

به نام خدا

آی گل‌های سپید!
باز هم چله رسید؟
کاش درمقدم عید
رنگ زیبای بهاری برسد
کاش لبخند اناری برسد
کاش، یاری برسد...





آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره چهل و دوم | زمستان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

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

هیأت تحریریه: مریم همایونی، محمدرحیمی

همکاران این شماره: حمیدرضا پورنجفیان، دکتر علی شمسا، دکتر دشتی
نیشابوری، پریا گلجویی

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف، مریم توکلی

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، شیدا صبوری طباطبایی، سعید احمدی، علی چوپانکاره
شینم نظری (دختران این خانه)، اعظم منعمی زاده و آرشیوروابط عمومی

تایپیست: زهره دهقان

لیتوگرافی: دیجیتال گویا اسکندر (مشارکتی)

چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

بسته بندی و آماده‌سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی



طرح جلد: اعظم منعمی زاده
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

۳	سخن مدیرمسئول
۴	یادداشت سردبیر
۵	یک نفس زندگی / خیری، پیچیده در عزت
۶	مصاحبه با همکاران
۸	یک نفس زندگی / اصالت چیست؟
۹	زندگی دختران این خانه
۱۰	مصاحبه با خیرین
۱۲	شعر
۱۳	یک نفس زندگی / از این نمی‌گذرم
۱۴	یک نفس زندگی / دارمکافات؛ پروبالا
۱۵	خبرهای این خانه
۲۰	گزارش ویژه
۳۰	همدردی
۳۱	چند لحظه علمی و آموزشی
۳۸	یادی از دوست
۳۹	معرفی کتاب
۴۰	معرفی فیلم
۴۲	جدول همدم؛ شماره‌ی ۱۴
۴۴	معرفی کوتاه موسسه
۴۷	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)

رسیده بود بلایی، ولی به خیر گذشت...

• دکتر زهرا حجت

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 سربلند بیرون آید. شیوع بیماری کرونا و درگیری اکثریت جامعه باین 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 افتخارآفرین شوند. ایثارگرانی که عبور ما از بلای کرونا بی‌تردید مدیون ایستادگی و فداکاری آنهاست....

بلایی که به خیر گذشت ولی بهایش را کادر درمان دادند! ایستادگی و فداکاری کادر درمان، تا آنجا 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 را هیچ‌کس نمی‌تواند پر کند. این چند خط یادداشت این شماره‌ی فصلنامه‌ی همدم را به یاد این عزیزان و شهدای درمان‌گرنوشتم تا از صمیم قلبم سپاسگزاری کنم از کادر درمان، که اگر مهربانی و مهارت و از خودگذشتی این گروه وجود نداشت، آمار تلفات بیماران کرونایی به مراتب بیشتر می‌بود....

در خانم‌های 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 بزرگوارانی 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 نیک‌اندیش و خیرخواه ما از تمامی آزمون‌های بزرگ، با سربلندی و سلامتی، عبور کنند.



کتابخانه‌ی همدم؛ شناسنامه‌ی تازه‌ی ما...

• علیرضا سپاهی لاین

داشته است، جای چنین کتابخانه‌ای خالی بود و ما اکنون، می‌توانیم ضمن سپاسگزاری از یاران و نیکوکاران همواره حامی خویش، با افتخار و اعتباری خاص، مدعی شویم که در حد بضاعتمان، نخستین کتابخانه‌ی تخصصی توانبخشی را در اختیار داریم و امیدواریم، هم‌زمان با طرح توسعه، آن را توسعه ببخشیم. چنان که در گزارش‌های این شماره نیز آمده است، کتابخانه‌ی همدم، سرانجام با تلاش بی‌وقفه‌ی همکاران روابط عمومی و یاوران عزیزمان، هم‌زمان با روز جهانی معلولان افتتاح شد، با این آرزو که از هر کتاب این کتابخانه، پنجره‌ای رو به آگاهی و روشنایی در همدم و برای فرزندان و همکاران و همیارانش گشوده شود.



کتاب و کتابخوانی، می‌تواند معیاری برای شناخت دغدغه‌ها و برنامه‌های یک جمع باشد. هر اندازه در یک جامعه کتاب و کتابخوانی جا داشته باشد، می‌توان به نرخ سواد و سطح عالی بینش و دانش در آن مجموعه پی برد. هر اندازه یک مجموعه کتابخوان باشد، می‌توان به استانداردهای اهداف و کیفیت خدمات آن مجموعه امیدوار بود. کتاب، کالای فرهنگی و اثرگذاری است که ارمغان شگفت‌انگیز هزاره دوم برای هزاره سوم، به شمار می‌رود. کتاب چه در وضعیت سنتی و چه در عرصه کتاب دیجیتالی، رسانه‌ای تاثیرگذار و فراموش‌نشدنی و عیار خوبی برای تامل بر فرهنگ یک جامعه و جامعه‌شناسی خودمانی است. چنان که می‌دانید و همه‌ی پژوهشگران علوم اجتماعی نیز بر آن تاکید دارند، سرانه‌ی مطالعه در کشورهای پیشرفته و به اصطلاح «جهان اول»، به مراتب بیشتر از کشورهای جهان سوم و فقیر جهان است و بدون تردید، رونق و پیشرفت مراکز علمی و آکادمیک آنان را می‌توان بیش از هر چیز، مدیون کتاب و فرهنگ کتابخوانی در این جوامع دانست. داشتن یک کتاب و مطالعه دقیق آن، می‌تواند راه و رسم زندگی و کسب و کار فرد یا گروه یا مجموعه‌ای را دگرگون کند و فرصت‌های طلایی بسیاری را فراروی افراد آن قرار دهد. در سایه‌ی کتابخوانی است که انسان می‌تواند قدرت تخیل خود را تقویت و زمینه را برای رشد و بالندگی روزافزون فردی و جمعی، فراهم کند. ملاحظه‌ی این حقیقت، نکته‌ای بود که از سالیان گذشته تا امروز، همواره ذهن مدیران موسسه‌ی توانبخشی همدم را درگیر و داشتن کتابخانه‌ای متناسب با نیازهای این مجموعه را، برای همدم به یک ایده‌ی ایده‌آل و دغدغه‌ی اصیل بدل کرده بود. امروز که شماره‌ی ۴۲ فصلنامه‌ی همدم دارد آماده‌ی چاپ می‌شود، می‌توانیم با سری بلند و دلی‌خشنود، به عرض شما خوانندگان عزیز برسائیم که؛ به مدد نیک‌اندیشان همیار و همت مدیران و کارکنان همکار همدم؛ از بنیاد فردوسی و دانشگاه فردوسی بگیریم تا بنیاد پژوهش‌های آستان‌قدس و بنیاد زنده‌یاد دکتر افشار، همه و همه دست به دست هم دادند تا پایه‌های اولیه‌ی کتابخانه‌ی همدم با بیش از ۳۰۰۰ جلد کتاب در موضوعات مختلف علوم اجتماعی و روانشناسی و گفتاردرمانی تا ادبیات کودک و تاریخ و... در داخل موسسه گذاشته شود. برای موسسه‌ای که به اذعان همگان در سالهای اخیر، با رویکردی کاملاً فرهنگی بر مبحث توانبخشی کم‌توانان ذهنی توجه و تمرکز



خیری، پیچیده در عزت!

خانم از پیرمرد دستفروش پرسید: این دستمال ها دونه ای چنده؟
فروشنده پاسخ داد: هر کدام ۲ هزار تومن خانم.
خانم گفت: من، شش تا برمی دارم و ۱۰ هزار تومن می دم. وگرنه نمی خرم و می رم.
فروشنده پاسخ داد:

اشکالی نداره خانم. با این که سودی برام نداره ولی این می تونه شروع خوبی برای من باشه چون امروز حتی یه دونه دستمال هم نفروخته م و برای زنده ماندن به این پول نیاز دارم. خانم، دستمال ها را به قیمت دلخواه خودش خرید، با احساسی برنده شدن، سوار ماشین شیک خود شد و با دوستش به رستورانی کلاس بالا رفت.

او و دوستش آن چه را که می خواستند سفارش دادند. آنها فقط کمی از غذای خود را خوردند و مقدار زیادی را باقی گذاشتند و صورت حساب را هم که ۳۵۰ هزار تومان بود، ۴۰۰ هزار تومان حساب کردند و به صاحب رستوران شیک گفتند که بقیه اش را به عنوان انعام نگه دارد!

این داستان ممکن است برای صاحب رستوران شیک، کاملاً عادی به نظر برسد، اما برای پیرمرد فروشنده بسیار نا عادلانه است.

سؤالی که مطرح می شود این است: چرا همیشه هنگام خرید از نیازمندان، باید نشان دهیم که قدرت داریم و چرا نسبت به کسانی که نیازی به سخاوت ما ندارند، سخاوتمندیم؟! دوستی دارم که یک بار برایم تعریف کرد: پدرم، از افراد فقیر، با قیمت بالا جنس می خرد، هر چند گاهی به وسایل خریداری شده احتیاج ندارد. گاهی اوقات هزینه ی بیشتری نیز به آن ها پرداخت می کند. یک روز شگفت زده از پدرم می پرسیدم: چرا این کار را می کنی بابا؟ پدرم پاسخ داد: این کار، عمل خیری است که در عزت پیچیده شده است، پسر جان!

کارم را عاشقانه دوست دارم...

• زنی که چهل سال است خادم معلولان است
• محمدرحیمی



۶۰ مثل همه‌ی اقشار ضعیف جامعه، من هم مشکل مالی داشتم و دنبال کاری می‌گشتم. از خدا خواستم کاری سراهم قرار دهد که خدمتی به هم‌نوعانم در آن نهفته باشد. وقتی شنیدم بهزیستی استخدامی دارد به آنجا رفتم و به لطف خدا استخدام شدم. البته باید بگویم این کار بسیار سخت و طاقت فرسا بود و هم‌زمان با من، خیلی‌های دیگر هم استخدام شدند. اما خیلی زود جاززند و دوام نیاوردند.

• سختی کاری که می‌گویید، چه بود؟

ببینید شغل ما مربوط می‌شد به نگهداری از معلولین عزیزی که خودشان فاقد هرگونه حرکتی بودند. از نظافتشان، حمام بردنشان، تعویض لگن و پوشک تا غذا و دارو دادن شان دست من بود. ضمناً نظافت محیط آسایشگاه هم با خودمان بود و نیروی خدماتی، آنجا را تمیز نمی‌کرد. اینهایی که گفتم فیزیکی بود و اما دیدن یک عده انسانی که سالهاست معلولند و نمی‌توانند حرکت کنند روی روحیه‌ام تأثیر زیادی داشت. شاید هرکس دیگری بود افسرده می‌شد اما من هرروز عهدی که با خدا بسته بودم را به یاد می‌آوردم و سعی می‌کردم تا توان دارم برای معلولین عزیزان آسایشگاه و بعد از آن، دختران معصوم همدم تلاش کنم. سختی کار ما خیلی زیاد بودند اما عشق به کار باعث می‌شد حال و احوالم بهتر شود.

• خانم کارگر! اینکه می‌گویید «عشق به کار» یعنی چه؟
عشق به کار در محیط بهزیستی خصوصاً جایی مثل همدم یعنی اینکه بچه‌های معلول را مثل فرزندان و خانواده‌ی خودت دوست داشته باشی و گرنه هیچ وقت نمی‌توانی به آنها خدمت کنی. تا عشق نباشد چگونه در آسایشگاه و کنار تخت چند بیماری حرکت که منتظرند تو تمام نیازهای شان را برآورده کنی، می‌شود کار کرد؟ من همکارانی را می‌شناسم که هنگام غذا دادن به بچه‌های معلول، ذکر می‌گویند و کارشان را عبادت می‌پندارند. تا این حس و حال نباشد محال است اینجا دوام بیاوری.

• از همدم قدیم بگویید؟ چه فرقی با الان داشت؟

والله باید از کارکنان قدیمی بهزیستی بپرسید. کسانی که می‌توانند با تصویر و عکس به شما بگویند اینجا چه وضعی داشت. همدم از لحاظ بهداشت و نظافت، امنیت، دارو و درمان بچه‌ها، وضعیت استخدامی کارکنان و امنیت شغلی و... از زمان حضور آقای شیرازی نیابیه عنوان مدیر موسسه خیلی فرق کرد. خدا به ایشان و خانم دکتر حجت عمر با عزت بدهد که همدم را در ایران به خوبی معرفی کردند به طوری که امروز باعث کسب آبرو برای بهزیستی مشهد و استان شده است. قبل از حضور این زن و مرد خیرخواه، شام و نهار درست و حسابی به بچه‌ها و کارکنان شیفیت نمی‌دادند. خیلی اوقات خودمان با پولی که جمع می‌کردیم

پس از بازنشستگی از بهزیستی، با درخواست مدیر وقت همدم در کنار کادر درمان موسسه مشغول به خدمت شده‌ام. او را همه‌ی اهالی همدم و همین‌طور کادر درمان بیمارستان‌ها و آزمایشگاه‌ها و داروخانه‌های سطح شهر به مهربانی و جدیت در کار می‌شناسند. هر وقت یکی از بچه‌ها به دوا دکتر نیاز پیدا می‌کند و ادامه‌ی درمانش در کلینیک موسسه امکان پذیر نیست، او دست به کاری می‌شود. با رویی خوش و روحیه‌ای خستگی ناپذیر صفر تا صد یک دکتر بردن، آزمایش گرفتن، دارو خریدن و حتی دارو خوراندن به بچه‌ها را انجام می‌دهد و از این بابت همه از او به نیکی و صبوری یاد می‌کنند. او یکی از همکاران دلسوز و مهربان همدم است که حرف‌های شنیدنی زیادی از روزهای کار در این موسسه و خاطرات تلخ و شیرین همدم می‌بودن، دارد. پای حرف‌های او می‌نشینیم؛

• لطفاً از خودتان بگویید.

من صغری کارگر هستم. متولد سال ۱۳۳۹ از روستای زشک. ۵ بچه دارم و به لطف خدا همه‌اشان را عروس و داماد کرده‌ام و ماشاءالله هفت تانوه‌ی سالم و خوشگل هم دارم.

• از چه سالی به استخدام بهزیستی درآمدید؟

من سال ۱۳۶۰ در بهزیستی مشهد استخدام شدم. به عنوان مادریار معلول در آسایشگاه شهید فیاض بخش مشهد شروع به کار کردم و ۲۰ سال آنجا بودم. بعد از آن ۲۰ سال، ۱۰ سال پایانی خدمتم در همدم و خدمت بچه‌های عزیز و همکاران باصفای اینجا بوده‌ام.

• خب چه شد که در بهزیستی استخدام شدید؟ خودتان دوست داشتید یا کسی واسطه شد؟

من در تمام طول زندگی فقط خدا را داشته‌ام. هرچی از خدا بخواهی بهت می‌دهد به شرطی که صادق باشی و زحمت بکشی. اوایل دهه‌ی

خدا رو شکر که معجزه شد و اثری از بیماری دخترم نماند....
**

خانم کارگر، به اینجای داستانش که رسید اشک امانش نداد و گفت اگر کاری ندارید باید بروم بیمارستان امام رضا (ع) دنبال کار بچه‌ها. اورفت و همکارانی که از او خاطرات زیادی داشتند، تاکید کردند بنویسیم که صغری کارگر با تمام وجود در این چهل سال به جامعه‌ی معلولان خدمت کرده است. او بدون چشم داشت و حتی زمانی که پسرش خردسال بود با چادر او را به پشتش می بست و با عشق به معلولین این شهر و دیار، خدمت می کرد... او کارگری است که بانوع خدمتش، در پیشگاه پروردگار، در عین بندگی، پادشاهی می کند.



برای همکاران شیفت شب شام مهیا می کردیم. بچه‌ها بیشتر اوقات گوشت تازه نمی خوردند. میوه و سبزی تازه هم که بماند اما این سالها وضعیت خیلی فرق کرده. داخل بخش بستری بچه‌ها می شوی متوجه بوی بد یا کمبود دارو نمی شوی. خدا رو شکر که خانم دکتر حجت و آقای شیرازی نیا و سایر هیات مدیره تمام حواسشان به بچه‌ها و کارکنان است.

● چه شد بعد از بازنشستگی به همدم آمدید؟ شما که ۳۰ سال سختی این کار را چشیده و دیده بودید؟

بعد از بازنشستگی، بنا به درخواست موسسه برای کمک به کلینیک همدم، در بردن و آوردن بچه‌های بیمار به مراکز درمانی کمک کنم. من خیلی خوشحال شدم که می توانم باز هم در کنار این بچه‌ها باشم. از سال ۱۳۹۰ تا امروز، هر گاه که بچه‌ای نیاز به دکتر و آزمایش و یا دیالیز داشته باشد من در خدمتشان هستم.

● تا کی می خواهید در همدم بمانید؟

تا روزی که زنده باشم و توان کاری داشته باشم و مدیران همدم من را لایق خدمت در کنار بچه‌ها بدانند، آماده ام خدمت کنم و کارم را عاشقانه دوست دارم.

● برخورد مراکز درمانی با شما و زمانی که بچه‌ها را به آنجا می برید چطوری است؟

مراکز درمانی ارتباط خوبی با ما دارند. خصوصاً بیمارستان امام رضا (ع) و بخش مددکاری اش که واقعا سنگ تمام می گذارند. آنها در همه وقت با روی خوش پذیرای بیماران ما هستند. همین طور آزمایشگاه‌ها و داروخانه‌های سطح شهر که امیدوارم خداوند به همه‌ی آنها برکت بدهد و مطمئن باشند این خیرخواهی که برای بچه‌های مظلوم همدم انجام می دهند، نتیجه اش چند برابر به زندگی شان برمی گردد.

● خانم کارگر می دانیم کل سالهایی که در همدم بوده اید برایتان خاطره است. موافقید که یکی از خاطرات شیرین تان را برایمان تعریف کنید؟
اوایل سال ۱۳۸۸ دخترم سرطان حنجره گرفته بود. شب و روز گریه می کردم و ناراحت بودم. خیلی جاها بردیمش. دکترها فقط دارو می دادند و می گفتند کار دیگری از دستمان بر نمی آید. یک شب که دلم شکسته بود کنار تخت یکی از بچه‌ها به نام زهره نشسته بودم و داشتم برای یکی از خانم‌های همکارم درد دل می کردم و بغض کرده بودم. دیدم زهره به پهنای صورت دارد اشک می ریزد و به حرفهایم با دقت گوش می دهد. دست زهره را گرفتم و با گریه از او خواستم بین من و خدا باشد و برای سلامتی دخترم دعا کند.



اصالت چیست؟

• دکتر دشتی نیشابوری

در روزگاران قدیم، روی درب قصر یکی از پادشاهان لکه سیاهی افتاده بود و خادمین و درباریان هر کار می کردند، نمی توانستند لکه را از بین ببرند. مرد فقیری از این موضوع مطلع شد. گفت من می دانم چرا درب قصر پادشاه سیاه شده است. مرد فقیر را پیش پادشاه بردند. پادشاه، علت لکه سیاه درب را پرسید و مرد فقیر در جواب پادشاه گفت: داخل درب گرانبهای قصر شما کرمی هست که دارد از داخل آن را می خورد. پادشاه به او خندید و گفت: ای مردک مگر می شود در داخل درب کرم زندگی کند؟

مرد فقیر گفت: ای پادشاه، من یقین دارم کرمی در آن وجود دارد. پادشاه گفت: باشد دستور می دهم درب را خراب کنند و اگر کرمی در کار نبود، گردن تو را می زنم. مرد بیچاره پذیرفت. وقتی در را شکافتند دیدند کرمی زیر قسمت سیاهی لکه رنگ وجود دارد.

پادشاه خوشش آمد و دستور داد مرد فقیر را به گوشه ای از آشپزخانه ببرند و مقداری از پس مانده غذاها نیز به او دادند. روز بعد پادشاه که سوار بر مرکب یکی از اسبانش شد بود رو به مرد فقیر کرد و گفت: این بهترین اسب من است، نظر تو چیست؟ مرد فقیر گفت: شاید این اسب در تند دویدن بهترین باشد که هست ولی یک ایراد هم دارد. پادشاه سوال کرد: بگو ببینم چه ایرادی؟ مرد فقیر گفت: این اسب در اوج دویدن هم که باشد وقتی رودخانه ای ببیند به درون آب می پرد.

پادشاه باورش نشد و برای امتحان صحت ادعای مرد فقیر، سوار بر اسب از کنار رودخانه ای گذشت. اسب با دیدن رودخانه سریع خودش را درون آب انداخت.

پادشاه از دانایی مرد فقیر متعجب شد و یک شب دیگر نیز او را در محل قبلی با پس مانده غذا جاداد و روز بعد خواست تا او را بیاورند. وقتی فقیر را نزد پادشاه آوردند، پادشاه از او سوال کرد مردک بگو دیگر چه می دانی؟

مرد که به شدت می ترسید، بانگرانی گفت:

می دانم که تو شاهزاده نیستی!

پادشاه به خشم آمد و او را به زندان افکند ولی چون مرد دو مورد قبل را درست جواب داده بود، پادشاه را در پی کشف واقعیت واداشت. پادشاه نزد مادرش رفت و گفت: ای مادر راستش را بگو من کیستم؟ آیا این درست است که من شاهزاده نیستم؟

مادرش بعد کمی طفره رفتن گفت: حقیقت دارد پسرم! من و شاه از داشتن بچه بی بهره بودیم و از به تخت نشستن برادرزاده های شاه هراس داشتیم. وقتی یکی از خادمان دربار تو را به دنیا آورد، تو را از او گرفتیم و گفتیم ما بچه دار شده ایم. بدین طریق راز شاهزاده نبودن پادشاه مشخص شد. پادشاه بار دیگر مرد فقیر را خواست و از سردانایی او پرسید.

مرد فقیر گفت:

علت سیاهی درب را از آنجایی فهمیدم که هر چیزی تا از درون خودش خراب نشود از بین نمی رود. علاقه اسب به آب را چون پاهایش پشمی و کرک دار بود فهمیدم. دریافتیم که در زمان کره بودن و چریدن در چراگاه حتما روزی از شیر گاومیشی خورده و به آب تنی علاقه مند شده است. پادشاه پرسید اصالت مرا چگونه فهمیدی؟

فقیر گفت: من پاسخ دو سؤال مهم زندگی ات را به تو دادم، ولی توبه جای پادشاه دو شب مرا به گوشه ای از آشپزخانه فرستادی و غذای پسمانده درباریان دادی. چون این کار تو را در اوقات کرامت یک شاهزاده دیدم، فهمیدم تو شاهزاده نیستی!

**

اصالت و ریشه ی آدم ها مهم است. این خیلی اهمیت دارد که یک انسان در چه مکتب و مسلکی و در چگونه محیطی تربیت یافته است؛

**تو اول بگو با کیان زیستی
سپس من بگویم که تو کیستی!**



دوبهار غمگین و زمستان پیش رو...

• پریا گلبویی

دلم خیلی خیلی گرفته. درسته هیچ کس روندارم که سه شنبه‌ها بیاد ملاقاتم ولی دلم سه شنبه‌های قبل رو میخواد که بشینم رو نیمکت حیاط و خوشحالی بچه‌های دیگه رو ببینم. اوایل که کرونا اومد خیلی کیف می‌کردم و می‌گفتم چه خوب که ملاقات‌ها کنسل شده و دل منم خنک می‌شد ولی الان دیگه نه! دلم برای هم خوابگاهی هام می‌سوزه. برای اون تک و توک بچه‌هایی که خانواده داشتند و مدت هاست نتونستن اونهارو ببینند! اصلا دلم برای همه‌ی مردم دنیا می‌سوزه! چرا اینطوری شد؟ چرا اینقدر همه چی دل گرفته و غمگین شد؟ خدایا ما که دلخوشی نداشتیم! خدایا ما که اونقدرها زندگی رو براهی نداشتیم! هر چی می‌گردم یک خاطره‌ی خوش از گذشته‌های دور تو زندگیم پیدا کنم نیست که نیست. دیگه این وسط کرونا چی بود آخه؟ کرونا چی میخواد بهمون یاد بده؟ اینکه زندگی هیچ اعتباری نداره؟ اینکه قدر لحظه‌ی زندگیمون رو بدونیم؟ اینکه دنیا ارزش نداره بد باشی و ممکنه هر لحظه بار سفر رو ببندی و بری؟ اینکه آدم‌ها هم رو دوست داشته باشند؟! باشه خدا جان. باشه قربون صورت مامت برم. قبول! قبول! تمام این درس‌ها درست ولی بگو کرونا بره. اصلا بره توی یه جزیره که هیچ موجودی توش نیست زندگی کنه و به ما دیگه کاری نداشته باشه.... خدایا کرونارنگ بهار سوم رو ببینه...

آمین....

فکر کنم شش-هفت ساله بودم؛ یادمه مامانم یک فرش قدیمی و کهنه روانداخته بود تو حیاطی که همیشه مارمولک از درو دیوایش بالا می‌رفت و بهشون عادت کرده بودیم. بابام یک گوشه نیم خیزنشسته بود روی زمین وانگار در این دنیا نبود. باپک‌های عمیق سیگاری کشید و مادرم که انگار تمام حسرت‌های دنیا رو دلش بود فرش رو می‌شست. نزدیک بهار بود؛ مادرم که با هزار بدبختی خونه‌های مردم کارگری می‌کرد برام یک جفت کفش تق تقی قرمز گرفته بود و من در آن روزگار و در دل خودم خوشبخت‌ترین آدم روی زمین بودم. برای خودم در اون حیاط کوچک و پراز شلوغی و شلختگی قدم می‌زدم و انگار سیندرلا در کاخ زیباش قدم می‌زند! در فاصله‌ی کمی طشت زندگیم چیه شد. مادرم مردوتا چشم باز کردم دیدم در مرکز سرپرستی بچه‌های بدسرپرست و بی‌سرپرست زندگی می‌کنم. تا امروز که بیست و دو ساله‌ام از پدرم هم خبری ندارم و آخرین خاطرات محواز خانواده زمان خاکسپاری مادرم بود که در آن روز تلخ با آن جمعیت کم برگزار شد و سرخاک کسی نبود به من بگه تو دیگه از الان بزرگ شدی و باید یک عالم غم رو به دوش بکشی.... با زندگی جدید ساختم. پراز دلتنگی بود اما دلخوشی‌هایی هم داشت. حداقلش این بود تو خیابون‌ها ویلون و سیلون نبودم! دلخوشی‌ها کم بود ولی خب یک زندگی عادی به صورت گروهی و جمعی بود تا اینکه سرو کله‌ی کرونای لعنتی پیدا شد... دو تا بهار گذشت و کرونا نرفت! هی گفتن امروز میره، فردا میره! دیگه



مقدمه:

کیوان ساکت، به سال ۱۳۴۰ در خانواده‌ای فرهنگی در تربت حیدریه چشم به جهان گشوده است. وی از کودکی با تشویق مادر و پدر به موسیقی و نقاشی پرداخت؛ در نقاشی شاگرد اساتیدی همچون استاد صادق پور و استاد دولو بود. اولین درس‌های موسیقی‌اش را نیز از دایه‌اش منوچهر زمانیان و سپس از محضر همشهری‌اش، حمید متبسم فراگرفت. ساکت، در سال ۱۳۶۹ به دعوت پرویز مشکاتیان به عنوان تک‌نواز به گروه عارف دعوت شد و حاصل این همکاری، خلق آثاری نظیر «افشاری مرکب»، «افق مهر» و «وطن من» با صدای ایرج بسطامی، و «مقام صبر» با تکنوازی تار و سه‌تار کیوان ساکت و آواز علیرضا افتخاری است. او در سال ۱۳۷۵ گروه وزیری را تأسیس و آثار زیادی را با این گروه اجرا کرده است. از دیگر فعالیت‌های کیوان ساکت می‌توان به کنسرت‌های متعدد در داخل و خارج ایران اشاره کرد. وی ارکستر بزرگ کیوان ساکت را تأسیس و با بیش از ۶۰ نوازنده و خواننده، کنسرت‌های متعددی را در تهران و مشهد و بیشتر شهرهای ایران و جهان اجرا کرده است. آنچه استاد کیوان ساکت را برای ما برجسته‌تر و اشتیاق‌مارا برای هم‌صحبتی با او بیشتر کرده است، تعلق خاطری است که به موسسه‌ی همدم دارد؛ حاصل همدلی و همیاری استاد با همدم، ساختن قطعاتی مخصوص فرزندان این خانه و همچنین مراسمی است که به پاس این همکاری و همدلی در آذرماه سال ۱۳۹۶ در تالار همدم برای بزرگداشت استاد ساکت برگزار شد. بال‌روبیایی عشق، آخرین آهنگی است که کیوان ساکت، براساس شعری از فریدون مشیری ساخته و با صدای همایون شجریان عزیز پیشکش فرزندان همدم کرده است. بهانه‌ی این گفت‌وگو نیز همین آهنگ است؛

پرواز همدم، با بال‌روبیایی عشق...

گپی همدمانه با استاد کیوان ساکت
• محمد رحیمی

چه شد که شما آهنگ سازی این کار را پذیرفتید؟

* همانطور که پیشتر گفتیم، خدمت به بچه های همدم، از سالها پیش در برنامه ی کاری من بود. بنده قبلا هم برای گروه سرود همدم آهنگی با شعری از آقای سپاهی لایین ساخته و تنظیم کرده بودم که در برنامه های مختلف اجرا شد. منتها آن کار تهیه کننده و اسپانسر نداشت و گمنام باقی ماند و فقط خود بچه های همدم اجرایش کردند. به نظر من جا دارد آن کار را هم خواننده ای نام آور اجرا کند تا تاثیرگذاری بیشتری داشته باشد. در مورد بال رویایی عشق، چنانکه ابتدای عرایض هم گفتیم، این آهنگ رامن از قبل ساخته بودم و به دلیل علاقه ی شخصی به همدم و به این آهنگ، احساس کردم باید برای این بچه ها تنظیم مجدد شود. ضمناً آقای مهندس شریعتی عزیز که از جمله کسانی است که همواره قلبش برای همدم می تپد و همیشه در برهه های گوناگون به فرزندان این موسسه ی خیریه ی توانبخشی کمک کرده است، در این پروژه سرمایه گذاری کردند و این شد که توانستیم با حمایت های ایشان، گروهی حرفه ای از اساتید هنری در حوزه ی موسیقی، فیلمبرداری، صدا برداری، تدوین و گرافیک و... دور هم جمع کنیم و با صدای زیبای همایون شجریان آن را تکمیل کنیم.

به نظر جنابعالی، در مسیر توسعه ی خبر و نیکوکاری، موسسات توانبخشی مثل همدم و هنرمندانی مثل شما و جناب شجریان چگونه می توانند با هم در تعامل باشند؟

* من خودم را همکار کوچکی از خادمین همدم می دانم و صد البته به این حسم افتخار می کنم. امیدوارم در آینده کارهای زیباتر و خلاقانه تری به اهالی این خانه تقدیم کنم. در مورد تعامل هنرمندان دیگر نیز من فکر می کنم تعامل همدم با هنرمندان با حمایت خیرینی که دلسوز انسانهای بی پناه هستند می تواند زمینه ساز بوجود آمدن آثار خاص و زیبای هنری موسیقی شود. در واقع هر هنرمندی اگر ذره ای احساس انسانیت و بشردوستی داشته باشد از خدمت به همنو عانش و خصوصاً از همراهی و همیاری با اهالی همدم، خرسند و سربلند خواهد شد.

بسیار سپاسگزاریم استاد و اگر در پایان فرمایش دیگری هم دارید، در خدمتیم؟

* عرض خاصی ندارم و تنها از مردم به ویژه خوانندگان فصلنامه ی همدم و بالاخص از هنرمندان عزیز هموطن می خواهم: در هر سمت و موقعیتی که هستند، از مسئولیت اجتماعی شان غفلت نکنند و با شناخت از شرایط دشوار نگهداری معلولان و نیازهای مختلفشان، حتی الامکان در کنار خدمتگزاران این قشر معصوم و نیازمند قرار بگیرند و موجبات رضای خدا و مردم رافراهم کنند.

استاد ساکت عزیز ابتدا از طول مدت آشنایی و چگونگی ارتباطتان با موسسه ی همدم بفرمایید؟

* حدود ۱۰-۱۲ سال قبل، پدرم (زنده یاد محمد تقی ساکت) گفتند موسسه ای خیریه هست که از ۴۰۰ دختری سرپرست نگهداری می کند و سالهاست خانم و آقای مهربان و تحصیل کرده خادم و مدیر این موسسه اند. پدرم با اشتیاق خواست که اگر بشود جهت اجرای برنامه ای به آنجا بروم بلکه بتوانیم با برگزاری مراسم هنری و فاخر، مردم و خیرین را به همیاری با فرزندان آن ترغیب کنیم. پدرم اضافه کرد که کمک های بهزیستی و یارانه هایی که شامل حال اهالی همدم می شود، به دشواری کفاف هزینه ی اولیه بچه ها را می دهد و می بایست جهت خرید دارو و سایر مایحتاج لازم بچه ها از مردم بخواهیم به میدان بیایند و خادمین همدم را کمک کنند. در اولین دیدارم با خانم دکتر حجت و آقای شیرازی نیا متوجه شدم آنها زن و شوهری زحمتکش و مورد احترام اند که زندگی شان را وقف خدمت به ۴۰۰ دختر معصوم و بی پناه کرده اند. این بود که از آن پس هر سال سعی کرده ام با حضور در همدم - خصوصاً در روز جهانی معلولین - در خدمت به این مجموعه تاندازه ای که در توان دارم دریغ نکنم.

بفرمایید که ایده ی ساخت اثر «بال رویایی عشق» چگونه شکل گرفت؟

* بال رویایی عشق، برای من از چند منظر دوست داشتنی است. من قبلاً آهنگ آن را ساخته بودم و شعرش را هم خیلی دوست داشتم. دلایل علاقه ی شخصی من به شعر دوست داشتنی در این فرصت کوتاه نمی گنجد. با مهندس علی شریعتی (تهیه کننده این آهنگ) در مورد این که چه کار جدیدی می توانیم برای همدم انجام دهیم صحبت می کردیم و من در مورد آهنگی که روی شعر «بال رویایی عشق» که سروده ی شاعر معاصر زنده یاد «فریدون مشیری» است صحبت کردم و ایشان گفتند آقای همایون شجریان هم آمادگی خود را جهت خواندن آهنگی برای فرزندان همدم اعلام کرده اند. این شد که بیشتر به آن فکر کردم و با کمک آقای صادقی با تنظیم جدیدی آن را آماده و تقدیم به همدم کردیم.

با دیدن کلیپ این کار، عواطف خالصانه و مهر خاصی را که آقای شجریان به بچه های همدم دارند، به خوبی می شود دید. شما که در طول کار همراهشان بودید از احساس جناب همایون بگویید؟

* بی شک تمام کسانی که دست اندر کار این آهنگ بودند چه خواننده و چه بنده و چه مسولین هنری و فنی همه با عشق خاصی که از رفتار و حرفها و حالات آنها مشخص بود کار کردند. عشق آنها یقیناً از مهر و انسان دوستی شان سرچشمه می گرفت. جناب همایون شجریان هم با توجه به شناختی که از همدم داشتند و قبلاً اینجا آمده و با تکتم همخوانی کرده بودند، از انجام آن بسیار راضی و خرسند به نظر می رسیدند و تمام تلاششان را کردند که کار خوبی از آب دربیاید.



برف می بارد...

بارید برف و روشنی بام و در شد و
 دستان مهربان زمین گرم و تر شد و
 با چکه‌های آب به روی پیاده رو
 باقصه‌های خوب و خوش و عطر فصل نو
 مفهوم شال گردن و آن سردی هوا
 آوازهای آبی و آرام و آشنا
 الماس کرده شکل جهان را بلورهاش
 بر شاخه‌های روشن و پاک درخت راش
 برف آمده کنار دل‌آرام روزها
 می خواند ابتدای گل و کوچه باغ را
 رقص شکوه فصل تمیز و سپید و صاف
 در حرف‌های دختر و شعر و شب و لحاف
 اینجا کنار برف، هوای جهان خوش است
 فصل مداد رنگ، که در جسم و جان خوش است
 با آدم سپید و هویچ و کلاه و شال
 اکلیل‌های زرد ستاره، صدای بال
 برفی که نور را به زمین و هوا رساند
 اعجاز، روی نرمی تن پوش ها نشاند

***فاطمه خمر



از این نمی‌گذرم!

• سیده فرزانه رییس الساداتی

لابد این داستان را شنیده اید که پیرمردی روستایی به حال مرگ افتاد. در همان حال تصمیم گرفت از همه نزدیکان و دوستانش حلالیت بطلبد و طلبید.

در پایان یادش آمد که از شترش هم حلالیت بطلبد؛ سراغ او رفت و گفت: بسیار اتفاق افتاد که بار سنگین بر پشتت گذاشتم؛ بسیاری اوقات، گرسنه و تشنه ماندی؛ بسیاری اوقات تو را به سرعت دوادم و... حالا آمده‌ام که بگویم حلالم کن.

شتر گفت همه را حلال کردم جز یکی را.

مرد بیمار پریشان شد و پرسید: چیست آن یکی؟

شتر گفت: روزی خواستی مرا برای حمل بار از طویله بیرون ببری. خود سوار بر الاغ شدی و برای اینکه من دنباله رو تو باشم افسارم را به دم الاغ بستی. مرا پیش الاغ، خرد و حقیر کردی. از این یکی نمی‌گذرم.

بد نیست که؛ نگه داشتن حد حرمت و لیاقت و شان و شایستگی دیگران یادمان باشد.



دارمکافات؛ برو بالاتر...

توی بیمارستان فیروز آبادی دستیار دکتر مظفری بودم. روزی از روزها دکتر مظفری ناغافل صدایم کرد اتاق عمل و پیرمردی را نشان دادن که باید پایش را به علت عفونت می بریدیم. دکتر گفت که این بار من نظارت می کنم و شما عمل می کنید... به مچ پای بیمار اشاره کردم که یعنی از اینجا قطع کنم و دکتر گفت: برو بالاتر!

بالای مچ را نشان دادم و دکتر گفت برو بالاتر!!

بالای زانور نشان دادم و دکتر گفت برو بالاتر!!!

تا اینکه وقتی به بالای ران رسیدم دکتر گفت که از اینجا ببر...

عفونت از این جا بالاتر نرفته!

**

لحن و عبارت «برو بالاتر» خاطره بسیار تلخی را در من زنده می کرد خیلی تلخ. دوران کودکی هم زمان با اشغال ایران توسط متفقین در محله پامنار زندگی می کردیم.

فحطی شده بود و گندم نایاب بود و نانوايي ها تعطیل.

مردم ایران و تهران به شدت عذاب و گرسنگی می کشیدند که داستانش را همه می دانند.

عده ای هم بودند که به هر قیمتی بود از رزاق شان رانهیه می کردند و عده ای از خدا بی خبر هم بودند که با احتکار از گرسنگی مردم سودجویی می کردند. شبی پدرم دستم را گرفت تا در خانه همسایه مان که دلال بود و گندم و جو می فروخت برویم و کمی از او گندم یا جو بخریم تا از گرسنگی نمیریم. پدرم هر قیمتی که می گفت همسایه دلال ما بالحن خاصی می گفت: برو بالاتر... برو بالاتر!

بعد از به هوش آمدن پیرمرد برای دیدنش رفتم.

چقدر آشنا بود...

وقتی از حال و روزش پرسیدم گفت: بچه پامنار بودم...

گندم و جو می فروختم...

خیلی سال پیش...

قبل از اینکه در شاه عبدالعظیم ساکن بشم...

دیگر تحمل بقیه صحبت هایش را نداشتم.

خود را به حیاط بیمارستان رساندم.

من باور داشتم که «از مکافات عمل غافل مشو، گندم از گندم بروید جوز جو»؛

اما به هیچ وجه انتظار نداشتم که چنین مکافاتی را به چشمم ببینم.

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

خبرهای خوب این خانه

مروری بر خدادهای همدم در سه ماهه‌ی پاییز ۱۴۰۰

 www.hamdam.org

  @hamdamcharity  @hamdam.charity





دیدار مدیران همدم با خادمان ناظران

جمعی از اعضای هیئت مدیره ی همدم ضمن بازدید از بخش های مختلف بیمارستان ناظران و دیدار با خادمین خیرخواه این بیمارستان در جریان کمبودها و مشکلات پیش روی آن قرار گرفتند و به مدیریت و کارکنان بیمارستان خداقوت گفتند.



خدمات همدم باعث افتخار سازمان بهزیستی است

حمیدرضا علیزاده (معاون توانبخشی بهزیستی خراسان رضوی) در ابتدای روز کاری سه شنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۰، ضمن بازدید فنی از همدم گفت: «خدمات متنوع همدم و نظم و نظافت خاصی که اینجا مشاهده می شود باعث افتخار سازمان بهزیستی خراسان رضوی است.»



همه ی همدمی ها واکسینه شدند

طی شش ماهه ی گذشته، واکسیناسیون کرونا ی فرزندان و همکاران موسسه همدم، با همکاری صمیمانه و دلسوزانه ی مرکز بهداشت موسوی قوچانی (شماره ۳)، و کارشناسان دلسوز بهزیستی انجام شد. همچنین سومین واکسیناسیون فرزندان و همکاران موسسه نیز به سلامتی پایان پذیرفت.



فوتسال نمادین؛ نمایش همدلی ورزشکاران با همدم

به گزارش روابط عمومی موسسه ی همدم، روز دوشنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۰ به همت هیئت فوتبال خراسان رضوی و با هدف ایجاد شور و نشاط اجتماعی و همچنین روحیه بخشی به فرزندان همدم در عصر کرونا، یک مسابقه ی فوتسال بین تیم منتخب بانوان داوور مربی فوتبال خراسان رضوی و تیم فوتبال همدم برگزار شد.



بازدید شهردار کلان شهر مشهد از غرفه ی همدم

دکتر سید عبدالله ارجایی (شهردار مشهد) ضمن بازدید از نمایشگاه دستاوردهای مراکز توانبخشی مشهد، بطور ویژه غرفه ی همدم را ستود و افزود: «نتیجه ی توانبخشی و توجه اهالی همدم به معلولان را در این نمایشگاه به وضوح می توان مشاهده کرد».



خانواده ی هنرمند زنده یاد علی سلیمانی در همدم

سهیلا جوادی و صبا سلیمانی همسر و دختر زنده یاد علی سلیمانی (هنرمند کشورمان) ضمن دیداری صمیمانه با دختران همدم، فعالیت های هنری و اقتصادی اهالی این خانه را مورد توجه و تمجید قرار دادند.



جشن تولد روژان، بهانه‌ی دلخوشی همدمی‌ها

به همت یاور خوب موسسه‌ی همدم آقای سینا علیزاده، تولد دختر همدمی‌مان «روژان» ششم آبان ماه ۱۴۰۰ جشن گرفته شد تا در دوران قرنطینه، برای تحمل دوران سخت کرونایی، شادی و دلخوشی کوچکی فراهم شود.



برگزاری دوره‌ی آموزشی ایمنی و اطفای حریق در همدم

به مناسبت گرامیداشت روز پدافند غیرعامل، دوره‌ی آموزشی ایمنی و اطفای حریق با حضور ۳۰ نفر از کارکنان موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم به مدت ۶ ساعت و با حضور حسن نجمی (مدیر منطقه ۲ عملیات سازمان آتش نشانی مشهد) برگزار شد.



درخشش غرفه‌ی فرزندان همدم

فرزندان هنرمند و توانمند همدم، با حضوری درخشان، مورد تحسین دکتر فیروزی (مدیرکل بهزیستی استان) و سایر بازدیدکنندگان نمایشگاه توانمندی‌های فرزندان دارای معلولیت استان، قرار گرفتند. این نمایشگاه از نهم لغایت پانزدهم آذرماه در پارک ملت مشهد مورد بازدید عموم قرار گرفت.



دیدار خانوادگی عضو شورای شهر مشهد، از همدم

بازدید دکتر هاشم دایمی؛ عضو شورای شهر مقدس مشهد به اتفاق خانواده، از موسسه‌ی توانبخشی همدم. دایمی در این دیدار گفت: فرزندان همدم، هنرمندانی توانا هستند..



هنرمندان، توان هنری همدی‌ها را تحسین کردند

مازیار شاهی (آهنگساز و نوازنده) و علی ثابت‌نیا (معاون هنری بنیاد بین المللی امام رضا) ضمن دیدار با خادمین همدم و اعضای گروه سرود این موسسه‌ی خیریه، فعالیت‌های توانبخشی و هنری اهالی این خانه را تحسین کردند.



عضو هیئت امنای موسسه میهمان و مشوق همدمی‌ها

مهندس حمیدی بزرگوار (مدیرعامل شرکت فرش مشهد و عضو هیئت امنای موسسه توانبخشی همدم)، با فرزندان همدم دیدار و مثل همیشه ضمن رهنمودهای کاربردی و زیبایشان، آنان را برای زندگی شادمان در آستانه‌ی فصل زمستان تشویق و آماده کردند.

معاون دادستان مشهد شریک لحظه‌های ناب اهالی همدم شد



نیره عابدین زاده (معاون دادستان عمومی و انقلاب مرکز خراسان رضوی) با حضور در موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، ساعت‌ها با فرزندان بی‌سرپرست این موسسه‌ی خیریه هم صحبت و از نزدیک با زندگی، مشکلات و آرزوهای اهالی این خانه آشنا شد. معاون دادستان مشهد در ابتدای دیدارش از همدم گفت: «امروز به واسطه‌ی حضور در هفته‌ی جهانی گرامی داشت معلولان و همچنین قرار گرفتن در آستانه‌ی روز پرستار، افتخار حضور در میان بچه‌های عزیز همدم و پرستاران مهربان آنها را پیدا کردم. مادر دادستانی مرکز خراسان رضوی به عنوان مدعی‌العموم وظیفه داریم جویای حال و احوال بچه‌ها و نحوه‌ی توانمندسازی و احیانا مشکلات آنها باشیم.»

بازدید خانم عابدین زاده از سرای مهر آغاز شد. او در این بخش به مادر یاران همدم رو کرد و گفت: «شما بانوان فداکار و عاشق، لحظات عارفانه‌ای را تجربه می‌کنید، لحظاتی که شما در دل شب و تنهایی، هوای این بچه‌ها را دارید، به آنها دارو می‌دهید و دردهای آنها را با دست محبتی که به سرشان می‌کشید، کم می‌کنید. آن لحظات ناب، خود خداوند شاهد رفتار فداکارانه و عارفانه‌ی شماست. لطفاً برای مادر همان لحظات دعا کنید.»

معاون دادستان مشهد در کارگاه گلیم بافی پس از قیچی کردن رج آخر گلیم بافته شده توسط معصومه، گفت: «اینجا فراتر از یک آسایشگاه نگهداری معلولان است چرا که من علاقه و توانمندی هنری را در چهره‌های این بچه‌ها می‌بینم و این بسیار ارزشمند است. من امروز خوشحالم که همدم مامن امنی برای ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست جامعه درست کرده و باید از اعضای هیئت امناء، هیئت مدیره و مدیر عامل آن صمیمانه تشکر کنم که خیرخواهی‌شان رانسبت به این قشر مظلوم جامعه به خوبی به انجام رسانده‌اند.»

وی ضمن تشکر از مردم خیرخواه مشهد و ایران، گفت: «در هر کار خیری، افراد خیر و مردم مهربان کشورمان نیز حضور دارند و حتی بیشتر اوقات آنها کمبودها و کاستی‌های مسئولان را جبران می‌کنند. من می‌خواهم به خیرین عزیز کشورمان بگویم که مادر دادستانی خراسان رضوی در کنار سایر ارگانهای نظارتی، ضمن تشکر و قدردانی از مشارکت شما عزیزان که علاقمند به تامین و تقویت نشاط در زندگی فرزندان همدم هستید، واریزی‌ها و جوهات شرعی شما را تا جایی که به دست مستحقش برسد رصد می‌کنیم و از این بابت به شما اطمینان خاطر می‌دهیم که عطایا و هدایای شما، خرج بچه‌ها و نیازهای آنها شود.»



در آخرین روز هفته‌ی معلولان اتفاق افتاد؛ میزبانی همدم از نیکان هم وطن

در روز پایانی هفته‌ی جهانی گرامیداشت معلولان، جمعی از خیرین هموطن با حضور در همدم، فعالیت‌های توانبخشی اهالی این خانه را از نزدیک دیدند و ستودند.

به گزارش روابط عمومی موسسه‌ی توانبخشی همدم، جمعی از خیرین کشورمان پس از زیارت مرقد مطهر امام رضا (ع) به مناسبت هفته‌ی جهانی معلولان، روز پنجشنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۰ با حضور در جمع صمیمی اهالی همدم با فعالیتهای توانبخشی این موسسه‌ی خیریه از نزدیک آشنا شدند و به عنوان سوغاتی و نیت مشارکت در امور خدایسندانه، چند اثر و محصول کارگاههای بچه‌های موسسه را با همت عالی خریداری کردند. آنها پس از استماع گزارش خانم دکتر حجت (مدیرعامل موسسه) و در جریان قرار گرفتن نیازهای روزانه و ماهانه‌ی ۴۰۰ دختر بی سرپرست اظهار امیدواری کردند که با سایر همکاران و خانواده‌هایشان نیز در مورد همدمی با اهالی این خانه و تامین نیازهایشان گفت‌وگو کنند و همچنان هوای بچه‌های معصوم همدم را داشته باشند.



بزرگداشت روز جهانی معلولان در همدم؛ یک جشن و چهارصد خاطره با خوبان...



پس از دو سال احساس تنهایی و دوری از همیاران و خیرخواهان کشورمان که به دلیل شیوع ویروس کرونا در جمع اهالی همدم حاکم شده بود، سرانجام در میان شادی و شور ۴۰۰ فرزند همدم، جشن روز جهانی معلولان سال ۴۰۰، با حضور شما مردم و مسئولان برگزار شد؛ جشنی که قرار بود در روزی سرد و مه آلود برگزار شود. در روزی که شهر آورد سنتی فوتبال استقلال و پرسپولیس هم از تلویزیون پخش می شد و ما فکرمی کردیم به این دلایل و همچنین به دلیل ترس از کرونا، میهمانان کمتری در تالار همدم حضور داشته باشند، ولی... در این گزارش و از نگاه روابط عمومی موسسه ی خیریه ی همدم (فتح المبین)، شماروایتی امیدبخش از جشنی کوچک اما شورآفرین خواهید خواند؛ جشنی که طی دو ساعت خاطره ای زیبا و به یادماندنی از یک سال همراهی و همدلی انسانهایی خوب رقم زد.



مدیران و حرف های دل گرم کننده ی آنها

در ابتدای این برنامه که سیزدهم آذر ۱۴۰۰ و از ساعت ۱۷ آغاز شد، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) ضمن خیرمقدم به مدعوین گفت: «ای کاش فرد معلولی وجود نمی داشت تا روزی برای او هم در تاریخ جهانی ثبت نمی شد. ما خادمین فرزندان بی سرپرست و دارای معلولیت همدم، زمانی خوشحال می شویم که بشویم در ایران و جهان، فرزندی معلول به دنیا نیاید و امیدوارم به زودی شاهد سلامت کل جامعه و همین طور درمان کامل بیماری و حشت آفرینی به نام ویروس کرونا باشیم.» وی با اشاره به برخی فعالیت های توانبخشی صورت گرفته در همدم افزود: «افتخار ما در همدم این است که هر سال که می گذرد فرزندان مان توانمندتر از سالهای قبل شوند و در محیطی بانشاط و پیرانرژی زندگی کنند که البته این میسر نمی شود جز به مدد حضور خیرین و مردم همدم دوست در کنار ۴۰۰ دختر بی سرپرست و ساکن این خانه که امیدوارم همچنان سایه ی خیرخواهی آنها بر سر ما و فرزندان مان تداوم داشته باشد.»



پرداخت و شور و شوق خاصی به حضار خصوصاً بچه‌های همدم بخشید. محسن میرزازاده که پای ثابت برنامه‌ها و جشن‌های فرزندان همدم است در ابتدای اجرا گفت: «خیلی خوشحالم که دوباره در جمع صمیمی بچه‌های همدم قرار دارم. جمعی که انرژی خاصی دارند و هر وقت به اینجاسرمی زخم‌های تازه برای آهنگی نومی‌گیرم.» آقای میرزازاده، بعد از اجرای سه آهنگ جدید از خودش، همراه با تکتم (تکخوان گروه سرود همدم) آهنگ مشهور دختر قوچانی را نیز همخوانی کرد که مورد توجه ویژه‌ی حضار قرار گرفت. نباید ناگفته بگذاریم که پیش از اجرای چند آهنگ توسط استاد میرزازاده، گروه سرود «آوای همدم» نیز به همراه مربی خود استاد امین خمر، چند آهنگ متفاوت اجرا کرد که در هنگام این اجراها تالار همدم مملو از سکوتی آهنگین بود. سکوتی هماهنگ و تشویقی طولانی که حتی توسط خردسالان حاضر در تالار نیز رعایت شد.

کلیپ‌ها و جادوی تصویر

گاهی همه چیز را نمی‌توان با سخنرانی به مخاطب گزارش و القا کرد. آنجا دقیقاً نوبت جادوی تصویر روی پرده‌ی نقره‌ای تالار همدم است. در این جشن به یادماندنی، سه کلیپ تأثیرگذار و خبری نیز پخش شد. ابتدا کلیپ کوتاهی از زندگی و توانبخشی اهالی همدم که توسط یاور خوب موسسه، صادق دهقانی ساخته شده است به نمایش درآمد و سپس کلیپ آهنگین «بال رویایی عشق» پخش شد که توسط همایون شجریان و جمعی دیگر از اساتید موسیقی، گرافیک و فیلمبرداری ساخته و به دختران همدم تقدیم شده است. سومین کلیپ، فیلمی روایی و کوتاه از ساخت و تجهیز کتابخانه‌ی تخصصی همدم بود که نشان دهنده‌ی تلاش و پیگیری خیرین، مدیران و جمعی از کارکنان موسسه جهت اضافه کردن نهادی فرهنگی - علمی با هدف پربارتر کردن اهداف توانبخشی همدم است.

در ادامه، دکتر فاطمه سلیمی (عضو هیات رئیسه‌ی شورای اسلامی شهر مشهد) در جایگاه حاضر شد و ضمن تبریک روز جهانی معلولان گفت: «همدم یکی از پرافتخارترین موسسات خیریه و توانبخشی شهر و کشورمان است که با نگهداری و آموزش و توانبخشی علمی فرزندان خدمت بزرگی به جامعه‌ی معلولان دارد. من اعتقاد دارم مادرانی که از این فرزندان معصوم نگهداری می‌کنند می‌بایست بیشتر از قبل مورد توجه قرار گرفته و شغل آنها در میان طبقات پرخطر کاری قرار گیرد.» وی ضمن اشاره به لزوم همدلی و همکاری نهادهای دولتی و خصوصی با همدم اضافه کرد: «خیرین و مردم همیشه پای کار بوده و هستند. من امروز شاهد بودم جمعی از مردم خیرخواه مشهد با حضور در تالار همدم و فشردن دست فرزندان یتیم این خانه و همدلی کردن با آنها وظیفه‌ی انسانی‌شان را نشان دادند. من معتقدم اگر همکاری با یک موسسه‌ی خیریه را به سه بخش تقسیم کنیم، مردم در یک بخش آن قرار دارند و دوسوم باقی مانده وظیفه‌ی نهادهای دولتی از جمله شهرداری و مجموعه‌ی مدیریت شهری است. مردم و خیرین امروز پای کار هستند و ما منتظر اعلام حضور مدیران نهادهای دولتی نیز هستیم.» در این مراسم ویژه که به مناسبت بزرگداشت روز جهانی معلولان، با حضور اعضای شورای اسلامی شهر مشهد، اصحاب رسانه، خیرین هنرمندان و جمعی از کارکنان و فرزندان موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، در تالار همایش‌های موسسه برگزار شد، مدیرکل بهزیستی استان و معاونان وی و جمعی از مدیران نهادهای دولتی نیز حضور داشتند و از خیرین و کارکنان نمونه‌ی این خیریه‌ی توانبخشی نیز، تقدیر به عمل آمد.

اجرای سرود و موسیقی هنرمندان همدمی و مردمی

در این مراسم، محسن میرزازاده، هنرمند سرشناس کشورمان نیز حضور داشت که در بخش‌هایی از مراسم به اجرای موسیقی مقامی خراسانی





افتتاح کتابخانه‌ی تخصصی همدم و درخواستی فرهنگی

کتابخانه‌ی تخصصی همدم از جمله بخش‌هایی است که تاسیس و تجهیز آن از ابتدای سال جاری با هدف توانمند سازی علمی روانشناسان، کاردرمانگران و سایر کارشنان تخصصی مجموعه و همین‌طور پربارتر کردن اوقات فراغت فرزندان موسسه کلید خورده است. در این مسیر، جمعی از نهادها و خیرین با اهدای کتاب به این کتابخانه سعی در کمک به تجهیز و به روزرسانی آن کرده‌اند. از جمله‌ی این نهادها می‌توان به مرکز پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، بنیاد فروس‌ی دانشگاه فردوسی مشهد و بنیاد مرحوم دکتر ایرج افشار اشاره کرد که امیدواریم سایر نهادها همکار و همچنین انتشاراتی‌هایی که این خبر را می‌خوانند، ما را در تداوم این مسیریاری دهند. لازم به ذکر می‌دانیم که؛ کتابخانه‌ی همدم در حال حاضر حدود سه هزار جلد در حوزه‌های روانشناسی، ادبیات، تاریخ، فرهنگ و هنر، علم، فلسفه و ادبیات کودکان دارد و می‌تواند مرجعی خوب برای علاقمندان به حوزه‌های مرتبط باشد. در آیین افتتاحیه‌ی این کتابخانه که با حضور دکتر مسعود فیروزی (مدیرکل بهزیستی استان) و جمعی از معاونان وی انجام گرفت، لزوم توجه نهادهای دولتی و اهدای کتاب به مرکز فرهنگی تازه افتتاح شده‌ی همدم توسط خانم دکتر حجت و آقای سپاهی لایین (مدیر روابط عمومی همدم) به سمع دکتر فیروزی رسید و ایشان نیز، هم‌زمان ضمن تماس تلفنی با حجت الاسلام علی اکبر سبزیان (مدیرکل کتابخانه‌های عمومی خراسان رضوی) قول مساعدت در این زمینه را از ایشان دریافت کردند.

تقدیر از خوبان روزگار

خوبان روزگار، عنوانی است برای آنهایی که در روزگار سخت کرونا و بیخ‌زدگی اقتصاد ایران، کمر همت به خیرخواهی و همدلی می‌بندند و همچنان وفادار به خوبی و مهربانی هستند. آنها عضو همین مردم جامعه‌اند که قلبی بزرگ و سخاوتمند دارند و هیچ‌گاه ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست همدم را فراموش نمی‌کنند. در بخش پایانی جشن همدم، از جمعی از آنها و همچنین برخی از کارکنان همدم تقدیر شد. هنگامی که اسامی خیرین خوانده می‌شد دست‌زدن‌های مداوم فرزندان همدم تقدیری خاص بود از دست‌هایی که سایه‌ی سرشان هستند... جشن روز جهانی معلولان در میان شادی و شور اولیه‌ای که داشت و بعد از دو سال وقفه در برگزاری چنین مراسمی برگزار می‌شد. در روزی که نیک‌اندیشان هموطن، هوای سرد مشهد و پخش زنده‌ی مسابقه‌ی فوتبال استقلال و پرسپولیس از تلویزیون را بی‌خیال شدند و خودشان را به جمع بچه‌های بی‌سرپرست اما شاد و پرنانری همدم رساندند تا بگویند: «بچه‌های همدم، ما همیشه در کنار تان هستیم، شما تنها نیستید، ما شما را با هیچ چیزی عوض نمی‌کنیم...»



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

 fereshteh_confectionery
www.fereshtehconfectionery.com



www.ranafood.ir



شرکت صنایع غذایی رانا پاکستان

نیک اندیشان ارجمند

همکاران محترم

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

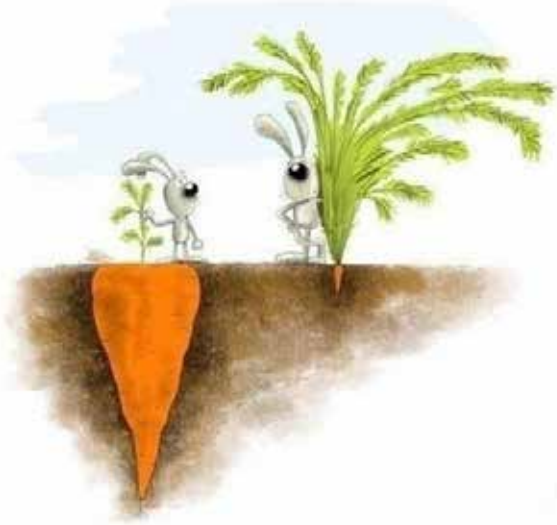




- خودبزرگ بینی در میان ایرانیان!
- کرونا، یا ویروس خستگی؟!
- مروری بر انواع تکنیک های تنفسی ...

چند لحظه ای علمی و آموزشی

عکس از: شبیم نظری
(از دختران همدم)



خودبزرگ‌بینی در میان ایرانیان!

• علیرضا منافزاده

دیدید که چگونه، بی‌آنکه بر زبان بیاورد، از شما می‌خواهد که فقط شنونده باشید. البته بهتر است در برابر او خاموش بمانید. زیرا اگر سخنی هوشمندانه از شما بشنود، بی‌شک آن را تخطئه خواهد کرد. روان‌شناسان گونه‌ای از خودبزرگ‌بینی را با زخم خوردگی روانی یا روان‌گزیدگی توضیح می‌دهند. در این حالت، خودبزرگ‌بین آدمی بسیار شکننده است. او در عین خودبزرگ‌بینی عادت به مظلوم‌نمایی نیز دارد و برای اثبات مظلومیت‌اش می‌تواند حتی تا مرز نابودی خود پیش برود. شکی نیست که رویدادی یا رفتاری تحقیرآمیز زخمی درمان‌ناپذیر بر روان او زده است و از همین رو، خودبزرگ‌بینی‌اش بیشتر وقت‌ها با تهدید عاطفی همراه است. او خود را آسیب‌دیده و فداشده نشان می‌دهد. در واقع بی‌رحمی و دشمن‌خویی ذاتی‌اش زخم خوردگی یا روان‌گزیدگی او را جبران می‌کند. با این ساز و کار می‌توان خودبزرگ‌بینی‌های قومی و ملی را نیز توضیح داد. هویت‌های نابردبار ملی که بعضی از ملت‌ها برای خود ساخته‌اند، نتیجه این نوع خودبزرگ‌بینی است. به همان گونه که آدم خودبزرگ‌بین از پذیرش توانایی‌های دیگری تن می‌زند، ملت‌های خودبزرگ‌بین نیز همه بزرگی‌ها، هنرها دانش‌ها و زیبایی‌ها را از آن خود و دیگران را بی‌بهره از آن‌ها می‌دانند. خودبزرگ‌بینی پدیده‌ای نیست که خاص فرهنگ‌ها یا ملت‌های معینی باشد. آن را در میان همه‌ی مردمان جهان می‌توان یافت. اما در میان بعضی ملت‌ها به دلایل فرهنگی و تاریخی زمینه‌ی مناسب‌تر و شدت بیشتری دارد. آیا گمان نمی‌کنید که فرهنگ ما ایرانیان برای رشد و گسترش این بیماری استعداد بیشتری داشته باشد؟ دامنه و شدت این بیماری را در میان طبقه‌ی متوسط شهری ایران و جماعتی که روشنفکر نامیده می‌شوند، به آسانی می‌توان سنجید؟ کافی است اندکی در رفتار و گفتار این گروه از ایرانیان دقت کنید و ببینید که چگونه این بیماری چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی در میان آنان بیدار می‌کند. شکی نیست که صورت فردی‌اش نتیجه‌ی تربیت خانوادگی است. اما صورت جمعی‌اش حاصل هویت نابردباری است که در قرن گذشته برای ما ساخته‌اند. هویت نابردباری که روی دیگر سکه‌ی خودبزرگ‌بینی ماست، نکبت دیروزمان را به حمله‌ی عرب و درماندگی امروزمان را به توطئه‌ی قدرت‌های غربی نسبت می‌دهد و بدین سان، ناتوانی فردی و جمعی ما را توجیه می‌کند.

ناپلئون خواب تسخیر جهان را می‌دید و هیتلر می‌خواست نژادی از ایرانیان را پدید آورد. دوست من دختری دارد که چندی پیش در تئاتر مدرسه‌اش نقش کوچکی بازی کرده و با استقبال تماشاگران رو به رو شده و اکنون گمان می‌کند که بهترین هنرپیشه‌ی نسل خود است. همسایه‌ی ما پژوهشگر ساده‌ی یک آزمایشگاه زیست‌شناسی است و مقاله‌هایی در این زمینه به چاپ رسانده اما مدتی است اطمینان پیدا کرده که به زودی بزرگ‌ترین کشف قرن را خواهد کرد. حتماً بعضی از شماها به خاطر دارید که محمدرضا شاه خود را جانشین کورش هخامنشی می‌دانست و می‌خواست ایران را با پول نفت به دروازه‌های تمدن بزرگ برساند. اگر دقت کنید همه‌ی این آدم‌ها یک خصلت مشترک دارند و آن خودبزرگ‌بینی یا جنون عظمت است. آدمیان خود را چنان که در واقع هستند، نمی‌بینند. یا خودکم‌بین‌اند و یا خودبزرگ‌بین. روان‌شناسان خودکم‌بینی را به همان اندازه‌ی خودبزرگ‌بینی زبان‌بار می‌دانند و حتی معتقدند که اندکی خودبزرگ‌بینی بهتر و سالم‌تر از خودکم‌بینی است. زیرا آدم خودکم‌بین به توانایی‌های خود اعتقادی ندارد و از همین رو همواره شکست می‌خورد. به ویژه آنکه رندان، خودکم‌بینی او را با عناوین گوناگون از جمله فروتنی می‌ستایند و او را از آشکار کردن توانایی‌هایش و بهره‌مند شدن از آن‌ها باز می‌دارند. و اما مرز میان خودبزرگ‌بینی عادی و خودبزرگ‌بینی بیمارگون کجاست؟ روان‌شناسان دو نشانه‌ی اساسی برای این مرز می‌شناسند. اول، گسست کامل از واقعیت و دوم، تحقیر دیگری تا حد انکار او. جالب اینکه این خصلت، در عین حال که میل به نابودی دیگری را در بیمار خودبزرگ‌بین شدت می‌بخشد، بیشتر وقت‌ها با خودویرانگری خود او نیز همراه است. روان‌شناسان ریشه‌های خودبزرگ‌بینی را مانند بسیاری از بیماری‌های روانی در کودکی بیمار جست و جو می‌کنند. به عقیده‌ی بیشتر آنان خودبزرگ‌بینی معمولاً در کودکانی پدید می‌آید که از حمایت بیش از اندازه‌ی مادر برخوردارند و پدر به هر دلیلی توانایی حد گذاشتن بر رفتار کودک را ندارد. از زمانی که این گمان در کودک پدید می‌آید که می‌تواند خواسته‌هایش را با پافشاری بر آن‌ها بر کرسی نشاند، نطفه‌ی خودبزرگ‌بینی در روان او بسته می‌شود. خودبزرگ‌بین، خویشتن را تواناتر، دانشمندتر، شایسته‌تر، حق‌دارتر و خطاناپذیرتر از همه می‌داند. حتماً تاکنون پای صحبت آدمی خودبزرگ‌بین نشستید و

چرا این قدر احساس خستگی می‌کنیم؟ امروزه خستگی پدیده‌ای جهانی به نظر می‌رسد. ده سال پیش، کتابی به نام جامعه فرسودگی منتشر کردم و در آن خستگی را به مثابه بیماری‌ای وصف کردم که جامعه نئولیبرال موفقیت محور از آن رنج می‌برد. خستگی‌ای که طی همه‌گیری تجربه شد مرا مجبور کرد تا دوباره به آن موضوع فکر کنم. کار، هر چقدر هم که سخت باشد، منجر به خستگی بنیادی نمی‌شود. ممکن است پس از کار از پاییفتیم، اما این از پافتادگی با خستگی بنیادی هم‌سان نیست. کار در نقطه‌ای به پایان می‌رسد. اما اجبار به موفقیت، که خود را برده آن ساخته‌ایم، از آن نقطه فراتر می‌رود. در زمان فراغت همراه ماست، حتی در خواب عذابمان می‌دهد و اغلب منجر به بی‌خوابی می‌شود. خلاصی از این اجبار ممکن نیست. دقیقاً همین فشار درونی است که ما را خسته می‌کند. بنابراین تفاوتی میان خستگی و از پافتادگی وجود دارد. نوع درست از پافتادگی حتی می‌تواند ما را از شر خستگی خلاص کند. اما این ویروس فقط مبتلایان به کووید را خسته نمی‌کند. حتی افراد سالم را هم خسته می‌کند. اسلاوی ژیزک در کتابش، همه‌گیری! کووید ۱۹ جهان را تکان می‌دهد، یک فصل کامل را به این سؤال اختصاص می‌دهد: «چرا ما همیشه خسته‌ایم؟» ژیزک هم آشکارا این را حس می‌کند که همه‌گیری ما را خسته کرده است. در همان فصل ژیزک با کتاب من، جامعه فرسودگی، از در مخالفت درمی‌آید و می‌گوید که خود استثماری جای استثمار توسط دیگران را نگرفته، بلکه تنها به کشورهای جهان سوم منتقل شده است. من درباره اینکه این انتقال رخ داده با ژیزک موافقم. اما کتاب من بیشتر به جوامع نئولیبرال غربی می‌پردازد، نه وضعیت کارگران چینی. اما شکل نئولیبرال زندگی نیز از طریق شبکه‌های اجتماعی در حال گسترش به سراسر جهان سوم است. افزایش خودستایی، تمیز شدن و خودشیفتگی در جامعه پدیده‌ای جهانی است. شبکه‌های اجتماعی همه‌ی ما را به تولیدکننده تبدیل می‌کند، به کارآفرینانی که تجارتشان خویشتنشان است. شبکه‌های اجتماعی آن فرهنگ خودپسندی را جهانی می‌سازند که جامعه و هر چیز اجتماعی را محو می‌کند. ما خود را تولید می‌کنیم و خویشتن‌هایمان را در معرض نمایش دائمی قرار می‌دهیم. این تولید خویشتن، این «در معرض نمایش» بودن همیشگی خود، ما را خسته و افسرده می‌کند. ژیزک به این خستگی بنیادی که ویژگی زمان حال ماست و توسط این همه‌گیری تشدید شده نمی‌پردازد. ژیزک گویا در قطعه‌ای از کتاب همه‌گیری‌اش نسبت به فرضیه‌ی خود استثماری نرم می‌شود و می‌نویسد «آن‌ها، افرادی که از خانه کار می‌کنند ممکن است زمان حتی بیشتری برای استثمار خود پیدا کنند». در دوره‌ی همه‌گیری، اردوگاه نیروی کار نئولیبرالی نام جدیدی پیدا کرده است: دفتر کار خانگی. کار در دفتر کار خانگی

کرونا، یا ویروس خستگی؟!

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



در این دوره بهتر از همیشه فهمیده‌ایم که به حضور دیگران نیاز داریم نه ارتباط با آن‌ها.

قرنطینه که شروع شد، خیلی‌ها نفس راحتی کشیدند. برای مدتی از دست رفت و آمده‌های فلاکت‌بار اول صبح، و نشستن پشت میزهای کسالت‌بار اداره خبری نبود. کار در خانه راحت به نظر می‌رسید و خبری از همکارها و رئیس‌های ناخوشایند هم نبود. اما حالا، بعد از یک سال و نیم، آنچه برایمان باقی مانده است خستگی‌ای است بی‌پایان، خستگی‌ای که انگار سال‌ها استراحت هم نمی‌تواند آن را از تنمان در کند. چرا این قدر خسته‌ایم؟ بیونگ چول همان جوابی برای این سؤال دارد. کووید ۱۹ آینه‌ای است که بحران‌های جامعه‌مان را باز می‌تاباند و نشانگان آسیب‌شناختی‌ای را که پیش از همه‌گیری وجود داشته‌اند مشهودتر عرضه می‌کند. یکی از آن‌ها خستگی است. همه‌ی ما به نوعی احساس می‌کنیم که خیلی خسته‌ایم، خستگی‌ای بنیادی که مثل سایه همه‌جا و همه‌وقت همراه ماست. اما طی این همه‌گیری حتی احساس خستگی بیشتری کرده‌ایم. بطالت‌تحمیل شده به ما در زمان قرنطینه خسته‌مان کرده است. بعضی‌ها ادعا می‌کنند که ممکن است زیبایی فراغت را از نو کشف کنیم و از سرعت زندگی کاسته شود. در واقع، آنچه بر زمان قرنطینه مسلط است نه فراغت و آهستگی، بلکه خستگی و افسردگی است.

خسته‌کننده‌تر از کار در دفتر است. هر چند این را نمی‌توان در چارچوب خوداستثمار مضاعف توضیح داد. آنچه خسته‌کننده است انزوای موجود در این شیوه کار کردن است، نشستن بی‌پایان با پیژامه در برابر نمایشگر. ما با خودمان رویارو شده‌ایم و دائماً مجبوریم نگران خودمان باشیم و گمانه‌زنی کنیم. خستگی بنیادی در نهایت نوعی خستگی خود است. دفتر کار خانگی، به این دلیل که ما را حتی عمیق‌تر از قبل در خودمان گرفتار می‌کند، خستگی مان را شدت می‌بخشد. دیگرانی که می‌توانند حواس ما را از خودمان پرت کنند غایب‌اند. ما به خاطر فقدان تماس اجتماعی، آغوش‌ها و لمس جسمانی خسته می‌شویم. تحت شرایط قرنطینه رفته‌رفته متوجه می‌شویم که شاید دیگران آن‌طور که سارتر در نمایشنامه دوزخ گفته «جهنم» نیستند، بلکه شفاف‌اند. این ویروس همچنین ناپدید شدن «دیگری» را که در برون‌راندن دیگری شرح داده‌ام شتاب می‌بخشد.

غیاب عادات همیشگی یکی دیگر از دلایل خستگی ناشی از دفتر کار خانگی است. ما، به خاطر انعطاف‌پذیری، داریم عادات ثابتی را از دست می‌دهیم که به زندگی ثبات و جان تازه می‌بخشند. غیاب ضرباهنگ امور، به ویژه، افسردگی را تشدید می‌کند. این رسوم و عادات همیشگی آفریننده اجتماع بدون ارتباط هستند، حال آنکه امروزه آنچه غالب است ارتباط بدون اجتماع است. حتی همان عاداتی که هنوز در اختیار داشتیم، از قبیل تماشای مسابقات فوتبال، کنسرت‌ها و رفتن به رستوران، تئاتر یا سینما، لغو شده‌اند. بدون رسوم همیشگی احوال‌پرسی، مجبوریم به خود اتکا کنیم. اینکه بتوانیم به گرمی با کسی احوال‌پرسی کنیم بار خویشتنمان را سبک‌تر می‌کند. فاصله‌گذاری اجتماعی بساط زندگی اجتماعی را برمی‌چیند. ما را خسته می‌کند. سایر مردم را به ناقلین بالقوه ویروسی تقلیل می‌دهد که باید فاصله فیزیکی با آن‌ها را حفظ کرد. این ویروس بحران‌های فعلی ما را دامنه‌دارتر می‌کند؛ در حال نابود کردن اجتماعی است که خود از پیش دچار بحران بود؛ و ما را با یکدیگر بیگانه می‌کند. در این زمانه‌ی شبکه‌های اجتماعی که امر اجتماعی را تقلیل می‌دهد و ما را منزوی می‌کند، حتی از آنچه بوده‌ایم تنهاتر شده‌ایم. فرهنگ نخستین چیزی بود که طی قرنطینه رها شد. فرهنگ چیست؟ آنچه اجتماع را به وجود می‌آورد! بدون آن ما به جایی می‌رسیم که، مثل حیوانات، صرفاً در پی بقا باشیم. این اقتصاد نیست که باید در اسرع وقت از این بحران خلاص شود بلکه، و رای همه چیز فرهنگ یا به عبارتی زندگی اجتماعی است که باید نجاتش دهیم.

جلسات مداوم در زوم نیز ما را خسته می‌کنند. آن‌ها ما را تبدیل به زامبی‌های زوم می‌کنند. مجبورمان می‌کنند تا دائماً به درون آینه بنگریم. نگاه کردن به چهره‌ی خود روی نمایشگر خسته‌کننده است. ما بی‌بسته با چهره‌های خود مواجهیم. عجیب آنکه این ویروس دقیقاً در زمانه‌ی سلفی پدیدار شده است، رسمی که می‌توان آن

را به منزله چیزی منتج از خودشیفتگی جامعه مان توضیح داد. ویروس این خودشیفتگی را تشدید می‌کند. طی همه‌گیری، همگی ما دائماً با چهره‌های خود مواجهیم؛ ما در مقابل نمایش‌گرهایمان نوعی سلفی بی‌انتهای تولید می‌کنیم. این‌ها ما را خسته می‌کند.

خودشیفتگی زوم عوارض جانبی عجیب و غریبی به بار آورده است؛ منجر به رونق جراحی زیبایی شده است. تصاویر کج و کوله و تیره‌وتار روی نمایشگر باعث مایوس شدن آدم‌ها از ظاهرشان می‌شود، و اگر از قضا و وضوح نمایشگر بالا باشد، ناگهان چین و چروک، طاسی لکه‌های کبدی، پف پای چشم و سایر نواقص پوستی نامطبوع را در خودمان کشف می‌کنیم. از زمان آغاز همه‌گیری، جست‌وجوها در گوگل برای جراحی زیبایی اوج گرفته است. طی قرنطینه، جراحان زیبایی با سیلی از پرس‌وجوهای مشتریان برای بهبود ظاهر تکراری‌شان مواجه بوده‌اند. حتی صحبت از «دیسمورفیای زوم» است. آینه دیجیتال مروج این دیسمورفیا (دل‌مشغولی اغراق‌شده درباره نقایص فرضی در ظاهر جسمانی شخص) است. این ویروس جنون بهینه‌سازی را که از پیش از همه‌گیری ما را در چنگال خود داشت تا منتهی درجه خود پیش می‌راند. اینجا نیز ویروس آینه‌ای در برابر جامعه مان می‌گیرد. و در مورد دیسمورفیای زوم، این آینه واقعی است! یأس محض از ظاهرمان در ما بیدار می‌شود. دیسمورفیای زوم، این دل‌مشغولی نامعقول درباره خودمان، ما را خسته می‌کند. همه‌گیری عوارض جانبی منفی دیجیتال شدن را نیز آشکار کرده است. ارتباط دیجیتال رویدادی بسیار یک‌طرفه و فروکاسته است: هیچ نگاه خیره، هیچ بدنی در کار نیست. حضور جسمانی دیگری را کم دارد. همه‌گیری این را تضمین می‌کند که این شکل ارتباط ذاتاً غیرانسانی به هنجار تبدیل شود. ارتباط دیجیتال ما را خیلی خیلی خسته می‌کند. ارتباطی بدون طنین، ارتباطی عاری از شادی. ما در جلسه‌ای در زوم بنابه دلایل فنی نمی‌توانیم به چشمان یکدیگر نگاه کنیم. تمام کاری که می‌کنیم خیره شدن به نمایشگر است. غیاب نگاه خیره دیگری ما را خسته می‌کند. امیدوارم این همه‌گیری ما را متوجه کند که حضور دیگری چیزی است که با خود شادی می‌آورد. اینکه زبان متضمن تجربه‌ای جسمانی است، اینکه گفت‌وگویی موفق مستلزم حضور بدن‌ها است، اینکه ما مخلوقات جسمانی هستیم. عادات همیشگی‌ای که طی همه‌گیری از دست داده‌ایم نیز متضمن تجربه جسمانی‌اند. آن‌ها با نمودی از اشکال ارتباط جسمانی‌اند که جامعه را می‌آفرینند و بنابراین شادی می‌آورند. مهم‌تر از همه ما را از خودمان دور می‌کنیم. در وضعیت فعلی، آن عادات و رسوم همیشگی پادزهری برای خستگی بنیادی خواهد بود. به همین ترتیب فی‌نفسه، جنبه‌ای جسمانی در اجتماع وجود دارد. دیجیتال شدن انسجام اجتماعی را تضعیف می‌کند، تا جایی که موجب حذف حضور فیزیکی می‌شود. ویروس ما را با بدن‌هایمان بیگانه می‌کند. توجه زیاد به سلامتی از پیش از همه‌گیری فراگیر بوده است. اینک مادر



سنگاب (ویژه آب تعمیر در کلیساها) دراز کردم و شوکه شدم: سنگاب خالی بود. یک قوطی مایع ضد عفونی کننده کنار آن گذاشته بودند. ویروس کووید ۱۹، از طریق تعمیق گسل های اجتماعی ناشی از بیماری، جامعه ی فرسوده را مستهلک می کند و ما را به سوی یک خستگی دسته جمعی سوق می دهد. بنابراین ویروس کرونا می تواند ویروس خستگی نیز نامیده شود. اما این ویروس همچنین بحرانی است در معنای یونانی واژه ی کریسیس، یعنی نقطه عطف. زیرا ممکن است ما را قادر سازد تا سرنوشتمان را دگرگون کرده و از عذابمان روی بگردانیم. مصوانه از ما درخواست می کند: باید زندگی ات را عوض کنی! اما ما فقط به شرطی می توانیم این کار را بکنیم که به نحوی بنیادین جامعه مان را اصلاح کنیم، به شرطی که موفق به یافتن شکل تازه ای از زندگی شویم که در مقابل ویروس خستگی مقاوم باشد.

منبع: بیونگ چول هان

ترجمه: علی امیری مرجع: Nation

سایت: ترجمان

وهله اول دل مشغول بقا هستیم، گویی در وضعیت جنگی دائمی قرار داریم. در نبرد بر سر بقا، مسئله ی زندگی خوب مطرح نیست. ما تمام نیروهای زندگی را فرامی خوانیم تنها به این منظور که هر طور شده زندگی را طولانی تر کنیم. با این همه گیری، این نبرد سهمگین برای بقا متحمل گسترشی ویروسی شده است. ویروس جهان را به بخش قرنطینه ای تبدیل می کند که در آن تمام زندگی به خاطر بقا معلق می شود.

امروزه سلامت مهم ترین هدف بشر شده است. جامعه ی بقامحور درکش از زندگی خوب را از دست می دهد. حتی لذت نیز در پیشگاه سلامت، که هدفی غایی است، قربانی می شود. نیچه قبلا سلامتی را ایزدبانویی جدید نامیده است. ممنوعیت سفت و سخت سیگار کشیدن نیز این شیفتگی به بقا را بیان می کند. لذت باید جای خود را به بقا بدهد. طولانی کردن زندگی والاترین ارزش است. ما هر آنچه زندگی را لایق زیستن می کند، رضایت مندانه، به نفع بقا قربانی می کنیم.

منطق حکم می کند که حتی در زمانه ی همه گیری تمام جنبه های زندگی را قربانی نکنیم. این وظیفه سیاست است که تضمین کند زندگی فقط به حیات، به بقای صرف، فروکاسته نمی شود. من کاتولیکم. دوست دارم، به خصوص در این زمانه عجیب، به کلیسا بروم. کریسمس پارسال در یک مراسم عشای ربانی شبانه شرکت کردم که علی رغم همه گیری برگزار شد. باعث خوشحالی ام شد. متأسفانه از کندر، که عاشقش هستم، خبری نبود. از خودم پرسیدم: آیا علیه کندر نیز ممنوعیت سفت و سختی در طول همه گیری وجود دارد؟ چرا؟ وقتی از کلیسا خارج می شدم، از روی عادت دستم را به درون

مروری بر

انواع تکنیک‌های تنفسی...

تهیه و تنظیم: محبوبه سادات مشرف
 (کارشناس کاردرمانی، کارشناس ارشد مشاوره)

۱- تنفس یکسان

تنفس یکسان به ایجاد تعادل در بدن و در نتیجه سلامت پایدار کمک می‌کند و مهمترین حاصل آن، داشتن خوابی راحت است. بنابراین داشتن آن قبل از خواب کمک زیادی به شما می‌کند، هرچند در هر لحظه از شبانه روز می‌توانید آن را انجام دهید و از فوایدش بهره مند شوید. در این روش دم و بازدم تنها از راه بینی انجام می‌شود و نیاز است که مدت زمان دم و بازدم با هم برابر باشند و هرکدام ۵ ثانیه طول بکشند. به این صورت که شما به مدت ۵ ثانیه نفسی عمیق از راه بینی می‌کشید و سپس به آرامی نفستان را از بینی بیرون می‌دهید به طوری که مدت زمان بیرون دادن نفستان ۵ ثانیه طول بکشد و به یکباره نباشد.

۲- تنفس جمجمه‌ی درخشان

تنفس جمجمه‌ی درخشان، به ایجاد هوشیاری در شما کمک می‌کند و موجب می‌شود که خواب از سرتان بپرد. به همین دلیل انجام آن قبل از خواب توصیه نمی‌شود و بهتر است زمانی که از خواب بیدار می‌شوید برای شروع یک روز سرشار از انرژی آن را انجام دهید، یا اینکه اگر در طول روز احساس خواب‌آلودگی کردید، می‌توانید به این روش اعتماد کنید و آن را انجام دهید تا مجدداً انرژی‌تان بازگردد. در این روش نیز دم و بازدم از راه بینی انجام می‌شود با این تفاوت که زمان و سرعت دم و بازدم با یکدیگر متفاوت است. به این صورت که نیاز است در ابتدا دم‌ی آهسته و طولانی داشته باشید و سپس بازدم به صورت سریع و قوی اتفاق بیفتد و هوا از قسمت پایینی شکم به سمت بینی بیاید و به شدت خارج شود. ابتدا ممکن است انقباضات شکمی در این روش توجه شما را جلب کند اما به مرور به آن عادت می‌کنید.

۳- تنفس شکمی

برای بهره‌مندی از این تنفس نیاز است که دست چپ خود را روی قفسه سینه‌تان بگذارید و در همان لحظه دست راست خود را روی شکمتان قرار دهید، سپس دم‌ی عمیق از راه بینی بکشید و سپس آرام آن را از طریق دهان بیرون بدهید. دستی که روی شکمتان گذاشته‌اید، باید بانفس‌های شما بالا بیاید و

دستی که روی قفسه سینه خود گذاشته‌اید حرکت کمی دارد. دیافراگم باید کاملاً به وسیله هوا منبسط شود. هنگام بازدم یعنی بیرون دادن نفستان، باید دست روی شکمتان به سمت داخل شکم حرکت کند اما باز هم دستی که روی قفسه سینه‌تان است حرکت کمی دارد. برای اینکه نتیجه مطلوب دریافت شود، سعی کنید روزانه ده دقیقه زمان بگذارید و در هر دقیقه ۷ تا ۱۰ بار دم عمیق و بازدم داشته باشید و از این طریق به کاهش ضربان قلب و آرامش‌تان کمک کنید.

۴- تنفس متناوب

برای برقراری تعادل بین نیمکره چپ و راست مغز و افزایش تمرکز و انرژی می‌توان از تکنیک تنفس متناوب استفاده کرد. سعی کنید در حالت نشسته قرار بگیرید به طوری که پشتتان کاملاً صاف باشد و سپس شست دست راستتان را روی سوراخ راست بینی قرار دهید و سپس از طریق سوراخ چپ بینی نفس عمیق بکشید و بعد از این کار، انگشت حلقه‌ی‌تان را روی سوراخ چپ بینی بگذارید و بازدم را از طریق سوراخ راست بینی انجام دهید. دقت کنید که این روش را قبل از خواب انجام ندهید چون این تمرین باعث پاکسازی انرژی می‌شود و فرد را بیدار نگه می‌دارد.

۵- تنفس منسجم

در تکنیک تنفس منسجم، در هر دقیقه، پنج تنفس کامل انجام می‌شود. با انجام دم و بازدمی که هر کدام پنج شمارش طول بکشد می‌توانید به این ریتم برسید. تنفس با این ریتم، تغییرپذیری ضربان قلب (Heart Rate Variability: HRV) را به حداکثر می‌رساند. تنفس منسجم همچنین در کاهش استرس موثر است و در صورت ترکیب با یوگای اینگار، می‌تواند نشانه‌های افسردگی را به حداقل برساند. نحوه انجام این تمرین: ابتدا راحت بنشینید. در پنج شماره عمل دم را انجام دهید. با پنج شماره نفس خود را بیرون بدهید و این الگوی تنفسی را برای چند دقیقه انجام دهید.



۱۰- ماساژ عضلات توراسیک، ناحیه پشت و اسکاپولا بیمار به حالت خوابیده به پهلو راست یا چپ قرار می‌گیرد و تراپست بالای سر بیمار، دودست خود را به حالت کاسه‌ای روی ناحیه کتف بیمار (ناحیه استخوان اسکاپولا) قرار و بصورت دایره‌ای ماساژ می‌دهد و یا با ضربات آهسته و پیوسته به ناحیه پشت ضربه می‌زند و با این کار سرفه را در بیمار تحریک می‌کند (Tapping). این کار، دو بار در روز و هر بار ۵ تا ۱۰ بار بسته به تحمل بیمار انجام می‌شود.

- سرفه کنترل شده

سرفه راهی است که بدن می‌تواند سموم موجود در مخاط را دفع کند. سرفه کنترل شده باعث شل شدن مخاط اضافی در ریه‌ها می‌شود و آن را از طریق مجاری تنفسی به بالا می‌فرستد. افراد مبتلا به COPD می‌توانند برای پاکسازی ریه‌ها از مخاط اضافی، این تمرین‌ها را انجام دهند: باشانه‌های آرام، روی یک صندلی بنشینید و هر دو پا را روی زمین صاف نگه دارید.

- بازوها را روی شکم جمع کنید.

- به آرامی از طریق بینی استنشاق کنید.

- در حالی که به جلو متمایل هستید، بازدم را به آرامی بیرون دهید و دست‌ها را به سمت معده فشار دهید.

- هنگام بازدم ۲ یا ۳ بار سرفه کنید. دهان را کمی باز نگه دارید.

- به آرامی از طریق بینی استنشاق کنید.

- استراحت کنید و در صورت لزوم، تمرین را تکرار کنید.

مخاط را از ریه‌ها تخلیه کنید.

تخلیه وضعیتی، شامل دراز کشیدن در موقعیت‌های مختلف برای استفاده از جاذبه برای از بین بردن مخاط از ریه‌هاست. این عمل ممکن است تنفس را بهبود بخشد و به درمان یا جلوگیری از عفونت‌های ریوی کمک کند. روش‌های تخلیه وضعیتی بسته به موقعیت متفاوت است:

- به پشت، روی زمین یا تخت دراز بکشید.

- برای اطمینان از پایین تر بودن قفسه سینه از باسن، بالش‌ها را زیر باسن قرار دهید.

- به آرامی از طریق بینی بدمید و از طریق دهان بازدم دهید.

- هر بازدم باید دو برابر دم طول بکشد، که به آن تنفس ۱:۲ گفته می‌شود. این مراحل را چند دقیقه ادامه دهید.

- بر روی پهلو به یک طرف دراز بکشید و سر را روی بازو یا بالش قرار دهید.

- زیر بالاتنه بالش بگذارید.

- الگوی تنفس ۱:۲ را تمرین کنید. چند دقیقه ادامه دهید و در طرف دیگر تکرار کنید.

- روی شکم خود یک دسته بالش را روی زمین قرار دهید.

- با شکم روی بالش‌ها دراز بکشید. یادتان باشد که باسن را بالای سینه نگه دارید.

- برای پشتیبانی، بازوها را زیر سر تا کنید.

- الگوی تنفس ۱:۲ را تمرین کنید و چند دقیقه ادامه دهید.

۶- تنفس سیت‌کاری

هوا را به داخل دهان خود بکشید و صدای هیس را تولید کنید (بدون شکافی در دهان) و در نهایت از بینی بازدم انجام دهید. در تنفس سیت‌کاری، در طول دم، صدای "سی" یا "سیت" تولید می‌شود. معنی "کاری" در زبان سانسکریت به معنای "چیزی است که تولید می‌کند". این تمرین علاوه بر تولید صدای سی، احساس خنکی را در دهان ایجاد می‌کند. در زبان انگلیسی، معمولاً به این تنفس، تنفس هیس گفته می‌شود. برای انجام این تمرین: ابتدا در یک وضعیت راحت مدیتیشن بنشینید و چشمان خود را ببندید. در طول تمرین، دست‌ها روی زانوها قرار می‌گیرند. دندان بالا و پایینی را به یکدیگر فشار دهید و لب‌ها را تا جایی که امکان دارد از هم فاصله دهید. از فاصله‌ی بین دندان‌ها شروع به نفس کشیدن کنید. صدای نفس‌هایتان را گوش کنید. سپس دهان خود را ببندید و بازدم را از بینی انجام دهید. این فرآیند را برای ۲۰ دقیقه ادامه دهید.

۷- تکنیک تنفس شیر

ممکن است این تمرین کمی خنده‌دار به نظر برسد، اما تنفس شیرینی از تمرین‌های انرژی‌زاد ریوگاست که انجام آن تنش و فشار را از قفسه سینه و صورت شما دور می‌کند. در ریوگاسته این تمرین، «سیمهاسانا» می‌گویند. نحوه انجام این تمرین: ابتدا دو زانو روی زمین بنشینید، به گونه‌ای که زانوها روی زمین و باسن روی پاشنه‌های پا قرار بگیرد. سپس کف دست‌ها را روی زانوها قرار داده و انگشتان دو دست را باز کنید. در حالی که چشم‌ها کاملاً باز هستند از طریق بینی نفس عمیق بکشید. در همین حال دهان خود را کاملاً باز کنید و نوک زبان را به سمت چانه و پایین، بیرون بیاورید. نفس خود را از طریق دهان و با تولید صدای «ها» می‌متد بیرون دهید تا عضلات گلو و حنجره منقبض شوند. به نوک بینی یا میان ابروهای خود نگاه کنید. این تمرین تنفسی را دو تا سه مرتبه انجام دهید.

۸- تنفس زنبور عسل (بهراماری)

انجام این تمرین تنفسی یوگا به ایجاد آرامش فوری کمک می‌کند و مخصوصاً ناراحتی‌های اطراف پیشانی را تسکین می‌دهد. برخی از تنفس زنبوری در یوگا برای رهایی از ناامیدی، نگرانی و خشم استفاده می‌کنند. شما باید این تمرین را در مکانی انجام دهید که ایجاد صدای زنبور برای دیگران مشکل ساز نباشد. نحوه انجام این تمرین: ابتدا راحت بنشینید. چشمان خود را بسته و عضلات صورت را شل کنید. سپس انگشتان شست خود را روی زبانه بیرونی گوش (تراگوس) گذاشته و عمل دم را انجام دهید. هنگام بازدم، با فشار بیشتر بر تراگوس، ورودی گوش را ببندید. با دهان بسته و ایجاد صدای «لم» ممتد، نفس خود را به آرامی بیرون دهید. هر چند بار که راحت هستید، تمرین را تکرار کنید.

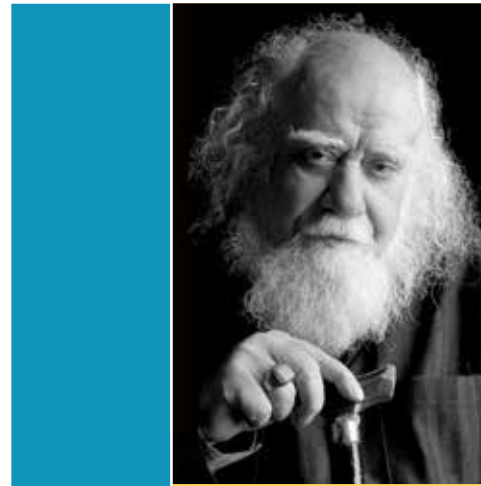
۹- تنفس سگ‌متال

بیمار در حالت خوابیده روی تخت یا نشسته روی صندلی قرار می‌گیرد، ناحیه پهلو او را با دستمال و یاد دست درمانگریکس وثابت می‌کنیم و از بیمار می‌خواهیم که دم عمیق انجام دهد، کمی نفس را نگه می‌داریم تا بازدم را طوری انجام دهد که به دستمال بسته شده روی شکم و پهلو و یاد دست درمانگر فشار و نیرو وارد کند.

علامه‌ی استاد؛ حکیم همه‌ی فصول

(خاطرات من از علامه محمدرضا حکیمی)

دکتر علی شمس‌ا (استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد) لمس میت، با پوشیدن دستکش بدون اشکال است



شعر و ترجمه مرحوم مصطفی زمانی و ترجمه مرحوم دکتر سید جعفر شهیدی دارم. ترجمه دکتر شهیدی ترجمه‌ای دقیق و بسیار شیوا و به سبک خود نهج البلاغه با رعایت آرایه‌های ادبی و برنده کتاب سال جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۶۹ می‌باشد. اما در زمانی که صحبت ماست، ترجمه شادروان جواد فاضل با ترجمه آزاد و البته بسیار فخیم و روان، مورد استقبال گسترده «علی دوستان» قرار گرفته بود. این ترجمه، زیبا بود، ولی کامل نبود. شایع بود که علامه حکیمی به شادروان جواد فاضل پیشنهاد کرده بود ایشان به جای نوشتن داستان‌های ادبی از جمله؛ دختر یتیم، گل قرنقل، ماجرا، تقدیم به تو و... به ترجمه کامل و دقیق نهج البلاغه بپردازد و علامه، پاداش مادی وی را از بازاربان دین پرور ستانده و به او داده بود.

کمک به نویسندگان جوان و انقلابی

پرویز خرسند جوان مشهدی متولد ۱۳۱۹ ساکن محله شاه عباس یکی از نویسندگان تازه کار بود با نثری زیبا، چنان که به قول دکتر شریعتی: «برادرم پرویز خرسند قوی‌ترین نویسنده‌ای است که نثر امروز را در خدمت ایمان دیروز مقرر کرده است.» علامه حکیمی در چاپ کتاب این نویسنده تازه کار تحت عنوان «آنجا که حق پیروز است» کمک کرد و مقدمه‌ای هم بر آن نگاشت؛ کتابی با نثر فاخر پرویز خرسند. پرویز خرسند بعد از انقلاب به حکم حضرت آیه‌ا. خامنه‌ای سردبیر «مجله سروش» شد.

آثاری که از ایشان خواندم

علامه محمدرضا حکیمی نوشته‌های متعددی دارد که الحیات ستون فقرات آثار ایشان است که همراه با دو برادرش (محمد و علی حکیمی) در دوازده جلد به زبان عربی نوشته است. رهبر انقلاب در نماز جمعه هفتم فروردین ۱۳۶۰ به عنوان یک کتاب قیمتی و گنجینه فرهنگ اسلامی از آن یاد کرده است. دایره المعارفی بر پایه آیات قرآن و احادیث صحیح. علامه مقدمه‌ای نیز در ۱۰۷ صفحه بر کتاب «احیای حوزه خراسان» نوشته است. این کتاب گذری دارد بر زندگی و آثار میرزا مهدی اصفهانی (۱۳۰۳ ق. اصفهانی - ۱۳۶۵ ق. مشهد)؛ مردی که بارها خدمت امام زمان (ع) رسیده است و با داشتن شرایط کافی و وافی برای مرجعیت آن را نپذیرفته است. علامه حکیمی معتقد است که اگر آثار این فقیه عالیقدر به مقدار مناسبی تلخیص و به زبان‌های زنده دنیا، استادانه ترجمه شود، امید اقبال صاحب نظران وجود دارد و برای سخنان طعن آمیز امثال برتراند راسل و ارنست رنان پاسخی دندان شکن می‌باشد و حقایق طلبان جهان را به حوزه حقایق قرآنی رهنمون می‌کند. تنها کتابی که بنده از علامه خواننده ام تفسیر آفتاب است. نثری بسیار فاخر دارد درباره امام خمینی (ره)؛ ای حماسه چکاده‌های عصیانگر!

ای حماسه بازوان وضو گرفته خونین!

ای حماسه آشوب‌های نستوه هر فلات!

ای حماسه آبادی‌ها و شهرها، میدان‌ها و برزن‌ها!

ای حماسه شهبایی در برابر هزار و یکشب!

ای حماسه «جسر بغداد»، نه آن همه دیگر بغداد!

ای حماسه صلابت شبانان!... اکنون شما را بر بال فرشته‌های فریادهای خونین، به اوجگاه خورشید فراخوانده‌اند و امروزه فریادها و فریادها به یاری «روح خدا» برخاست و به آسمان رسید و کلمه خون شد و خون کلمه، و کلمه‌ها فریاد و این همه را خورشید می‌نوشت ...

اولین دیدار بنده با علامه بر می‌گردد به سال‌های حدود ۴۴؛ وقتی که تازه قرار بود دانشجوی پزشکی شوم. درس تشریح بدن، در دانشکده پزشکی و در همان سال‌های اول برقرار بود. سالن نسبتاً بزرگ بود و هر چند نفر یک جسد برای تشریح داشتند. جسدها بی‌هویت بودند. از خانواده‌ای مذهبی بودم. پدرم به این شرط اجازه داد به دانشکده پزشکی بروم و پزشک شوم که: اگر خطائی کردم و بی‌دین شدم مسوولش خودم هستم. این تعهد را در محضر یکی از آیات عظام دادم. خوب، پر واضح است که لمس میت خالی از اشکال نیست. بنابراین باید این مسأله را از یک روحانی آگاه می‌پرسیدم. لذا رفتم مدرسه نواب، طبقه دوم مشرف به خیابان نادری قبلی و آیه‌ا... شیرازی فعلی، خدمت آقای محمدرضا حکیمی و ایشان فرمودند: لمس میت، با پوشیدن دستکش بدون اشکال است. آن سالها، علامه حکیمی در ماه مبارک رمضان حوالی ظهر در منزلی پشت دادگستری فعلی مشهد، به ایراد سخن (مذهبی) می‌پرداختند و نکته جالب این سخنرانی، تشویش سخنران بود که در آغاز گفته می‌شد: متأسفانه نمی‌دانم برای چه نوع فکر و علم مستمعین محترم حاضر، سخن بگویم؛ دانشجوی، دانش‌آموز تاجر، فرهنگی، بازاری؟ البته آن روزها ایشان عمامه داشتند.

پیگیر ترجمه خوب نهج البلاغه

علمای اسلامی، نهج البلاغه حضرت علی (ع) را «تالی قرآن» و یاخ القرآن (برادر قرآن) نامیده‌اند و تاکنون بیش از دویست ترجمه و شرح بر نهج البلاغه (راه فصاحت - راه شیوایی) نوشته‌اند. هم اکنون بنده ۵ نهج البلاغه در کتابخانه کوچک خودم دارم که قدیمی‌ترین آن ترجمه فیض الاسلام است. دو نهج البلاغه به

آنتونی مارا، نویسنده‌ی کتاب «تزار، عشق و تکنو» نویسنده‌ی جوان آمریکایی است که از فرط عشق به تاریخ و ادبیات روسیه، روزگاری را در این کشور سپری کرده است و حاصل آن رمانی روسی است که به مصادف و مسائل مردمان این سرزمین از دوره‌ی استالین تا به امروز می‌پردازد. او چند داستان را با نخ اتصال ظریفی برای خواننده روایت می‌کند که می‌توان آن را چشم انداز گویا و واضحی از تاریخ قرن بیستم روسیه قلمداد کرد.



عصر استالین، از چشم آنتونی مارا

نگاهی به رمان «تزار، عشق و تکنو» نوشته‌ی آنتونی مارا
* حمیدرضا پورنجفیان

خود را از آسودگی جدا می‌کند و عقوبت جانگزای آن را به جان می‌خرد... ورونف از بازیگران فصل بعدی است و ماجرای جنگ‌های چچن و جدال بر سر نفت و مذاکره با چینی‌ها، موضوع‌هایی است که بدان پرداخته می‌شود. راوی مترجمی است که درگیر این ماجراهاست و همسر او درباره‌ی عکس‌های سانسور شده‌ی دوران استالین تحقیق کرده است... در فصل بعد، حکایت اسیر شدن کولیا و هم‌رزم او را در چچن دنبال می‌کنیم و این‌گونه نخ ظریف اتصال میان فصول حفظ و بر جذابیت رمان نزد خواننده افزون می‌شود. آنتونی مارا به تمام زوایا و گوشه‌های تاریخ زندگی مردم روسیه سرک کشیده و به نوعی تاریخ اجتماعی این کشور را به تصویر کشیده است. او با قدرت خاص قلم خود و استفاده از تشبیه‌ها و استعاره‌ها و ارجاع‌هایی موفق، شاهکاری استثنایی خلق کرده است که می‌توان آن را تا سال‌ها در گوشه‌ی ذهن خود حفظ کرد.

* آنتونی مارا نویسنده داستان‌های آمریکایی است. آنتونی مارا دبیرستان را در مدرسه لندون به پایان رساند و با لیسانس نویسندگی خلاق از دانشگاه انگلیسی کالیفرنیا جنوبی خارج فارغ التحصیل شد. او یکی از همکاران استگنر ۲۰۱۱-۲۰۱۳ در دانشگاه استنفورد بود. در حال حاضر، در دانشگاه استنفورد به عنوان سخنران در میحث داستان تدریس می‌کند. او در اروپای شرقی زندگی و تحصیل کرده است و هم‌اکنون در اوکلند، کالیفرنیا ساکن است.

راوی اول نقاشی است که پس از انقلاب به حزب پیوسته و در اداره‌ی سانسور، مسئول حذف تصاویر مغضوبان نظام از عکس‌ها و نقاشی‌هاست. کاری که متصدیان اکنون این پست با فتوشاپ انجام می‌دهند. او بارها چهره‌ی تروتسکی و رهبرانی را که در دادگاه‌های فرمایشی به خیانت خود اعتراف کرده‌اند، از میان برداشته تا از خاطره‌ها زدوده شوند. او تا آن جا در اثبات وفاداری اش پیش رفته که حتی برادر خود را لو داده است و اینک عذاب وجدان در قبال خانواده اش دارد. ماموریت اکنون او حذف یک بالرین مشهور است که به جرم جاسوسی دستگیر شده و کنجکاو نقاش درباره‌ی رقاصه، کار دستش می‌دهد... فصل دوم توسط اول شخص جمع درون رویداد روایت می‌شود؛ در فلاش بک ماجرای بالرین معروف که گرفتار اردوگاه‌های کار اجباری در سیبری شده را پی می‌گیریم و با داستان زندگی نوه‌ی او که تقدیر سرگذشتی شبیه مادر بزرگش را پرورانده همراه می‌شویم. روایت این فصل منحصر به فرد است و کمتر رمانی را با این شیوه‌ی روایت سراغ داریم. راوی‌ها هم‌کلاسی‌های نوه‌ی بالرین هستند و اوج و حضيض زندگی او را تا میانسالی از لابه‌لای مشاهدات و شایعه‌ها بازگویی می‌کنند. گالینا از هنگامی که می‌فهمد مادر بزرگش چنان شهرت و استعدادی داشته، راه او را در پیش می‌گیرد و پس از فروپاشی شوروی، با یک تاجر نفت به نام ورونف ازدواج می‌کند و غرق نعمت روزگار می‌گذراند اما پس از اطلاع از کشته شدن معشوق دوران جوانی اش، کولیا، در جنگ‌های چچن، راه

یک فیلم و امیدی تازه در جهان کرونازده...

• گذر و نظری بر فیلم «شاه ریچارد»، ساخته‌ی رینالدو مارکوس گرین

آوات رحیمی

بر اساس گزارش جدید دو سالانه «سازمان همکاری و توسعه اقتصادی» (OECD)، به نقل از ایرنا، همه‌گیری کووید-۱۹ (ویروس کرونا) ضمن کاهش امید به زندگی، به طور مستقیم و غیرمستقیم در بازه زمانی سال ۲۰۲۰ تا نیمه نخست سال ۲۰۲۱ میلادی باعث افزایش متوسط ۱۶ درصدی میزان مرگ و میر در جهان نسبت به پنج سال گذشته شده است. همین‌طور نشریه‌ی «لاوانگواردیا» اسپانیا پیشتر در گزارشی نوشت: «پیامدهای جمعیتی و بهداشتی همه‌گیری کووید-۱۹ هنوز کشف نشده است. به تأخیر در تشخیص بیماری‌های جدی که کشورهایی مانند اسپانیا را درگیر کرده است، کاهش امید به زندگی را نیز باید اضافه کنیم که عمدتاً به دلیل مرگ و میر ناشی از کرونا است. داده‌های مطالعه دانشگاه آکسفورد نشان می‌دهد که این بیماری همه‌گیر باعث بزرگ‌ترین کاهش امید به زندگی در منطقه غرب اروپا از زمان جنگ جهانی دوم شده است.»

با همه‌ی این ناامیدی که در سطح جهان مشاهده می‌شود و اخبار دو سال پیش تاکنون هر لحظه از یادآوری آن کوتاهی نکرده‌اند و آن را مثل پتکی بر سر جوان و پیر ساکن کره‌ی زمین می‌کوبند، چه باید کرد؟ جوابش را در این یادداشت کوتاه از فیلم ساز خوب آمریکایی «رینالدو مارکوس گرین» می‌پرسیم؟ آیا می‌توانیم به یک فیلم ساز اعتماد کنیم و از او بخواهیم به روح آشفته و ترسوی جهان امیدی تازه بدمد؟ آیا می‌توانیم از او بخواهیم نه بخاطر کسب شهرت و فروختن بلیط‌های میلیون دلاری در گیشه‌های سینمای دنیا و بلکه بخاطر بازگرداندن امید شیرین سه سال قبل، فیلمی جادویی بسازد تا دنیا دوباره به تلاش و این بار به تلاشی تازه دست یابند؟ می‌توانیم از او بخواهیم از نمادهای خاصی که ۱۰۰ درصد حوزه‌ی امیدواری و سلامت روح و روان اشاره دارند، در فیلمش استفاده کند؟

«رینالدو مارکوس گرین» به نظر نویسنده‌ی این معرفی کوتاه همان شخصی است که با ساخت فیلم زیبای «شاه ریچارد» امیدی تازه به جهانیان عرضه کرد و درخواست ما را شنید و اجابتش کرد. او در اوج سادگی و مثل یک رهبر پخته و کارآزموده از ژانری ورزشی و حضور زن که نماد زایش و امید است بهره برد. او نه یک زن بلکه از دو بانوی موفق تاریخ ورزش دنیا «ونوس ویلیامز» و «سرینا ویلیامز» استفاده کرد تا امید جدی تری به مای افسرده و ناامید، تزریق کند.

بله؛ او از موفقیت ستارگان دنیای تنیس، یعنی خواهان ویلیامز را دست‌مایه‌ی فیلمی تازه در دنیای کرونازده‌ی ما کرد تا به اندازه‌ی خودش نخودی در کاسه‌اش دانشمندان سازنده‌ی ویروس کرونا و کادر درمان جهان و سایر تلاش‌کنندگان و امیدآوران عصر کرونا بیندازد. البته نخودهای او سیاه‌اند و گران قیمت. آنها دو خواهر سیاه‌پوست اهل آمریکا هستند. کسانی که بارها جوایز بزرگ مسابقات تنیس دنیا را درو کرده‌اند. «ونوس ویلیامز» قهرمان تنیس دونفره‌ی ویمبلدون، تنیس آزاد استرالیا و تنیس آزاد آمریکا و برنده‌ی ۴ مدال طلای المپیک است و «سرینا ویلیامز» نفر اول رده‌بندی تنیسوران حال حاضر دنیا در رنکینگ فدراسیون جهانی تنیس و قهرمان بیست و سه گرنده اسلم و مدال طلا در بخش انفرادی المپیک و دو مدال طلا المپیک در بخش دونفره است. ضمناً او آخرین تنیسوری از میان مردان و زنان است که هر چهار عنوان گرنده اسلم را کسب کرده است.

در فیلم‌های ژانر ورزشی و قهرمانان رشته‌های مهیج آن مثل «Rush» و «Ford v Ferrari» همواره مریبان سرآمدی حضور دارند که در کنار قهرمان فیلم تأثیرات اصلی و مهمی هم از لحاظ فنی و هم از لحاظ روحی - روانی دارند. در فیلم «شاه ریچارد» نیز مریب سخت‌کوشی حضور دارد که این دو دخترزاده‌شده از خانواده‌ی فقیر و ساده‌ی سیاه‌پوست آمریکایی را به اوج شهرت می‌رساند. مریب، غریبه نیست و پدر زحمتکش خانواده است که هم نان آواراست هم روحیه دهنده و هم امیدوار! بله؛ امیدوار بودن بسیار ارزشمند تر از حرفه‌ای بودن است. یاد صحبت‌های «حسن یزدانی» عزیز افتادم که پس از شکست از تیلور آمریکایی در جمع فرزندان موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم مشهد گفت: «امروز با حضورم در کنار ۴۰۰ خواهر معصوم و مهربان از آنها می‌خواهم برایم دعا کنند تا امیدوارانه تمرین کنم و روزی تیلور را شکست دهم.» او تیلور را در مهرماه ۱۴۰۰ و در مسابقات جهانی نروژ شکست داد و همراه با بعض مقدس او روی تشک کشتی، ۸۰ میلیون ایرانی اشک شوق ریختند و بدون اینکه خودشان بدانند امیدواری زیادی در روح و روانشان افزوده شد و الحق و الانصاف ما ایرانیان قهرمانان زیادی داریم که می‌بایست زندگی و تلاششان، فیلم تازه‌ای برای نسل ناامیدمان شود... برگردیم به مریب‌گری ریچارد پدر که نقشش را اوایل اسمیت بازی می‌کند ریچارد مریبی است که از کودکی برای دختران خود برنامه ریخته تا آنان را تبدیل به قهرمان کند. هرچند در این راه او متحمل سختی‌های فراوانی نیز می‌شود. سختی‌هایی که بخش زیادی از آن ناشی از فضای فرهنگی و اجتماعی حاکم بر محلات سیاه‌پوست نشین آمریکاست. او تلاش می‌کند دخترانش را از خیابان‌های پراز جرم و جنایت آمریکا حفظ کند. خیابان‌هایی که یا با دسته‌های خلافکاران خیابانی پر شده است و یا با پلیس‌های سفیدپوستی که بی‌دلیل به سیاهان حمله می‌کنند. در واقع فیلم تنها اثری بیوگرافی محور نیست و در زیرلایه‌های داستانی خود رگه‌های از سیاست را نیز دارد. سیاست‌هایی که نشان می‌دهد جامعه سیاه‌پوست در آمریکا تا چه اندازه درگیر تعصبات نژادپرستانه‌ی سفیدپوستان قرار دارد. ریچارد به صورت مداوم و شبانه‌روزی مشغول رویاپردازی برای دخترکانش است. او ۵ دختر سیاه و ساده دارد که برایشان برنامه‌های مهمی دارد. او الگوی خاصی برای پدرانی است که به دخترانش اخلاق، فروتنی

مسابقه تنیس را به شکل هیجان انگیزی که ارزشش را دارند، به لطف انتخاب‌های خلاقانه قاب‌بندی‌ها و تدوین دقیق به نمایش می‌گذارد. تنیس چیزی نیست که در طول تاریخ سینما آنقدرها روی پرده به تصویر کشیده شده باشد، اما فیلمسازی پویای شخص گرین ثابت می‌کند که چگونه می‌توان حتی مستقیم‌ترین رالی رفت و برگشت را از نظر بصری، جذاب کرد. این به ویژه در طول مسابقه تنیس اوج فیلم، که با تعلیقی دلخراش ارائه می‌شود، صادق است. سیناتهرانی (مشاور خانواده و تحصیلی گروه درس زندگی) در سلسله گفتگوهای آموزشی خود با خیرگزاری فردا به مقوله نقش والدین در موفقیت فرزند سالم پرداخته با اشاره به نقش تربیتی والدین خودش می‌گوید: «هر بار که صدای پرندگان در حیاط خانه مان به گوش می‌رسید، پدر و مادرم روی بالکن می‌ایستادند و با تحسین به صدای آنها گوش می‌دادند. با اینکه ما همه روزه صدای پرندگان را می‌شنیدیم اما این اتفاق همواره برای والدینم تا زگی داشت. در حیاط خانه مان چند درخت میوه بود و پدرم در زیر آلاچیق می‌نشست و این زیبایی‌های طبیعی خداوند را تحسین می‌کرد. او و مادرم هیچگاه از زیبایی‌های اطرافشان خسته نمی‌شدند و به من نیز کمک می‌کردند تا حوصله به خرج دهم و زیبایی را در هر چیزی و در هر کسی که اطرافم هست، ببینم. آنها از تک‌تک لحظات زندگی‌شان لذت می‌بردند. پدرم همواره می‌گفت: «بسر م‌اگر در قلب خودت محراب عبادتی نداشته باشی، هرگز قلبت را در محراب عبادتگاهی پیدا نخواهی کرد.» و من همواره سپاسگزار پدرم هستم که به من کمک کرد تا در قلبم محراب عبادتی بنا کنم. او بجای اینکه مرا موعظه کند با رفتارش برایم یک الگو و نمونه عملی انسانیت بود.»

دوست داشتن زندگی، عشق ورزیدن به طبیعت، جدیت در تمرین سخت نگرقتن زندگی، شیرینی مسابقه دادن و درک اینکه باید از هر مسابقه پیش از هر چیزی، لذت برد، آرامش هنگام شکست و دوری از هرگونه جهل و تعصب و مهم‌تر از همه‌ی اینها امیدواری را می‌آموزد. پدر خستگی ناپذیر، به جای اینکه برای کسب موفقیت برای خودش تلاش کند، آن را برای فرزندان‌ش می‌خواهد. و همین است که بیننده بعد از دقایقی از دیدن فیلم متوجه می‌شود، قرار نیست خواه‌هران ویلیامز در کانون توجه باشند بلکه این کانون، خاص زحمات و رویاپردازی و عملکرد بی‌نظیر ریچارد است که به همین مناسبت در دنیای ورزش خصوصاً تنیس به او لقب «شاه» بخشیده‌اند. عملکرد عالی «ویل اسمیت» در این فیلم او را به یکی از پیش‌تازان قطعی جوایز اسکار تبدیل می‌کند. اسمیت بدون شک قرار است نامزدی اسکار ۲۰۲۰ بهترین بازیگر مرد را برای بازی خارق‌العاده‌اش در نقش شخصیت اصلی دریافت کند، و همچنین احتمال زیادی وجود دارد که او این مجسمه طلایی را به خانه ببرد. نقش ریچارد ویلیامز همان اجرای ویل اسمیت است که سال‌هاست منتظر آن هستیم اما ندیده‌ایم؛ او ۱۰۰٪ به این نقش متعهد است و به عنوان یکی از بزرگترین ستاره‌های سینمایی تمام دوران هالیوود، به این نقش هویت می‌بخشد. بدون شک این یک اجرای پُر زرق و برق یا باشکوه نیست، او در اینجا نیست که دگرگونی‌های فیزیکی شدیدی ایجاد کند یا باروش بازیگری متفاوت از اسکار، جایزه‌گدایی کند بلکه او به سادگی خود را محو این نقش و اجرای درستش می‌کند. کارگردان، رینالدو مارکوس گرین، سکانس‌های مختلف تمرین و



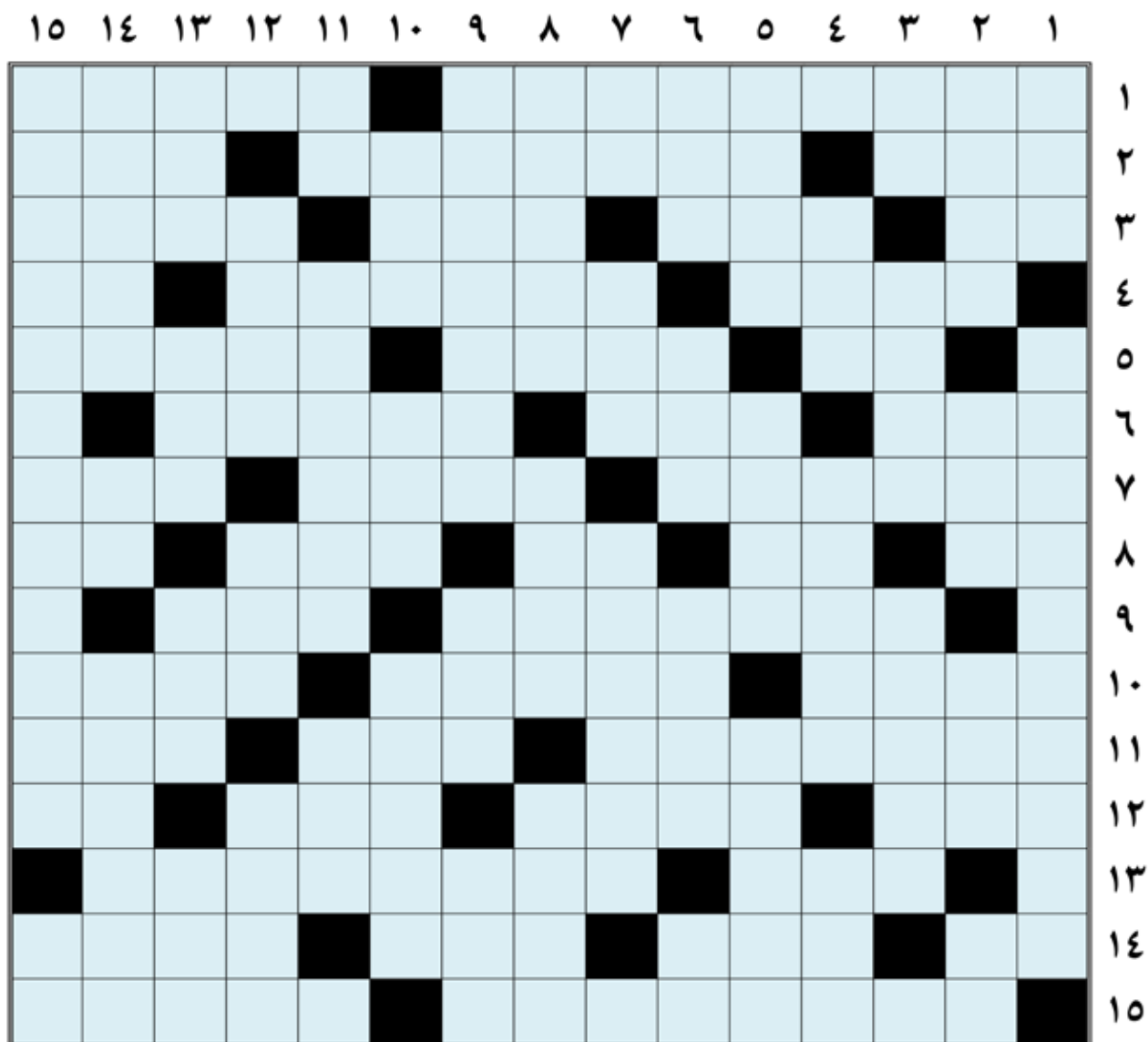
افقی:

جدول شماره: ۱۲

۱. گفتگوی خواندنی با این ایشان که ۴۰ سال است در خدمت معلولین هستند را می‌توانید در تارنمای موسسه همدم بخوانید - شهری در خراسان رضوی که موسسه خیریه همدم، اقلام اهدایی خیرین خارج کشور را به آن رسانده است ۲. چالاک - حرمسرا - شنیدن ۳. زادگاه رازی - از فروغ دین اسلام - سارق - آبرومند ۴. هزار - باشگاه فوتبالی در لیگ سری ایتالیا - مروارید درشت ۵. پرحرفی - جنس مدال نفر سوم مسابقه - شهری در ترکیه روی رود سیهان ۶. طلای سیاه - ابزار نجاری - سرخرگ ۷. جریمه تاخیر - فرمان کشتی - گیاه مقدس زرتشتیان ۸. نفس خسته - نام ترکی - شکم بند طبی - مکان - «قرص» تو خالی ۹. فراهم کردن شرایط زندگی بهتر برای معلولین از جمله وظایف آن است - شهر خروس جنگی ۱۰. آسان - نمودن - زرد ترکی ۱۱. حشره آفت سازه چوبی - جرس - خریدن ۱۲. شیمی کربن - اندیشه - آدمی - بله ایتالیایی ۱۳. شهر باران - بیماری نرمی استخوان ۱۴. پهلوان - قومی زردپوست که وایل دهه دوم میلادی در شمال خزر سکونت یافتند - الگو - بسیار ۱۵. استفاده از توانجویان و معلولین در چرخه تولید را گویند - غذای آبدار ایرانی

عمودی:

۱. هیج - کاهش اضطراب، تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و... از ویژگی‌های این روش درمانی است که که تنها با خندیدن انجام می‌شود ۲. ناآشنا - حمام مقتل امیرکبیر - نخست - گونه برجسته ۳. گل سرخ - بانی پیروستان - نوشتن ۴. اطلاع و آگاهی - نقصان - از تقسیمات کشوری ۵. بی عیب و نقص - میت - کمر بند فرضی زمین ۶. خوگرفتن - درخت لرزان - جوان درگوش جوان لندنی - کلام معتبر ۷. نپذیرفتن - قیمت - شهری جدید در مجاورت مشهد ۸. از تقسیمات ارتشی - جان پناه سرباز - درخشان ۹. همدمی‌ها روز اول شهریور که به نام این پیشگامان سلامتی نامگذاری شده به محل کار ایشان مراجعه و فرارسیدن آن را تبریک گفتند - رمز - تندی ۱۰. نهی از دویدن - دست آموز - ساک دستی ۱۱. پیشوند نداری - حل نشدنی - از افعال ربطی ۱۲. واله - ابریشم ناخالص - فروریختن ۱۳. زیان - پول خرد مهاراجه - ناپدری - طایفه‌ای در هندوستان ۱۴. فرار کردن - نیم صدای سگ - مارگزیده از سیاه و سفیدش می‌ترسد ۱۵. این گل‌های زیبای دست ساز دختران همدم، آماده تحویل به سفارش دهندگان عزیز است - عدد روستا



طراح جدول: محمدرضا علیزاده



جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

زمین خدا وسیع و هوشیار و خوشبخت است... اما بعضی تکه‌های زمین خدا خوشبخت‌ترند چون می‌شود نردبانی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت...

در گوشه‌ای از شهر مشهد، تکه زمینی قرار دارد، خوشبخت؛ جایی در آستانه‌ی آسمان... محل ازدحام دل‌های مهربان... جایی پر از آرزو... پر از ذهن‌های سپید و بی‌فریب...

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

این مکان که ابتدا مؤسسه‌ی فتح‌المبین نام گرفت و سپس با «خیریه همدم» کامل شد، کارش را تحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد. از سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت‌امنایی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. از همان سال، اعضای هیئت‌امنا که همگی از خیرین و نیک‌اندیشان شناخته شده‌اند، با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران همدم، گام برداشته‌اند. اقدامات مؤثری مثل؛ تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش‌های مختلف مجموعه، راه‌اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه لاندردی و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهید برای کودکان آموزش‌پذیر در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد. در سال ۱۳۸۴ مؤسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل و تحت عنوان «خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین»، به هیئت‌امنا واگذار گردید. **هیئت مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:**

حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل مؤسسه) و آقایان: حسین محمودی علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی، مهندس مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیاد دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند.

فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی سرپرست یا بدسرپرست اند. 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 شرایط شان 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 شاهید)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش‌پذیر است.

همدم ۳:

خانه‌ی 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، به‌طور 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، مليله 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 ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ 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 andobviously , providing a home-like space for girls in the center is costly .

Currently , more than 50,000,000 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: فرشته کامران

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