که: این دیدار، به واقع دیداری دوستانه و صمیمانه و همدمانه و آموزنده و سازنده بود. از جمله نکات مهم این دیدار، می‌شود به این موارد اشاره کرد: فضای دیدار، بی‌ریا و خودمانی و به دور از تعارف بود. خوشبختانه، نه اتاق آقای مدیران میز و صندلی‌های سلطنتی فاخر و هزینه برداشت، و نه میهمانان خیلی به آب و آتش زده بودند برای تهیه‌ی دسته‌گل و هدیه‌ی آنچنانی که متأسفانه معمول ادارات و انتصابات مملکت ماست؛ هدیه‌ی همدم، به مدیر جدید بهزیستی مشهد که پیشتر هم سابقه‌ی حضور در این سمت را داشته، یک تابلوی فاخر و زیبا بود از آثار قلم زنی دختران همدم، به همراه یک شماره از فصلنامه‌ی بهاری این موسسه که جناب نخعی با محبت و خوشرویی پذیرفت. نکته‌ی دیگر اینکه، آقای مدیر که رئیس روابط عمومی بهزیستی مشهد را هم در کنار داشت، با میهمانانش خیلی آرام و با نشاط و بی‌تکلف سخن گفت. چنان که گویی دوستانی صمیمی پس از چندی یکدیگر را دیده باشند و این البته واقعیت بود؛ واقعیت این است که مدیران همدم، اغلب همکاران سابق آقای نخعی بوده‌اند. اما نکته‌ی مهم، داشتن خاطرات خوش از یک همکار سابق و اشتیاق برای دیدار دوباره‌ی اوست. منظور این است که تعامل و مهربانی و شفافیت و حسن خلق آقای نخعی، همکاران سابق را با کلی خاطرات خوب به اتاقش کشانده بود و دیدار دوباره هم سرشار بود از تجدید خاطره و حس‌های خوب. این نکته خیلی مهم است که بدانیم

هر دوره‌ای سرانجام تمام می‌شود اما داشتن خاطره‌ی خوب از دوران کار و همکاری با یک انسان، درس‌ها و لذات و برکاتی دارد که هرگز تمام شدنی نیست. نکته‌ی بعد اینکه، آقای نخعی گفت: خیلی‌ها در این ایام برای دیدار و تبریک آمده‌اند، ولی من دلتنگ همدمی‌ها بودم و نمی‌توانم حقیقت احساسم را کتمان کنم که از نظر من، همدم با بقیه‌ی موسسات فرق‌های مهم دارد. کلاس مدیریت و کار در همدم، بالا و آموزنده و ارزشمند است. صدا البته که سخنان جناب نخعی دل ما همدمی‌ها را گرم کرد و خدا را بابت دیده شدن تلاش‌های مخلصانه‌ی همکاران همدم، سپاس گفتیم. در ضمن این دیدار، میزبان و میهمانان پیرامون مسایل و چشم‌اندازهای کار اداره‌ی بهزیستی و موسسات خیریه مشهد مقدس سخن بسیار گفتند و از جمله این که خانم دکتر حجت درباره‌ی شرایط نگهداری فرزندان همدم در دوران گسترش کرونا، نیازهایشان و اقدامات انجام گرفته در یکساله‌ی اخیر، توضیحات مبسوطی ارائه کرد. این دیدار، گفتنی‌های جالب دیگر هم داشت که شاید در فرصت مناسب‌های دیگر بازگویشان کنیم. در پایان برای جناب مهدی نخعی عزیز و همکاران پرتلاش در اداره‌ی بهزیستی مشهد، آرزوی توفیق و تعالی بیشتر داریم.



مشهدگردی همدمی‌ها، به لطف مدیران همیار

در این روزهای کرونایی، دل ما و دل بچه‌های همدم به گشت‌های شهری خوش است. لابد می‌پرسید منظور ما از گشت شهری چیست و شاید هم حدس زده باشید که تنها راه پر کردن اوقات فراغت بچه‌های موسسه این است که آنها را با اتوبوسهای شهرداری در شهر بگردانیم و امیدوار باشیم دلشان کمی باز بشود.

شما هم می‌دانید که از اسفند ۱۳۹۸ تا همین امروز که این صفحه را مطالعه می‌فرمایید، ۴۰۰ دختر همدم در قرنطینه هستند و خوشبختانه کرونا نتوانست گزند و آسیبی جدی به اهالی این خانه برزند اما آن روی این سکه این است که آنها هم از ما و هم از زمانه خیلی دلخور هستند و حق هم دارند. در این عکس‌های شادی که می‌بینید سعی کرده‌ایم گزارشی مصور و کوتاه از گشت‌های شهری دوسه ماه اخیر را تقدیم شما کنیم که الحاق و الانصاف باید از مجموعه‌ی شهرداری مشهد و خصوصاً سازمانهای محترم اتوبوسرانی، اداره‌ی شهر همگان و سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری تشکر کنیم. مدیران و کارشناسان این مجموعه‌ها تلاش کردند ساعاتی را در ایام هفته به اهالی همدم اختصاص دهند. اداره‌ی شهر همگان زحمت هماهنگی کلی را کشید که در این بین باید از خانم باقری و آقای نجفی تشکر کنیم. اتوبوسرانی هم زحمت اعزام اتوبوس را داشت و که می‌بایست از مجموعه راننده‌های مهربانی که تشریف آوردند و همچنین از مهندس خواجه‌پور (مسئول پیگیری‌های ویژه‌ی اتوبوسرانی) تشکر کنیم. در نهایت مهندس شهابی (مدیر روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری مشهد) نیز هماهنگی دیدار بچه‌های موسسه از پارک مینیاتوری و باغ گل‌ها را به عهده داشتند که اوقات خوشی برای اهالی این خانه رقم زد.

ندای کشور همدم...

• به روایت: مریم همایونی



یک شب دیگه مثل تمام شبها، شب دامن خودشو پهن کرد و من کنار دفتر آرزو هام، دراز کشیدم. یادم افتاد از نویسنده‌ای که یک روز تو تلویزیون گفته بود: من هر کتابی که می‌خرم، اول صفحه آخرشو می‌خونم...! دوست من! امروز یادت اومد که مهربون تربشی و برای اینکه حالت بهتر بشه اومدی اینجا و در این لحظه، ما آخرین صفحه‌ی کتاب سفر روحانی تو هستیم. این صفحه‌ی آخره اما، انتهای قصه که نیست! نمی‌دونم داستان زندگی شما چیه، ولی می‌دونم که می‌تونه ادامه‌ی داستان «ما» باشه. ما می‌دونیم که خدای مهربونمون، هیچکدوم از ما رو دچار شانس و بخت‌های شور و شیرین نکرده و خوب می‌دونیم هر اتفاقی یک دلیلی داره. حالا بخاطر همون دلیل‌هایی که خدا خودش میدونه الان من اینجا کنار چهارصد خواهر دیگرم هستم و شما رو بروی من، تا معجزه‌ی این ارتباط بالهای پروازمون تا بالاترین آسمونهای مهربونی باشه. راستی، خودمو معرفی نکردم. اسمم، «ندا» است. همون ندایی که هر وقت در سکوت شب به ستاره‌های آسمون نگاه می‌کنید از درون دلهاتون با شما حرف می‌زنه. همون ندایی که در پرواز بال کبوتران حرم و بادهای کویر خراسان به گوش شما می‌خوره و منو تو ذهنتون میاره... هر وقت این صداها رو شنیدید، ریسمان آرزوهاتونو به دست بگیرین و بیاین اینجا. من و بقیه‌ی خواهرام اینجا هستیم، منتظر شما و منتظر نگاه آسمونی و دل مهربونتون؛ به کشور کوچک همدم خوش اومدین.



خیلی زیبا

• زیلان سپاهی لایین

نگاهش که می‌کنی در همان لحظه می‌فهمی که روزگاری دور، خیلی خیلی دور، چشمانش جوان بوده‌اند! احتمالاً همیشه می‌خندیده‌اند... من به یاد نمی‌آورم، آخر من او را همیشه پیر دیده‌ام... اما عکس‌ها حرف می‌زنند و داستان می‌گویند؛ این زن در آن داستان‌ها جوان است... این زن در آن داستان‌ها چشمان زیبایی دارد! چشمان او حالا تنها معصوم است؛ همین چشمانی که صبح تا شب به درخیره شده، حتی آن زمان‌هایی که برایم قصه می‌گوید... گاهی فکر می‌کنم شاید آن در باز است و کسی آنجا همان‌طور مثل او نگاهش می‌کند، کسی که من نمی‌بینمش! کسی چه می‌داند، شاید هم چند نفر باشند! این جور لحظه‌ها دوست دارم قایمکی نگاهش کنم. تنها نگاهش می‌کنم و بعد در ذهنم او را جوان تر تصور می‌کنم. در پیراهن و دامنی گلدار، نه با این لباس مشکی که نشانگر سوگواری‌های طولانی سالهایی است که بچه‌اش راندر دیده‌است، با رنگ‌هایی روشن‌تر... با چشمانی جوان‌تر... زیبای می‌شود... خیلی زیبا.



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



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 ۳۰۱ - تلفن: ۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹ - دفتر فروش مرکزی: ۰۵۱-۳۸۴۲۲۵۵۰

 @hyundaihomeapp  @hyundaihomeapp



Fereshteh

CONFECTIONERY


SINCE 2009

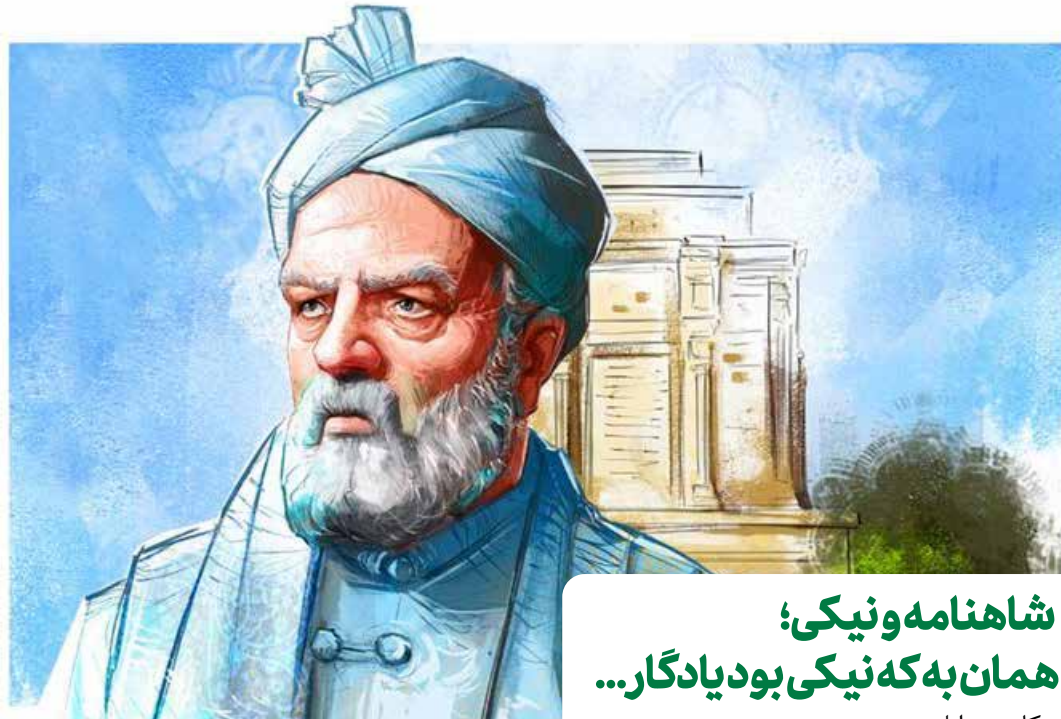


شیرینی خانگی

کارسانه

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



شاهنامه و نیکی؛ همان به که نیکی بود یادگار...

• کانی زیدانلو

فردوسی بزرگ نه تنها یکی از درخشان ترین ستاره های آسمان ادب ایران است، بلکه نماد و تجلی عظمت ملت ایران و یکی از افتخارات تاریخ جهان است و شاهنامه این اثر جاودانه او که بی گمان یکی از شاهکارهای ادبی تاریخ بشر است، بر بلندای قله ی ادب ایران زمین درخشیده و بدون تردید همچنان و تا ابد خواهد درخشید. اکنون، با گذشت بیش از هزار سال از زندگی فردوسی بزرگ، ما ملتی هستیم که با همه بدی ها و خوبی ها، با همه ضعف ها و قوت ها میراث بان شاهنامه ایم و این اثر بزرگ تاریخ ادبیات جهان به عنوان هدیه ای از طرف فردوسی بزرگ در دامان تمدن ایرانی و بشری قرار گرفته است. شاهنامه نه تنها یک کتاب شعر و ادب بلکه یک کتاب سرشار از حکمت و خرد است و اشعار نغز و زیبای حکیم توس در تصویر کردن آنچه که مربوط به اسطوره های باستانی ایران زمین است، یکی از بی بدیل ترین کتاب های حماسی جهان را آفریده که بی گمان نه پیش از فردوسی و نه پس از او کسی را یاری آفرینندگی اثری به این عظمت و بزرگی نیست. با این حال، اگر امروز از نسل جدید بخواهیم که اشعاری از شاهنامه بزرگ فردوسی بخوانند در پاسخ چه خواهیم شنید؟ چند درصد از خانواده های ایرانی در خانه خود شاهنامه دارند؟ چرا نباید به شکرانه میراث داری این مرد بزرگ تاریخ بشر با او همدم نشویم و همه با هم نخوانیم که:

بیاتا جهان را به بد نسپریم
به کوشش همه دست نیکی بریم

نباشد همی نیک و بد پایدار
همان به که نیکی بود یادگار

فریدون فرخ فرشته نبود
زمشگ و زعنبر، سرشته نبود

به داد و دهش یافت آن نیکویی
تو داد و دهش کن، فریدون تویی...

نیک اندیشان ارجمند

جناب آقای دکتر هاتف
جناب آقای مهندس چوپانکاره
جناب آقای مهندس دانشور
جناب آقای دکتر گودرز سهرابیان
جناب آقای دکتر تیمورزاده
سرکار خانم دکتر شادی ثقفی
سرکار خانم مهدی زاده

همکاران

جناب آقای احمدی
سرکار خانم ها سپیده و سحر دری
سرکار خانم کاظمی

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



چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- کاربردمانی ذهنی و کاربردمانی جسمی
- زندگی سالم و زیبا در کنار کرونا!
- سندرم شکنجه‌ی خاموش!*
- چرا احساس شاد بودن نمی‌کنیم!؟
- پیری، از پاهای شروع می‌شود!
- سخن گفتن با تاریکی





نگاهی به رشته‌ی کاردرمانی؛

کاردرمانی ذهنی و کاردرمانی جسمی

- تالیف: محبوبه سادات مشرف
- کارشناس کاردرمانی و کارشناس ارشد مشاوره

و مورد اجرا قرار می‌گیرد. پس از اجرا ارزیابی مجدد برای بررسی تأثیر برنامه درمانی انجام می‌گیرد. کاردرمانی یکی از مهم‌ترین و موثرترین رشته‌های شاخه‌ی تیم توانبخشی است. کاردرمانگران به جای تمرکز بر سبب شناسی زیستی صرف، به رابطه با ترکیب پیچیده‌ی دلایل اجتماعی، اقتصادی و زیستی که موجب نقص عملکردی می‌شود، توجه و بحث می‌کنند. از این رو به منظور غنی‌سازی حوزه تخصصی رشته کاردرمانی از اصول و تکنیک‌های خیلی از رشته‌ها استفاده شده که شامل پرستاری، روانپزشکی توانبخشی، ارتوپدی و مددکار اجتماعی می‌شود اما محدود به این‌ها نبوده و نخواهد بود. فلسفه کاردرمانی در طول تاریخ این رشته دچار تغییراتی شده است. فلسفه‌ای که توسط بنیان‌گذاران این رشته معرفی شده بیشتر تحت تأثیر مکاتب رومانیتسم، عمل‌گرایی و انسان‌گرایست که همگی از ایدئولوژی‌های مهم قرن گذشته بودند. کاردرمانگران نیازهای توانبخشی و مشارکت افراد دچار ناتوانی و دارای معلولیت را آموزش می‌بینند. آموزش به فرد و خانواده و در مواقعی به گستره‌ی انسانی پیرامون خانواده مانند جامعه. کاردرمانگران شرایط درمانی را برای تمام سنین در گستره‌ای با تنوع بسیار زیاد فراهم می‌کنند. مانند توانبخشی در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، توانبخشی در منزل، برنامه‌های توانبخشی روزانه و... برای ارائه طرح درمانی، کاردرمانگران باید به تمام جنبه‌های فیزیکی، شناختی، روانی-اجتماعی و نیازهای محیطی که می‌تواند بر جامعه هدف تأثیر بگذارد آگاهی کامل داشته باشند. از این رو شاهد افزایش نیاز و گسترش نیازمندان خدمات آن هستیم، مثل؛ کار با افراد اتیسم در برنامه توانبخشی روزانه برای افزایش مشارکت و برقرار کردن ارتباط با جامعه، افزایش کیفیت زندگی برای افراد دچار بیماری سرطان به منظور مشارکت آن‌ها در انجام کارهای معنادار، کنترل استرس و اضطراب، کنترل درد و مدیریت خستگی کمک به اشخاصی که در ناحیه دست دچار قطع اندام شده‌اند برای مثال پوشیدن لباس یا دست مصنوعی به تنهایی، غذا خوردن کار با ابزار و... استفاده از تکنولوژی‌های جدید مانند نرم‌افزار تبدیل گفتار به متن یا بازی‌های ویدئویی فراهم کردن سرویس‌هایی برای سربازان نظامی، مانند آن‌هایی که دچار اختلالات شناختی هستند که بواسطه آسیب مغزی ایجاد شده است، تمرین و

کاردرمانی، عبارت است از: استفاده درمانی از کارها و فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی برای افراد و گروه‌ها با هدف تسهیل مشارکت آن‌ها در نقش‌های زندگی و موقعیت‌های منزل، مدرسه، محیط کار و اجتماع. از نظر انجمن کاردرمانی آمریکا (A.O.T.A) کاردرمانی عبارت است از استفاده از فعالیت‌های هدفمند برای افرادی که در اثر آسیب یا بیماری دچار محدودیت و اختلال در عملکرد روانی اجتماعی، رشدی یا اختلالات یادگیری شده‌اند، به منظور ایجاد حداکثر استقلال، جلوگیری از ناتوانی و حفظ سلامتی. این حرفه شامل ارزیابی، درمان و مشاوره است. در واقع کاردرمانی مانند سایر رشته‌های توانبخشی پس از فاز حاد درمان برای بیمار شروع شده و با استفاده از تکنیک‌های درمانی خاص خود، تجهیزات و وسایل کاربردی برای هر بیمار سعی در بالا بردن تواناییها و عملکرد بیمار دارد. در این رشته برخلاف رشته‌هایی مانند فیزیوتراپی برای درمان مشکلات جسمانی، درمانگر از دست خود و یا فعالیت‌های فعال و در مورد کودکان فعالیت‌هایی مانند بازی و یا تکنیک‌هایی مانند وضعیت‌دهی بیمار استفاده می‌کند که علاوه بر ایجاد کمترین عوارض برای بیمار باعث ایجاد کنترل حرکتی و نظارت سطح بالای مغز بر حرکت می‌شود که این امر در ایجاد و پایداری حرکت بسیار موثر و مفید است.

تاریخچه:

شواهد اولیه‌ی استفاده از کار به عنوان یک روش درمانی، در دوران کهن یافت می‌شود. آسکلپادس بیتونیایی، پزشک یونانی، ۱۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، استفاده درمانی از حمام‌ها، ماساژ، ورزش و موسیقی را آغاز کرد. پس از او سلسوس رومی، موسیقی، مسافرت گفتگو و ورزش را برای بیمارانش تجویز کرد. با این وجود در دوران قرون وسطی، از این استراتژی‌ها برای افرادی که مجنون در نظر گرفته می‌شدند، استفاده نمی‌شد یا خیلی کم استفاده می‌شد.

فرایند کاردرمانی:

فرایند کاردرمانی شامل ارزیابی، طرح درمان، اجرا، و ارزیابی مجدد است. در مراحل بیماریابی و ارزیابی افرادی که نیاز کاردرمانی دارند مشخص می‌شوند. در مرحله درمان با توجه به شرایط، امکانات و محدودیتها طرح و زمان ریخته می‌شود

توانایی های لازم:

یک کار درمانگر باید انگیزه قوی داشته باشد تا بتواند با بیمارانی که دارای معلولیت های مختلف هستند، ارتباط برقرار و آنها را به خوبی درمان کند.

مهمترین ویژگی یک کار درمانگر، علاقه به انسانها است. اگر به کار خود و مردم علاقمند نبوده و صبر و حوصله نداشته باشد، موفق نخواهد بود. برخی از استادان این رشته نیز اولین و مهمترین ویژگی دانشجوی کار درمانی را داشتن توانایی جسمی و روحی خوب می دانند و این که بتواند با درایت، ابتکار عمل و خلاقیت درمان مؤثرتری ارائه دهد. کشور ما ایران با کمبود متخصص این رشته رو به رو است و هر ساله بیمارستانها، کلینیک های توانبخشی، سازمان های بهداشتی کشور و هلال احمر برای جذب فارغ التحصیلان کار درمانی اعلام نیاز می کنند. همچنین یک کار درمانگر می تواند با مجوز وزارت بهداشت و پزشکی و سازمان بهداشتی، اقدام به تأسیس کلینیک خصوصی شبانه روزی کند.

حوزه ی کاری یک کار درمانگر در بیماران، به قرار زیر می باشد:

- (۱) بیماریهای نورولوژیک نظیر سکته مغزی، ضربه ی مغزی، مولیبتیل اسکروزیس، پارکینسون، A.L.S، بیماران ضایعات نخاعی، فلج مغزی کودکان و...

- (۲) بیماریهای ارتوپدیک نظیر شکستگی ها، پارگی تاندون عضلات و رباط های مفصلی، R.S.D و سوختگی ها و...

- (۳) بیماریهای روانی نظیر اسکیزوفرنی، افراد نوروتیک، اختلال شخصیت، فوبیا، P.T.S.D.

- (۴) بیماریها و اختلالات ذهنی نظیر کودکان بیش فعال و کم توجه اوتیسم، اختلالات نافذ رشد P.D.D، عقب ماندگی ذهنی، سندرم داون Down و اختلالات یادگیری کودکان.

- (۵) بیماری های مرتبط با حوزه ی سالمندی نظیر آلزایمر و دمانس.

- (۶) اختلالات رفتاری مرتبط با حوزه ی معتادین.

- (۷) مسایل مرتبط با رشد کودکان و توانمندسازی عصبی نوزادان نارس نظیر Preterms و نوزادان در واحد مراقبت های ویژه ی NICU.

- (۸) زمینه های مرتبط با صنعت نظیر سلامت کارکنان و کارگران و کارمندان حین انجام کار و بهینه سازی ابزار آلات.

منابع و مراجع:

(۱) <http://iranianpath.com/occupational-therapist>

(۲) <https://physioyadman.com>

(۳) <https://www.google.com/url?q=https://iranmoshavere.co>

(۴) <https://rooyeshcenter.com>

(۵) <https://www.google.com/url?q=https://rehabilitation.tbzmed.ac.ir>

Page ۲۶

(۶) <https://www.google.com/url?q=https://occupational-therapy.com>

[YahUKEwivauGjAM=sa=U&ved&/۳-post/01/09/1389/blogsky.com](https://www.blogsky.com/3-09/1389/post-01/09/1389/blogsky.com)

[PwAhUBwQIHHet5ArQQFjANegQIBBAB&usg=AOvVaw04gGtv4D](https://www.blogsky.com/3-09/1389/post-01/09/1389/blogsky.com)

ZYZJOpIINpFidv

(۷) <http://labkhand-clinic.com>

(۸) <https://www.wikipedia.org>

آموزش استفاده از اندام مصنوعی برای آن ها که دچار قطع عضو هستند. کار درمانگران همچنین می توانند با ایجاد شرایط ارگونومی در محیط های کاری از آسیب یا جراحت در حین کار جلوگیری کنند. کار درمانگران به افراد دارای اختلال روانی کمک می کنند که مهارت های لازم برای مراقبت از خود یا دیگران را بدست آورند. کار درمانگران برای حفظ استقلال در انجام کارها، مشارکت در فعالیت های معنادار و داشتن یک زندگی کامیاب به افراد سالمند کمک می کنند. حوزه های دیگری که کار درمانگران می توانند به مراجعان کمک کنند شامل: افراد دچار بیماری آلزایمر، پارکینسون، مشکلات شناختی، ناتوانی در حرکت کردن، دید کم و کمک به انجام کارهای روزمره زندگی است. این رشته در سال ۱۳۵۰ در ایران با حضور کار درمانگرانی از کشورهای دانمارک و هلند از سوی سازمان بهداشت جهانی به صورت تربیت تکنسین های کار درمانی در بیمارستان شفا یحیائیان تهران تأسیس شد و پس از آن برنامه کارشناسی این رشته مصوب شد و دانشکده رفاه اجتماعی (دانشگاه علوم پزشکی ایران) دانشجوی کارشناسی تربیت کرد و اکنون ۱۳ دانشگاه آموزش آن را به دانشجویان مشتاق و علاقمند به کار درمانی، به عهده دارند و تاکنون بیش از ۴۲۰۰ دانش آموخته کار درمانی را به نظام سلامت و توانبخشی کشور تقدیم کردند

آیا می دانید تا ۳ درصد کودکان ایرانی با مشکل حرکتی بدنیا می آیند؛ کودکانی که حتی در سن ۳ تا ۴ سالگی نیز نمی توانند سینه خیز یا چهار دست و پا بروند؟

آیا می دانید که تعداد قابل توجهی از بیماران بعد از عمل جراحی نمی توانند با شغل سابقشان تطابق یافته و بازدهی قبلی را داشته باشند؟ آیا می دانید که بسیاری از بیماران روانی پس از درمان نمی توانند به زندگی اجتماعی برگشته و در حد سایر افراد جامعه فعالیت کنند؟ در این موارد چه باید کرد؟ آیا می توان با فیزیوتراپی مشکلات فوق را حل کرد؟ و یا برای بهبود اختلالات فوق باید از روان درمانی کمک گرفت؟ متخصصان کار درمانی معتقدند که بهترین راه درمان مشکلات اختلالات یاد شده، استفاده از روش کار درمانی است. زیرا یک کار درمان درد و حیطه روانی و جسمانی به معالجه اختلالات مورد نظری پردازد. در واقع کار درمانی تنها رشته علوم توانبخشی در مقطع لیسانس است که به درمان اختلالات در حیطه جسمانی و حیطه روانی می پردازد. این رشته به عنوان رشته ای کل نگر تمامی ابعاد یک بیماری و تأثیرات جانبی آن را به روی زندگی شخصی و اجتماعی در نظر می گیرد و با ارائه تکنیک های درمانی مناسب، ضمن در نظر گرفتن علائق و انگیزه، فرد را به سوی فعالیت روزانه مستقل سوق می دهد. متخصصان کار درمانی با تسلط کافی بر علوم مختلف فیزیولوژیکی آناتومیکی و روانشناختی یک برنامه جامع درمانی را به بیماران ارائه می دهند.

یعنی در کار درمانی، تمرکز درمان فقط روی بیماری نیست. بلکه تمامی ابعاد زندگی فرد مورد بررسی قرار می گیرد.

گفتنی است که هدف این رشته به حداکثر رساندن استقلال افراد بیمار و ناتوان در انجام کارهای روزمره و فعالیتهای اجتماعی و همچنین آمادگی برای آموزش حرفه ایی است.



زندگی سالم و زیبا در کنار کرونا!

(بررسی تمرینات تنفسی - دیافراگمی بر تنفس بیماران کم توان ذهنی مبتلا به کوید ۱۹)
• آذراسپهدی

تمرینات تنفسی - شکمی - دیافراگمی یا همان تنفس شکمی در واقع تنفس ذاتی انسان است که طی زندگی ما دچار اختلال شده است. این شیوهی تنفس برای بازیگران و حتی بسیاری از ورزشها مانند فوتبال یوگا و... کاربرد دارد در سالهای اخیر هم در علم روانشناسی تاثیر این شیوهی تنفسی را بر آرامش انسان تایید کرده است. تنفس دیافراگمی شیوهی تنفس است که در آن از ماهیچه ای بنام دیافراگم برای دم و بازدم استفاده میشود. فایده این شیوه تنفسی به قدرتی است که به صدای آنها میبخشد. و باعث بهبود فن بیان می شود. در این نوع تنفس در هنگام دم دیافراگم منقبض و برعکس در بازدم دیافراگم منبسط میشود.

اینفوگرافیک فواید تنفس دیافراگمی یا شکمی:

پاکسازی خون: در زمان استنشاق هوای ناسالم و وارد شدن سم به خون، این تنفس مواد زاید متابولیکی چون منوکسید کربن و دی اکسید کربن را پاکسازی میکند. همچنین کنترل کننده استرس و اضطراب، کمک به کنترل وزن، کمک به درمان اختلالات بیخوابی، برطرف کننده آسیبهای سلولی، بهبود عملکرد ریه یا شش، یک مسکن عالی برای میگرن و تقویت سیستم عصبی بدن است.

ماساژ داخلی بدن: با این شیوه تنفسی ریه قلب کبد و سایر اندامهای متاثر از حرکت دیافراگم چه مستقیم و چه غیر مستقیم، ماساژ دریافت میکنند و این موجب همسانسازی خون میشود. تقویت سیستم ایمنی: با استنشاق هوا و اکسیژن به عضله دیافراگمی و وارد شدن اکسیژن کافی ایمنی بدن هم بالا می رود. کمک به درمان عوارض سرطان: با این روش تنفس دیافراگمی اثرات جانبی شیمی درمانی و داروهای سرطان برطرف می شود.

است تا ۴ بشمارید بعد به تدریج این میزان را تا ۶ افزایش دهید.

- به مدت ۵ دقیقه تنفس به این روش را ادامه دهید. پیش از شروع تمرین، میزان تنش را در بدن خود بررسی کنید. توجه کنید آیا عضلات خاصی منقبض هستند یا اینکه تنفس تان سریع و کوتاه است یا خیر. دقت کنید که آیا دندان قروچه می کنید یا سایر احساسات اضطرابی را دارید. میزان تنش را در بدن تان از ۱ تا ۱۰ درجه بندی کنید که ۱ نشانه آرامش کامل و ۱۰ به معنی فشار شدید است. پس از انجام تمرین دوباره بدن خود را از جهت میزان تنش بررسی کنید و از ۱ تا ۱۰ به آن نمره بدهید. یادتان باشد که: عمل دم باید از طریق بینی انجام گیرد (درون بینی مژک هایی وجود دارد که مانند فیلتر عمل می کنند و گرد و غبار... را می گیرند. همچنین دمای هوا را با توجه به دمای بدن تنظیم می کنند. عمل بازدم باید از طریق دهان باشد و تنفس از نوع شکمی باشد. درد گرفتن زیردنده ها در این تمرین به معنی فشار به عضله دیافراگم و تقویت آن است و نباید نگران باشید. مثل وقتی مسافت زیادی را می دوید و با کم آوردن نفس قسمت زیردنده ها درد می گیرد. هر دو این دردها به دلیل کار زیاد دیافراگم در هنگام عمل دم و بازدم است. قوی شدن دیافراگم در درازمدت اتفاق می افتد، پس کمی ناملیمات را تحمل کنید. افزایش کمی و کیفی عمرتان را تبریک میگوییم؛ سعی کنید زندگی زیباتری داشته باشید.

یافته های یک تحقیق:

یک متخصص فیزیوتراپی با تاکید بر اینکه ابتلا به بیماری کرونا میتواند عملکردی را تغییر دهد، گفت: انجام تمرینات تنفسی در بهبود یافتگان کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه کمی دارند، توصیه میشود. دکتر امیری سخا درباره فیزیوتراپی تنفسی در بیماران مبتلا به کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه آنها پایین است، گفت: فیزیوتراپی تنفسی برای بیمارانی که در بیمارستان زیر ونتیلاتور هستند و شرایط حادتری دارند انجام میشود. تکنیکهایی وجود دارد که بیماران در منزل، مبتلایان بهبود یافته و... میتوانند انجام دهند. وی افزود: مهمترین نکته تمرین تنفسی دیافراگماتیک است که باید عضله اصلی تنفس درگیر شود که این اتفاق به شکل خودکار در بدن میافتد ولی در کسانی که درگیری ریه دارند ممکن است این عضله به خوبی فعالیت نکند. هدف از انجام تمرینات تنفسی، افزایش حجم ریه است؛ به همین دلیل باید این تمرینها را بیشتر انجام داد. وی در ادامه افزود: برای فعال کردن دیافراگم باید تنفس شکمی انجام شود تا از عضلات فرعی تنفس کمتر استفاده کنیم. در برخی افراد الگوی تنفسی سینهای است که در هر دم و بازدم قفسه سینه بالا و پایین میروند که این نوع تنفس مد نظر ما نیست و بیشترین تمرکز ما روی عضله دیافراگم است؛ به این صورت که حین تنفس عمیق، پایین استخوان جناغ و روی شکم باید هنگام تنفس به سمت بالا حرکت کند. در این راستا بیمار باید در وضعیت ریلکس، صاف و راحت به شکلی که قفسه سینه باز باشد، قرار گیرد و یک نفس عمیق از طریق بینی انجام دهد، سپس دست خود را روی شکم گذاشته و پس از یک دم عمیق و طولانی و نگه داشتن نفس بسته به میزان تحمل یک بازدم طولانی از راه دهان با لبهای جمع شده انجام دهند که تنفس

افراد کم توان ذهنی:

این افراد شامل گروهی با تفاوتها و اختلالات جسمی و روانی نسبت به افراد طبیعی هستند. وقتی در ارتباط با توانایی و یادگیریهای افراد کم توان صحبت می شود، یعنی نسبت به همتایان سالم خود از یکسری خصیصه هایی متفاوتی برخوردارند که گاه با آموزش طبیعی جلوه خواهد کرد.

آمادگی قلبی- تنفسی- ریوی:

توانایی قلب برای راندن حجم خون زیاد و غنی از اکسیژن به عضلات و متعاقب آن مصرف هر چه بیشتر عضلات از آن است (رجبی و گایینی). پژوهشگران مختلف با ارزیابی آمادگی قلبی- عروقی- تنفسی افراد کم توان ذهنی نشان دادند که آمادگی آنها به مراتب پایینتر از افراد عادی است. در میان افراد کم توان ذهنی مبتلایان با نشانگری داوون، اوج مصرف اکسیژن مردان کم توان ذهنی نسبت به زنان (بدلیل افزایش حجم سینه و بالا بودن حجم ریوی آقایان) بهتر گزارش شده است.

بیماری مسری کووید ۱۹ (کرونا):

بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ به انگلیسی Coronavirus disease ۲۰۱۹، یک بیماری عفونی است که بر اثر کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (SARS-CoV-2) ایجاد میشود. این بیماری دلیل دنیاگیری ۲۰-۲۰۱۹ کرونا ویروس است. علایم معمول آن تب، سرفه، تنگی نفس و بهتازگی نابویایی هستند. درد عضلانی، تولید خلط، گلودرد، ناچشایی و سرخی چشم از جمله نشانه های کمتر معمول آن هستند. با این که اکثریت موارد این بیماری باعث علایم خفیف میشود بعضی از موارد به سینه پهلوی و نارسایی چند اندامی پیشرفت میکنند. نرخ مرگ و میر بین ۱٪ و ۵٪ تخمین زده میشود ولی بر حسب سن و دیگر شرایط سلامتی تغییر میکند. این بیماری اساساً از طریق قطرات ریز تنفسی افراد مبتلا، وقتی سرفه یا عطسه میکنند، به سایر افراد سرایت میکند. زمان مابین در معرض بیماری قرار گرفتن و بروز نشانه ها، بین ۲ و ۱۴ روز است و از طریق شستن دستها و دیگر تدابیر بهداشتی، میتوان از پخش آن جلوگیری کرد.

شیوه تمرین تنفسی دیافراگمی شکمی:

- یک دست خود را روی شکم بگذارید.
- هوا را به آرامی به داخل بینی بکشید و بخش تحتانی ریه های تان را حس کنید. اگر دستتان روی شکم بالا آمد متوجه خواهید شد که این کار را درست انجام داده اید.
- نفس خود را برای یک دقیقه نگه دارید.
- هوا را به آرامی بیرون دهید. همان طور که هوا از ریه هایتان خارج می شود تصور کنید هوا مثل یک بادکنک در حال خارج شدن از تمام بدن شماست. بگذارید بدنتان خالی شود.
- کمی صبر کنید.
- به همین روش با آرامش هوا را تا ۴ شماره به درون بینی بکشید. دقت کنید که دست روی شکم بالا بیاید. سینه شما باید خیلی کم، اما هماهنگ با شکم حرکت کند.
- کمی صبر کرده و نفس خود را نگه دارید.
- تا ۶ بشمارید و هوا را به آرامی خارج کنید. اگر در ابتدا برای تان دشوار

لب غنجهای نام دارد. امیری سخا اظهار کرد: حین دم عمیق حتما باید شکم به سمت بالا حرکت کند تا حجم ریه کاملا باز شود و به ریتم تنفس فرد کمک شود. هر اندازه که بیمار بتواند دم خود را نگه دارد باید بازدمی به اندازه دو برابر آن را انجام دهد، یعنی اگر برای ۲ ثانیه دم را نگه داشت باید بازدم را در ۴ ثانیه انجام دهد تا ریه کاملا از هوا خالی شود. انجام این فرایند سه تا چهار نوبت در روز و هر بار بین ۵ تا ۷ بار میتواند انجام شود. نکته مهم این است که باید بین این کار وقفه انجام شود و تند تند دم و بازدم انجام ندهند.

وی همچنین به توضیح تمرین تنفس دیگری پرداخت و بیان کرد: در این حالت نیز فرد باید در پوزیشن کاملاً صاف و آزاد قرار گیرد و پزشک یا شخصی که به بیمار نزدیک است دست خود را در پهلوهای فرد و جایی نزدیک به ریه‌هاش بگذارد و دم از بینی و بازدم طولانی انجام دهد تا حرکت عضلات ریه زیر دستها حس شود. این روش نیز میتواند چند بار در روز انجام شود.

نتیجه‌گیری:

- از آنجا که دیافراگم از اصلیترین عضلات تنفسی است، تمرین این عضله به تنفس موثرتر کمک میکند.
- روی یک صندلی راحت بنشینید یا به پشت بخوابید و زانوهارا خم کنید.
- دست را روی شکم و دیگری را روی قفسه سینه قرار دهید.
- با دهان بسته یک دم عمیق از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و دست روی سینه حرکت نکند.
- لبهای خود را به حالت غنجه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوارا از طریق دهان خارج کنید.
- بهتر است زمان بازدم، طولانیتر از زمان دم باشد.
- تکرار کنید.
- این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.

انتشار هوای دم و بازدم در تنفس دیافراگمی و بهبود عملکرد خونرسانی:

خون سیاه (غنی از CO₂ با فشار ۵۴ میلی متر جیوه و فقرا از اکسیژن با فشار ۵۴ میلی متر جیوه) به داخل شریان پولمونی پمپاژ می شود و هر ۴/۸ ثانیه یکبار خون از کنار مویرگ های ریوی عبور کرده، تبدیل به خون روشن رسیده و فشار اکسیژن از ۵۴ به ۱۴۵ می رسد. خون روشن و غنی از اکسیژن توسط چهار ورید پولمونی وارد دهلیز چپ می شود. فشار خون زمانی که به دهلیز چپ می رسد، بافت ریه دارای خونی است که در تبادلات گازی شرکت نمیکند، از طرفی بخشی از بافت خود قلب هم در تبادلات گازی نقش ندارد، در نتیجه این خون ها وارد قلب شده و باعث کاهش فشار خون ورودی به دهلیز چپ می شود به این فرایند که طی آن خون سیاه که در تبادلات گازی نقش ندارد، فشار اکسیژن خون روشن را کاهش میدهد، شنت فیزیولوژیک ریوی گفته می شود. خون روشن از بطن چپ وارد شریان آنورت میشود و سپس به بافت ها می رود. پس از این گردش عمومی، خون تیره به قلب دهلیز راست برمی گردد. هر سیکل چرخه گردش خون و قلبی ۴/۸ ثانیه طول می کشد.

دیاگرام کمپلیانس ریه ها:

نمودار زیر، دیاگرام کمپلیانس ریه ها را نشان میدهد. مشاهده

می کنیم که در زمان دم و با منفیتر شدن فشار جنب، در ابتدای ریه ها به سختی باز شده و حجم آنها زیاد میشود، چون که بافت ریه تمایل دارد حالت خود را حفظ کند. بنابراین، ریه ها در ابتدای دم به سختی باز میشوند. در بازدم هم همین حالت رخ می دهد. ریه هایی که باز شده اند، به راحتی به حالت اولیه خوابیده خود باز نمیگردند. از این رو، الگوی نمودار دم و بازدم با هم فرق دارند. توجه: در نمودار زیر از کتاب، تغییر فشار از ۵- به ۶-، را باید معادل همان ۴- به ۷/۴- در نظر بگیریم و هوا وارد شده. احتمال این دیاگرام کمپلیانس ریه، که در گایتون آمده مربوط به حیوانات است. دو عامل در کمپلیانس ریه اثر دارد. اول: خاصیت ارتجاعی بافت ریه: فیبرهای الاستین و کالژن موجود در ریه را زمان دم باز شده و دوم این که: اندام به حالت چین خورده برمی گردند. نیروی کشش سطحی؛ بین ملکول های آب وقتی که در مجاورت هوا قرار می گیرند، نوعی کشش سطح وجود دارد. این قطرات آب بر روی سطح حبابچه ها باعث می شود که حبابچه ها به سمت یکدیگر جمع شود. برای کاهش نیروی کشش سطحی در آلوئول ها، در ریه سورفاکتانت ترشح میشود. در برخی از بیماریها، این امکان وجود دارد که مجاری هوایی سخت باز شوند و در نتیجه بیشتر انرژی صرف کار و نیروی لازم برای باز کردن مجاری هوایی میگردد. مثال در آسم، عمده انرژی فرد، صرف بازدم میگردد. چون هرگاه مجاری هوایی تنگ تر شوند، بازدم سخت تر می شود. اسپرومتر: دستگاهی است که برای بررسی گازهای تنفسی استفاده می شود.

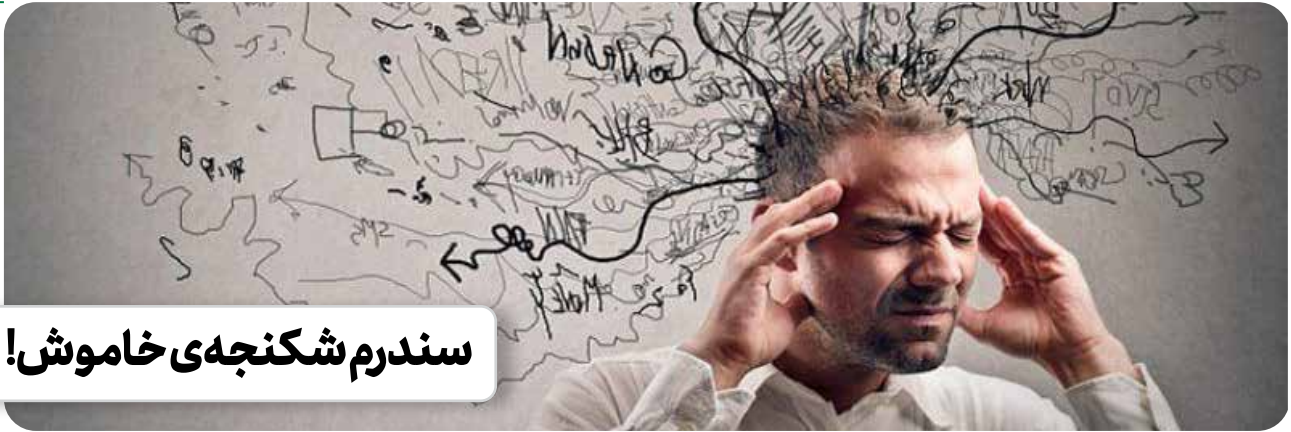
با توجه به تغییرات مشاهده شده در توانایی بیمارانی مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریوی در انجام فعالیت های زندگی روزانه پس از فیزیوتراپی قفسه سینه و تمرین های تنفسی به تنهایی نسبت به بیمارانی که هر دو مداخله را به صورت ترکیبی انجام دادند شدند، تأثیر فیزیوتراپی قفسه سینه و تمرین های تنفسی به تنهایی با تأثیر فیزیوتراپی قفسه سینه توأم با تمرین های تنفسی بر بهبود فعالیت های زندگی روزانه یکسان بود هاند. با توجه به این که تمرین های تنفسی و فیزیوتراپی قفسه سینه بخشی از وظایف پرستاران به عنوان مراقبت های تنفسی در بیمارانی مبتلا به اختلالات تنفسی از جمله بیماری مزمن انسدادی ریوی محسوب میشود الزم است با توجه به نوع بیماری تنفسی وضعیت بالینی بیمار و متغیرهای پیامد و نیز ترجیح بیمارانی در انجام نوع تمرین های تنفسی، دقت بیشتری در مرحله بررسی و شناخت فرآیند پرستاری داشته باشند و از انجام آنها به صورت روتین وار و بدون در نظر گرفتن ملاحظات فوق الذکر اجتناب نمایند.

منابع:

- کتاب فیزیولوژی ورزش. دکتر حمید رجبی-عباسعلی گایینی
- کتاب فیزیولوژی ورزش و فعالیت های بدنی (جلد دوم) دکتر ضیا معینی.
- دکتر حمید رجبی. دکتر فرهاد رحمانی نیا. دکتر حمید آقا علی نژاد. دکتر فاطمه سلامی.

• مقاله علمی پژوهشی اثرات فیزیوتراپی و تمرینات تنفسی

دیافراگمی دکتر ابراهیمی ۲۰۱۹



سندرم شکنجه‌ی خاموش!

و این هر سه برای پایان یافتن انگیزه زندگی، و مرگ های خاموش کافی بود. این سبک شکنجه، شکنجه خاموش نامیده می‌شود.

نتیجه:

اگر این روزها فقط خبرهای بد می‌شنویم، اگر هیچکدام به فکر عزت نفس مان نیستیم و اگر همگی در فکر زدن پنبه همدیگر هستیم، به سندرم «شکنجه خاموش» مبتلا شده ایم.

این روزها همه، فقط خبرهای بد را به گوشمان می‌رسانند و ما هم استقبال می‌کنیم...

دلار گران شده... طلا گران شده... کار و شغلی وجود ندارد... ساختمان و یا مکانی آتش گرفت... دانش آموزان در جاده کشته شدند... زورگیری در ملاء عام...

متأسفانه این روزها کمتر کسی به فکر عزت نفس ما ایرانیان هست! شما چطور فکر می‌کنید؟ لابد جملاتی از این دست برای شما هم آشناست:

ما ایرانی‌ها دزدیم!

ما ایرانی‌ها همه کارهایمان اشتباه است!

ما ایرانی‌ها هیچی نیستیم!

ما ایرانی‌ها از زیر کار در می‌رویم!

ما هیچ پیشرفتی نکرده ایم!

ما ایرانی‌ها هیچ هنری نداریم!

ما ایرانی‌ها، همه عیب‌ها را یکجا داریم!

نگاه کنیم که توی همین محیط‌های مجازی چقدر با دلیل و بی دلیل به خودمان بد می‌گوییم و لذت می‌بریم؛ به خودمان فحش می‌دهیم و کیف می‌کنیم و می‌خندیم.

اقوام مختلف ایرانی را مسخره می‌کنیم و بعد، همه با هم، کل ایران را! بزرگان علمی، هنری، ادبی و دینی کشور خودمان را وسیله خنده و تفریح قرار داده ایم و هیچکس هم نمی‌خواهد فکر کند که اینها نقشه است؛ این روزها همه شبیه زندانیان جنگ آمریکا و کره، منتظر مرگ خاموش هستند شما چطور؟

بیاییم از خواندن و شنیدن اخبار منفی فاصله بگیریم تا می‌توانیم به خود و اطرافیانمان «امید و انگیزه» بدهیم، «احترام» بگذاریم و در هر شرایطی شاد زندگی کنیم. بیاییم عاشق ایران قشنگ و فرهنگ زیبای ایرانی باشیم.

برگرفته از فضای مجازی

بعد از جنگ آمریکا با کره، ژنرال ویلیام مایر که بعدها به سمت روانکاو ارشد ارتش آمریکا منصوب شد، یکی از پیچیده ترین موارد تاریخ جنگ در جهان را مورد مطالعه قرار می‌داد: حدود ۱۰۰۰ نفر از نظامیان آمریکایی در کره، در اردوگاهی زندانی شده بودند که از همه قوانین و استانداردهای بین المللی برخوردار بود. در این زندان همه امکاناتی که باید یک زندان، طبق قوانین بین المللی برای رفاه زندانیان داشته باشد، وجود داشت.

این زندان با تعریف متعارف تقریباً محصور نبود و حتی امکان فرار نیز تا حدی وجود داشت. آب و غذا و امکانات به وفور یافت می‌شد. در آن از هیچیک از تکنیک‌های متداول شکنجه استفاده نمی‌شد، اما... اما بیشترین آمار مرگ زندانیان در این اردوگاه گزارش شده بود. عجیب اینکه زندانیان به مرگ طبیعی می‌مردند! با این که حتی امکانات فرار هم وجود داشت، اما زندانیان فرار نمی‌کردند. بسیاری از آنها شب می‌خوابیدند و صبح دیگر بیدار نمی‌شدند!! مشکل چه بود؟

زندانی‌ها، احترام به درجات نظامی مافوق را میان خودشان رعایت نمی‌کردند و در عوض عموماً با زندانبانان کره‌ای طرح دوستی می‌ریختند. دلیل این رویداد، سالها مورد مطالعه قرار گرفت و ویلیام مایر نتیجه تحقیقات خود را به این شرح ارائه کرد:

در این اردوگاه، فقط نامه‌هایی که حاوی خبرهای بد بود را به دست زندانیان می‌رساندند و نامه‌های مثبت و امیدبخش تحویل نمی‌شد. هر روز از زندانیان می‌خواستند در مقابل جمع، خاطره یکی از مواردی که به دوستان خود خیانت کرده‌اند، یا می‌توانستند خدمتی بکنند و نکردند را تعریف کنند.

هر کس که جاسوسی سایر زندانیان را می‌کرد، سیگار جایزه می‌گرفت. اما کسی که در موردش جاسوسی شده بود و معلوم شده بود خلافی کرده، هیچ نوع تنبیهی نمی‌شد. در این شرایط همه به جاسوسی برای دریافت جایزه (که خطری هم برای دوستانشان نداشت)، عادت کرده بودند.

تحقیقات نشان داد که این سه تکنیک در کنار هم، سربازان را به نقطه مرگ رسانده است، چرا که:

- با دریافت خبرهای انتخاب شده (فقط منفی) امید از بین می‌رفت.
- با جاسوسی، عزت نفس زندانیان تخریب می‌شد و خود را انسانی پست می‌یافتند.
- با تعریف خیانت‌ها، اعتبار آنها نزد همگروهی‌ها از بین می‌رفت.



چرا احساس شاد بودن نمی‌کنیم؟!

شادی می‌تواند همانند یک پارادوکس تعریف شود؛ در ابتدا باید از خود این سوال را بپرسیم که آیا می‌خواهیم برای شادتر بودن خود گامی برداریم؟ یا نه، براین باوریم که شرایط زندگی و حتی شانس برخی افراد، موجب شاد زیستن آنان می‌شود؟ در کنفرانس «شادی و علل آن» که در سال ۲۰۰۸ و در سانفرانسیسکو برگزار شد، طیف گسترده‌ای از مردم، دانشمندان، پزشکان، روان‌شناسان و علاقه‌مندان به سنت‌های بودایی و تبتی افکار خود را درباره‌ی علل شاد بودن در زندگی بیان کردند و در نهایت لیستی از شش سد بزرگ در مقابل شاد بودن ارائه شد که در زیر به بررسی و نحوه‌ی مواجهه با آنها می‌پردازیم:

سد اول: پیچیدگی

راه حل: سادگی

افرادی که از ابتدای کودکی تحت نظر و آموزش قرار می‌گیرند، با واژه‌ی سادگی در زندگی آشنایی دارند. نمونه‌ای بارز و مشهود، اصلاح موی سر از ته است؛ اما شما چه پاسخی برای کار این افراد دارید؟ بدون شک این کار زندگی آن‌ها را ساده‌تر می‌کند. اگر افرادی که در جوامع امروزی زیست می‌کنند، این قدرت را دارا باشند که بتوانند همانند دوران قبل از تهاجم تکنولوژی به زندگی‌ها، سادگی زندگی خود را حفظ کنند، قطعاً نشاط، طراوت، موفقیت و همچنین سادگی آن زمان را نیز در خود احیا خواهند کرد. چرا زمانی که یک خانواده می‌تواند با یک ماشین به امور زندگی خود رسیدگی کند به دنبال ماشین دوم است؟ زندگی مدرن امروزی،

برای افراد، در تمام جنبه‌های زندگی انتخاب‌های متنوع‌تری ایجاد کرده است. اگرچه این انتخاب به خودی خود نفع‌هایی نیز برای مادر پی خواهد داشت، اما در عوض باید هزینه‌های بی‌حد و مرز آن‌ها را نیز پرداخت کنیم. اما اغلب کیفیت زندگی را با استانداردهای زندگی تلفیق می‌کنیم و بعد از مدتی این ارتباط ناپدید خواهد شد. زندگی ساده، فضای بیشتری برای شما ایجاد می‌کند که در ادامه‌ی آن آرامش خاطر بیشتری خواهید داشت و مسلماً از زندگی بیشتر لذت خواهید برد.

سد دوم: گام‌های بزرگ

راه حل: اندکی مکث و تأمل

همه‌ی ما، مسلماً در زندگی روزمره‌ی خود تنش‌هایی را متحمل می‌شویم؛ تنش‌هایی که روح و روان ما را پس از مدتی کوتاه خسته خواهند کرد. امروزه ما با الفاظی مانند تأمل، سکوت و آرامش غریبه ایم. این‌ها همان سه کلمه‌ای هستند که می‌توانند به راحتی باتری ما را برای ادامه‌ی مسیر زندگی شارژ و تنش‌های موجود را دور کنند. دور ماندن ما از روح خود در طول روز، موجب بروز چنین حالات روحی است. خالی کردن تنها چند دقیقه در روز و پرداختن به روح خود نباید کار بسیار سختی باشد. نظر شما چیست؟

سد سوم: منفی‌نگری

راه حل: مثبت‌اندیشی

زندان‌گیری افراد گناهکار، اصلاً قابل قیاس با زندانی درونی افراد معمولی نیست؛ زندان عصبانیت، زندان افسردگی، زندان غرور و زندان آرزوی دستیابی‌های پی‌درپی. نحوه‌ی نگرش به زندگی چیزی است

متقابل و برعکسی را مشاهده خواهند کرد. احساس بعضی اندوه‌ها موجب می‌شود که فرد با محیط و شرایط زندگی خود سازگارتر شود و در طی مسیر زندگی، گام‌های روبه‌جلوی بیشتری بردارد. برخی نیز از آن طرف بام پرت خواهند شد؛ بدین صورت که فکر می‌کنند شادی ساختگی نیز به همان میزان شادی درونی تاثیرگذار خواهد بود. شادی ساختگی یعنی سرکوب ناراحتی و اندوه شما. اما این سرکوب به همین جا ختم نخواهد شد و شما با این کار چیزهای بیشتری را در زندگیتان سرکوب خواهید کرد.

سد ششم: گوشه‌گیری

راه حل: گسترش ارتباطات

در ابتدا این سوال را باید پرسیم که گسترش شبکه ارتباطی چه تاثیری در شادی دارد. در طی ۲۰ سال و بر روی ۴۰ هزار نفر پژوهشی صورت گرفت و نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که نه تنها شادی ماتحت تاثیر دوستانمان است، بلکه دوستان دوستانمان نیز در این بین نقش به‌سزایی ایفا می‌کنند. به بیان ساده‌تر، شادی همانند ویروسی مسری است که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. امروزه بسیاری از افراد، گوشه‌گیری را به وقت‌گذراندن در جمع دوستان ترجیح می‌دهند که در نتیجه از شادی جمعی و مسری دور خواهند بود. از محاسن نزدیکی با جمع‌های دوستانه این است که شما خواهید دید افراد دیگر نیز مشکلاتی را در زندگی خود دارند و تنها شما نیستید که با استرس‌های روزانه زندگی مواجه می‌شوید و البته چه بسا با حضور در جمع بتوانید برای مراحل مختلف زندگی خود راه حل موثرتری نیز پیدا کنید.

منبع: webmd.com

Irsci.com

مجله علمی ایران

که می‌تواند برای ما یک زندان رهایی‌ناپذیر ایجاد، یا در عوض آرامش و شادی را به ما هدیه کند. آنچه که ما می‌بینیم و در پی آن تجربه می‌کنیم، دید ما را نسبت به جهان بیرون تحت تاثیر قرار می‌دهد. افراد با دنیای بیرون، از طریق حواس و افکار خود ارتباط برقرار می‌کنند. اگر بتوانید احساس، تفکر و دید خود را به گونه‌ای درست مدیریت کنید، جهان را نیز به گونه‌ای دیگر تجربه خواهید کرد.

سد چهارم: ناامیدی و سرخوردگی

راه حل: امیدواری

تاکنون کسی را ندیده‌ایم که از امیدواری خود آسیبی دیده باشد. اما سوال بزرگ اینجاست که چگونه احساس امیدواری کنیم و مهم‌تر از آن چگونه امیدوار باقی بمانیم؟ داشتن هدف، برنامه و انگیزه برای رسیدن به موفقیت در زندگی شخصی و جمعی چیزهایی است که به همراه امیدواری می‌تواند نیروبخش افراد شود. افرادی که موفق هستند، هیچگاه خود را سرزنش نمی‌کنند چون می‌دانند که به غیر از ایجاد حس بد از سرزنش خود چیزی نصیبشان نخواهد شد. راز موفق این دسته از افراد اندیشیدن تنها به حال است؛ نه گذشته و نه آینده. این افراد در ورزش و مدرسه نیز اغلب موفق خواهند شد و افسردگی و اضطراب به ندرت سراغ این افراد می‌آید. این افراد سعی بر مقاومت در مقابل درد و سختی زندگی دارند. کمی رویایی فکر کنید. اغلب ما از کودکی محکوم به سرکوب رویاهایمان شده‌ایم، اما رویا می‌تواند منبع خوبی برای کسب موفقیت باشد.

سد پنجم: سرکوب کردن غم و غصه

راه حل: احساس واقعی‌تان را بروز دهید

برخی افراد بر این باورند که زمانی که حرف از مثبت‌نگری و دیدگاه مثبت در زندگی می‌شود، دیگر نباید هیچ‌گونه احساس غم و اندوهی داشته باشند. طبق بررسی‌های صورت گرفته والدینی که تمام مدت سعی بر دورنگاه داشتن فرزند خود از غم و اندوه دارند، نتایج کاملاً



سخن گفتن با تاریکی

● سید عبدالجواد موسوی

از غیرعادی بودن را با خود داشته باشد. خودمان را از آغاز برای هرگونه اتفاق عجیب و غریبی آماده کرده بودیم. اصلا یکی از دلایلی که هفت هشت سالی از ازدواجمان گذشته بود و بچه دار نمی شدیم همین بود که تقریباً یقین داشتیم حاصل یک دیوانه رسمی که به شاعری متهم است و یک سودایی فلسفه خوانده نمی تواند چیزی معمولی و طبیعی باشد. می ترسیدیم. بعدها معلوم شد ترسمان بی جا نبوده. از همان آغاز همه چیز غیرطبیعی اتفاق افتاد. ایلیا درست همان روزی به دنیا آمد که من به دنیا آمدم. ظهر نهم خرداد. و درست همان ساعت: شاعره دنیا آمده ای شک ندارم.

این را از ساعت آمدنت فهمیدم و از انگشت هایی که سعی داشت نور و غبار و سپیده را در مشت بگیرد.

ایلیا خیلی دیر حرف زد. و اصلا یکی از چیزهایی که ما را مشکوک کرد همین دیرکرد تکلم بود. دیر حرف زد. وقتی هم حرف زد به سبک و سیاق خودش حرف زد. از ما چیزی یاد نمی گرفت. خودش برای خودش زبان خودش را داشت و اصطلاحات خاص خودش را: ناشناخته های رازگونه پیرامون تو را فرا گرفته اند و تو معصومانه برای ادراک بی واسطه اشیاء به آن ها دست می کشی تا نامی برایشان بگذاری.

یکی از مشکلات آن هایی که مشکل اوتیسم دارند عدم ارتباط برقرار کردن با دیگران است. آن ها نمی توانند شور و شوقی را که همسالانشان در کودکی دارند تجربه کنند. ایلیا البته به مدد تلاش های شبانه روزی مادرش این روزها حال و روزی بهتر دارد اما در آن روزها مطلقاً نمی توانست با بچه های هم سن و سالش ارتباط برقرار کند و یا همانند آن ها به بازی و شیطنت مشغول شود. او ترجیح می داد به جای وقت گذراندن با بچه ها در تاریکی بنشیند و با خودش حرف بزند: همسالان تو به هیاهوی بسیار دلخوشند و به رنگارنگی جامه ها و اسباب بازی ها و شکلات های بی شمار تو اما سخن گفتن با تاریکی را دوست می داری فکر نکنید من آن قدر در هیروت سیر می کردم که متوجه نبودم فرزندم دچار چه مشکلاتی است و به جای رسیدگی به وضعیت او همه چیز را شاعرانه می دیدم. خیر. از روزی که متوجه مشکل ایلیا شدیم همه زندگی مان را وقف ایلیا کردیم و البته طبیعی است که مادرش سهم بیشتری از این رنج را بردوش می کشد اما چیزی که باعث شد ما اندکی دیر به این نتیجه برسیم که ایلیا چنین مشکلی دارد یکی این بود که غیرعادی بودن ایلیا را به واسطه این که فرزند ماست تا حدودی طبیعی می دانستیم - این را هم در نظر داشته باشید که این بچه دایی ها و عموهایش هم تا دلتان بخواهد از هنر و شیدایی و جنون بهره ها دارند - و دیگر این که ایلیا در کنار علائمی مثل دیرکرد تکلم و یا عدم ارتباط با دیگران کارهایی می کرد که ما را گیج می کرد. مثل علاقه دیوانه وارش به موسیقی و تمیز دادن موسیقی خوب از بد. و یا توجهش به شعرهای مولانا و گاه مناسب خوانی های عجیبش. فکر کنید بچه

با خیال به معنای رایجش هیچ نسبتی ندارم. عیالم معتقد است من به بیماری اسپرگارد دچارم و شاید هم نوع خفیفی از اوتیسم دارم و به همین دلیل اصلاً نمی توانم تخیل کنم. عیال از همین مقدار طبع شاعرانه همسرش متعجب است و البته درست مثل خود من معتقد است در چیزهایی که صاحب این قلم به اسم شعر می نویسد تخیل به معنایی که فی المثل در شعر شاعران سبک هندی وجود دارد، وجود ندارد. بی ربط هم نمی گوید. از میان سبک های گوناگون شعر فارسی بیش از همه سبک خراسانی در گوش من خوش می نشیند. به دلیل سراسر بودنش. و این که از کنایه و ایهام و استعاره کمتر بهره دارد. سخن که پیچیده می شود به عنوان یک مخاطب کلا گنج می شوم. در مناسبات روزمره زندگی هم همین مشکل را دارم. طرف وقتی بخواهد با کنایه و طعنه منظورش را برساند یا اصلاً متوجه نمی شوم و یا به شدت عصبانی می شوم. دوست دارم همه چیز روشن و شفاف باشد: چون شیراگر صلحم اگر جنگ، عیانم در جامه روباه خزیدن نتوانم! اوج خیال ورزی من همین بیستی است که ملاحظه فرمودید. در نوشتن هم همین طور. مستقیم و سراسر است می روم سراغ موضوع. مقدمه نوشتن را از بیخ و بن بلد نیستم. این ها را گفتم تا بگویم تقریباً همه آن چه سروده ام داستان دارد. حدس می زنم از میان داستان های شاعرانه سروده هایم داستان شعری که برای ایلیا سروده ام برایتان جالب تر باشد. امیدوارم در این حدس و گمان خیلی به خطا نرفته باشم. برای ایلیا دو شعر تا به حال نوشته ام. اولی که به زبان محاوره است رازمانی که ایلیا یکی دو سال بیشتر نداشت نوشتم. به مناسبت تولدش. حرف هایم در این شعر کلی است و نوعی نصیحت پدرانه محسوب می شود. از آن حرف های کلی که پسر من در این دوره و زمانه چگونه باید زندگی کنی و... الخ. مطلع شعر این است: پسر من! چشماتو واکن این ورا خیلی شلوغه هرکی بت هرچی که میگه نصف بیشترش دروغه و این هم مقطع آن:

کمترین حق تو شادی

کمترین سهم تو خنده س

تو تیول هیچ کسی نیس

آسمون مال پرنده س

از همین دوبند کاملاً می توان متوجه شد که شعر حرف هایی کلی است خطاب به یک پسر بچه. یعنی هرکسی می تواند این شعر را برای پسرش بخواند و فکر کند دارد حرف دل خودش را به بچه اش می زند. اما شعر دوم شعری است که فقط و فقط برای ایلیا موسوی سروده شده. ایلیا چهار پنج سال داشت که متوجه شدیم اوتیسم دارد. قبولش سخت بود. خیلی. خب، از ابتدا متوجه غیرعادی بودنش شده بودیم اما فکر هر چیزی را می کردیم الا این یکی را. غیرعادی بودنش توجیه داشت. پدرش هم غیرعادی بود و به حکم: از کوزه همان برون تراود که در اوست، طبیعی بود که فرزند هم نشانه هایی

چهارپنج سالی از تاریخ سروده شدن این شعر می گذرد. اوایل نمی توانستم یک نفس بخوانمش. گریه امانم نمی داد. خیلی از دوستانم لطف دارند و آن را از بهترین شعرهایی می دانند. برای من اما بیشتر از آن که شعر باشد گزارشی است از سخت ترین روزهای زندگی ام و عجیب ترین تجربه زندگی تا این جا. نمی دانم ایلیا بعدها در باره این حرف ها چه قضاوتی خواهد داشت. و اصلانمی دانم روزی را که ایلیا متوجه این حرف ها بشود به چشم خواهم دید یا نه.



ای که هیچ وقت حرف نمی زند وقتی او را ببرید به پارک ناگهان بگوید: این باغ روحانی است این، یا بزم یزدانی است این سرمه سپاهانی است این، این کیست این این کیست این ایلیا این شعر را زیاد شنیده بود. موسیقی این کار را که محسن نفر ساخته بود و حسام الدین سراج هم خوانده بود دیوانه وار دوست داشت اما زمزمه کردن چنین بیتی آن هم در آن موقعیت باعث می شد ما به تردید بیفتیم که شاید ایلیا مشکل ناشناخته دیگری دارد که با این اختلالات معمول و مرسوم متفاوت است. از این دست شیرین کاری ها کم نداشت و هنوز هم دارد. نخستین بار که آسمان را در شب به او نشان دادیم و از او خواستیم به ستاره ها نگاهی بیندازد داد زد: ستاره نیفتی! دریا را هم که اولین بار دید فریاد زد: دریا! خیس نشی. همان وقت ها برای سفره هفت سین ماهی گرفتیم. منتهی ماهی بنفش. ماهی هروقت که در تنگ و رجه و رجه می کرد ایلیا نگران می شد و می گفت: ماهی! از بنفش بیرون نیایی ها! همین شاعرانگی ها حس دوگانه ای را در ما به وجود آورده بود. دوست داشتیم ایلیا از شر اوتیسم خلاص شود اما همیشه کودک باقی بماند. اصلانمی دانستیم این احوالات ایلیا مربوط به کدام بخش از وجود اوست. به خودش مربوط است یا به اختلالی که دچار آن است. هرچه بود ما این بخش از وجود او را که شعر محض بود دوست داشتیم: تو اما سخن گفتن با تاریکی را دوست می داری و بی اعتنا به خوراکی ها و عروسک ها و کودک ها بیمنتاکی مبادا ستاره به زمین افتد دریا خیس شود و ماهی از بنفش بیرون بیاید.

از این جا به بعدش اگرچه مخاطب کماکان کودکی به نام ایلیاست اما به نظر می رسد بیشتر مفهوم کودکی را خطاب قرار داده ام تا یک کودک خاص. در حقیقت همه کودکان جهان می توانند مخاطب این بخش از شعر باشند. کودکانی که روزگار کودکی شان بسیار کوتاه است و دیری نخواهد کشید که وارد دنیای پلشت به اصطلاح آدم بزرگ ها می شوند و به مناسبات کثیفی تن در می دهند که دون شان آدمی است. خوب که فکر می کنم می بینم ته ته دلم ترجیح می دهم ایلیا هم چنان به ساده لوحی کودکان اوتیسم باقی بماند اما همانند یکی از این گرگ هایی که لباس آدمیزاد به تن کرده و دیگران موفق و زرنگ می خوانندش در نیاید:

دریغا دریغ! که فردای بی ترانه و باران کشتن خیال تو را از هم اکنون به کمین نشسته است: در مدرسه نام قرارداد ای اشیاء را به تو می آموزند در خیابان دروغ و دشنام را.

زن ها نیز چشم هایت را از معصومیت پاک می کنند تا برای زیستن در سرزمین بی رویا مهیا شوی و دیری نخواهد کشید که خواهی دانست نه ستاره به زمین می افتد نه دریا خیس می شود و نه ماهی از بنفش بیرون می آید.



پیری، از پاها شروع می‌شود!

سلسله‌ی اعصاب و ۵۰٪ از رگ‌های خونی قرار دارند و ۵۰٪ از خون از طریق آنها جریان دارد... این یک شبکه‌ی گردش خون بزرگ است، که کل بدن را به هم متصل می‌کند. فقط وقتی پاها سالم هستند، خون به نرمی جریان می‌یابد. بنابراین کسانی که عضلات پای قوی دارند، قطعاً قلب قوی هم دارند. پیری از پاها به بالا شروع می‌شود. هرچه پیرتر می‌شویم، از دقت و سرعت انتقال دستورات بین مغز و پاها کاسته می‌شود... به علاوه، به اصطلاح «کود استخوانی کلسیم» دیر یا زود با گذشت زمان از بین می‌رود و افراد مسن را مستعد شکستگی استخوان می‌کند. شکستگی در افراد مسن، به راحتی باعث ایجاد یک سری بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های مهلک مانند ترومبوز مغز می‌شود. آیا می‌دانید ۱۵٪ بیماران مسن در طی یک سال شکستگی استخوان ران، می‌میرند؟!

ورزش یا، حتی بعد از ۶۰ سالگی، هرگز دیر نیست... اگرچه پاها به تدریج و با گذشت زمان پیری شوند، اما ورزش یا، یک کار مادام‌العمر است. فقط با تقویت پاها می‌توان از پیری بیشتر جلوگیری کرد. لطفاً یا حداقل هر روز ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده‌روی کنید یا هفته‌ای سه ساعت ورزش‌های هوازی قدرتی انجام دهید تا مطمئن شوید پاها‌ی شما ورزش کافی را انجام می‌دهند و عضلاتشان سالم می‌ماند. همچنین، با کوهنوردی سلامت پاها‌ی خود را برای دوران پیری تضمین کنید.

هنگام پیری پاها‌ی ما باید همچنان محکم بمانند. در پیری نباید از سفید شدن مو، یا افتادگی پوست، یا چین و چروک بترسیم. اما از ضعف پاها باید ترسید... از جمله علائم طول عمر، که در مجله‌ی آمریکایی «Prevention» فهرست شده، «عضلات قوی پا» در صدر فهرست ذکر شده است. اگر پاها را به مدت دو هفته حرکت ندهید، قدرت پاها سال کاهش می‌یابد...

تحقیقاتی در دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان داد که چه پیر و چه جوان، اگر دو هفته بی‌تحرك بمانند، قدرت عضله‌ی پا به یک سوم تقلیل پیدا می‌کند که معادل ۲۰-۳۰ سال پیر شدن است! بنابراین، انجام ورزش منظم و مناسب مانند پیاده‌روی، بسیار مهم است. فشار کل بدن روی پاهاست. با ستونی است که بار کل بدن انسان را به دوش می‌کشد. ۵۰٪ از استخوان‌ها و ۵۰٪ از عضلات بدن، در دو پا قرار دارند... بزرگ‌ترین و محکم‌ترین مفاصل و استخوان‌های بدن هم در پاها هستند...

استخوان‌های قوی، عضلات قوی و مفاصل انعطاف پذیر مثلث آهنینی را تشکیل می‌دهند، که مهم‌ترین بار را بدن انسان را بردوش دارند. ۷۰٪ فعالیت انسان و مصرف انرژی در طول زندگی فرد، توسط دو پا انجام می‌شود. آیا می‌دانستید که ران‌های یک جوان قدرت کافی برای بلند کردن یک اتوموبیل کوچک را دارند؟ پاها مرکز حرکت بدن هستند. در هر دو پا با هم، ۵۰٪ از



هدف از خلقت...

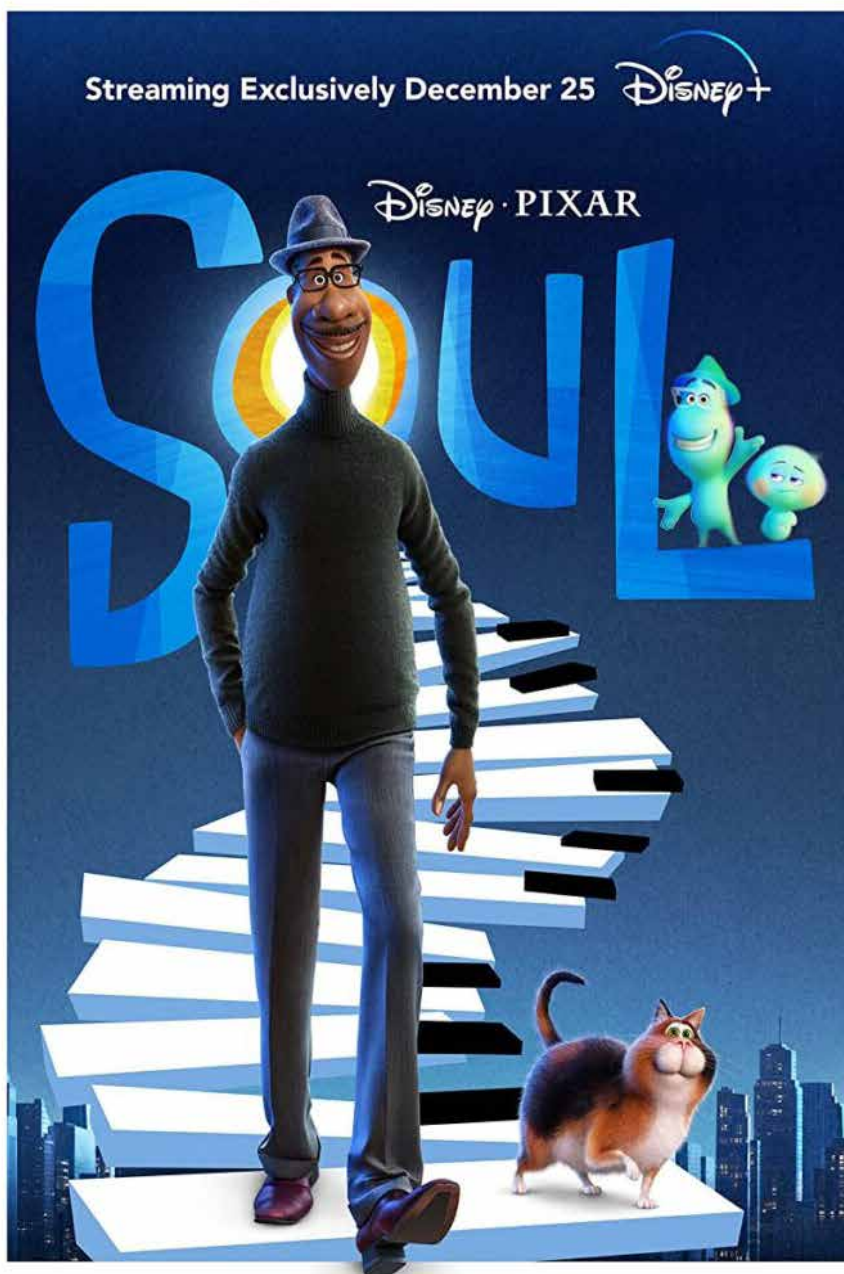
به سمیناری دعوت شدم که هنگام ورود به هر یک از دعوت شدگان بادکنکی دادند. سخنران بعد خوشامدگویی از حاضرین که ۵۰ نفر بودند، خواست که با ماژیک اسم خود را روی بادکنک نوشته و آنرا در اتاقی که سمت راست سالن بود بگذارند و خود در سمت چپ جمع شوند. سپس از آنها خواست در ۵ دقیقه به اتاق بادکنک‌ها بروند و بادکنک نام خود را بیاورند. من به همراه سایرین دیوانه وار به جستجو پرداختیم. همدیگر را هل میدادیم و زمین میخوردیم و هرج و مرجی به راه افتاده بود. مهلت ۵ دقیقه ای با ۵ دقیقه اضافه هم به پایان رسید اما هیچکس نتوانست بادکنک خود را بیابد. این بار سخنران همه را به آرامش دعوت و پیشنهاد کرد هرکس بادکنکی را بردارد و آنرا به صاحبش بدهد. بدین ترتیب کمتر از ۵ دقیقه همه به بادکنک خود رسیدند! سخنران ادامه داد: این اتفاقی است که هر روز در زندگی ما می افتد. دیوانه وار در جستجوی سعادت خویش به این سو و آن سو چنگ می زنیم و نمی دانیم که سعادت ما در گرو سعادت و خوشبختی دیگران است. با یک دست سعادت آنها را بدهید و با دست دیگر سعادت خود را از دیگری بگیرید. آیا هدف از خلقت انسان چیزی جز این بوده است؟

انیمیشنی که باروحتان سروکار دارد!

• محمدرحیمی

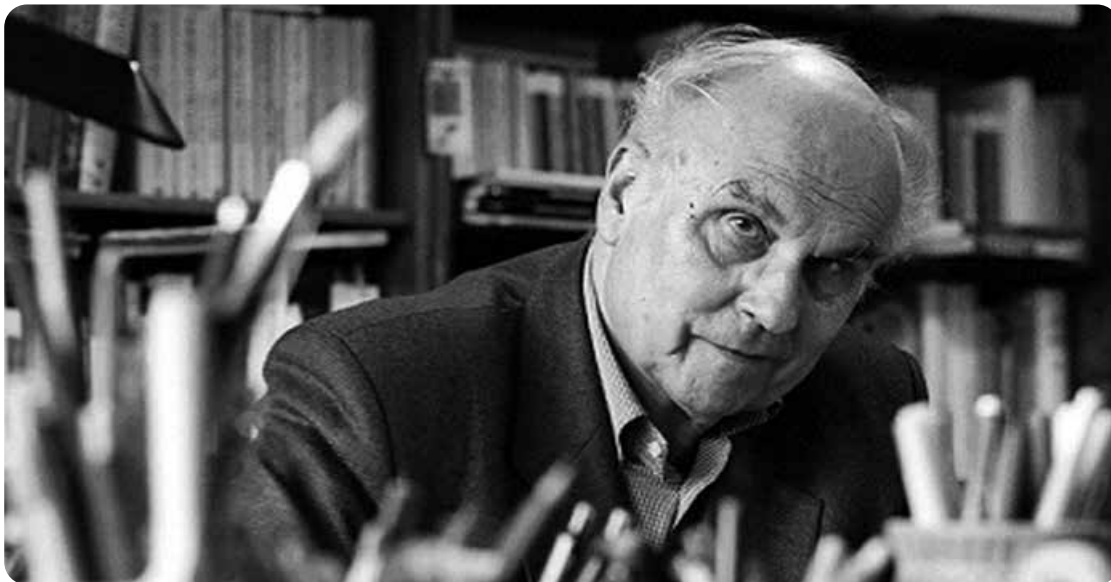
منحصربه‌فردشان می‌دانند. اینجاست که «Soul» به سراغ این دست از تماشاگران رفته و آنها را با یک سوال اساسی مواجه می‌کند و آن هم این که: آیا ارزش زندگی صرفاً رسیدن به اهداف است؟ «Soul» از لحاظ ساختار شباهت‌هایی به دیگر شاهکار پیکسار یعنی «Inside Out» دارد. در آن انیمیشن عواطف انسان‌ها در تقابل با موضوعات مختلف مورد تردید و پرسش قرار می‌گرفت و در اینجا نیز بار دیگر درونیات انسان و تجربه زیستی او در این جهان مورد بررسی قرار گرفته است. برای درک بهتر مفهوم زندگی، کارگردان شخصیت دیگری به نام ۲۲ را وارد زندگی جومی‌کند که تهی از تجربه‌های انسانی است. موجودی که کالبد انسانی ندارد و به طور قطع شناختی هم از لذت‌های انسانی ندارد. او در دنیایی دیگر، با شخصیت‌های مهم تاریخ جهان از مادر ترزا گرفته تا آبراهام لینکلن سروکار داشته و آنان را به ستوه آورده چرا که حتی این اشخاص نیز از دمیدن روح به زندگی او مایوس شده و او را به حال خود رها کرده‌اند. در ادامه‌ی مسیر نیز تقابل بین جو (که به نحوی از دنیا رفته) و شخصیت زاده نشده ۲۲، قرار است تماشاگر را با چالش‌های زندگی آشنا کند. جو در میان‌سال‌ها، علاقه‌ای به ترک دنیا ندارد و معتقد است که هنوز به اهدافش نرسیده و در نقطه مقابل، ۲۲ وجود دارد که هرگز در زمین زندگی نکرده و علاقه‌ای به داشتن هدف و زندگی زمینی ندارد چرا که از نظر او زندگی حوصله‌سربراست. در کنار هم قرار گرفتن این دو شخصیت متضاد، آنها را با بخش‌های کشف نشده‌ای از وجودشان مواجه می‌کند که تا به حال از وجود آن اطلاعی نداشته‌اند. جو به عنوان انسانی زمینی به هر نحو ممکن می‌خواهد به اجرای کنسرتش برسد تا آرامش زندگی‌اش برقرار شود اما ۲۲ که تازه به زمین قدم نهاده و هنوز درگیر سبک زندگی زمینی‌ها نشده، زیبایی‌های طبیعی زندگی را درک می‌کند و از آن لذت می‌برد. زمانی که جو و ۲۲ با ترفندی خاص به زمین برمی‌گردند، جو درون بدن یک گریه می‌افتد و ۲۲ درون بدن جو. به این ترتیب، ۲۲ تجربه بودن در زمین را پیدا می‌کند و از جذابیت‌های حیات زمینی مطلع می‌شود. چالش‌های پس از این فلسفی ترمی شوند؛ اینکه وقتی جو بالاخره موفق شد با گروه موزیک مورد علاقه‌اش برنامه اجرا کند، احساس می‌کند قضیه برایش عادی شده و اینکه ۲۲ فکر می‌کند اگر کسی معمولی باشد و جزء انسان‌های خاص و ممتاز زمین نباشد، اساساً چرا باید پا به عرصه حیات بگذارد؟ یکی از کسانی که ۲۲ در قالب بدن جو با آن گپ وگفتی می‌زند، آرایشگری سیاه‌پوست است که می‌گوید ابتدا قصد داشته دامپزشک شود اما به دلیل بیماری دخترش و مسائلی دیگر، نتوانسته است. ۲۲ از او می‌پرسد که آیا راضی نیست؟ و آرایشگری می‌گوید که همین کار را هم خیلی دوست دارد چون می‌تواند با افراد مختلفی که روی صندلی اصلاح می‌نشینند گپ بزند و احساس خوبی بابت این دارد که آنها را زیبا می‌کند. به علاوه، آرایشگر به ۲۲ که حالا در قالب بدن جو قرار گرفته می‌گوید که مکالمه خیلی خوبی داشتند چون این اولین بار است که جو راجع به چیزهایی غیر از موسیقی جاز صحبت می‌کند. جو برخلاف دوست

در سال‌های اخیر مسالهای مرگ و رفتن آدمی به دنیایی که برای او ناشناخته است به واسطه‌ی پخش فیلم‌های مستند و مصاحبه با کسانی که برای مدتی کوتاه مرگ را تجربه کرده‌اند، کمی آشنا به نظر می‌رسد و نکته‌ی جالبی که ما را به این سمت و معرفی انیمیشنی با همین عنوان واداشت این بود که اکثر آنها بی‌گانه‌اند به دنبال کار خیر و سرپرستی ایثار و افراد مظلوم و تنهای جامعه می‌روند و گفته و ناگفته پیدا است که آنها معنی زندگی را به خوبی یافته‌اند. به گفته‌ی قرآن مجید، هرکاری نتیجه‌ای دارد و خوب یا بد بودن نتیجه‌ی خود انسان بر اساس عمل خودش در دنیا رقم می‌زند. *إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا؛ اگر نیکی و احسان کردید به خود کرده‌اید و اگر بدی و ستم کردید باز به خود کرده‌اید.* (اسراء / ۷). کسانی که دوباره شانس حیات در روی زمین را یافته‌اند به نکات مهمی اشاره می‌کنند و ما را نسبت به تغییر دیدگاهمان به زندگی زودگذر این جهان تشویق می‌کنند. به قول معروف آنها می‌دانند گندم از گندم بروید جو زجو و می‌خواهند کارنامه‌ی پرباری نزد آفریدگار هستی در آخرت داشته باشند. اکثر این افراد، زندگی‌شان را وقف کارهای خیر می‌کنند و شاید ما نیز باید درس بگیریم و معنای زندگی را از تجربه‌های آنها پیدا کنیم... ما دوستان و یاورانی در همدم داریم که مرگ را تجربه نکرده‌اند اما خوشبختانه با بینشی خدایی، همواره در فکر کمک و دستگیری ۴۰۰ دختر این موسسه‌ی خیریه هستند و باید آنها را فرشته‌های نگهبان اهالی این خانه دانست... انیمیشن Soul یا روح، آخرین اثر استودیوی فیلمسازی پیکسار است که داستان یک معلم موسیقی به نام «جو» است. «جو» عاشق موسیقی جاز است و علی‌رغم اینکه سالها در تلاش برای نوازندگی بوده، نتوانسته توفیقی در این مسیر کسب کند. با این حال، او توسط یکی از شاگردانش به یک گروه موسیقی ملحق می‌شود و در همان روز در حالی که از خوشحالی سراز پانمی شناسد، ناگهان به چاله‌ای سقوط کرده و تقریباً از دنیا می‌رود و... انیمیشن جدید دیزنی به مسئله‌ای پرداخته که بحران انسان‌ها در تمام طول تاریخ بوده و آن یافتن هدف زندگی است. انسانی که در تمام دوران زندگی اهداف گوناگونی را پیش می‌گیرد و در نهایت مسیر زندگی‌اش نیز بر اساس این اهداف تعیین می‌شود. در اینجا جو موسیقی "جاز" را عاشقانه دوست دارد و تنها هدفی که در ذهن دارد این است که بتواند در گروه موسیقی بنوازد. شاید بسیاری از انسان‌ها اهدافی همانند جو دارند و زندگی را تنها رسیدن به هدف



سیاه پوست آرایشگرش، هیچ چیز از زندگی نفهمیده و فقط در پی کسب رکورد های موفقیت آمیز در موسیقی بوده است. شاید به این ترتیب او لذت خود موسیقی هم دور شده باشد. شاید همین مکالمه کوتاه، بخش قابل توجهی از مفاهیم فیلم را توضیح بدهد. خوشبختی، تنها در رسیدن به اهدافی که خودمان برای خودمان در زندگی تعیین کرده ایم نیست و تنها انگیزه ما از حیات، لازم نیست که رسیدن به این اهداف باشد. چنین مفهومی با این عبارت در سکانس های قبلی و بعدی هم بارها تکرار شده بود؛ «انگیزه تو (برای زندگی)، هدف تو نیست.»

«Soul» در نیمه های داستان جو را به حال خود رها می کند و به سراغ فلسفه زندگانی می رود. زندگی که زیباست و جریان دارد اما تنگ نظری انسان و غرق شدن در اهدافش باعث شده از زیبایی های آن غافل شود و زندگی پوچی را پیش بگیرد. جامعه ای که جو در آن زندگی می کند نیز، چنین وضعیتی دارد. افراد ناراحتی که هر روز در مترو حضور دارند نشانگر وضعیت بشر است. انسان بی حوصله ای که با خشم با هم نوع خود برخورد می کند و باز نشراین بی حوصلگی و خشم، باعث چشم بستن از زیبایی هایی روزمره در زندگی شده است. «شهر نیویورک» به خوبی تمثیلی از وضعیت بشریت است. شهری شلوغ که در آن نباید ایستاد و حتی لحظه ای فکر کرد و همواره باید در حال تلاش برای رسیدن به اهداف بود. اشاره به خیابان های نیویورک یکی از کنایه های هوشمندانه سازندگان «Soul» بوده است. «Soul» قطعه ایکی از بهترین انیمیشن های چند سال اخیر دیزنی است که طیف مخاطبانش کودکان نیستند. انیمشنی که در بهترین زمان سال منتشر شده، دورانی که انسان در عصر مدرن، محدود تر از هر زمان دیگری است و برای رسیدن به اهدافش، از زیبایی های زندگی پیرامونش غافل شده است. «Soul» از مخاطبش می خواهد تا زمانی که زنده است ارزش چیزهایی که دارد را بداند. روابط عاطفی، خانواده، دیدن دوستان و حتی اتفاقات عادی روزمره می توانند بزرگترین لذت انسان در زندگی باشند.



تلاش برای برای غلبه بر زمان...

نگاهی به کتاب: همسفر با هرودوت

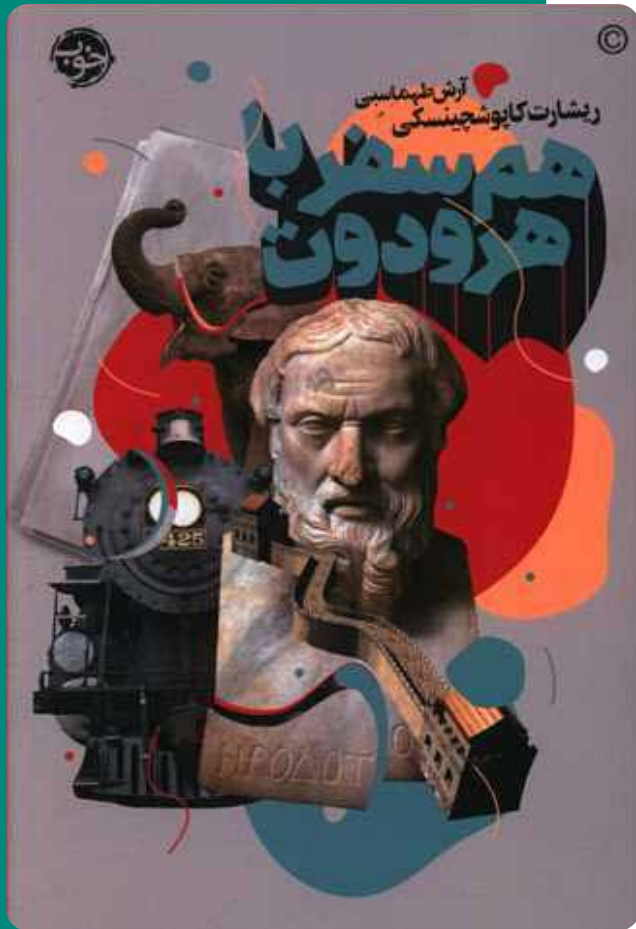
● حمیدرضا پورنجفیان

نویسنده: ریشارت کاپوشچینسکی

مترجم: آرش طهماسبی

سال انتشار ۱۳۹۹ / تعداد صفحه: ۳۲۳ / نشر خوب

در دهه‌ی پنجاه ریشارت کاپوشچینسکی بعد از اتمام تحصیلات دانشگاهی اش به عنوان خبرنگار برون مرزی روزنامه‌ی «اشتاندار موآدیش» مشغول به کار شد. او در کنار بازدید از چندین کشور در قاره‌ی آفریقا چون مصر، لیبی و بعضی از کشورهای آفریقای غربی به هند، چین ایران و سپس السالوادور رفت و در طول این سفرها نسخه‌ای از کتاب تواریخ هرودوت را با خود داشت. کاپوشچینسکی در این کتاب سعی به رمزگشایی از پیچیدگی‌ها و رویدادهایی می‌کند که در دیدار از هر محیط تازه با آن‌ها روبه‌رو می‌شود و در این مسیر تواریخ همچون راهنمای گردشگری به یاری او می‌آید و حضور اثری هرودوت به سان ویرژیل برای دانسته، وی را هدایت می‌کند. همسفر با هرودوت شرح این ماجراها و توازی آن‌ها با رویدادهایی است که هزاران سال قبل روی داده است. با بستن این کتاب این طور به نظر خواهد آمد که علی‌رغم پیشرفت‌های شگرف بشر در طول تکامل تمدن، گویی برخی عناصر این تمدن نه تغییر یافته‌اند و نه تغییر خواهند یافت. منتقد گاردین کتاب را بسیار الهام‌بخش و عمیقاً اندیشمندانه خوانده است. او کتاب را مجموعه‌ای درهم‌تنیده و جذاب از اتوبیوگرافی، نقد ادبی و مراقبه دانسته است که توانسته به خوبی سفر هرودوت را به سفرهای خودش پیوند دهد. اولین ماموریت ریشارت کاپوشچینسکی سفر به هند است چرا که جواهر لعل نهرو اولین رییس دولت غیر کمونیستیا ست که به لهستان سفر می‌کند. او ابتدا به رم سفر می‌کند و توقف کوتاهی آن‌جا دارد و هراس مواجهه با غرب فرامی‌گیردش: «تقابل بین شرق و غرب نه تنها در حوزه‌ی نظامی که در تمام جنبه‌های زندگی روزمره مشهود بود. اگر غربی‌ها لباس سبک می‌پوشیدند شرقی‌ها طبق قاعده‌ی "مخالقم" لباس سنگین به تن می‌کردند. اگر غربی‌ها کفش کیپ پا می‌پوشیدند، شرقی‌ها برعکسش را انجام می‌دادند. هر چیزی باید از فاصله‌ی شش فرسخی پیدا می‌بود



لژیومی نداشت گذرنامه همراهتان باشد؛ به راحتی می‌شد تشخیص داد چه کسی از کدام سوی پرده‌ی آهنین آمده است.» هند برای او سرشار از شگفتی ست و حیرت زده از این همه غرایب نومید از ارائه‌ی گزارشی دست اول، به وطن بازمی‌گردد. تفاوت زندگی در کشوری کمونیستی و اساس زیست هندی چشم‌گیر است: «برای من که با روحیه‌ی برادری و برابری بزرگ شده بودم، این وضعیت - این که کسی دست خالی راه برود و دیگری پشت سرش با انبوهی از لحاف و پتو بر سر و سبد غذا و چیزهای دیگر در دست قدم بردارد - بی نهایت زنده و محل اعتراض و شورش بود... خدا مرانبخشد اگر از کسی بخواهم پیراهنم را اتو کند یا دکمه‌ی کنده شده‌ی آن را برابرم بدوزد. البته برای منی که آن طوری بزرگ شده بودم خیلی راحت تر بود که خودم همه‌ی این کارها را انجام دهم اما آن وقت مرتکب اشتباه و وحشتناکی می‌شدم؛ با این کار یک نفر را از نان خوردن می‌انداختم، کسی که باریک خانواده بردوشش بود و زندگی‌اش از راه دوختن دکمه به پیراهن می‌گذشت. این جامعه قماش‌بوی بود ظریف و ریزبافت، تنیده از رشته‌ی وظایف و نقش‌ها، طبقه‌بندی‌ها و منظورها و برای نفوذ به ظرافت‌های ساختار آن و همچنین رمزگشایی از این ظرافت‌ها به تجربه‌ای انبوه، دانشی عمیق و شهودی ناب نیاز بود.» سفر دیگر او به چین است و کندوکاو در فلسفه‌ی کنفوسیوس و لائو تسه، برای کاپوشچینسکی جذاب است اما در نهایت با خودش فکرمی‌کند برای چه این ماموریت‌ها را می‌پذیرد و در پی چیست؟ این جاست که نقش هروودوت در کتاب او برجسته می‌شود. هروودوت به عنوان معلم تاریخ، به کاپوشچینسکی «روایت» را می‌آموزد و به او نشان می‌دهد برای گزارش نویسی و ثبت وقایع باید دنبال چه چیزهایی باشد و چگونه آن‌ها را برای خواننده‌اش روایت کند: کتاب او (تاریخ هروودوت) نمونه‌ی دیگری از تلاش و تقلای انسان در غلبه بر زمان، شکنندگی حافظه، بی‌دوامی آن و تمایل دائمی‌اش برای پاک کردن و ناپدید کردن خود است. بخش قابل توجهی از «همسفر با هروودوت» به روایت هروودوت از جنگ‌های داریوش و خشایارشا با یونانیان اختصاص یافته است و در واقع کاپوشچینسکی به شرح این لشکرکشی‌ها و تعقیب و گریزها پرداخته است و مدام پرسش‌هایی از این قبیل طرح می‌کند که در ذهن این پادشاهان چه گذشته و چه بر سر سرایزانی آمده که در این جنگ‌ها مجبور بودند فرسخ‌ها راه بروند و دور از خانواده باشند و بیشترشان هم تلف می‌شدند. کاپوشچینسکی به شوق دیدار پرسپولیس به شیراز سفر می‌کند و دیدار کاخ‌هایی که داریوش در آن‌ها فرمان می‌راند، برایش خیال‌انگیز است. از دیدگاه کاپوشچینسکی، اهمیت کتابی که هروودوت به نگارش آن همت نهاده، جدا از ثبت وقایع در قدم اول این است که هروودوت خواست به هم وطنان خود، «درک دیگری» را آموزش دهد. آموزه‌ای که تا به امروز آدمیان از درک آن عاجزند: «نخستین کسی که تنوع و چندگانگی ذاتی دنیا را درک کرد، هروودوت بود. او در شاهکارش به یونانیان می‌گوید: «ماتنها نیستیم» و یاد دست یازیدن به سفری به انتهای دنیا، آن را ثابت می‌کند. «ما همسایگانی داریم، که به نوبه‌ی خود همسایگانی دارند و همه با هم یک سیاره را پر می‌کنیم.»



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 شاهیید برای کودکان آموزش‌پذیر در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد. در سال ۱۳۸۴ مؤسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل و تحت عنوان «خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین» به هیئت امنا واگذار گردید. هیئت مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:

حاج اکبر صابری‌فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل مؤسسه) و آقایان: حسین محمودی علی‌اکبر علیزاده، مهندس علی کافی، مهندس مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی‌نیاد دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند. فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست‌اند. این مؤسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی

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

همدم ۱:

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

همدم ۲:

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

همدم ۳:

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

همدم ۴:

مددجویان مؤسسه ی همدم، به طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی برخوردارند، از جمله: استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی گفتاردرمانی و کاردرمانی حضور در فعالیت های مختلف تئاتر و ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی، شرکت در کارگاه های هنری از قبیل گلیم بافی گلسازی قلم زنی روی مس، فرشینه، ملیله کاغذی و ... بدیهی است که فراهم ساختن فضای شبیه خانه برای دختران این مرکز هزینه های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هر مددجو ماهانه بیش از ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می شود که یارانه ی دریافتی از سازمان بهزیستی کمتر از یک سوم این هزینه را تأمین می کند و مابقی، با کمک های مردمی تأمین می شود.





, 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 andobviously , 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 .



A Status Report of Fatholmobin-Hamdham Rehabilitation Charity

God's earth is vast and sober ...

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

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

In the year 1361 , a fragment of Allah's earth was absorbed in the size of 10,000 meters was shared of mentally retarded girls that they live there and to be trained , to receive rehabilitation services and get closer to their aspirations .

This place was first named Fath -Ol - Mobin institute

and then completed with (Hamdam charity), began her work under the umbrella organization with 60 girls. Since 1380 , the type of portfolio management has changed in the form of a board of trustees , which was happy .From the same year, members of the board of trustees , all of whom are well-known charities and well-known people , are struggling to improve the Hamdam's girls .

Effective measures such as equipping , rebuilding and renovating the various section of the complex , arrangement of air-conditioner systems,construction of conference hall and prayer hall , landing and ventilation , as well as completion and operation of Shahid's building for educational children shine in the work of these righteous people. In 1384 , the institute was fully independent from the welfare organization (charity for the empowerment and protection of the disabled) to the board of trustees.

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

Akbar sabery far (chairman of the board) , Hamid 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 Management System