

به نام خدا

خوش آمد
در منزل خجسته‌ی اسفند
همسایه‌ی سراسر چاهی فروردین
با شاخه‌های ترد بلوغ جوانه‌ها
باران به چشم روشنی صبح آمده‌ست
زشت است اگر که مــــن
یار قدیم و همدم همســــاغر سحر
در کوچه‌های خامش و خلوت نجویمش
یا با جام شعر خویش
خوش آمد نگویمش!

محمدرضا شفیعی کدکنی



آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)
شماره‌ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره‌چهل و دوم | زمستان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)

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

هیأت تحریریه: مریم همایونی، محمدرحیمی

همکاران این شماره: حمیدرضا پورنجفیان، هیوا سپاهی لایین، پریا گلبویی

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف و
گروه روانشناسی همدم

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی زاده

عکس: فرشته کاملان، اکرم ابراهیمی، سعید احمدی، بهرام ابراهیمی
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 / سیب‌های تلخ ما...
۶	زندگی دختران این خانه
۸	شعر بهاری
۱۰	یک نفس زندگی / گدایان معصوم دانا
۱۱	خبرهای این خانه
۲۲	یاد و ماندگار
۲۳	چند لحظه علمی و آموزشی
۲۴	پیگیری از خودکشی
۲۸	هوش هیجان و ازدواج
۳۰	خشکی صبحگاهی و مدالیت‌های کاردرمانی
۳۴	معرفی کتاب
۳۵	یک نفس زندگی / از عادت بترسیم!
۳۶	معرفی فیلم
۳۸	جدول همدم؛ شماره‌ی ۱۴
۴۰	معرفی کوتاه موسسه
۴۲	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)



بهار، مادر فصل هاست...

• دکتر زهره حاجت

بهار که از راه می‌رسد، ما اهالی همدم، همدمی تراز همیشه می‌شویم، چرا که «بهار» مادر فصل هاست و «همدم»، سرزمین مادران است.

مادر، خلاصه‌ی هزاران کتاب در مورد عشق و فداکاری است. مادر، تندیس مهربانی ابدی است. مادر؛ زنی است که فروتنانه و خستگی‌ناپذیر و بی‌مزد و منت، دایم در حال گرم کردن کانون خانواده‌ی خویش است و همه‌ی این حقایق، با آمدن بهار و جوشیدن زندگی از زمین و زمان، نام و یاد مادر را بیش از همیشه تداعی می‌کند. بهار، فصلی است که با آمدنش، زندگی دوباره زاده می‌شود، درست مثل مادر که در هر خانه‌ای، زندگی در دست‌های نوازشگرش متولد می‌شود. مادر چشمه‌ی همواره جوشان خانه است و بدون وجود او هیچ ساختمانی، خانه‌ی واقعی نمی‌شود، حتی اگر پر زرق و برق و عالی باشد. آب، مایه‌ی حیات است و مادر مایه‌ی تداوم و تکامل آن. «یک ساختمان عالی، بدون وجود مادر، یک خانه‌ی خالی است، همانند سالی که بی‌بهار آغاز شود.»

همدم، سرزمین مادران است چرا که برای ۴۰۰ فرزند بی‌سرپرست یا بدسرپرستش، نام و یاد مادر را تجسم و تمثیل می‌کند. در این سرزمین، دخترانی زندگی می‌کنند که اگرچه از وجود مادر به شکل سنتی‌اش محروم اند اما برای آنها که در این سرزمین ساکن‌اند و آنها که مثل شما، اغلب به دیدار این خانه می‌آیند فرصتی فراهم می‌سازند تا فرای جنسیت، عشق مادری و مهر خواهری را تمرین و تجربه کنید. بهار و همدم، بهترین فرصت برای درک و تکمیل این تجربه‌اند.

فرارسیدن سال نو را به یکایک شما همدمی‌ها و مخصوصاً به شما مادران همدمی تبریک می‌گویم و امیدوارم امسال هم با بودن‌تان در کنار ما، چهار فصل زندگی چهارصد گل این خانه را، شکوفا و زیبا و پر معنا کنید.



آخرین نوروز کرونایی؟

• علیرضا سپاهی لایین

باورمان نمی‌شود که بهار دارد می‌رسد و همچنان ایران و جهان، با کرونا دست به گریبان اند. این چندمین بهار کرونایی است؟ سومین! شما باورتان می‌شود؟ ما که باورمان نمی‌شود. موسسه‌ی توانبخشی همدم، خیریه‌ای کاملاً مردمی است که حیات و هستی‌اش، منوط به حمایت و همراهی خیرین و نیکوکاران و رفت و آمدشان به فضای این خانه است. حتی تصورش را هم نمی‌کردیم که دو نوروز پیاپی را بدون حضور مردم و بدون سراغ گرفتن و احوالپرسی شما از ۴۰۰ فرزند تحت پوشش این موسسه پشت سر بگذاریم. اما این اتفاق افتاده است و حالا هم سومین نوروز متوالی همدم، زیر سایه‌ی کرونا و در فراق لبخندهای دلنشین و طنین صدای گرم‌تان در این خانه از راه می‌رسد. یادمان هست که در اوایل شیوع کرونا، حتی تصور این‌که بتوانیم شش ماه با ماسکی بر صورت و ترسی در دل از گسترش و گرفتاری به دست کرونا، روزگار بگذرانیم، برایمان دشوار بود. اما، هر ماه که گذشت، درک واقعیت موجود ما را برای کنار آمدن با شرایط سخت، آماده‌تر کرد. ما، این آمادگی را همیشه داشته‌ایم چرا که زندگی و کار در همدم، لحظه‌لحظه‌اش تداعی انتظار و آمدی بهاران است. تداعی زمستانی که می‌گذرد و نوروزی که با یک بغل غنچه‌ی شادی از راه می‌رسد. همدم، آیینی‌ی انتظار بهار است. خانه‌ای در تقاطع چهار فصل. خانه‌ای که هر کمبود و نقصی، دل ساکنانش را می‌لرزاند اما وقتی مایقین داریم که میلیون‌ها نیکوکار، در کار باز آوردن بهارانند، دوباره دلگرم و امیدوار و شادمان می‌شویم و راهمان را دنبال می‌کنیم. سال نود راه است. همین حالا به وضوح صدای پای بهار را می‌شنویم. در عین حال، این صدا اگر با موسیقی گامهای شما توأم نشود، طنین خوشی نخواهد داشت. در آستانه‌ی نوروز ۱۴۰۱ و سرآغاز سده‌ای نود تاریخ عشق و عاطفه‌ی مردمان ایرانزمین، با اشتیاق تمام، دل‌مان می‌خواهد که عمر و ایام کرونا، با آمدن بهار به سر برسد و سال جدید، با پرچمی از لبخند مهربان شما، به همدم بیاید. خدا کند این آخرین نوروز کرونایی باشد و این ناخوشی نامبارک برای همیشه از اینجا برود. خدا کند بهار، با شما به خانه‌ی ما برگردد.



سیب‌های تلخ ما...

این بار الاغ حاصل یک سال زحمت من است، این را بگیر، ولی از خیر زندانی کردن من بگذر...
عسکر نصف بار سیب را برای خودش برداشت و نصف دیگر را برای افسر برده و گفت:

- این هم این سیب‌ها با ۱ سکه طلا.

افسر نیمی از آن سیب‌ها را به فرمانده قصر داده، گفت:

این سیب‌ها به قیمت ۲ سکه طلا!

فرمانده نیمی از سیب‌ها را برای خود برداشت و نیمی را به دستیار وزیر داد و گفت:

- این سیب‌ها به قیمت ۳ سکه طلا!

دستیار وزیر، نیمی از سیب‌ها را برداشت و نزد وزیر رفته و گفت:

- این سیب‌ها به قیمت ۴ سکه طلا!

وزیر نیمی از سیب‌ها را برای خود برداشت و بدین ترتیب تنها پنج عدد سیب ماند و نزد حاکم رفت و گفت:

- این هم ۵ عدد سیب به ارزش ۵ سکه طلا!

حاکم پیش خود فکر کرده و پنداشت که مردم واقعا در قلمرو تحت حاکمیت او پولدار و مرفه هستند. که کشاورزش پنج عدد سیب را به پنج سکه طلا می‌فروشد هر سیب یک سکه طلا و مردم هم یک عدد سیب را به یک سکه طلا می‌خرند! پس ثروتمندند در نتیجه بهتر است مالیات‌ها را افزایش دهیم و خزانه قصر را پرترازم.

در نتیجه مردم فقیرتر شدند و

شریکان حلقه فساد قصر سرمایه دارتر.

روزی حاکمی در قصر خود نشسته بود که از بیرون قصر صدای سیب فروشی را شنید که فریاد می‌زد:
”سیب بخرید! سیب خوشمزه دارم“

حاکم بیرون را نگاه کرد و دید که مرد دهاتی، محصول باغش را بار الاغی نموده و روانه بازار است ...

حاکم میل و هوس سیب کرد و به وزیر دربارش گفت:

۵ سکه طلا از خزانه بردار و برایم سیب بیا!

- وزیر ۵ سکه را از خزانه برداشت و به دستیارش گفت:

- این ۴ سکه طلا را بگیر و سیب بخر!

دستیار وزیر فرمانده قصر را صدا زد و گفت:

- این ۳ سکه طلا را بگیر و سیب بخر!

فرمانده قصر افسر دروازه قصر را صدا زد و گفت:

- این ۲ سکه طلا را بگیر و سیب بخر!

افسر عسکر را صدا کرد و گفت عسکر:

این ۱ سکه طلا را بگیر و سیب بخر!

عسکر دنبال مرد دست فروش رفته و یقه اش را گرفت و گفت:
های مرد دهاتی! چرا اینقدر سروصدا می‌کنی؟ خبر نداری که اینجا قصر حاکم است و با صدای گوش خراشت خواب جناب حاکم را آشفته کرده‌ای. اکنون به من دستور ده تا تورا زندانی کنم.

مرد باغدار به پاهای عسکر قصر افتاد و گفت:

اشتباه کردم قربان ...



هوا چه داغ و تابستونی باشه چه سرد و یخبندون، چه بارون بیاد و چه برف، هر وقت که وارد مرکزبشی فاطمه رومی بینی که روی نیمکت جلوی در از ساعت هفت صبح و شاید زودتر منتظر نشسته تا حدود ساعت هفت و نیم بشه و همکارها یکی یکی از راه برسند. این کار بزرگترین دلخوشی فاطمه شده است؛ همکاران همدم حکم مادر را برای دختران این مجموعه دارند و فاطمه بیشتر از هر کسی به این حس مخصوص دل خوش کرده...

فاطمه ورزشکار است. ورزش را دوست دارد و شاید کمی هم قلدر به نظر برسد ولی در نهانخانه‌ترین کنج دلش غمی بزرگ به اندازه‌ی کوه دارد؛ شاید از کوه بزرگ‌تر!

غمی که باعث شده به جای خانه‌ی گرم و امن پدر و مادرش از کودکی زندگیش را در مراکز توانبخشی دختران بی‌سرپرست بگذراند. دروغی که کودکی‌اش را پراز غم کرد و از نوجوانی و جوانی‌اش هم خیری ندیده است...

می‌گوید:

سه چهار ساله بودم که پدر و مادرم از هم جدا شدند. مادرم رفت پی زندگیش و دیگر هرگز ندیدمش؛ امیدوارم مادرم خوشبخت شده باشد و چندتا بچه آورده باشد و من تو این دنیا خواهر و برادر داشته باشم، حتی اگر هیچ وقت نبینمشان!

وداع کردی و گفتی که باز می‌گردی!

(بخشی از زندگی فاطمه، دختر همدمی ما)

• پریا گلبویی

وداع کردی و گفتی که باز می‌گردی
چقدر لحن تو وقت دروغ شیرین است...

مامان و بابای خودم خیلی تنگ شده. دوست دارم من را پیچ کنند و بگویند فاطمه بیا که ملاقاتی داری... **

و ملاقاتی داشتن می‌تواند آرزوی دختری جوان باشد که بیست و چهار بهار عمرش را تنهایی گذرانده است.
مادر فاطمه کجاست؟ پدر فاطمه حالش خوب است؟ نامادری اش حالا آسوده زندگی می‌کند؟ چه خوب که فاطمه فکرمی‌کند خانواده اش از بودنش در بهزیستی و موسسه‌ی همدم بی‌خبر هستند. گاهی بی‌خبری چقدر خوب است...
پدر و مادر فاطمه می‌دانند دخترشان اینجا است؟ آیا روزی آمدنشان روزی فاطمه خواهد شد؟

هزار سال در این آرزو توانم بود
تو هر چه دیربایی هنوز باشی زود؛
تو سخت ساخته می‌آیی و نمی‌دانم
که روز آمدنت روزی که خواهد بود؟ (الف. سایه)



- چرا آرزوی خوشبختی مادرت را داری؟ اصلا چیزی از مادرت توی خاطرت هست؟

- خیلی سنم کم بود که پدر و مادرم از هم جدا شدند ولی چهره‌ی مادرم یادم هست. مادر است دیگه. من رابه دنیا آورده و مطمئنم که دلش برایم تنگ شده. فقط نمی‌داند من کجا هستم که بیاید دیدنم! اصلا مگر می‌شود یک مادر دلش برای بچه اش تنگ نشود؟
- حالا از آن زمان ها بگو، چه شد که الان همدم هستی؟
- یک دروغ باعث شد که من اینجا باشم!

بعد از جدایی مامان و بابام من با بابا زندگی می‌کردم. کارگر بود. از صبح می‌رفت سرکار و شب می‌آمد خانه و من با نامادری ام تنها بودم. صبح تا شب سرچیزهای الکی از نامادریم همش کتک می‌خوردم. کتک‌های خیلی شدید که گاهی از حال می‌رفتم و همسایه‌ها به دادم می‌رسیدند! حتی یادم است چندبار نامادریم قاشق داغ روی بدنم گذاشت و جیغ می‌کشیدم و هنوز زرد آنها روی بدنم مانده است.
- به پدرت می‌گفتی که در نبودنش چه اتفاق‌هایی می‌افتد؟
- یکی دوبار گفتم که بعدش هم نامادری قاشق داغ کرد گذاشت روی دستم. برای همین دیگر نگفتم. نامادریم من را مجبور می‌کرد قبل از آمدن بابام بخوابم و اگر خوابم نمی‌برد خودم را از ترس می‌زدم به خواب...
- خاطره‌ی خوب هم از آن زمان‌ها داری؟

- آره. یادم هست چند روز نامادریم خیلی با من مهربان شده بود و خیلی خوشحال بودم. من هم توی کارهای خانه بیشتر بهش کمک می‌کردم و آن چند روز من را مجبور نمی‌کرد زود بخوابم. درست مثل مامان‌های واقعی مهربان شده بود.

- چه خوب. خب بگو، ادامه بده.
- همون روزایی که خیلی مهربان شده بود، یک روز لباس تمیزتم کرد و بهم گفت: بریم بیرون یکم دلت باز بشه.

توی راه برام کیک و شکلات گرفت و سوار اتوبوس شدیم. یک عالم راه آمدیم که رسیدیم مشهد و حرم امام رضا (ع). هوا سرد بود، ولی خیلی خوب بود. توی صحن‌های حرم راه می‌رفتیم و کنار ضریح هم رفتیم که خیلی شلوغ بود. دستش را محکم گرفته بودم که گم نشوم. از کنار ضریح رفتیم نزدیک پنجره‌ی فولاد. نامادریم گفت همین جا بشین این کیک را بخور من برم پشت پنجره‌ی فولاد زیارت کنم، زود برگردم. کیک را خوردم. سردماغم و دست‌هایم همه یخ زده بود ولی نامادریم نیامد دیگر. پاشدم، راه می‌رفتم و گریه می‌کردم و دنبالش گشتم ولی نبود که نبود. یک خانم و آقای مهربان که خادم حرم بودند با من حرف زدند بهم نهار دادند و دیگر نمی‌دانم چه شد که سراز بهزیستی در آوردم...
- خب بگذریم. حالا از حال دلت بگو، الان چه حسی داری؟
- دلم برای بابام خیلی تنگ شده است. من مطمئنم بابایم نمی‌داند من کجا هستم. مددکارهای اینجا خیلی سعی کردند پدرم را پیدا کنند ولی نشد... خدا کند بابا من را پیدا کند و بیاید دیدنم...
- دوست داری از همدم بروی؟

- اینجا خوب است؛ اینجا یک عالمه دوست دارم که مثل خواهر هستند. مربی‌ها مثل مادرم هستند ولی دلم برای

خوشابهار

خوشا بهار، خوشامیاء، خوشا چمن
خوشا چمیدن بر ارغوان و یاسمن
خوشا سرود نوآیین و ساقی سرمست
که ماه موی میان است و سر و سیم‌تنا
خوشا توانگری و عاشقی به وقت بهار
خوشا جوانی با این دو گشته مقترنا
خوشا مقارن این هر سه خاطری فارغ
ز کید حاسد بدخواه و خصم راه‌نا
خوشا شراب کهن در سبوی گردآلود
که رشح باران بسترده گردش از بدنا
خوشا مسابقه‌ی اسب‌های ترکمنی
کجا چریده به صحرای خاص ترکمن
دراز گردن و خوابیده دم و پهن سرین
فراخ سینه و بالابند و نرم‌تنا
بزرگ سم و کشیده پی و مبارک ساق
بلندجبهه و محبوب چشم و خوش‌دهنا
به فصلی ایدون کز خاربن برآید گل
نواخت باید بر گل سرود خار‌کنا...

* ملک الشعراى بهار

در موسم گل

بگشود نقاب از رخ گل، باد بهاران
شد طرف چمن بزمگه باده گساران
شد لاله‌ستان گرد گل از بس که نهادند
رو سوی تماشای چمن لاله‌عذارن
در موسم گل توبه ز می دیر نیاید
گشتند در این باغ و گذشتند هزاران
بین غنچه نشکفته که آورد به سویت
سر بسته پیامی ز دل سینه‌فکاران

* جامی

بوی بهار

چون پرند نیگلون بر روی بندد مرغزار
پرنیان هفت رنگ اندر سر آرد کوهسار
خاک را چون ناف آهو مشک زاید بی قیاس
بید را چون پر طوطی برگ روید بی شمار
دوش وقت نیم شب بوی بهار آورد باد
حبذا باد شمال و خرما بوی بهار
بادگویی مشک سوده دارد اندر آستین
باغ گویی لعبتان جلوه دارد در کنار
ارغوان لعل بدخشی دارد اندر مرسله
نسترن لولوی لالا دارد اندر گوشوار
تا بر آمد جامهای سرخ مل بر شاخ گل
پنجه‌های دست مردم سر برون کرد از چنار
راست پنداری که خلعت‌های رنگین یافتند
باغهای پر نگار از داغگاه شهریار

* فرخی سیستانی

ترانه‌ی بهار

آخرین روزهای اسفند است
از سر شاخ این برهنه چنار
مرغکی با ترنمی بیدار
می زند نغمه
نیست معلوم
آخرین شکوه از زمستان است
یا نخستین ترانه‌های بهار!؟

* محمدرضا شفیعی کدکنی



زمین، ترانه‌ای است...



ساز آه را
کوک می‌کنم
و بانگ زمان
مشق می‌کنم ترانه‌ی غریب عشق را
و سوز بی‌نهایت مسیر
می‌شود رفیق شعرهای پرغمم
ولی بلند می‌شوم...
و باز هم
ساز را به شکل دیگری
کوک می‌کنم
نتم درخت می‌شود
شعرم؛ آسمان، چمن...
و کوه، می‌شود ترانه‌ام
چرا همیشه غم
محتوای شعرهاست؟
بی‌گمان، زمین
خودش ترانه‌ای است
برای زیستن
پس، تو هم بلند شو
و محتوای تازه‌ای بده
به شعر و ساز خویشتن
تابه کی
سوگوری، ای رفیق من!!

* هیوا سپاهی لاین




گدایان معصوم ودانا...

حدود ۱۶۰ سال پیش ملک التجار روسیه یک دست چای خوری برای امیر کبیر تحفه فرستاد. امیرانندیشید که آیا صنعت گران زبردست ایرانی می توانند نظیرش را بسازند؟ که البته استاد صنعتگری را پیدا کرد و بهترش را ساختند. سالها بعد در ایام نوروز جمعی در باغ چهل ستون اصفهان به تفریح نشسته بودند در این بین گدایی پیش آمد و درخواست کمک نمود و گفت: من واقعا گدا نیستم سرگذشتی دارم اگر حوصله ی شنیدن دارید برایتان تعریف کنم. او گفت: در زمان صدارت امیر کبیر یک روز حاکم اصفهان صنعت گران شهر را احضار کرد. گفت آیا میتوانید کسی را که در میان شما از همه استاد تر است معرفی کنید. صنعتگران مرا معرفی کردند.

حاکم گفت: امیر کبیر برای انجام کار مهمی تو را به تهران خواسته است و من در تهران به حضور امیر رسیدم. سماوری نزد امیر بود او سماور را آب و آتش نمود و تمام اجزاء سماور را بیان کرد و گفت: میتوانی سماوری مانند این بسازی؟ من تا آن زمان سماور ندیده بودم جلو رفتم و پس از ملاحظه گفتم بله می توانم. امیر گفت این سماور را ببر، مانندش را بساز و بیاور. من سماور را برداشتم مشغول شدم پس از اتمام کار سماور ساخته شده را نزد امیر بردم و مورد پسند واقع شد. امیر پرسید این سماور با مزد و مصالح به چه قیمت تمام شده است؟ من عرض کردم روی هم رفته ۱۵ ریال. امیر دستور داد تا امتیاز نامه ای برای من بنویسند که فن سماور سازی به طور کلی برای مدت ۱۶ سال منحصر به من باشد و بهای فروش هر سماور را ۲۵ ریال تعیین کرد. پس از صدور این فرمان گفت به حاکم اصفهان دستور دادم که وسایل کارت را از هر جهت فراهم نماید. در بازگشت به اصفهان بسرعت مشغول کار شده و چند نفر را نیز استخدام کردم و مجموعا مبلغ ۲۰۰ تومان خرج شد. اما هنوز مشغول کار نشده بودم که از طرف حکومت به دنبال من آمدند من را همچون دزدان نزد حاکم بردند. تا چشم حاکم به من افتاد با خشونت گفت: میرزا تقی خان امیر کبیر از صدارت خلع شده و دیگر کاره ای نیست. تو باید هر چه زودتر مبلغ ۲۰۰ تومان را به خزانه ی دولت برگردانی. در آن هنگام من پولی نداشتم پس دستور مصادره اموال من صادر شد. با این وجود بیش از ۱۷۰ تومان فراهم نشد. برای ۳۰ تومان دیگر مرا سربازار برده و در انظار مردم چوب زدند تا اینکه مردم ترحم کرده و سکه های پول را به سوی من که مشغول چوب خوردن بودم پرتاب کردند. سرانجام آن ۳۰ تومان هم پرداخت شد. اما به خاطر آن چوبها و صدمات چشم هایم تقریبا نابینا شده و دیگر نمی توانم به کارگری مشغول شوم از این روبه گدایی افتادم....

خبرهای خوب این خانه

مروری بر خدادهای همدم در سه ماهه زمستان ۱۴۰۰

 www.hamdam.org

  @hamdamcharity  @hamdam.charity

خبرها کهنه نمی شوند. مشروح 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.



جشن وصال با طعم فراق، در همدم

فرزندان همدم در استقبال از فصل زمستان و خداحافظی با یکی از خواهرانشان (مهناز حسین تاش؛ عضو تیم تنیس روی میز موسسه) که از جمع آنها رفت، در تالار همدم گردهم آمدند و همراه رضا طاهرو حمید هانان (دو هنرمند جوان و خیرخواه کشورمان)، جشن کوچکی برگزار کردند. این مراسم، هرچند طعم و طنین فراق داشت، اما حقیقت شیرین وصال، دلها را پراز عشق و امید کرد.



هوای همدم را خواهیم داشت

دکتر ناصر وحدتی (سرپرست معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد) ضمن دیدار با فرزندان همدم گفت: «هوای بچه‌های همدم را خواهیم داشت. بچه‌های با استعداد و خلاق همدم مثل فرزندان خودمان هستند و ما امیدواریم با برنامه‌ریزی بهتر همواره در اعتلای سلامت جسم و جان این عزیزان کوشا باشیم.»



در آستانه‌ی روز جهانی ایمنی در برابر زلزله و بلایای طبیعی، خانم دکتر حجت (مدیرعامل همدم) و جمعی از همکاران با مهندس سید رسول شخصی زارع (سرپرست هلال احمر مشهد مقدس) برای عرض خدایوت و قدردانی از ایشان و همکاران، دیدار کردند. این دیدار که در فضایی صمیمی و سرشار از همدلی صورت گرفت با آرزوی طرفین برای تداوم خدمت خالصانه به مردم و معلولان و سلامتی همکاران هلال احمر و همدم، به پایان رسید.

در آستانه‌ی روز جهانی ایمنی در برابر زلزله و بلایای طبیعی، خانم دکتر حجت (مدیرعامل همدم) و جمعی از همکاران با مهندس سید رسول شخصی زارع (سرپرست هلال احمر مشهد مقدس) برای عرض خدایوت و قدردانی از ایشان و همکاران، دیدار کردند. این دیدار که در فضایی صمیمی و سرشار از همدلی صورت گرفت با آرزوی طرفین برای تداوم خدمت خالصانه به مردم و معلولان و سلامتی همکاران هلال احمر و همدم، به پایان رسید.



همدمی‌ها، روز مادر را جشن گرفتند...

فرزندان و کارکنان همدم، همزمان با زادروز بانو فاطمه‌ی زهرا (س) و گرامیداشت مقام مادر، جشنی مختصر اما بانشاط در تالار این موسسه‌ی خیریه برگزار و ضمن میزبانی دو گروه هنری ایوار (سرود محلی شمال خراسان) و راح روح (تئاتر)، از مادرشان دکتر زهرا حجت بخاطر سال‌ها خدمت و خیرخواهی تقدیر کردند.



پیام تبریک اهالی همدم به وحید شمسایی سرمربی تیم ملی فوتسال ایران

اهالی همدم، ضمن ارسال پیام و تبریک سمت جدید به وحید شمسایی گفتند: شنیدن خبر انتخاب جناب عالی به عنوان سرمربی تیم ملی فوتسال از سوی اعضای هیئت رئیسه‌ی فدراسیون فوتبال، مایه‌ی شادی و مباهات اهالی موسسه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)، شد.



مانور همدمی ها، برای تمرین واقعیت های احتمالی

به منظور ایجاد ایمنی بیشتر در فضای زندگی فرزندان همدم، مانور زلزله و آموزش مدیریت بحران در مواقع بروز بلایای طبیعی، در این موسسه برگزار شد.



تبریک روز مادر به مادران دادیار

دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) و ندا (یکی از فرزندان موسسه) به نیابت از هیات امناء، کارکنان و فرزندان همدم، با حضور در دفتر نیره عابدین زاده (معاون دادستان مشهد) فرارسیدن میلاد بانو فاطمه زهرا (س) و روز مادر را به ایشان تبریک گفتند.



خاطره‌ی خوش خادمان خورشید در همدم

جمعی از بانوان خادم حرم امام هشتم (ع) همزمان با میلاد بانو فاطمه زهرا (س) و روز مادر، با حضور در جمع فرزندان همدم، نشاط معنوی بالایی به موسسه بخشیدند و خاطره‌ی خوشی به یادگار باقی گذاشتند.

همدمی ها حق بزرگی برگردن مادرند



امیرحسین عرب زاده (سرپرست مرکز مشارکت های مردمی، موسسات غیردولتی و توانمندسازی سازمان بهزیستی کشور) در دیدار با اهالی همدم گفت: «فرزندان بی سرپرست این موسسه، حق بزرگی برگردن مادرند، امیدوارم بتوانیم خادمین خوبی برایشان باشیم» در این دیدار سرپرست فرمانداری مشهد و جمعی از مدیران بهزیستی کشوری و استانی، مدیران نهادهای دولتی، خیرین، نوعروسان و تازه دامادهای عضو سازمان بهزیستی خراسان رضوی و مدیران و خادمین همدم در آیین اهدای ۵۰۰ جهیزیه به افراد نیازمند که در تالار همدم برگزار شد شرکت و در حاشیه ی این مراسم از بخش های مختلف موسسه نیز دیدن کردند.



شادی خواننده ی نام آشنای کشورمان از دیدار با اهالی همدم

مصطفی راغب (خواننده ی نام آشنای کشورمان): دیدار با تکتم و ندا افتخار بزرگی است که به لطف امام هشتم (ع) نصیب بنده شده است. امیدوارم هر روز شاهد توانمندی و موفقیت بیشتر فرزندان همدم باشیم.



خاطره های خوب یک دوست، برای اهالی همدم

آقای شیرعلی، دوست و یاور باوفای بچه های همدم است که هر سال در سفرش از خارج از کشور به مشهد، پس از زیارت مرقد مطهر امام رضا (ع) میهمان بچه های همدم می شود و کلی خاطره ی خوب برای اهالی این خانه به جامی گذارد. او در زمستان اخیر هم این محبت را تکرار کرد. خدا یارش باد.



سپاس از آبرنگ، برای تثبیت رنگ های شاد همدمی

دیدار مهرا میز جمعی از خادمین و فرزندان همدم با اکبر صالحی (مدیر آتلیه آبرنگ مشهد) و تقدیر از ایشان و همکاران مهربان شان بابت چاپ دیجیتالی عکس فرزندان همدم از گذشته تا به امروز.



یک مصاحبه‌ی خاطره‌انگیز!

صداوسیماي خراسان رضوی به مناسبت زادروز حضرت زهرا (س) و بزرگداشت روز مادر، با دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم)، مصاحبه‌ای صورت داد که با حضور غیرمنتظره‌ی ندا (دختر همدمی مان) به خاطره‌ای شیرین بدل شد، این برنامه (ریحانه) به طور کامل از شبکه‌ی صدا و سیماي خراسان رضوی به صورت زنده پخش گردید.



دیدار معاونت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اهالی همدم

مدیران دانشگاه علوم پزشکی مشهد آقایان دکتر وحدتی (معاونت غذا و داروی دانشگاه) و دکتر خوبان (مدیریت غذا و داروی معاونت) به همراه خیرین داروساز، از همدم بازدید و تلاش و نشاط فرزندان و کارکنان موسسه را تحسین کردند.



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

فرشته

۳۷۶۲۶۴۰۰	بلوار ملک آباد، نیش قدس ۱۴	مشهد	۱
۳۸۴۱۳۹۱۳	احمدآباد، نیش ابوذر غفاری ۳۹ (کوهسنگی ۲۳)	مشهد	۲
۳۸۸۳۷۴۶۰	هاشمیه ۱۰، چهارراه دوم سمت چپ، بین لاله ۱۳ و ۱۴	مشهد	۳
۳۸۹۱۱۲۱۲	بین هفت تیر و هنرستان، نیش وکیل آباد ۲۰	مشهد	۴

 fereshteh_confectionery
www.fereshtehconfectionery.com



www.ranafood.ir



شرکت صنایع غذایی رانا پاکستان

سپاس برای نام‌های نیک و مانا...

در سرآغاز سال نو و نخستین شماره از فصلنامه‌ی همدم در سال ۱۴۰۱، ضمن تبریک نوروز و آرزوی سالی سرشار از سلامتی و سربلندی برای یکایک مردمان خیرخواه سرزمینمان و به ویژه عرض تبریک به یاران همواره همدل همدم، اجازه می‌خواهیم خدمت بزرگوارانی که در سال گذشته عزیزانشان را از دست داده‌اند مصیبت‌های وارده را از صمیم دل تسلیت بگوییم. ضمن آرزوی آرامش برای روح‌رفتگان، از کلیه‌ی یاورانی که با اجاره‌ی تاج‌گل‌های همدم و اختصاص هزینه‌های ترحیم به فرزندان این خانه، کمک‌حال و همیار این موسسه بوده‌اند نیز صمیمانه تشکر و تقدیر می‌کنیم. نام‌های نیک همواره ماناست؛ نام نیکتان و یاد عزیزانتان پیوسته مانا باد.

خیریه‌ی توانبخشی همدم . فتح‌المبین



آموزش، توانبخشی و نگهداری ۴۰۰ دختر بین‌شهریست
موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح‌المبین
تهران، خیابان باهنر، پلاک ۱۳۳، تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۱۱۱۱۱
رقم کارت: ۷۷۷۲ ۲۷۶۰ ۳۷۱۸ ۳۳۳۲
سازمان: www.Hamdams.org



چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- پیشگیری از خودکشی؛ چطور تشخیص دهیم کسی در خطر است و چطور کمکش کنیم؟
- هوش هیجانی و ازدواج...
- خشکی صبحگاهی و مدالیته‌های کاردرمانی



پیشگیری از خودکشی؛ چطور تشخیص دهیم کسی در خطر است و چطور کمکش کنیم؟

• تدوین؛ دکتر صدیقه بختیاری شهری (دکتری مشاوره)

می‌کنند یا خودشان پشیمان می‌شوند. مثل آن‌هایی که با سرعت زیاد و بی‌پروا به طرف پایه پل می‌رانند و درست در آخرین لحظه فرمان را می‌چرخانند. اینکه در آن ثانیه چه اتفاقی می‌افتد موضوعی است که این روزها توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. طرح پژوهشی «پروژه دلایل ادامه زندگی» در دانشگاه مک‌مستر همیلتون، با همکاری مرکز مراقبت بهداشتی سنت جوزف سرنخ‌هایی برای پاسخ به این پرسش در اختیارمان می‌گذارد. این پژوهش را دکتر جنیفر برانش آغاز کرد که در مرکز خدمات اورژانس روان‌پزشکی در سنت جوزف کار می‌کند. هر بار کسی دست به خودکشی ناموفق می‌زند، «براش» را خبر می‌کنند تا با او صحبت کند. برانش می‌گوید «معمولاً وقتی می‌رسیدم بالای سرشان دست‌کم چند ساعتی از آمدنشان به بخش اورژانس می‌گذشت. تقریباً اغلب اوقات به من نگاه می‌کردند و می‌گفتند 'چه فکری پیش خودم می‌کردم؟ از پشش برنیامدم. به این فکر نکرده بودم که همسرم چقدر ناراحت می‌شود، به بچه‌هایم، به شغلم، به کلبه‌ای که دارم می‌سازم، یا چیزهایی شبیه به این».

«اما، از زمان اقدام به خودکشی تا وقتی که من می‌دیدمشان یک اتفاقی افتاده بود. برای همین، تصمیم گرفتیم این سؤال را از بیماران بپرسیم که آن لحظه چه اتفاقی افتاد؟ چه چیزی فرق کرد؟». دشوار می‌توانستند تغییری را که رخ داده بود به روشنی توضیح دهند، و پاسخ‌هایشان از چشم‌دوختن به مرگ تا برگزیدن زندگی متغیر بود. اما در این میانه یک اتفاقی افتاده بود».

بازماندگان افرادی که خودکشی کرده‌اند در یک چیز شریک‌اند: حسرت می‌خورند که ای کاش آنجا بودیم، ای کاش سراغش رفته بودیم، شاید می‌توانستیم چیزی بگوییم یا کاری کنیم. اما دشواری اصلی در پیشگیری از خودکشی همین جاست. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند هیچ علامتی که نشانه‌ی مشکلی جدی باشد از خود بروز نمی‌دهند. نویسنده‌ی این یادداشت از برادرش می‌نویسد که علائم افسردگی نداشت، شغل جدیدی پیدا کرده بود و زندگی‌اش رونق تازه‌ای گرفته بود؛ کسانی که او را یک روز قبل از خودکشی دیده بودند می‌گفتند ظاهری خوش و خرم داشته است. پس چطور تشخیص دهیم کسی در خطر است؟ و چطور کمکش کنیم؟

واژه‌ی despair از فعل لاتین desperare، به معنی امید نداشتن گرفته شده است. امید کیفیتی است ناملموس، هم ذهنی است و هم تغییرپذیر. قطعاً برادرم در جوانی آدم امیدواری بوده است. بیشتر آدم‌ها همین‌طورند. حتی ظاهرش هم ظاهر آدم‌های امیدوار بود؛ پسری موطلائی و صاف و ساده که بی‌درنگ دل به دریا می‌زد. ذاتاً خوش‌بین بود. تازه چهل سالش شده بود که نامه‌ای برایم فرستاد و گفت مصرف ماری‌جوانا را کمتر کرده و هرطور شده دارد بدهی‌هایش را صاف می‌کند. امیدوار بود. ولی از یک جایی به بعد امیدش را از دست داد. چرا بعضی‌ها مدت‌ها فکر خودکشی را سبک و سنگین می‌کنند و بعضی‌ها قاطع و بی‌محابا دست به کار می‌شوند؟ سالانه بیست میلیون نفر اقدام به خودکشی می‌کنند، اما نوزده میلیون نفر از آن‌ها موفق نمی‌شوند؛ یا کسی جلویشان را می‌گیرد، یا دارو کم مصرف

«پروژه دلایل ادامه زندگی» به افرادی که اقدام به خودکشی کرده اند یا به طور جدی قصدش را داشته اند اجازه می دهد به طور ناشناس داستان شان را بازگو کنند، یا آن را بنویسند و به اشتراک بگذارند. داستان ها در اینترنت منتشر می شوند و یکی در میان غمگین، شوق انگیز، تسلی بخش و هولناک هستند. زنی که پسرش را از او گرفته بودند، و افسرده شده بود، تصمیم گرفته بود از بالکن خانه اش در طبقه ششم بپرد. او نوشته بود «درست در آخرین لحظه، وقتی دودستی زده های بالکن را چسبیده بودم نمی خواستم بمیرم اما خیلی دیر شده بود. افتادم روی آسفالت پارکینگ». او، بر اثر این سقوط، صدمات شدید و فراوانی دیده بود. زن دیگری بود که با اتومبیلش با سرعت به سمت پایه های یک پل هوایی حرکت کرده بود و قصد داشت خودش را در تصادف بکشد. ناگهان ترمز کرده و کنار می زند، چون می فهمد نمی تواند بچه هایش را این طوری رها کند. داستان هایی هست از آدم هایی که خدا را یافته اند، آن هایی که فهمیده اند کسی به فکرشان است، و کسانی که پس از یک بار اقدام به خودکشی و پیرانه ای را که ممکن بود به جای بگذارند با چشم خودشان دیده اند. زنی نوشته بود اولین بار در ده سالگی اقدام به خودکشی کرده است با سرکشیدن یک بطری ید. در جنگ جهانی دوم هواپیمای شوهر انگلیسی اش، که خلبان بود، سرنگون شده و بیوه شده بود. او دوباره ازدواج کرد و بچه دار شد. بعد، افسردگی پس از زایمان سراغش آمده و دوباره فکر خودکشی به سرش زده است. تحت شوک درمانی قرار گرفته و قصد داشته خودش را از بالای پل در بزرگراه شلوغ زیر آن پرت کند، اما بعد فکر کرده برای راننده ای که به او می زند دردمری شود. طی دوره ای دیگر از حمله افسردگی، می خواسته با مصرف تعداد زیادی قرص خودش را بکشد، او، با داشتن شش فرزند، از همه تکانه های خودکشی جان سالم به در برده، عضو یک گروه بازتوانی شده و فهمیده که یوگا می تواند کمکش کند. اما بند آخر داستانش دلسردکننده است. «حالا در ۸۵ سالگی، افکار خودکشی مدام با من اند چون نمی خواهم سر بار خانواده ام باشم. من عمری طولانی و شاد خانواده ای فوق العاده، و زندگی مشترکی عالی داشته ام و حس می کنم خیلی خوش شانس بودم که موفق نشدم خودم را بکشم». اما، با همه این ها، هنوز هم تلویحاً می گوید ممکن است این کار را انجام دهد. خودکشی ۷۵ سال همراه همیشگی او بوده و خواهد بود. «عمری طولانی و شاد» داشته، اما باز هم، در چندین موقعیت، می خواسته به آن پایان دهد و احتمالاً هنوز هم می خواهد. درست است که منطق همیشه ضعف هایی دارد، اما هیچ منطقی در خودکشی نیست. وقتی از برآش برسیدم انتظار دارم از این پروژه چه چیزی دستگیرش شود، جواب داد «خیلی کمتر از آن چیزی که هنگام شروع کارمان انتظار داشتم». یکی از دشواری های اصلی پژوهش درباره ی خودکشی وسعت ترسناک آن است. این نوع پژوهش ها خیلی چیزها را بررسی می کنند. این پژوهش ها مطالعه ی زندگی اند. پشت هر کاری، فکری هست. فردریش نیچه گفته است «خیال خودکشی دلگرمی بزرگی است؛ چه بسا شب های بد که با آن به سر می شود». پیمایش ملی درباره ی مصرف مواد مخدر و سلامتی برآورد می کند که در سال ۲۰۰۸، در ایالت متحده، ۸/۳ میلیون نفر از بزرگ سالان افکار خودکشی داشته اند. از میان این تعداد، ۲/۳ میلیون نفر برای خودکشی برنامه ریزی هم کرده بودند و ۱/۱ میلیون نفر هم واقعا اقدام به خودکشی

کرده بودند. این اولین تحقیق علمی درباره افکار خودکشی بود. مانند بسیاری از آمارهای دیگر خودکشی، این آمار نیز تردیدبرانگیز است: چه کسی می تواند درون افکار تیره ی ما را ببیند؟ تازه همین اعداد و ارقام اعلام شده هم خبر خوشی برایمان ندارند. شاید حق با نیچه باشد که می گوید فکر خودکشی بعضی ها را تسلی می دهد. اما این فکر، هم زمان که دلگرممان می کند، ما را به تهدیدی برای خودمان نیز تبدیل می کند. افرادی که اعلام می کنند می خواهند خودشان را بکشند قطعاً احتمال خودکشی شان بیشتر است و افرادی که اقدام به خودکشی می کنند خطر موفقیتشان در اقدام های بعدی بیشتر است. هرچه بیشتر در این طیف پیش برویم، فکر خودکشی عینیت بیشتری به خود می گیرد. وقتی آدم ها پس از مصرف تعدادی قرص خواب آور که به خیالشان برای مردن کافی بوده به هوش می آیند، چه اتفاقی می افتد؟ برای بعضی از نجات یافتگان، همان اقدام به خودکشی کافی است. وقتی بیدار می شوند و متوجه می شوند که محاسباتشان اشتباه بوده است، ترس برشان می دارد و دیگر هرگز این کار را نمی کنند. اما، برای بقیه، این تازه اولین قدم اساسی است. برادر من یک بار دیگر هم برای خودکشی تلاش کرده بوده، این را یکی از دوست دخترهای سابقش به من گفت؛ بعد از اینکه شنیده دختر می خواهد ترکش کند می خواسته با قرص خواب خودش را بکشد. از دید آماری، برادر من با آن تلاش اول یک قدم به خودکشی کامل نزدیک تر شده است. با این حال، آمارهای دلگرم کننده ای هم هستند که می گویند خودکشی بحران محور است، و اگر افراد را از خودکشی نجات دهیم یا منع کنیم، و کمی کمکشان کنیم، واقعا دیگر سراغش نخواهند رفت. پژوهشی با عنوان «حالا کجا هستند؟» در سال ۱۹۷۸ منتشر شد که به بررسی ۵۱۵ نفر می پردازد که طی سال های ۱۹۳۷ تا ۱۹۷۱ سعی داشته اند خودشان را از پل گلدن گیت سان فرانسیسکو پایین بیندازند و موفق نشده اند. پس از یک دوره ی به طور میانگین ۲۶ ساله ۹۴ درصد آن ها یا هنوز زنده اند یا به دلایل طبیعی فوت کرده اند. بسیاری از بازماندگان افرادی که خودکشی کرده اند یک حسرت مشترک دارند: ای کاش آنجا بودیم. یا ای کاش می آمد سراغ ما، شاید می توانستیم چیزی بگوییم یا کاری کنیم. اما معمای اصلی در پیشگیری از خودکشی همین است: چطور تشخیص دهیم کسی در خطر است و چطور کمکش کنیم؟ ادوین اس. اشنایدمن (۱۹۱۸-۲۰۰۹) را پدر خودکشی شناسی ۱ مدرن می دانند. اشنایدمن می نویسد خودکشی نتیجه درد روانی است، چیزی که نامش را روان درد گذاشته است. عوامل دیگر مثل افسردگی، شرم، ناامیدی، بدهکاری و ژنتیک، همگی، از آن جهت به خودکشی مربوطند که منجر به درد روانی تحمل ناپذیری می شوند. او معتقد است خودکشی [شناسی] همان مطالعه بر روی فرد است. سرآغاز خودکشی شناسی به سال ۱۹۴۹ برمی گردد، از بیمارستان عصب روان شناسی اداره ی امور کهنه سربازان درلس آنجلس غربی، جایی که اشنایدمن در آن به عنوان روان شناس بالینی کار می کرد. از او خواسته بودند برای بیهوش های دو کهنه سرباز که خودشان را کشته بودند نامه ی تسلیت بنویسد. وقتی به پزشکی قانونی شهر رفت تا پرونده ی آن دو را بگیرد، ۷۲۱ نامه ی خودکشی در زیر زمین آنجا پیدا کرد. او (بدون اجازه) نامه ها را برداشت و سپس به یکباره به این نتیجه رسید که ارزش پژوهشی احتمالی این نامه ها، هرچه باشد، در خواندن آن هاست. در عوض، درخواست کرد تا صدها نامه ی خودکشی ساختگی برایش

پیچیدگی پژوهش درباره خودکشی تأکید کرد. این همایش پژوهشگران، درمانگران بالینی، دانشگاهیان و کارکنان مشاوره‌ی تلفنی خودکشی را از کانادا و آمریکا گرد هم آورده بود. دیوید لستر، استاد دانشگاه ریچارد استاکتون در نیویورک که با لقب «آقای خودکشی‌شناسی» شناخته می‌شود، در این همایش درباره ذهن خودکشی‌گرا سخنرانی کرد. لستر صد کتاب و ۲۵۵۰ مقاله در این حوزه نوشته است، اما او نیز علی‌رغم تمرکز و وقت بسیاری که صرف این موضوع کرده اعتراف می‌کند هنوز نمی‌داند چرا افراد خودشان را می‌کشند. او برای تأکید بیشتر می‌پرسد: «تا الان به چه چیزی رسیده‌ام؟ به هیچ نتیجه‌ای، به هیچ جمع‌بندی رضایت‌بخشی نرسیده‌ام شاید هیچ اتفاق خاصی نیفتد، اما یک دانه شن اضافی که به تل شن اضافه شود باعث فروریختن تل می‌شود، و آن وقت ما آن یک دانه شن را مقصر فروریختن تل می‌دانیم». تازه‌ترین کارلستر تحلیل روزنوشته‌ها یا دفترهای خاطرات مفصلی است که از افراد خودکشی‌کرده به جامانده‌اند. سرنخ مشترک در همه این دفترهای خاطرات این است که هرچه فرد به خودکشی نزدیک‌تر شده، از بدبینی نوشته‌هایش کاسته شده است. برای تحلیل خاطرات از یک برنامه‌ی نرم‌افزاری استفاده شده که نشان داده هرچه به انتهای دفتر خاطرات نزدیک می‌شویم، با افزایش عواطف مثبت کاهش عواطف منفی و کاهش کاربرد واژه‌های مربوط به مرگ مواجه می‌شویم، طوری که به نظر می‌رسد نویسنده رو به بهبودی بوده است. هم برادر من و هم آرتور در روزهای قبل از خودکشی شاد و سرزنده بوده‌اند. اوضاع داشسته بهتر می‌شده. و آن‌ها خودشان هم می‌دانسته‌اند که اوضاع دارد بهتر می‌شود. باور عمومی برای این است که بخشی از این تغییر مثبت در خلق و خو، در بسیاری از موارد خودکشی، ربطی به بهتر شدن اوضاع ندارد (اگرچه ممکن است ربط داشته باشد)، بلکه به این علت است که افراد حالا دیگر عزمشان را برای کشتن خودشان جزم کرده‌اند. آن‌ها می‌دانند که رنج به زودی پایان می‌پذیرد، و همین فکر، همین وعده، آرامشان می‌کند. اکثر پژوهش‌هایی که درباره خودکشی صورت می‌گیرد پژوهش‌هایی

بنویسند. سپس او و همکارش نورمن فاربرو، طی یک آزمایش کور، دو گروه را با هم مقایسه کرده سعی کردند نامه‌های واقعی را از نامه‌های ساختگی تشخیص دهند. پژوهش آن‌ها در سال ۱۹۵۷ منتشر شد و سرآغازی شد بر مطالعه‌ی علمی خودکشی، در تقابل با دیدگاهی که آن را انحرافی اجتماعی می‌پنداشت. به باور اشنایدمن، نامه‌های خودکشی می‌توانند «مسیری طلایی به سوی فهم خودکشی» باشند. اما، برای آنکه بتوانید به بینشی صحیح از خودکشی برسید، باید چیزهایی از فردی که نامه را نوشته بدانید. وقتی آن فرد دیگر نیست، مجبورید به دفترچه‌های خاطرات دوستان و خانواده تکیه کنید تا پرتی‌های آن فرد برای خود بسازید. در سال ۲۰۰۴، اشنایدمن در هشتاد و چند سالگی کتاب کالبدشکافی ذهن خودکشی‌گرا را منتشر کرد. این کتاب در بردارنده‌ی تنها یک نامه خودکشی طولانی است که پزشک و وکیل ۳۳ ساله‌ای با نام مستعار آرتور آن را نوشته است. مصاحبه‌هایی با پدر و مادر، خواهر و برادر، دوست، همسر سابق دوست دختر سابق، روان‌درمانگر و پزشک آرتور نیز در کتاب گنجانده شده است. هر یک از آن‌ها روایت متفاوتی از آرتور تعریف می‌کنند. آرتور هم مثل برادر من در برهه‌ای به زندگی‌اش پایان داد که در ظاهر همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت. او پزشک رزیدنت موفق بود، همسرش عاشقش بود و خانواده حمایتش می‌کرد. شباهت‌های دیگری هم بین آرتور و برادر من، دیوید، وجود دارد. آرتور به شدت بد غذا بود؛ فقط گوشتی را می‌خورد که هیچ سسی رویش نریخته باشند و میوه و سبزی هم نمی‌خورد. تا شش سالگی انگشت شستش را می‌مکید. برادر من هم این دو خصلت را داشت. دیوید، حتی در دهه‌ی چهل زندگی‌اش، به پیشخدمت رستوران سفارش می‌کرد که «هیچ سبزی‌ای در بشقاب نباشد». وقتی بچه بود، رست بیف با سس کره، پوره‌ی سیب زمینی اسپاگتی با سس و سوپ نودل مرغ لپیتون می‌خورد و تقریباً به چیز دیگری لب نمی‌زد. انگشت شستش را آن قدر زیاد و با خشونت می‌مکید که پوستش کنده می‌شد و خون می‌آمد. آرتور با نبوغ و شوخ طبعی زیرکانه‌اش افسردگی خود را مخفی می‌کرد و دور زندگی‌اش حصار می‌کشید، درست مثل دیوید. مطالعه‌ی خودکشی، تا حدی، به معنی جست‌وجوی الگوهاست. ما می‌دانیم که افراد متأهل، در مقایسه با کسانی که مجرد هستند یا طلاق گرفته‌اند، به احتمال کمتری دست به خودکشی می‌زنند. احتمال خودکشی در مردان بیشتر از زنان است (هر چند اقدام به خودکشی در زنان بیشتر است). همچنین خودکشی در کشورهای شمالی بیشتر از کشورهای جنوبی است. میزان خودکشی در افراد مبتلا به افسردگی و اعتیاد نیز بالاست. آیا اینکه آرتور و دیوید هر دو خصلت‌های فردی مشترکی دارند معنای خاصی دارد؟ بر اساس پژوهش دکتر رابرت بولتون، استاد روان‌پزشکی دانشگاه مونیتوبا، پس از اختلال افسردگی عمده و اختلال شخصیت مرزی، وابستگی به نیکوتین سومین عامل خطر زای مهم در اقدام به خودکشی است. برادر من سیگاری قهار بود. اما آیا سیگار کشیدن خودش یک عامل خطر ساز است، یا صرفاً در دسته خصوصیات دیگری (اعتیاد و مشکلات سلامت روان) قرار می‌گیرد که نقشی در سیگار کشیدن دارند؟ همایش «بیرون آمدن از تاریکی»، که به میزبانی «انجمن پیشگیری از خودکشی کانادا» در نیاگارا فالز برگزار شد، بر





اتاق نشیمن خراب‌کاری کرده بود. واقعا که توصیف عجیبی است. آن اوایل، وقتی در کلگری گروه موسیقی تشکیل داده بود، من دانشجوی بودم. می‌رفتم و او را می‌دیدم که در میخانه‌های سطح پایین شرق کلگری که پراز دانشجوی و پیرمردهای دائم‌الخمر بود ساز می‌زد. زمان دانشگاه خیال می‌کردیم این‌طور جاها یک جور اصلتی دارند، برای همین جذبشان می‌شدیم و بحث‌های دانشجویی مان را در آنجا درباره‌ی آگزیستانسیالیسم و اینکه اریک کلاپتون گیتاریست بهتری است یا رای کو در پی می‌گرفتیم و از تنوعی که در محیط اطرافمان بود حظ می‌بردیم. روی صحنه، برادرم به طرز غریبی راحت بود و بی‌آنکه به خود زحمتی بدهد به همه‌ی این دنیاها تعلق داشت. دیوید، بیشتر از اکثر آدم‌ها، نسخه‌های مختلفی از خودش را به آدم‌های مختلف نشان داده بود. پس از مرگش، با دوستان، هم‌گروهی‌های سابق و معشوقه‌های سابقش حرف زدیم. هر کدامشان زوایای متفاوتی از دیوید را نشان دادند. این روایت‌های مختلف از زندگی و از مرگ او، چیزی مثل چندین لانه‌ی خرگوش جلوی پایم گذاشتند که حس می‌کردم هر قدر هم در آن‌ها پایین بروم، دیوید باز هم بکر و ناشناخته‌ان زیر ایستاده است. اما ناچار بودم به وایت هرس (شهری در کانادا) بروم، تا دنیایش را ببینم، تا ببینم او چه می‌دید.

منبع: این مطلب بخش دوم از یک یادداشت سه قسمتی است که دان گیل مور آن را نوشته و در تاریخ ۹ فوریه ۲۰۱۳ با عنوان «Suicide prevention: Detecting the risk» در وب‌سایت تورنتو استار منتشر شده است.

کمی هستند، یعنی به دنبال الگوهایی در سن، جنسیت پیش‌زمینه، مصرف مواد مخدر و... می‌گردند. لستر معتقد است که شاید از پژوهش‌های کیفی‌تر، یعنی تلاش برای رسیدن به شناخت اختصاصی از هر فرد، یافته‌های بیشتری نصیبمان شود. ولی حتی در این صورت نیز شناخت زندگی یک فرد و پی‌بردن به دلایلش برای خودکشی همیشه هم معنی خاصی منتقل نمی‌کند. لستر می‌گوید «شناختن یک فرد، لزوماً، کمکی به شناخت دیگران نمی‌کند».

برادر من نمونه‌ای است از چالش‌هایی که پژوهشگران و متخصصان پیشگیری از خودکشی با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند. به لحاظ آماری، او مجموعه‌ی پیچیده‌ای از عوامل خطر ساز را در خود داشت، اما در ظاهر هیچ علامتی از خود بروز نمی‌داد که نشانه‌ی مشکلی باشد. هیچ خبری از علائم افسردگی نبود. شغل جدیدی پیدا کرده بود و زندگی‌اش رونق تازه‌ای گرفته بود. کسانی که او را یک روز قبل از مرگش دیده بودند می‌گفتند روحیه‌اش خیلی خوب بوده است. اما دنیایی که مردم می‌دیدند و دنیایی که او می‌دید تفاوت بسیاری با هم داشتند. به خاطر فاصله‌های جغرافیایی زیادی که خانواده‌ی ما را از هم جدا کرده‌اند، دنیای بزرگ‌سالی دیوید را خیلی کم دیدم، چون تقریباً هر دو سال یک بار دور هم جمع می‌شدیم. تصویر کودکی‌اش هنوز شفاف‌ترین تصویری است که از او به یاد دارم، پس‌سرکی موطلایی و معصوم و عاشق شیرینی و شکلات که در محله‌ی چرخید و از مادرانی که شیفته‌اش شده بودند شیرینی می‌گرفت؛ بچه‌ای که یک بار در خواب از پله‌ها پایین رفته بود و روی تلویزیون سیاه سفیدمان در

هوش هیجانی و ازدواج...

(بررسی معیارهای انتخاب و دوام ازدواج در میان دختران مؤسسه‌ی توانبخشی همدم، بخش اول)
 • مولفین: گروه روانشناسی همدم

ما، حاصل آموخته‌هایمان را در این مقاله تقدیم می‌کنیم به تمامی دخترانی که به‌رغم شرایط و محدودیت‌های ناخواسته، این مشکلات، برایشان محدودیتی به وجود نیامد و حتی باعث سربلندی و پیشرفت آنها نیز شد.

چکیده فارسی:

بررسی معیارهای انتخاب و دوام ازدواج در دختران مؤسسه‌ی توانبخشی همدم، عنوان پژوهشی است که پیش رو دارید. هدف از پژوهش حاضر شناخت علل و عوامل موثر برای ازدواج موفق دختران با بهره‌ی هوشی MildMR و Border line در مؤسسه همدم است که امیدواریم نتایج حاصل از آن برای سایر دختران با ویژگی‌های مشابه مفید واقع شود. روش تحقیق این پژوهش توصیفی و جمع‌آوری اطلاعات با استفاده از پرسش‌نامه و اطلاعات کتابخانه‌ای است و درآورد داده‌ها از طریق روش آماری از آزمون‌های توصیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند. در موضوع هوش هیجانی و پرسش‌نامه انتخاب همسر، محل رجوع جامعه‌ای ۳۰ نفره از دختران مؤسسه بودند که پس از غربالگری اولیه ۲۳ نفر دارای شرایط شرکت در آزمون دوم شناخته شدند که در پایان ۶ نفر فاکتورهای محتوایی و مفهومی در این آزمون را داشتند و امتیاز «در حد قابل قبول» به دست آوردند.

فصل اول: بیان مسأله

انتخاب همسر و ازدواج موفق هنوز یک هدف با ارزش بالا برای بسیاری از افراد است (ویلیکاکس، ۲۰۱۰؛ به نقل از شهرابی فراهانی و همکاران ۱۳۹۹). فرایند انتخاب همسر یک وظیفه مهم و اغلب دشوار برای بسیاری از بزرگسالان است که تاثیر زیادی بر پیامدهای زندگی در سراسر عمر دارد. در واقع انتخاب همسریکی از مسئولیت‌های تحولی مورد انتظار در دوران بزرگسالی اولیه است (بیلماز، گانگور و سیلک، ۲۰۱۶).

افراد، روابط زناشویی خود را با ایده‌ها، انتظارات و باورهای مختلفی آغاز می‌کنند و می‌توان گفت که انتخاب همسر تحت تاثیر نگرش‌های افراد نسبت به ویژگی‌های شخص خاص، ازدواج مراسم و پیامدهای اجتماعی است. در واقع، ایده‌ها، نگرش‌ها و باورهای افراد، روش‌ها و معیارهای انتخاب همسر آنان را هدایت می‌کنند (ثنایی، ۱۳۹۸). ولکات (۱۹۹۹؛ به نقل از بهشتیان، ۱۳۹۵). یادآور می‌شود که نداشتن معیارهای درست و اهمیت ندادن به خصوصیات و ویژگی‌های همسر، از علل عمده طلاق محسوب می‌شود. ازدواج‌هایی موفق هستند که در آنها معیارهای انتخاب همسر به درستی رعایت شده باشد و طرفین از معیارهای خود آگاهی و تعریف روشنی داشته باشند. شکل‌گیری معیارها امری نیست که به‌طور ناگهانی در فرد به وجود بیاید، بلکه همه‌ی آنها نتیجه رشد سلسله فرایندهای شناختی، عقلانی، اجتماعی و روانی در فرد است (هراتیان و همکاران، ۱۳۹۹). برخی از این ویژگی‌ها از اولویت بالاتری برخوردارند و تأثیر بیشتری در رفتار «انتخاب همسر» دارند. اولویت بندی این ویژگی‌ها تحت عنوان «معیارهای همسرگزینی» بر اساس انتظاراتی شکل می‌گیرد که از همسر و یا خانواده وجود دارد (گاتسچال و همکاران، ۲۰۱۸). مسئله‌ای که در اغلب پژوهش‌ها مشاهده می‌شود این است که از مجموعه گسترده‌ای از معیارها در پژوهش‌های خود استفاده کرده‌اند. دسته‌بندی‌های گوناگونی درباره معیارهای همسرگزینی با توجه به دیدگاه‌ها و نظریه‌های مختلف انجام گرفته است که در کنار تفاوت‌ها، شباهت‌های زیادی نیز با هم دارند. بر اساس دیدگاه‌های اجتماعی معیارهای همسرگزینی را به چهار دسته: جنسی (مانند فعالیت جنسی «هوس»)، درونی (مانند خود-افشاسازی و حمایت عاطفی «صمیمیت»)، بیرونی (پول و یا شغل «موقعیت اقتصادی») و رسمی (پایگاه قانونی مشترک) دسته‌بندی کرده‌اند. کارول و همکاران (۲۰۱۲) نیز؛ معیارهای انتخاب همسر را در سه دسته تقسیم بندی کرده است. دسته‌ی اول، معیارهای مرتبط با ویژگی‌های عاطفی و شخصیتی است که معیارهای درونی یا ذاتی را شکل می‌دهد که شامل هوش، اعتماد به نفس، مهربانی و... می‌شود. دسته دوم معیارهای مرتبط با ویژگی‌های مالی و پایگاهی است که آن را معیارهای بیرونی یا عارضی نام‌گذاری کرده‌اند. ثروت قدرت، پرستیژ و... معیارهای این دسته را تشکیل می‌دهد. دسته سوم، معیارهای مرتبط با ویژگی‌های جسمانی است که «جذابیت‌های جسمانی» نامیده‌اند؛ مانند: زیبایی تیپ مناسب و وضعیت ظاهری و ساختمانی بدن. همچنین او معتقد است ویژگی‌های دسته اول یعنی ویژگی‌های درونی یا ذاتی هم برای مردان و هم زنان ارزشمند و مهم هستند؛

که تاثیر معناداری بر سلامت، روابط بین فردی و عملکرد شغلی افراد دارد، تحت عنوان توانایی شناسایی، ابراز، درک و مدیریت و استفاده از هیجانات تعریف شده است (کوتسو و همکاران، ۲۰۱۹). هوش هیجانی می تواند کاربردها و تاثیرات مهمی بر فعالیت های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، تصمیم گیری، زندگی شغلی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت، سلامت روانی و... داشته باشد. ولی یکی از جنبه هایی که هوش هیجانی تاثیر فوق العاده ای بر موفقیت در آن دارد، ازدواج و زندگی زناشویی است. به عبارتی اگر چنانچه زمینه ای وجود داشته باشد که هوش هیجانی در آن اهمیت دارد، آن زمینه ازدواج است، زیرا بنیاد و اساس رضایت از روابط به توانایی فهم و کنترل هیجانات بستگی دارد (نیکنام و تاج ۱۳۹۸). ازدواج منبعی از عمیق ترین احساسات و هیجانات مثل عشق، نفرت، عصبانیت، ترس، ناراحتی و لذت است، و این که زوجین چقدر بتوانند این هیجانات قوی را بفهمند، درباره شان گفتگو و آنها را مدیریت کنند نقش قاطعی در رضایت زناشویی آنها بازی می کند زیرا افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود را دارند و بر نحوه ابراز احساسات و هیجانات خود نسبت به دیگران خصوصا همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوء تفاهات در روابط زناشویی خود می شوند (کلارک، فیتنس و بریست، ۲۰۱۱). هوش هیجانی توانایی ادراک عواطف، جهت رسیدن به عواطفی سازنده است که به کمک آنها می توان به ارزیابی افکار، فهم عواطف و دانش عاطفی خود پرداخت و با استفاده از آن می توان الزامات پرورش احساسات و رشد هوشی خود را فراهم ساخت (مایر، سالوی و کارسو، ۲۰۰۵). از آنجا که هوش هیجانی عبارت از مجموعه توانایی هایی است که در ارزیابی و ابراز صحیح هیجانات در خود و دیگران نقش دارد، تنظیم موثر هیجان ها و به کارگیری آنها برای برانگیختن، برنامه ریزی و موفقیت در زندگی موثر است (حاجی آدینه و کلهر نیگل کار، ۱۳۹۸).



ویژگی های دسته دوم یعنی معیارهای بیرونی یا عارضی عمدتاً به وسیله زنان مرجح دانسته می شوند و ویژگی های دسته سوم یعنی جذابیت های جسمانی، ویژگی هایی هستند که به وسیله مردان بیشتر ترجیح داده می شوند (کارول و همکاران، ۲۰۱۲). عوامل مختلف فرهنگی، اجتماعی و روانشناسی بر معیارهای افراد در ازدواج و انتخاب همسر تاثیر گذارند. عوامل مؤثر بر معیارهای انتخاب همسر، ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و تداخل بین آنها اجتناب ناپذیر است (نیازی، شاطری و شفایی مقدم، ۱۳۹۴). با مرور پژوهش های مرتبط با معیارهای ازدواج می توان به یافته های استن و هاتچینسون (۲۰۱۹) اشاره کرد که معتقدند معیارهای انتخاب همسر، بیش از همه تحت تأثیر خانواده است. وایزو کینگ (۲۰۱۸) معتقدند که افراد الگوهای شناختی رفتاری و عاطفی خود را از محیط خانواده می گیرند و محیط خانواده بر عزت نفس، انتظارات، نگرش ها و رفتارهای بین فردی نسبت به مسائل مختلف تأثیر می گذارد. با این حال؛ کودکان و نوجوانانی هستند که تحت تأثیر پدیده هایی همچون بی سرپرستی و بدسرپرستی از هم پاشیدگی کانون خانواده، فقر، گرسنگی، اعتیاد و نظایر آنها برای ادامه زندگی به موسسه های خیریه و مراکز شبانه روزی سپرده می شوند، بنابراین از راهنمایی و تشویق محروم می شوند و مفاهیم نادرستی از جهان درمی یابند (احدی و محسنی، ۱۳۹۶). این ویژگی ها باعث می شود که التهابات، اضطراب ها و دگرگونی هادر نوجوانان به وجود آید و جلوه های غیر معمول و به ظاهر غیر عادی در آنان ظاهر شود. طبیعی است که پدیدار شدن این حالت ها در کودکی و نوجوانی، رفتارهای ویژه ای را در بزرگسالی به همراه خواهد داشت. هر چند کارکرد اصلی این مراکز شبانه خانواده، تامین کارکردهای اصلی خانواده برای کودکان بی سرپرست است، اما انتقال این کودکان از محیط خانواده به محیطی با آسیب های کمتر، کافی به نظر نمی رسد. سوگ ناشی از فقدان خانواده این کودکان را در معرض اختلال های روانشناختی مانند: افسردگی، اضطراب، شکایت جسمانی بازدارندگی، پرخاشگری، رفتار قانون شکنی، رفتار مقابله ای، خصومت برانگیختگی، رفتارهای اغتشاش آمیز شامل انحراف از هنجارهای اجتماعی، تخریب اموال و آسیب زدن به دیگران قرار می دهد که در زندگی این افراد اثرات پایداری خواهد داشت. (گنابادی، ۱۳۹۸). شاید بتوان گفت یکی از ویژگی های شخصیتی که ممکن است نقش تعدیل کننده با معیارهای انتخاب همسر افراد داشته باشد هوش هیجانی است. سطح بالای هوش هیجانی فرد را آماده می کند به طریقی فکرو عمل کنند که به تجارب مثبت منتهی و مانع تجارب عاطفی منفی شود (هادیان و امینی، ۱۳۹۸). هوش هیجانی به عنوان چگونگی درک و جذب و پردازش اطلاعات احساسات خود و دیگران بیان درست هیجان و نظم سازگارانه هیجان در جهت افزایش کیفیت زندگی در نظر گرفته می شود (مورون و بیولیک-مورون، ۲۰۲۱). به عبارت دیگر هوش هیجانی

خشکی صبحگاهی و مدالیت‌های کاردرمانی

پژوهش و نگارش: محبوبه سادات مشرف
(کارشناس کاردرمانی و کارشناس ارشد مشاوره)



خشکی صبحگاهی مفاصل یکی از شایعترین شکایاتی است که بیماران مبتلا به آرتروز، فیبروما لژیا و روماتیسم به پزشکان و درمانگران گزارش می‌دهند.

در این بیماری، فرد بعد از استراحت و در هنگام انجام فعالیت روزمره دچار سفتی عضلات، کندی حرکات وضعف و خستگی شدید می‌شود. از آنجایی که روماتیسم نوعی بیماری التهابی و با درد و تورم در مفاصل همراه است، یکی از علائم بروز این بیماری خشکی صبحگاهی مفاصل بدن است. یعنی، فرد زمانی که از خواب بیدار می‌شود، نمی‌تواند به راحتی حرکت کند و احساس سفتی و خشکی در مفاصل دارد. روماتیسم مفصلی اگر مدت‌های طولانی درمان موثری برای آن صورت نگیرد منجر به تغییر شکل و نقص در فعالیت اندام‌ها می‌شود. دلایل اصلی خشکی مفاصل در روز، کمبود فعالیت‌های بدنی روزانه داشتن اضافه وزن، داشتن رژیم غذایی نادرست، کمبود خواب مرتب و بودن در محیطی سرد و مرطوب، است. داشتن اضافه وزن، باعث ایجاد فشار روی مفاصل، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و رباط‌ها می‌شود. یک رژیم غذایی نامناسب که در آن کربوهیدرات زیاد می‌باشد باعث تضعیف عضلات، بدرفتاری و بی‌حالی می‌شود. کمبود خواب می‌تواند بدن شما را به مدت چند ساعتی در حالت بد و نامناسب قرار دهد و باعث کاهش جریان خون نیز می‌شود و اسید لاکتیک تولید می‌کند و باعث سختی می‌شود. زندگی و یا کار کردن در محیط سرد یا مرطوب، باعث می‌شود که ماهیچه‌ها سخت شوند، به این خاطر که سرما و رطوبت بر جریان خون سراسر بدن تأثیر می‌گذارد. در این میان خشکی کمر یک علامت شایع است که ممکن است

ناگهان شروع شود یا به آرامی و با گذشت زمان ایجاد شود. خشکی شدید کمر می‌تواند در فعالیت‌های روزمره مانند حرکات لازم برای کار اختلال ایجاد کند. خشکی کمر ممکن است به ویژه برای بزرگسالان سالخورده، ناتوان کننده باشد. خشکی می‌تواند به دلیل مشکلات عضلات کمر، مفاصل در ستون فقرات یا خود نخاع ایجاد شود. وضعیت قرارگیری نامناسب می‌تواند تأثیرات زیادی بر روی کمر شما داشته باشد و یکی از بدترین مکان‌ها که در آن افراد معمولاً وضعیت فراگیری مناسبی ندارند پشت میز کامپیوتر است. قرار دادن صحیح رایانه می‌تواند به شما کمک کند. شما باید صفحه کامپیوتر را در سطح چشم‌های خود قرار دهید، بنابراین وقتی صاف می‌نشینید چشمان شما باید در وسط صفحه قرار بگیرد. گردن، شانه‌ها و باسن خود را که همه رو به سمت کامپیوتر هستند، باید در وضعیت راحتی قرار داشته باشند. خشکی مفاصل مخصوصاً خشکی صبحگاهی مفاصل از مهم‌ترین عوارض آرتروز روماتوئید است. برای درمان این خشکی، پزشک از داروهایی استفاده می‌کند ولی خود بیمار هم می‌تواند با رعایت مسائلی این عارضه را کاهش دهد. خشکی مفاصل، مشخصه بارز روماتوئید آرتروز است؛ بیماری مزمنی که شیوع آن در ایران شامل حدود ۴۵۰ هزار نفر می‌باشد. ویژگی دردهای روماتیسمی که آن را از سایر دردها متمایز می‌کند آن است که شروع آن از سن زیر ۴۰ تا ۵۰ سال و تشدید علائم با استراحت بیشتر و خستگی و خشکی صبحگاهی است. در این بیماری در نتیجه پاسخ غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن بافت نرمی که سطح مفاصل را پوشانده و سینوویوم نام دارد، ملتهب می‌شود. روماتوئید آرتروز یک بیماری سیستمیک است که نه تنها مفاصل را خشک و دردناک می‌کند بلکه سایر قسمت‌های بدن مثل ارگان‌های داخلی را نیز می‌تواند درگیر کند.

با توجه به علائمی چون خشکی مفاصل و درمان زود هنگام بیماری، شما می‌توانید احساس بهتری داشته و فرآیند پیشرفت بیماری را آرام یا متوقف کرده و تخریب مفاصل را به حداقل برسانید. در اینصورت می‌توانید به فعالیت‌های خود ادامه داده و زندگی شاد و بهره‌مندی داشته باشید. در مبتلایان به روماتوئید آرتروز، خشکی مفصل و دیگر علائم درد یا احساس خستگی در طول چند هفته یا چند ماه پیشرفت می‌کند و بدتر می‌شود. خشکی مفاصل در ابتدای صبح بیشتر است و ممکن است تا ۱ یا ۲ ساعت بهبود پیدا نکند. گاهی این حالت در طول روز ادامه دارد. افراد زیادی هستند که صبح‌ها انواع دردهای مفصلی و خشکی و گرفتگی عضلات را تجربه می‌کنند. بیرون آمدن از رختخواب با دردهای مختلف اصلاً شروع خوبی برای یک روز محسوب نمی‌شود. گاهی تا یکی دو ساعت طول می‌کشد تا بدن آرام آرام گرم شود و این درد از بین برود. معمولاً با گذشت زمان عضلات و مفاصل گرم‌تر می‌شوند و بعد از آن تازه فرد می‌تواند به زندگی معمولی خودش برگردد و به کارهایش برسد! طبق گزارش کالج روماتولوژی آمریکا، بیش از ۶ میلیون نفر در آمریکا به فیبرومیالژیا مبتلا هستند. این یعنی از هر ۵۰ نفر آمریکایی، یک نفر با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کند. میزان شیوع این بیماری در زنان ۷ برابر مردان است. به علاوه تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۳۰ حدود ۶۷ میلیون آمریکایی به آرتروز مبتلا شوند. و همه این

دادن این پروتئین به کاهش درد، خشکی و حساسیت مفاصل به لمس یا تورم آنها کمک می‌کنند. بیماران این داروها را به وسیله تزریق به زیر پوست یا از طریق یک خط وریدی دریافت می‌کنند.

درمان‌های غیر دارویی:

یک برنامه درمان فیزیکی و ورزش به شما در افزایش تحرک، کاهش درد و افزایش انعطاف پذیری و قدرت کمک می‌کند. گرما از طریق کیسه‌های آب گرم، تشک برقی، به تسکین خشکی و درد مفاصل کمک می‌کند. هیدروتراپی شامل ورزش و تمدد اعصاب در آب گرم می‌باشد. برای کاهش التهاب مفاصل سرما بهتر عمل می‌کند. روش‌های ریلکسیشن به از بین رفتن تنش عضلات، تسکین درد و خشکی مفاصل کمک می‌کند. درمانگر طب فیزیکی می‌تواند به شما آموزش دهد چطور از بدن‌تان استفاده کنید به طوری که بتوانید فشار وارد بر مفاصل‌تان را کاهش دهید، مثلاً با استفاده از مفاصل قوی‌تر کارهایتان را انجام دهید تا فشار کمتری بر بدن‌تان وارد شود. علاوه بر روش‌هایی که گفتیم، راه‌های دیگری نیز وجود دارد که برای تسکین خشکی و درد مفاصل می‌توانید به کار ببرید. مثلاً کنترل وزن فشار وارد بر مفاصل را کاهش می‌دهد. ورزش نیز باعث تقویت عضلات و مفاصل می‌شود. ورزش ایروبیکی در آب هم انتخاب بسیار خوبی است و باعث افزایش دامنه حرکتی بدون وارد آمدن فشار بیش از اندازه روی مفاصل می‌شود. برای محافظت از مفاصل بین فواصل استراحت و فعالیت خود تناوب ایجاد کنید. اما حداقل یکبار در روز، مفاصل خود را به کمک حرکات افزایش دامنه حرکتی، حرکت دهید. چنانچه لازم باشد، از دستگاه‌های ورزشی کمک بگیرید تا فشار وارد بر مفاصل را کاهش و درد را تسکین دهید. حرکات نرمشی رفع خشکی صبحگاهی را باید صبح زود انجام داد و افرادی که مسن‌تر هستند و شدت آسیب مفاصل آنها بیشتر، ممکن است که یک یا دو ساعت که در مکانی بنشینند خشکی به سراغ بدن آنها بیاید و بهتر است که با انجام چند حرکت مفاصل بدن را نرم‌تر کرده و بعد حرکت کنند. شکایت بیشتر افراد به ویژه سالمند، معمولاً از خشکی صبحگاهی بدن است و ممکن است این خشکی در مفاصل زانو، کمر و گردن و یا هر بخش دیگری از بدن باشد. زمانی که فرد از روی تخت بلند می‌شود نباید روی مفاصل فشار آورد و حرکت کند و بهتر است تمرین‌های اولیه‌ای داشته باشد تا خشکی مفاصل به خصوص در زانوها و مفاصل از بین برود و سپس با نرم‌تر شدن مفاصل می‌تواند شروع به حرکت کند. برای رفع خشکی کمر، فرد همانطور که دراز کشیده، باید زانوها را خم کند تا کف پاها روی تخت قرار گیرد و در این حالت زانوها را به صورت خمیده است و می‌تواند آنها را به سمت چپ و راست حرکت دهد. وقتی هنوز در تخت خواب هستید، کمی خودتان را کش و قوس دهید و به نوعی با نرمش بدن‌تان را گرم و آماده کنید. روی تخت بنشینید و کمی به جلو و اطراف خم شوید و بگذارید عضلات و مفاصل کمی کشیده شوند. این کار هم عضلات را گرم می‌کند و هم گردش خون را افزایش می‌دهد. بعد از گرم کردن بدن، حالا وقتش است که کمی بیشتر مفاصل را حرکت دهید. بازانوها شروع کنید. به آرامی زانو‌ها را خم و راست کنید. اگر این کار برایتان سخت است می‌توانید به چیزی تکیه دهید. این حرکت بخش زیادی از عضلات متصل به استخوان‌ها را حرکت می‌دهد. نحوه درست خم و راست کردن زانو‌ها یا در واقع همان بنشین و پاشوی

آمارها به این معنی است که مشکل خشکی مفاصل و عضلات و دردهای صبحگاهی یک مشکل بسیار شایع و متأسفانه در حال گسترش است.

خشکی مفاصل در روماتوئید آرتريت ممکن است در این قسمت‌ها دیده شود:

- مفاصل انگشتان و دست
- مچ دست
- آرنج
- زانوها
- مچ پا
- پا

شانه‌ها، لگن و استخوان فک نیز ممکن است تحت تاثیر قرار گیرد. حداقل دو یا سه مفصل مختلف در هر دو طرف بدن درگیر است. در بیماری روماتوئید آرتريت، سه فرآیند مختلف اتفاق می‌افتد: - در ابتدا بافت پوششی مفاصل ملتهب می‌شود که نتیجه‌ی آن خشکی، درد، گرمی، قرمزی و تورم اطراف مفصل مورد نظر است. خشکی صبحگاهی شدید که اغلب توانایی فرد برای فعالیت را محدود می‌کند، معمولاً اولین نشانه‌ای است که بروز پیدا می‌کند. - سپس تقسیم و رشد سریع سلول‌ها باعث ضخیم شدن بافت سینوویوم می‌شود.

- و در آخر سلول‌های ملتهب، آنزیمی را آزاد می‌کنند که باعث از بین رفتن استخوان‌ها و غضروف‌ها می‌شود. این اغلب باعث درد بیشتر، از بین رفتن شکل و تنظیم مفصل و از دست دادن توان حرکتی می‌شود.

درمان خشکی مفاصل:

به علائم و نشانه‌های اولیه روماتوئید آرتريت مثل خشکی مفاصل توجه کنید.

درمان به موقع، زود هنگام و تهاجمی می‌تواند تا حد زیادی آسیب مفاصل را محدود کند. پزشک برای شما نوعی برنامه درمان ترتیب می‌دهد که شامل داروها و طیف وسیعی از کارهای درمانی می‌شود. داروها: در درمان روماتوئید آرتريت انواع داروها استفاده می‌شود. بعضی از این داروها چنانچه به موقع و به مقدار مناسب تجویز شوند، با کاهش التهاب و جلوگیری از تخریب مفاصل، مانع از پیشرفت بیماری می‌شوند. برخی دیگر نیز علائم خشکی و درد مفاصل را تسکین می‌دهند. بیمار ممکن است ترکیبی از داروها را دریافت کند، مثل:

- داروهای تعدیل کننده سیر بیماری یا DMARD

- داروهای بیولوژیک تعدیل کننده سیر بیماری (شاخه از DMARD)

- گلوکوکورتیکوئیدها

- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی

- ضد دردها (مسکن)

داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDها) (مانند ناپروکسن (ناپروسین) و ایندومتاسین (ایندوسین)) داروهای هستند که معمولاً پزشکان از آنها برای درمان خشکی و گرفتگی کمر استفاده می‌کنند. آنها می‌توانند التهاب، درد و خشکی را کاهش دهند. البته، این داروها می‌توانند باعث خونریزی معده و روده‌ها نیز بشوند. اگر NSAIDها کارساز نباشند، دکتر می‌تواند استفاده از مهارکننده‌های عامل نکروز تومور (TNF) را پیشنهاد کند. TNF یک پروتئین سلولی است که به عنوان یک عامل ملتهب کننده در آرتريت روماتوئید عمل می‌کند. مهارکننده‌های TNF، با هدف قرار



خودمان، به این شکل است که هنگام خم کردن زانو ها و پایین رفتن نفس را بیرون بدهید، و هنگام بلند شدن هم نفس را به داخل ریه ها بفرستید. این کار را آرام انجام دهید و اگر احساس می کنید به پا فشار می آید، از یک صندلی یا میز یا ... کمک بگیرید. این کار را ۱۰ بار انجام دهید. همچنین می توانید برای بالا بردن تعادل بدنتان از حرکات تعادلی نیز استفاده کنید؛ مثل نگه داشتن زانو در شکم. یا یک میز یا صندلی پیدا کنید و از دست خود برای پشتیبانی استفاده کنید و آهسته حرکت بشین و پاشو انجام دهید و بارها این حرکت را تکرار کنید. برای رفع خشکی کمر، طوری روی چهار دست و پا قرار بگیرید که دست هایتان مستقیماً زیر شانه هایتان و زانو هایتان مستقیماً زیر باسنتان قرار بگیرند. یک دستتان را پشت گردنانتان قرار دهید. نفس خود را بیرون بدهید و در همان حال بالا تنه خود را از قسمت بالایی پشت به آرامی به سمت پایین بچرخانید. نفس را داخل بکشید و بالاتنه را رو به بالا بچرخانید. برای این کار با استفاده از دست تکیه گاه، بالاتنه را محکم رو به بالا هل بدهید، تا اینکه بقیه بدن ثابت بماند. از قسمت پایینی پشتتان برای این کار استفاده نکنید. برای هر طرف، این حرکت را ۸ تا ۱۰ بار انجام دهید.

پشت دراز بکشید و فوم رولر را در جهت عرض بدن زیر تیغه های شانه هایتان قرار دهید. باسنتان را به آرامی از روی زمین بردارید و به آرامی و با دقت شانه هایتان را روی رولر عقب و جلو ببرید، و در همین حال عمل بازدم را با دقت انجام دهید؛ این کار باعث شل و ریلکس شدن ناحیه بین وسط کمر و پایین ترین قسمت گردنانتان می شود. بسته به اینکه چقدر راحت هستید، این تمرین را می توانید از یک تا چند دقیقه ادامه دهید. در این حالت معمولاً قولنجتان شکسته می شود. ستون فقراتتان را حرکت دهید.

کاردرمانی در خشکی مفاصل

هدف از کاردرمانی کمک به افرادی است که در اثر بیماری یا از کار افتادگی در انجام فعالیت های روزمره در منزل یا محل کار با مشکل مواجه هستند. متخصص کاردرمانی دارای تجربه و مهارت کافی در رفع مشکلات ناشی از آرتروز یا آرتروز و عارضه های مشابه می باشد و به بیمار کمک می کند که بدون نیاز به کمک دیگران به انجام فعالیت های روزانه خود بپردازد.

کاردرمانی در ارتباط با رفع علائم آرتروز در موارد زیر به بیماران کمک می کند:

- آموزش در مورد نحوه به کارگیری مفاصل بدون وارد آوردن فشار
 - استفاده از آتل یا اسپلینت جهت حفاظت از مفاصل در زمان کار یا استراحت
 - آموزش استفاده از ابزار و وسایل مخصوص جهت کمک به انجام فعالیت های روزانه

- حرکات ورزشی به منظور بهبود حرکتی دست و مچ و نحوه به دست گرفتن اجسام

- آموزش نحوه انجام امور روزانه همراه با استراحت جهت کاهش خستگی
 - آموزش در ارتباط با نحوه رانندگی و رفع مشکلات حرکتی
 - روش های آرام سازی جسمانی و استراحت
 مشاوره و آموزش نحوه سازگاری جسمی و ذهنی در ارتباط با تغییرات ایجاد شده در اثر بیماری

- مشاوره در مورد رفع مشکلات روزمره

ارائه روش های ساده جهت انجام امور روزانه

- آموزش در ارتباط با رفع مشکلات در محل کار و نحوه انجام

فعالیت های تفریحی

- ارزیابی بیماری و وضعیت جسمانی بیمار

- مشاوره و آموزش به صورت منفرد یا گروهی در مورد نحوه مقابله با

بیماری

- آموزش روش های کنترل حالت های روحی و استرس

- ارائه لوازم کمکی مانند آتل یا دستکش مخصوص آرتروز جهت

محافظت از مفاصل و کمک به کاهش درد

- آموزش حرکات ورزشی به منظور بهبود حرکتی دست و نحوه صحیح به دست گرفتن اجسام مدالیته های درمانی شامل: گرما، سرما، و انواع تحریکات جهت آماده سازی برای شروع درمان تمرینات تقویتی شامل تمرینات ایزومتریک ایزوتونیک و ایزو کینتیک ماساژ تخصصی تکنیک های موبیلیزیشن، گلايدهای تاندون و اعصاب تمرینات برای حفظ یا افزایش دامنه حرکتی مثل تمرینات پاندولی، تمرینات pulley، تمرینات wand و انواع تمرین درمانی با توجه به وضعیت بیمار تکنیک های PNF و

تمرینات کششی

تمرینات تعادلی و حفاظتی و تمرینات پاسچرال (اصلاح وضعیت بدنی)

- افزایش دامنه حرکتی (ROM)

- تقویت عضلات

- کاهش درد، ادم، التهاب مفاصل

- جلوگیری یا برطرف کردن چسبندگی های ناشی از جراحی

- جلوگیری از پیشرفت بیماری و بدشکل شدن اندام

- بازآموزی حس های از دست رفته.

- بهبود عملکرد دست (Hand Function)

- ماساژ جهت افزایش جریان خون

- اصلاح دفورمیتی های ایجاد شده تا حد امکان

- در نهایت استقلال در فعالیت های روزمره زندگی

کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
کنگره کشوری بیماری های اسکلتی-عضلانی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران، ۱۳۹۵
۸) بررسی تاثیرات ورزش درمانی بر توانایی حرکتی مفاصل در بیماران مبتلا به آرتريت روماتويد نويسندگان: خطيبی محمدرضا/ شهرام فرهاد/ حاجی زاده ابراهيم/ تقوی نزهت السادات
دانشگاه علوم پزشکی شاهرود
۹) تاثیر حرکت درمانی در آب بر کاهش درد و افزایش دامنه حرکتی مفاصل بیماران مبتلا به آرتريت روماتويد نويسندگان: محمدرزاده شهلا/ شجاعی فریده/ زراعتی حجت/ ماهيدشتی زاد شاداب/ تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده پرستاری مامایي ۱۰) بررسی تاثیر مداخلات کاردرمانی در سال های اوليه ابتلا به آرتريت روماتويد نويسندگان: مرادی عباس آبادی مرضيه/ مهدوی سيدمحمد/ دانش پژوه سیده مهسا
دانشگاه علوم پزشکی مازندران / کنگره کشوری بیماری های اسکلتی-عضلانی / وزارت علوم، تحقیقات و فناوری / دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

منابع:

1) [/https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/defaultid=treatment-for-arthritis-and-other-rheumatic-P01733-90-diseases-in-children](https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/defaultid=treatment-for-arthritis-and-other-rheumatic-P01733-90-diseases-in-children)
2) <https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/an-overview-of-rheumatic-disease>
3) <http://www.armandarman.ir/article>
Web results
دلایل خشکی مفاصل - کلینیک ارتوپدی و طب فیزیکی آرمان - معرفی کلینیک آرمان
4) <https://www.tasnimnews.com> <...>
خشکی صبحگاهی مفاصل خبر از این بیماری دردناک می دهد!- اخبار رسانه ها تسنیم | Tasnim
<https://www.irna.ir/news> <...>
خشکی صبحگاهی مفاصل علامت رماتیسم است - ایرنا
5) <http://drvaliyan.com> <راهکارهایی ب...>
Web results
راهکارهایی برای خلاص شدن از خشکی مفاصل و عضلات صبحگاهی | دکتر بنفشه ولییان
6) <https://www.behpu.com/details> <...>
خشکی مفاصل و راه درمان آن در روماتوئید آرتريت - بهپو
7) مداخلات کاردرمانی در بیماران آرتريت روماتويد: مبتنی بر شواهد نويسندگان: مهدوی سيدمحمد / غریب مسعود/ رستمخانی محمد دانش پژوه سیده مهسا



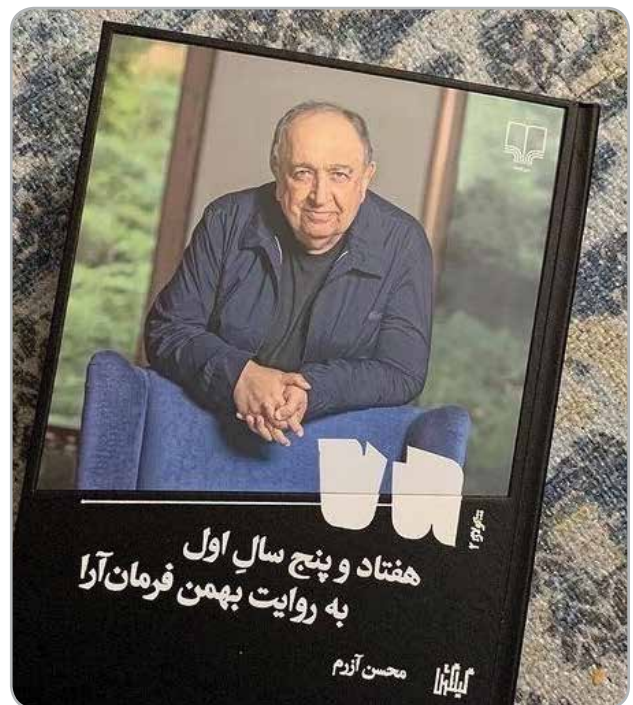
هفتاد و پنج سال اول به روایت بهمن فرمان آرا، اثر متفاوتی میان کتاب‌های زندگی‌نامه‌ای در ایران به شمار می‌رود. چه این که نه رشحات قلم مولف است که "خودزندگی‌نامه" بخوانیمش و نه به شیوه‌ی گفت‌وگوست. محسن آازم دو سال پای صحبت فیلم‌ساز نشسته و با دقت فراوان، این گفت‌وگوهای طولانی را روی کاغذ آورده است و اصل کار او که متمایزش می‌کند این جاست: نثری که آازم برای کتاب برگزیده، نثری ست که در عین روانی، به چشم نمی‌آید. جنس مواجهه با کتاب به همین خاطر، منحصر به فرد است. از طرفی حس خواندن گفت‌وگو را داری و از طرف دیگر احساس می‌کنی فرمان آرا خودش کلمات را روی کاغذ آورده است. نقطه‌ی قوت کتاب در درجه‌ی اول همین نثر است که یقه‌ی خواننده را می‌گیرد؛ هم چون رمان‌های اسماعیل فصیح که فیلم‌ساز را درگیر می‌کند. سال‌ها پیش حسن صلح‌جو فیلمی درباره‌ی فرمان آرا ساخت به نام "سنگی در آب" که شان نزول عنوانش این عقیده‌ی فیلم‌ساز است که با ساختن هر فیلمی پرسشی مطرح می‌کند، چونان که گویی سنگی در آب انداخته، بی آن که بداند موج‌هایی که در نتیجه‌ی آن پدید می‌آیند تا کجا خواهند رفت. او بر این اعتقاد پای‌بند است که تا فرصت زندگی هست باید کار کرد و سنگ‌های بیشتری در آب انداخت. کتاب زندگی‌نامه‌اش گواه بر این جهد و تلاش مداوم است. روایت او از زندگی‌اش بسیار غبطه‌برانگیز جلوه می‌کند: در شانزده سالگی به انگلستان و سپس آمریکا رفتن و درس سینما خواندن، فیلم ساختن و همکاری با مشهورترین سینماگران، به تصویر کشیدن رمان‌های خاص چه در مقام کارگردان و چه به عنوان تهیه‌کننده، کلنچار رفتن با اورسن ولز، دوستی با پل نیومن و... خواندن خاطرات بهمن فرمان آرا هم برای دوست‌داران تاریخ معاصر جذاب خواهد بود و هم عاشقان سینما. مشاهدات و روایات دست اول او از فضای سینمای دهه پنجاه ایران بی‌نظیر و خواندنی است؛ اختلاف پرویز صیاد و گوگوش در روزهای ساختن در امتداد شب، عذاب کشیدن‌های عزت‌الله انتظامی حین فیلمبرداری ملکوت و... هم چنین تجربه‌ی خودش در کارگردانی که از مرحله‌ی نگارش فیلمنامه تا تولید و پخش را در بر می‌گیرد. مصائب فیلم ساختن و مجوز گرفتن در دو دوره‌ی پهلوی و جمهوری اسلامی هم پای ثابت زندگی فرمان آراست؛ و مشکلات ناشی از تن ندادن به خواست قدرت‌ها...

سنگی کاغذین در آب!

نگاهی کوتاه

به کتاب «هفتاد و پنج سال اول به روایت بهمن فرمان آرا»
نوشته‌ی محسن آازم

• حمیدرضا پورنجفیان





از عادت بترسیم!

روز تعطیل بود و مشغول تمیز کردن خونه بودم. تصمیم گرفتم سر و سامونی به کمد لباسام بدم. در کمد رو که باز کردم چشمم افتاد به لباسهای مهمونیم. یه دفعه یادم افتاد که کم مونده دو سال بشه که هیچکدومشون رو نیوشیدم. کفش‌ها و کیف‌هایی که از بیشترشون مدتهاست هیچ استفاده‌ای نکردم. کابینت‌ها رو که خواستم تمیز کنم؛ چشمم به ظرف و ظروفی افتاد که دو ساله هیچ غذایی دلشون رو گرم نکرده. مبل‌هایی که دو ساله رومبلیشون کنار نرفته تا پذیرای حضور گرم عزیزی بشن. باورم نمیشه که مدتهاست مثل خیلی‌ها هیچ مهمونی نداشتیم و هیچ جایی برای مهمونی نرفتیم. یه ترسی دلمو چنگ زد؛ نکنه عادت کنیم؟! عادت کنیم به خلوت خونه هامون، به تنهاییمون، به سکونمون و به سکوت.

از عادت می‌ترسم، همون که اوریا نا فالاچی میگه بی‌رحمترین سمی هست که می‌تونه اسیرت کنه، که به هر شرایطی سر خم کنی. نکنه عادت کنیم به بی‌خبری از هم، به بی‌عشق ماندن به بی‌دوست ماندن.

با خودم فکر می‌کنم شاید مرگ بدترین پیامد پاندمی کرونا نباشه، شاید اگر کرونا کمی بیشتر طول بکشه تو دنیای پساکرونا بیماری تنهایی و مردم‌گریزی چنان تو سلول هامون رخنه کنه که با هیچ واکسنی ایمنی پیدا نکنیم. امیدوارم قبل از یخ زدن دلامون، از این ویروس نجات پیدا کنیم که زندگی بی‌دوست داشتن، بی‌رفت و آمد، بی‌دید و باز دید، بی‌حضور انسانها، بی‌امید دیدار به هیچ نمی‌ارزه. به قول شاملو؛ سالیان بسیار نمی‌بایست دریافتن را که هر ویرانه، نشان از غیاب انسانی است، که حضور انسان آبادانی‌ست.

فیلم قهرمان، جدیدترین ساخته‌ی اصغر فرهادی است، کارگردانی که پیش از این توانست با فیلم‌هایی چون "جدایی نادر از سیمین" و "فروشنده" در جشنواره‌ی اسکار سالهای ۲۰۱۲ و ۲۰۱۶ دوبار برنده‌ی دریافت اسکار بهترین فیلم غیرانگلیسی زبان شود و سینمای ایران را در بالاترین سطح سینمای جهان معرفی کند. او اکنون با ساختن فیلم قهرمان، سعی کرده است بیننده را دعوت کند فیلمی پیچیده ببیند و با بازتعریفی از نقش "قهرمان" او را به بازی بگیرد. و اما قهرمان کیست؟

تماشاچیان آماتور سینما معمولاً از تماشای یک فیلم دنبال نتیجه‌ی مطلوب می‌گردند. اگر فیلم قهرمان را بخواهیم با این رویکرد ببینیم، باید گفت از این فیلم چیزی به معنای نتیجه‌ی خوش یا حتی ناخوش دستگیرمان نخواهد شد. فیلم قهرمان، زندگی مردی جوان به نام رحیم (با بازی امیرجدیدی) را روایت می‌کند که بخاطر بدهی پرداخت نشده‌ای در زندان است و شاکی‌اش بهرام (با بازی محسن تنابنده) راضی نمی‌شود او را به این سادگی ببخشد. رحیم از همسرش جدا شده و پسرش را که لکنت زبان دارد به خواهرش سپرده است تا از او مواظبت کند. رحیم دلباخته‌ی زنی است به نام فرخنده (با بازی سحر گلدوست) که قرار است بعد از گذراندن دوران محکومیتش با او ازدواج کند. هنگامی که فرخنده یک کیف زنانه حاوی مقداری سکه‌ی طلا پیدا می‌کند، به رحیم پیشنهاد فروش سکه‌ها و پرداخت مبلغی از بدهی‌اش را می‌دهد که البته رحیم پس از مرخصی دوازده روز از زندان تا یک قدمی فروش سکه‌ها با فرخنده همراهی می‌کند اما از کارش پشیمان می‌شود و با پخش اعلامیه‌ای جریان کیف و سکه‌ها را علنی می‌کند. بعد از چند روز سرو کله‌ی زنی پیدا می‌شود که با دادن نشانی درست، کیف و سکه‌ها را از خواهر رحیم می‌گیرد و می‌رود. فیلم فرهادی می‌توانست همین جا تمام شود و اسم "قهرمان" روی سینه‌ی رحیم تا ابد بدرخشد. اما از کارگردانی همچون اصغر فرهادی این کار بعید است و او نیمه‌آمده تا با یک کار کلیشه‌ای دل هیئت داوران جشنواره‌ی کن و اسکار و گلدن گلوب را به دست بیاورد. اینجا تازه اول کار است و قصه‌گویی خطی و مستقیم دقیقاً همین‌جا پایان می‌یابد. یک موسسه‌ی خیریه بعد از شنیدن جریان رحیم می‌کوشد با کمک جمعی از خیرین شیرازی به رحیم کمک کند تا از زندان آزاد شود. پولی هم جمع می‌شود و از داشتن لکنت زبان پسر رحیم هم دقیقاً در همین خیریه و جمع خیرین استفاده می‌شود. روزی که پول جمع می‌شود مسئولین خیریه از رحیم می‌خواهند مدارک زنی که کیف را دریافت کرده، تحویل آنها دهد تا بتوانند پولی را که به امانت دست آنهاست، تحویل شاکی رحیم دهند و روال اداری کاملاً شفاف باشد و حرف و حدیثی نماند. اما از زن صاحب کیف، رد پایی نیست که نیست... بی‌رد بودن زن صاحب سکه‌ها، آغاز قضاوت مردمی است که یا مثل من و شما تماشاچی فیلم هستیم یا هم بندهای رحیم‌اند یا مردم کوچ و بازار شیرازند و با رحیم هم بازی‌اند. اصلاً قضاوت "شالوده‌ی اصلی فیلم‌های فرهادی است. قضاوت در مورد اینکه کار درست چیست؟ و چه کسی کار درست و درست بودن کاری را تشخیص می‌دهد؟ برای همین است که در اکثر فیلم‌های فرهادی پای یک قاضی رسمی دادگستری، پای یک بچه‌ی نابالغ، پای یک زن خانه‌دار، پای یک مرد عصبی و خلاصه پای انواع مردمی که دور و برمان می‌شناسیم در میان هست تا آنها نظرشان

قهرمان کیست؟

نگاهی به فیلم قهرمان؛ جدیدترین ساخته‌ی اصغر فرهادی

• آوات رحیمی



رحیم که دوروز از زندان مرخصی گرفته تا بیاید و سکه‌هایی را که فرخنده پیدا کرده است بفروشد، برای دیدن دامادش به «نقش رستم» در کوه رحمت شیراز و نزدیک مقبره‌ی «خشیار شاه» می‌رود. نام خشیارشا از دو بخش «خشی» به معنای فرمان‌روا و «آرشا» به معنای قهرمان، شکل گرفته است. معنای این نام می‌تواند «کسی که در میان شاهان، پهلوان است» یا «فرمانروای قهرمانان» باشد. داماد رحیم، در نزدیکی مقبره‌ی یکی از مقتدرترین پادشاهان هخامنشی مشغول مرمت آثار تاریخی است. او مرمت رابطه‌ی رحیم و فرد شاکیش را هم به عهده دارد. دوربین روی کرین، کنجکاوانه، رفتن رحیم به دل این بنا را دنبال می‌کند. رحیم از راه پله‌های در انحصار داربست، بالا می‌رود. دوربین بالا رفتن او از پله‌ها را ثبت می‌کند. رحیم هرچه بالاتر می‌رود میله‌های حصار داربست او را بیشتر در خود محصور می‌کنند. خوب که از نگاه ما مخاطبان پنهان شد، عنوان «قهرمان» بر تصویر حک می‌شود. قهرمان، داستان قهرمانی است که هرچه بالاتر می‌رود، گرفتارتر می‌شود. بعد هم به محض رسیدن به نقطه اوج، بلافاصله پایین می‌آید. این قصه‌ی فراز و فرود قهرمانی به نام رحیم است و به سادگی همین بالا و پایین رفتن از پلکان این بنا، تاریخی، یک شبه به دست یک گروه به اوج برده و اندکی بعد نیز به زمین زده می‌شود...

کارگردان: اصغر فرهادی

تهیه کننده: اصغر فرهادی و الکساندر ماله‌گی

نویسنده: اصغر فرهادی

بازیگران: امیرجدیدی، محسن تنابنده، سحر گلدوست

سارینا فرهادی و فرشته صدر عرفایی

فیلمبردار: علی قاضی

تدوینگر: هایده صفی یاری

مدت زمان: ۱۲۷ دقیقه

زمان انتشار: ۴ آبان ۱۴۰۰

را بگویند و ما بتوانیم درست و غلط، راست و دروغ، روشن و تاریک را از زبان آنها و زاویه‌ی دید و قضاوت اهالی جامعه‌ی ایرانی، بشنویم. فرهادی اصولاً دنبال این نیست که صاحب اصلی کیف را بشناساند. دنبال این نیست که زن گیرنده‌ی کیف کجاست؟ او پای پلیس و کارآگاه را به فیلمش باز نمی‌کند و اصلاً هم برایش مهم نیست این کار به مذاق من و شمای بیننده خوش می‌آید یا نه؟ دوستی دارم که فیلم قهرمان را با هم دیدیم. او نگران صاحب اصلی سکه‌ها بود و می‌گفت چرا فرهادی برای صاحب اصلی کیف گمشده فکری نکرده است و زنی که دنبال کیف آمد اصولاً از کجا می‌دانست سکه‌های پیدا شده ۱۷ عدد است؟ این سوالات را برای چند لحظه باید از ذهن دور کنیم و از خودمان بپرسیم قهرمان فیلم کیست؟ شاید خوانندگان این نوشتار چون با موسسه‌ی خیریه‌ی خوشنامی همچون همدم در ارتباطند، کارمدیران خیریه‌ی فیلم را ستایش کنند که بیخود و بی‌جهت و بدون رسید و دلیل و مدارک کافی پول جمع شده‌ی خیرین و هیئت مدیره‌اش را در اختیار رحیم قرار ندادند و بعد از بی‌نتیجه بودن تلاش‌های خانواده‌ی رحیم و فرخنده برای پیدا کردن زن صاحب کیف، پولهای جمع شده‌ی خیرین را در اختیار خانواده‌ی یک زندانی محکوم به اعدام قرار دادند تا بخشی از دپه‌ی مقتول را بپردازد و به قول معروف خیانت در امانت جمعی از خیرین ساده دل نکردند. اینجاست که شاید عده‌ای از تماشاچیان، خادمین آن خیریه را قهرمان اصلی فیلم بدانند. شاید باید فرخنده را قهرمان فیلم بدانیم. او سکه‌های زیادی پیدا کرد و آنها را خالصانه به عشقش بخشید. عشقی که صاحب یک پسر ۱۳ ساله‌ی دارای لکنت زبان بود، حال آن‌که در حالت عادی، جامعه‌ی شاید موافق این نوع عشق و از خودگذشتگی دختری جوان به یک زندانی سابقه‌دار نباشد. اما او ثابت می‌کند که در هر صورت چه قبل از پیدا کردن سکه‌ها و چه بعد از تحویل دادنشان توسط رحیم، باز هم عاشق و دلخسته و وفادار است. این نوع رفتار هم می‌تواند صاحبش را به قهرمانی خاص تبدیل کند. می‌توانیم قهرمان را خود رحیم بدانیم. یک زندانی مالی که از خیر ۱۷ سکه‌ی طلا می‌گذرد و ساده و صمیمی حاضر است به زندان برگردد اما به قول معروف لقمه‌ی حرام از گلویش پایین نرود. در هر صورت فرهادی کوشیده است قضاوت‌های درست و نادرست را به مایادوری کند و از خنثی بودن جامعه و مردمانش دوری کند. جامعه‌ی امروز ایران بهتر است در مقابل رنج کودکان (نمادش پسر مظلوم رحیم) رنج دختران مجردی که منتظر باز شدن بخت‌شان هستند و برای متاهل شدن حاضرند انواع از خودگذشتگی‌ها را به جان بخرند (نمادش فرخنده) و از همه مهم‌تر رنج زندانیان مالی (نمادش رحیم) خنثی نباشند و دست به کاری بزنند. اضافه کردن یک موسسه‌ی خیریه هم، نزدیک‌ترین راهی است که فیلم قهرمان به ما نشان می‌دهد و احتمالاً در صورتی که هر کدام از ما در مقابل رنج هموطنان مان و تنهایی و مشکلات و بیماری‌شان کاری هرچند کوچک انجام دهیم، به قهرمان تبدیل می‌شویم. فرهادی می‌خواهد بگوید قهرمان شاخ و دم ندارد. می‌خواهد این را هم اضافه کند که هر لحظه ممکن است توسط مردم جامعه و نهادهای دولتی و خصوصی مورد قضاوت قرار بگیرد اما لطفاً باز هم سعی کنید به کاردرستی که آغاز کرده‌اید ادامه دهید و باری از دوش یکدیگر بردارید. از جمله صحنه‌های زیبای فیلم باید به ابتدای آن اشاره کنیم.

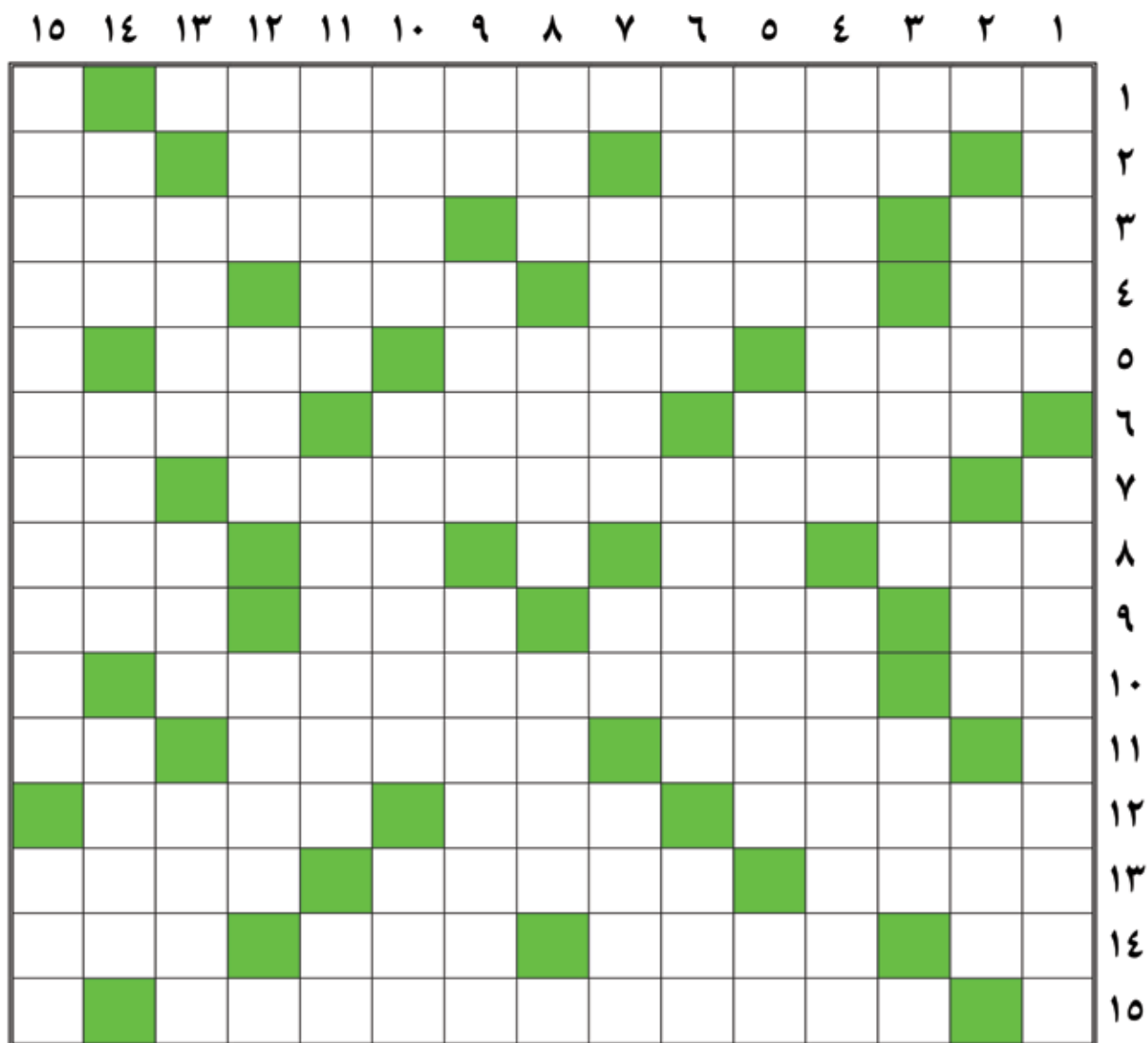
جدول شماره: ۱۴

عمودی:

۱. گله‌گله - در این بخش از پرتال موسسه همدم می‌توانید به فایل‌های صوتی برخی از فعالیت‌های آن گوش دهید ۲. صنغ - اما، ولی - ثروت ۳. همسر مرد - کانال - بااهمیت ۴. چهارشنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۰ جمعی از فرزندان همدم با حضور رضا طاهرو حمید هانان (خواننده‌های جوان و خیرخواه)، در استقبال از فصل زمستان و خدا حافظی بایکی از خواهرانشان که از جمع آن‌ها رفت، در تالار همدم گردهم آمدند و جشن کوچکی برگزار کردند - همزمان با ولادت حضرت فاطمه (س) و این روز همدمی‌ها جشنی سراسر شور و نشاط برگزار کردند ۵. فریادشادی - سرخورده - چهره ۶. از اقلیت‌های مذهبی کشورمان - آپارتمان کوچک و مجهز - پدرو پسر جنگ طلب رئیس جمهور آمریکا ۷. توکل کردن - سرفوتبالی - بخش فلزی چرخ خودرو ۸. موی گردن شیرواسب - لقب پیامبر اعظم (ص) پیش از اسلام - از چهار جهت اصلی جغرافیایی ۹. مایه حیات - جنگل - در قالب این طرح، توزیع بسته‌های حمایتی غذایی در سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی بین خانواده‌های نیازمند تحت سرپرستی این موسسه صورت گرفت ۱۰. در این شب که طولانی‌ترین شب سال هم هست جمعی از مدیران استانی و کشوری با اهالی همدم دیدار کردند - خبرکشی سیاسی - فرزند فرزند ۱۱. وسطی - درخشان - لحظه ۱۲. کرکس - جواب مثبت - خداوند در گویش تورات ۱۳. محل نگهداری پول - رنگ آرامش بخش - از این عنصر در ساخت ساعت اتمی استفاده می‌شود ۱۴. کم کردن - خانه تابستانی - از ماهیان خوردنی دریای خزر ۱۵. هجدم آذر و در روز پایانی این هفته‌ی جهانی، جمعی از خیرین هموطن با حضور در همدم، فعالیت‌های توانبخشی اهالی این خانه را از نزدیک دیدند و ستودند - شاعر مسافر

افقی:

۱. چهارم دی ماه به مناسبت این روز، سرکار خانم دکتر حجت مدیرعامل موسسه همدم به همراه جمعی از همکاران به دیدار سرپرست هلال احمر مشهد رفتند ۲. روز قیامت - رانده شده از درگاه الهی - محصول آب و صابون ۳. بنیان - طبیعی - چوب بندی ۴. علامت مفعول بی واسطه - خودروی حمل بار - معدن - ابزار درودگری ۵. اختصاص یافته - واحد - صوت تنبیه ۶. خاک - هدف حمله - از ارکان نماز ۷. بازیگر فقید سینما و تلویزیون و خالق اشنوگل که همسر و دختر محترمشان چندی قبل از موسسه همدم بازدید داشتند - پهلوان ۸. خداوند - بالا - آب ترکی - میوه تلفنی ۹. دفع مزاحمت - روند و روال - خورشید - عضو پرواز ۱۰. پول کشور آفتاب تابان - همدمی‌ها انتصاب ایشان را به عنوان سرمربی تیم ملی فوتسال کشورمان به ایشان تبریک گفتند ۱۱. برتری - شهر پیامبر اعظم (ص) - شهر جشنواره ۱۲. سروصدای جمعیت - دست آموز - پیامبر زیبارو ۱۳. قابله - ترازنامه - اصغر اعداد سه رقمی ۱۴. سرای مهر و کین - داخل - عدد فوتبالی - آزادورها ۱۵. خرید محصولات دختران همدم از این بخش، مشارکت در حمایت از آنان است



طراح جدول: محمد رضا علیزاده



جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

عکس از: بهرام ابراهیمی

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، مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیا 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، براساس 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 معلولان ذهنی عمیق و دختران تربیت پذیر است.

همدم ۲:

(مرکز شهید حمید شاهی)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش پذیر (کم توان ذهنی خفیف) 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 فضایی شبیه خانه برای دختران این مرکز هزینه های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هرمددجو ماهانه بیش از ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ 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.



عکس از: بهرام ابراهیمی



, 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: بهرام ابراهیمی

A Status Report of Fatholmobin-Hamdani 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