

همدم

تابستان ۱۴۰۱ | فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین) ۴۴



بیاف دخترم...

حتی اگر همه‌ی رشته‌های زندگی، پنبه شوند... حتی اگر همه‌ی رنگهای بهاری، تیره شوند...
حتی اگر همه‌ی نقش‌های روزگار، نقش برآب شوند... تو همچنان بیاف دخترم؛ تو، از عشق
و امید و شادی، سه پایه‌ای بساز و گلیم خوشبختی‌ات را به رنگ رضایت، بر آن بیاف.
مطمئن باش، هستند نیکانی که لبخند همدمانه‌ات را خریدارند.

علیرضا سیاهی لایین





به نام خدا

ای به نامت نامه ی عشق و امید
ای خدای هر چه در عالم پدید
خواستم چیزی بگویم، پیش از آن
گوش احسانت، نیازم را شنید...



آنچه در این شماره می خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه ی خیریه ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره چهل و چهارم | تابستان ۱۴۰۱

صاحب امتیاز:
موسسه ی خیریه ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت
مسوول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی نیا
سر دبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لاین

هیأت تحریریه: مریم همایونی، محمدرحیمی

همکاران این شماره: حمیدرضا پور نجفیان، دکتر اسماعیل حسین پور
احمد جاودانی عرفانی، ناصر فکوهی

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف و

مترجم: فرزانه فریدونی
گرافیک، صفحه آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی زاده

عکس: فرشته کاملان، هومان میرهادی، سعید احمدی
اعظم منعمی زاده و آرشیوروابط عمومی

تایپست: زهره دهقان

لیتوگرافی: دیجیتال گویا اسکنر

چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

بسته بندی و آماده سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی



طرح جلد: اعظم منعمی زاده
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

۳	سخن مدیر مسوول
۴	یادداشت سردبیر
۵	یک نفس زندگی
۶	زندگی دختران این خانه
۸	یک نفس زندگی
۹	یاد یاران
۱۰	شعر همدمانه
۱۱	خبرهای این خانه
۱۸	گزارش ویژه
۲۲	همدردی
۲۳	چند لحظه علمی و آموزشی
۲۴	ماساژ رفلکسولوژی چیست؟
۲۸	مردن؛ آری، عذرخواهی؛ هرگز!
۳۰	ضرورت نگاهی انسانی، برای حفظ اعتبار پزشکی
۳۱	ما، گاهی سرفه می کنیم...
۳۲	معرفی کتاب
۳۳	گزارش یک جشن
۳۴	معرفی فیلم
۳۶	یک نفس زندگی
۳۷	به روایت مهربانی
۳۸	جدول همدم؛ شماره ی ۱۵
۴۰	معرفی کوتاه موسسه
۴۳	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)

در کدام صف بایستیم؟!

• دکتر زهرا حجت

شماره ی ۴۴ فصلنامه ی همدم را در حالی آماده ی انتشار می کنیم که در آستانه ی تابستان داغ، بازار صف کشیدن هم در کشورمان داغ شده است. از صف های مرغ و ماکارونی و روغن که بگذریم، می رسیم به اصلی ترین صف این روزها که می توان آن را مقابل نانوائی ها مشاهده کرد؛ صفی که به گفته ی مسئولین مربوطه در شوراهای آرد و نان، غیر ضروری است و ما در خصوص تهیه و تامین نان و نیازمان به این ماده ی غذایی ثابت، مشکلی نداریم. این که شرایط کشورمان خاص است و بروز جنگ و قحطی نسبی در مناطقی از جهان به این شرایط دامن زده، امری بدیهی است و در نابسامانی و نگرانی نانی ما موثر است. اما؛ آیا قبول نداریم که همه چیز و همه جا نیازمند صف کشیدن و اتلاف وقت نیست؟ آیا متوجه این هستیم که «صف»، تا عنصر انسانی در آن قرار نگیرد تبدیل به نگرانی جمعی نمی شود؟ آیا متوجهیم که وقتی شمار افراد حاضر در یک صف بیشتر شود اثرات روانی صف هم بیشتر می شود و این ما هستیم که در نهایت «صف» را به دیواری برای افزایش موانع آرامش و اضطرابمان بدل می کنیم؟

صف، در شرایطی که توزیع با مشکل مواجه شود، یک مکانیسم جبرانی طبیعی است و در همه جای جهان نیز اتفاق می افتد، ولی اگر صف بستن، بدل به «صفت» جمعی ما شود، حتما جای تامل جدی خواهد داشت.

صف، چیزی نیست که برای هر نیازی و در هر حالی توجیه اجتماعی و اقتصادی داشته باشد. صف، در ذات خودش استرس زا است و اگر در موقع و مقام لازم ایجاد نشود، می تواند امنیت فردی و جمعی ما را متاثر کند. خوشبختانه در دنیای معاصر، سطح سواد عمومی آنقدر بالا رفته است که هر کسی بداند نباید در هر صفی بایستد. اصولا، هر نیازی نمی تواند و نباید انسانهای آگاه و مسئولیت پذیر را به صف کند. صف وقتی ضرورت دارد که صدایی به امداد خواهی بلند شده باشد یا نیازی فرهنگی افراد جامعه را با هم متحد و هماهنگ کند. صف وقتی ضرورت دارد که اشتیاق و اشتیهای ما، در رقابت های سالم هر روز بیش از پیش شود. صف، آنجا لازم است که اخلاق و کرامت انسانی ما را متقاعد کند در انجام کار خیر، از هم سبقت بگیریم و به یکدیگر نوبت عرض اندام ندهیم. صفی که صرف تامین نیازهای شخصی شود و دیگران را دچار دغدغه ی کمبود کند، صفی نیست که ارزش ایستادن داشته باشد. این جمله ی معروف را شاید شما هم خوانده باشید؛ اگر «درد» را احساس می کنی، تو «زنده ای»، اما اگر «درد دیگران» را احساس می کنی؛ تو «انسانی»!

صف، آنجا مهم و لازم است که بخواهد «انسانیت» و «کیفیت درد» ما را محک بزند.





بر مدار مُدارا...

• علیرضا سپاهی لایین

فکر کنید که خورشید به زمین از میزان جوش و خروش و حرارت دلش بگوید؛ از لذتی که در پراکنش نور دارد. از میزان روشنی و قدرت نوری که در دل دارد. فکر کنید که زمین به ماه از سرعت حرکت و چشم اندازهایش بگوید و آنچه بر روی ماه می بیند و از زیبایی ماه. احتمالاً مخاطبش چیزی از این سخن نمی فهمد و قطعاً رسیدن به فهمی مشترک و مشابه ناممکن است. بپذیریم که وقتی آدم‌ها در مدارهای مختلف و موقعیت‌های متفاوت قرار گرفته‌اند، خیلی سخت می‌توان توقع داشت همه مثل هم فکر کنند. چنین توقعی، نه بجاست و نه سازنده. هم مدار کردن، شاید تنها راهی باشد که بتواند به درک و شناخت مشترک آدم‌ها بیانجامد. هم مداری، احتمالاً با تربیت فرهنگی مبنایی و استاندارد میسر بشود، نه الزاماً با قرار دادن تمامی آدم‌ها در یک نقطه. چنین چیزی ناممکن و هزینه‌بر و بی‌فایده است. شاید بهترین اتفاق همان باشد که آدم‌ها، در موقعیت و اشکال مختلف بمانند، اما استانداردهای تربیتی و شناختی مشابهی داشته باشند؛ یعنی نوعی وحدت در عین کثرت.

مهم این است که اجرام، از تلاش و تکاپوی درونی و بیرونی باز نایستند و هر کدام به سهم خود بخشی از کاینات را روشن کنند. آنکه ساکن مطلق است یا راهی مطلق، احتمالاً بی‌مدار است و بی‌برنامه. چنین موردی، حتی اگر ستاره‌ای درخشان باشد، احتمالاً یا مدت هاست که مرده است، یا محکوم به مرگ و تلاشی شدن قطعی است. موسسه‌ی همدم، مداری است که در آن دل‌های عاشق حول محور محبت و همدلی می‌چرخند. در این مدار بلند و زیبا، هر کس که مایه‌ای از انسان دوستی و احسان دارد، می‌تواند به روشنی بچرخد و به اطرافش نور بپاشد. شما ستاره‌های زیبای این مدار مهر و مدارا هستید و ما بسیار خوشبختیم که گاه و بی‌گاه، از حضور پرنور و عاشق شما، نیروی زندگی و سرزندگی می‌گیریم. ۴۰۰ جفت چشم، در این منظومه منتظر طلوع شما هستند. منتظر تولد لبخندی که می‌تواند تا مدت‌ها، دل‌های مشتاق فرزندان ما را گرم کند. فرقی نمی‌کند که شما ماه باشید یا خورشید؛ شما همیشه منبع و منشأ روشنایی هستید.



اگر همه چیز را می دانستیم شاید خیلی ها را می بخشیدیم!

تصور کنید که در جنگلی قدم می زنید و ناگهان سگ کوچکی را می بینید که کنار درختی نشسته است، همچنان که به آن سگ نزدیک می شوید، ناگهان به شما حمله کرده و دندان های تیز خود را نشان می دهد، شما وحشت زده و خشمگین می شوید، اما ناگهان متوجه می شوید که یکی از پاهای سگ در تله ای گرفتار شده است، به سرعت حالت ذهنی شما از خشم به سوی نگرانی و ترحم تغییر می نماید؛ زیرا متوجه شده اید که حالت پر خاشگری سگ از جایگاه آسیب پذیری و درد نشات می گیرد، این موضوع در مورد همه ی ما نیز صدق می کند.

خشم ناشی از جهل است. اگر همه چیز را می دانستیم دیگران را می بخشیدیم. ما هرگز نمی دانیم آدمی که روبروی ما قرار گرفته در حال چه مبارزه روحی است یا از چه مبارزه ای آمده است ...



نجمه؛ داستان زندگی یک چراغ!

(بخشی از زندگی نجمه، دختر همدمی ما)

• مریم همایونی

کودک که بودم هر بار در ارتفاع بلندتری از شهر قرار می‌گرفتم با ذوق و شوق کودکانه از مادرم می‌پرسیدم: "کدوم یکی از اون چراغ‌ها خونه‌ی ماست؟"

هرگز از این سوال تکراری خسته نمی‌شدم و مادرم از جواب تکراری که انگشت اشاره‌اش را به نقطه‌ی نامعلومی نشانه می‌گرفت و می‌گفت: "اونجاست! ببین! هر کدوم از این چراغ‌ها یک داستان داره!" و من مثل فیلسوف‌ترین فیلسوف‌های جهان طوری به نشان تایید سرم راتکان می‌دادم که سهروردی برای حکمت اشراقش چنین مصمم نگفت و نوشت!! هنوز و امروز که غروب می‌آید چراغ‌خانه‌ها یکی یکی روشن می‌شود و هر کدام از این چراغ‌ها یک سرگذشت و یک قصه دارد و قصه‌ها چه می‌کند بادل‌ها! قصه‌ی پنجره‌ها و چراغ‌ها...

بعضی چراغ‌ها پر نور هستند و بعضی کم نور، بعضی در شرف خاموش شدن و بعضی خاموش خاموش...

هر روز به همدم می‌آیم. همدمی که در آن زندگی چهارصد دختر جاری است و هر کدام از این دخترها باید در این شهر چهارصد چراغ

نمی‌دانم نجمه و نجمه‌های بسیاری که در این روزگار وجود دارند می‌توانند با وجود چراغ‌های خاموش در زندگی به طلوع برسند یا نه! دلم می‌خواهد مثل کودکی‌هایم بازم فیلسوف‌وارانه سرم را تکان بدهم و با اطمینان بگویم می‌شود! اما نمی‌دانم چرا دیگر قدرت کودکانه‌ام را ندارم و هر بار که به این استیصال می‌رسم قسمتی از خودم را از دست می‌دهم. دست نجمه را می‌گیرم و با هم در سکوت راه می‌رویم و تمام....



روشن می‌داشتند و حالا بار زندگی و گذشته‌ی تاریکشان روی پنجره‌های این مرکز سنگینی می‌کند و ترک می‌اندازد. به اتاقم وارد می‌شوم و باز هم دور تا دور اتاق را پنجره‌هایی گرفته که می‌شود صدای دلتنگی‌ها را از آنها شنید. از پشت یکی از همان پنجره‌ها که گفتم، صدای گریه‌ی بی‌امان نجمه را می‌شوم که جملاتی نامفهوم و مقطع از دلتنگی می‌گوید؛ از مادر و خواهر و... خودم را به حیاط پشتی و زیر پنجره می‌رسانم و شروع می‌کنیم با هم راه رفتن و از گذشته‌اش برایم صحبت کردن... از انبوه گل‌های محمدی که در همان حیاط بوده و اتاق‌هایی کوچک با سقف چوبی و طولی‌های در گوشه‌ی حیاط با چند گوسفند!

پدر نجمه که مردی مهربان و در حد خودش فردی مسئولیت‌پذیر نسبت به زندگی بوده، با وجود معلولیت خفیف ذهنی و داشتن مشکلات اعصاب و روان، گلاب‌گیری می‌کرده و در تضادی عجیب مادرش دچار اعتیاد شدید بوده و او هم مشکلات اعصاب و روان بسیاری داشته‌است. پدر، چهار دخترش را چون جان‌ش دوست داشت. نجمه دختر بزرگ خانواده در کنار پدر، مسئولیت بزرگ کردن خواهرانش را عهده‌دار بود و در کنار بی‌مسئولیتی مادر تا چشم باز کرد دید در شانزده سالگی تبدیل به کوهی از غم شده که که شانه‌هایش در زیر شکنجه‌های مادرش بی‌تاب و خسته مانده‌است! زندانی شدن نجمه و خواهرانش در طویله، کتک خوردن با کمر بند و کابل برق، داغ کردن قاشق و گذاشتن روی بدن و... همه‌ره آورد عشق مادرانه‌ای بود که نثار این دختران بی‌پناه می‌شد. در نهایت قلب پدر تاب دیدن این همه غم را نداشت و در یک بعد از ظهر غم‌انگیز خودش و همه‌ی وجودش را به آتش کشید و چراغ کم‌سوی خانه‌شان رو به تاریکی محض گذاشت و تمام! تمامی که منجر به ازدواج مجدد مادر شد و انتقال سه خواهر به بهزیستی. حالا، نرگس و نجمه هر دو ساکن همدم‌اند؛ نرگس که دچار معلولیت ذهنی است در مرکز فتح‌المبین همدم زندگی می‌کند و نجمه در خوابگاه شهید شاهید همدم روزگار و زندگی را به سر می‌برد. او همراه با روان‌شناس مرکز هفته‌ای یک بار به دیدن خواهرش نرگس می‌رود و مادرانه برایش خوراکی می‌برد و با هم حرف می‌زنند. کلتوم خواهر دیگر که مشکل اعصاب و روان شدید دارد در مرکزی دیگر زندگی می‌کند. خواهر کوچکتر ازدواج کرده‌است و در شهرستان زندگی می‌کند و گاهی به دیدن خواهرانش می‌آید. از مادر بعد از ازدواج‌های متعدد خبر چندانی نیست؛ اینکه چطور آن خواهر متاهل این هجران پراز درد و غم را تاب می‌آورد خودش مثنوی وار نوشتن می‌خواهد.

نجمه با اندوهی سرد از آرزوهایش می‌گوید؛ از دلتنگی زیاد برای پدرش و خواهرانش. در پارادوکسی غریب که از مادرش متنفر است او را بخشیده و حتی گاهی دلتنگش می‌شود و شاید این بزرگی را برای بخشیدن مادرش باید به پای دریای پرتلاطم و ناآرام درونش نوشت! دریای ناآرامی که چهره‌ی زیبایش را در هم می‌کشد و غمگین می‌کند.

آخرین کسی نباش که کمک می‌کند...

چشم مرد جوان فرو ریخت و برای همسرش تعریف کرد که آن روز صبح در جاده به همین زن برای رضای خداوند کمک کرده است. اینجاست که میگن از هر دست بدی از همون دست هم می‌گیری ... گاهی دلم می‌سوزد که چقدر می‌توانیم مهربان باشیم و نیستیم! چقدر می‌توانیم باگذشت باشیم و نیستیم! گاهی دلم می‌سوزد که چقدر می‌توانیم کنار هم باشیم و از هم فاصله می‌گیریم! چقدر می‌توانیم دل به دست آوریم اما دل می‌سوزانیم! خدای مهربونم، عاقبت هممون و ختم به خیر بگردان...



زن جوانی در جاده رانندگی می‌کرد برف کنار جاده نشسته بود و هوا سرد بود. ناگهان لاستیک ماشین پنچر شد و زن ناچار شد از ماشین پیاده شود تا از رانندگان دیگر کمک بگیرد. حدود چهل و پنج دقیقه‌ای می‌شد که در آن سوز سرما ایستاده بود. زن کنار جاده منتظر کمک ایستاده بود. ماشین‌ها یکی پس از دیگری رد می‌شدند. انگار با آن پالتوی گرمی اصلا توی برف‌ها دیده نمی‌شد. به ماشینش نگاه کرد که رویش حسابی برف‌نشسته بود. شالش را محکم تر دسور صورتش پیچید و کلاه پشمی‌اش را تاروی گوش‌هایش کشید. بالاخره یک ماشین قدیمی کنار جاده ایستاد و مرد جوانی از آن پیاده شد. زن، کمی ترسید اما بر خودش مسلط شد مرد جوان جلو آمد و به او سلام کرد و مشککش را پرسید. زن توضیح داد که ماشینش پنچر شده و کسی هم به کمک او نیامده است. مرد جوان از او خواست بیش از این در آن سرمای آزار دهنده نماند و تا او پنچرگیری می‌کند زن در ماشین بماند. او واقعا از خداوند متشکر بود که مرد جوان را برای کمکش فرستاده است. در ماشین نشسته بود که مرد جوان تق تق به شیشه زد و اشاره کرد که لاستیک درست شد. زن پولی چند برابر پول پنچرگیری در مغازه را، برداشت و از ماشین پیاده شد و بعد از اینکه از وی تشکر کرد، پول را به طرفش گرفت. مرد جوان، با ادب، پول را پس زد و گفت که این کار را فقط برای رضای خاطر خداوند انجام داده است و به او گفت: "در عوض، سعی کنید آخرین کسی نباشید که کمک می‌کند." از هم خداحافظی کردند و زن که به شدت گرسنه بود به طرف اولین رستوران به راه افتاد. از فهرست غذای رستوران یکی را انتخاب کرده بود که زن جوانی که ماه‌های آخر بارداری خود را می‌گذراند با لباس گارسونی به طرفش آمد و با مهربانی از او پرسید چه میل دارد. زن غذایی ۸۰ دلاری سفارش داد و پس از آنکه غذا را تمام کرد، یک اسکناس صد دلاری به زن جوان داد. زن جوان رفت تا بیست دلار باقی مانده را برگرداند. اما وقتی بازگشت خبری از آن زن نبود. در عوض، روی یک دستمال کاغذی روی میز یادداشتی دیده می‌شد. زن جوان یادداشت را برداشت. در یادداشت نوشته شده بود که آن بیست دلار به علاوه چهار صد دلار زیر دستمال کاغذی برای وی گذاشته شده است تا برای زایمان دچار مشکل نشود. یادداشت برای آن زن بود و در آخر نوشته شده بود: "سعی کن آخرین نفری نباشی که کمک می‌کند." شب که شوهر زن جوان به خانه بازگشت، بسیار محزون بود و گفت که به خاطر پول بیمارستان نگران است چون نزدیک زمان زایمان است و آن‌ها آهی در بساط ندارند. زن جوان ماجرای آن روز را برایش تعریف کرد: درباره‌ی زنی با پالتوی گرم روشن که مبلغ کافی برای او گذاشته بود و نامه را هم به او نشان داد. قطره‌ی اشکی از گوشه‌ی



برای «عثمان» هنرمند ما؛ خیراندیشی که غمش، غم مردم بود!

• دکتر اسماعیل حسین پور

- در کویر، در «خواف» بی خوف ایستاده در برابر تندبادهای بیداد و هجمه و ایلغارها، در سرزمین آسباده‌ها، مردی از تبار مهر و هنر دیده بر این خاکستان گشود و خافیان و این خاک را بلند آوازه کرد. «عثمان» با تارش، هم زبان آسمان شد و خلقی برا او و پنجه‌های شورآفرینش، آفرین گفتند. «تار عثمان» ما، بوی آسمان می داد. طنین دلنشین تار او، گویی آوایی از عرش بود که بر فرشیان مهمان می شد.
- وقتی آن پیرپارسا، آن مرشد با مرام، آن انیس قبله و قبیله، دست به تار می برد؛ گویی دشت و کوه، هم نوا با او «نواپی» را بر لب داشتند. آوای تارش به خنکای آسبادهای «نشتیفان»، به زلالی آبشار «رزداب»، به دل انگیزی سبزه‌های «خواجه یار» و به شکوه مدرسه «غیاثیه» بود.
- «تار» او همه روایت حسن و نیکی بود؛ محضرش، مکتب مهر و عشق بود. او او ایس قرنی یک قرن و قوم که نه، او ایس عزیز سالیان همه شیفتگان هنراست. «تار» او نه دوتار، که گیسوی رها در باد صوفیان به سماع آمده «قونیه» را می مانست که شکوه «بلخ» و «بخارا» در آن جلوه گر بود.
- تارش بوی پیراهن «یوسف» داشت که نه روشنای چشم «کنعانیان» خواف، بلکه روشنای چشم هزاران «یعقوب» در دوردست هاشد و خلقی شوریده و شیدایش شدند. صدای سحرآمیز سازش، «بانگ گردش های چرخ» بود؛ و در پرده های تارش، جمال یار هویدا بود. او راوی راستین زندگی، امید، صداقت و نیکی بود.
- استاد «عثمان محمدپرست» خوافی، نمونه یک انسان کامل بود. قرنی با غم مردمش زیست؛ برای غربت شان گریست؛ برای چشم های پر شوق شان نواخت و دل جلا دیده اش، همه نور و نوازش بود. ترانه هایش، عطر هفت شهر عشق داشت. او خیر خیراندیشی بود که غم مردم را غم خویش می دانست و این شعر ابوسعید ابوالخیر عزیز، مصداق زندگی پیر پارسای ماست که:
واندر همه دشت خاوران خاری نیست
کش با من و روزگار من کاری نیست
- او نمونه یک انسان خود ساخته، مصداق یک هنرمند باوقار و در اوج ایستاده، سمبل افتخار آفرینی فرزند هنر، قلّه افتخار برای خوبان خواف، نماد باور روشن نیاکانش، در یک کلمه، او یک اسطوره بود؛ اسطوره صبر و سکوت، اسطوره ساز و آواز بود. او یک گنجینه زنده بشری در زمینه موسیقی مقامی بود. از «فلک» او افلاک سرمست می شدند و از نغمه «صفات محمد (ص)» ش نه کعبه، که طور به وجد می آمد.
- او نه دلی را شکست و نه دستی را بست و نه روحی را خست. او باران مهر بود که بر کویر دل های ما می بارید و اگر امروز، دریایی دل و دیده، او را عزیز می دارند؛ به این خاطر است که او را از خویش می دانند.
- حال که آن سرو سبز و تنومند، آن هم دل و هم درد مردم، ساز بر رازش را، بر شانه های زخمی یک شهر، به امانت گذاشت و در اردیبهشت، بهشتی شد؛ و غمش در نهان خانه دل نشسته است؛ یادش را چون گلدسته های برافراشته خواف، چون زلال چشمه های «گردیال» عزیمی داریم و بر روان آن افتخار سبز و مانا، درود می فرستیم. بهشت برین ارزانی او باد که زندگی را زیبا زیست.

همدمی کن با تمام همدمان

• احمد جاودانی عرفانی

من بهشت اندر جهانی دیده ام
میوه های عشق زانجا چیده ام

گر ببینی این سرای پر ز شور
نور حق بینی به چشم و در حضور

بندگانی نیک سیرت مهربان
مظهر عشق و امید بی کران

دور هم جمع اند آنجا بانوان
در کنار هم بدور از آشیان

جمعشان باشد فزون از چارصد
جمله محتاج دعایند و مدد

هر طرف بینی هنر در کارشان
آفرین گویی بدان آثارشان

بشنوی آوای عشق دختران
باسرودی دلنشین و جاودان

یک طرف پیدا کنی نقشی لطیف
کار دستی پرتوان و بس ظریف

وان طرف ترگروری از پیچ و خم
صد هنر بینی همه کار قلم

این زنان با هم بسان خواهرند
تا نهایت یکدیگر را یاورند

گر ز دست تو بر آید کن مدد
یا که در راه کمک شوره بلد

گرتو داری در توان خویشتن
دست یاری ده بسان تهمت

شادمانی هدیه کن بر این زنان
تا شوی پیش دل خود قهرمان



خبرهای خوب این خانه

مروری اجمالی بر خدادهای سه ماه گذشته‌ی خیریه‌ی همدم

 www.hamdam.org

  [@hamdamcharity](https://www.instagram.com/hamdamcharity)  [@hamdam.charity](https://www.telegram.com/@hamdam.charity)

خبرها که پنهان نمی‌شوند. مشروح اخبار همدم را می‌توانید در فضای مجازی دنبال کنید اما اشاره‌ای کوتاه در این صفحات برای یادآوری مهربانی و تشکر از دوستان همدم است.



جواد خیابانی در همدم

جواد خیابانی (مجری و گزارشگر نام‌آشنای فوتبال ایران) بعد از دیدار با اهالی همدم گفت: «آنچه در همدم دیدم، نمونه‌ی زیبایی از نوع دوستی هموطنان مان نسبت به فرشته‌های این خانه و تلاش گرم و امیدوارانه‌ی ساکنانش بود.»



جشن پیوند، در میان دخترانی دل‌بند

همزمان با عید بزرگ نیمه‌ی شعبان، نیکوکاران خوش‌قلب همدم دوست، آقای سید مهدی اسماعیل زاده و سرکار خانم آرزو رجب پور آغاز زندگی مشترکشان را در جمع اهالی همدم جشن گرفتند.



رمضان فرصت مهربانی و مهمانی همدمانه

در شانزدهمین روز از ماه مبارک رمضان، جمعی از خادمین آستان قدس رضوی، بسته‌های غذایی را برای افطار به فرزندان این خانه تقدیم کردند و فرزندان توانبخشی همدم، میهمان امام مهربانمان حضرت رضاع) شدند.



فرزندان شورآفرین همدم، شاهد فینالی بانوانه

مهندس مریم عرب احمدی (شهردار منطقه ۱۱ مشهد) گفت: حضور نمادین تیم فوتسال همدم و جمعی از خواهران توانجوییشان به عنوان تماشاچی در مرحله ی فینال ورده بندی مسابقات جام رمضان بانوان مشهد، باعث برکت و شورآفرینی در این بازی ها شد.



عکاسان همدم، دست به دوربین شدند

فرزندان همدم در اردوی بهارانه ی عکاسی حاضر شدند و با اشتیاق و هیجان، به استقبال برگزاری هفتمین اکسپوی سراسری عکس همدم رفتند. این اکسپو در تیرماه ۱۴۰۱ برگزار خواهد شد.



محفل نورانی انس با قرآن، در همدم

با همکاری موسسه ی قرآنی اظهارالجمیل و با استقبال اهالی موسسه ی خیریه ی همدم و جمعی از مومنین روزه دار، محفل نورانی انس با قرآن با حضور جمعی از قاریان و گروه های تواشیح و هم خوانی دینی، در تالار همدم، برگزار شد.



حس خوشبختی هنرمند همدمی در کنار اهالی همدم

فرزندان همدم در آستانه‌ی عید سعید فطر، جشن کوچکی گرفتند و پس از ضیافت افطار، در تالار همدم میزبان گروه تواشیح انوار رضوی محسن میرزازاده و حمید هانان و جمع دیگری از خیرین جوان همدم دوست خراسانی بودند. محسن میرزازاده قبل از اجرای چند آهنگ در ضیافت افطاری همدم، گفت: «برکت حضور در کنار این بچه‌ها را باید قدر بدانیم. من هر وقت آنها را می بینم حس خوشبختی می‌کنم و هر بار منتظر دیدار بعدی شان هستم.»



تشکری همدمی، از همشهریان هلال احمری

به مناسبت هفته‌ی هلال احمر صورت گرفت؛ تقدیر و تشکر موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)، رییس، معاون، مسئول داوطلبان و مسئول آموزش جمعیت هلال احمر مشهد مقدس.



ورزشکاران این خانه مثل همیشه برسکوی سربلندی ایران

فرزندان ورزشکار همدم، ضمن حضور پرشور در پانزدهمین دوره‌ی مسابقات ورزشی کم‌توانان ذهنی کشور، در رشته‌ی آمادگی جسمانی مقام اول و در رشته‌های طناب‌کشی و فوتبال دستی مقام سوم کشورمان را به دست آوردند.



دکتر فتاح احمدی: همدم، چیزی از مراکز نمونه کم ندارد

طی بازدید دکتر فتاح احمدی (معاون حقوق بشرو امور بین الملل وزارت دادگستری و دبیر مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک) و دکتر محمد نصیری (معاونت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور) از همدم مطرح شد: «همدم در مقایسه با مراکز نمونه و برتر نگهداری کودکان بی سرپرست اروپایی و آمریکایی چیزی کم ندارد. اینجا حقوق کودکان به بهترین نحو رعایت می شود».



حضور معاون وزیر رفاه و رییس سازمان بهزیستی کشور در جمع فرزندان که چشم بصیرتشان باز است

دکتر «علی محمد قادری» معاون وزیر رفاه و رئیس سازمان بهزیستی کشورمان از همدم بازدید کرد و گفت: «خداوند را شاکریم که توفیقی دست داد تا ضمن زیارت مضع شریف امام رضا (ع) و در سایه سار کرامت حضرتش از همدم نیز بازدید و با فرشتگان زمینی اینجا مصاحبت کنم، فرزندان که چشم بصیرتشان باز و مقرر است انشالله بر ایمان دعا کنند. همدم در جهت رشد تعالی و توانمندسازی فرزندان کارهای خوبی انجام داده است. امید است ما نیز وظایف مان را در قبال آنان به خوبی ایفا کنیم.»



همدمی ها، سوگوار هنرمند بزرگ خراسانی

در گذشت عثمان محمدپرست، اهالی همدم را به سوگ نشانند؛ مرد محبوبی که جاننش هماهنگ بود با تپش دل هایی که به دست آورده بود... دلی که در سینه ی فرزندان توانبخشی همدم می تپید. موسسه توانبخشی همدم، با اندوه بسیار درگذشت استاد عزیز «عثمان محمدپرست» را به خانواده ی ایشان و جامعه ی هنری کشور تسلیت گفت.



اعلام اسامی راه یافتگان به هفتمین اکسپوی همدم

بعد از اتمام مرحله‌ی داوری، از ۲۴۱ عکاس شرکت کننده، ۸۴ عکاس با ۱۱۰ اثر، موفق شدند به هفتمین نمایشگاه خیرخواهانه‌ی هنری همدم راه پیدا کنند. هفتمین اکسپوی همدم، به یاری خدا و شما، با حضور جمعی از مدیران استانی و اساتید پیشکسوت عکاسی، چهارم تیرماه سال جاری، افتتاح خواهد شد.



مولودی خوانی مجاوران حرم رضوی (ع)، در همدم

به رسم همه ساله و به مناسبت ولادت امام مهربانی‌ها؛ حضرت رضا (ع) فرزندان همدم و بانوان خیرمشهدی، در تالار موسسه، میزبان گروه زهرای علی (ع) بودند و هم صدا با حاجیه خانم فتحی، مولودی خوانی کردند.



بزرگداشت دهه‌ی کرامت با مهربانی خادمین آستان قدس رضوی

جمعی از بانوان انتظامات صحن و حریم آستان قدس رضوی در دومین روز از دهه‌ی کرامت با پرچم حرم حضرت رضا (ع) به همدم آمدند و شور و نشاط معنوی خاصی را به اهالی این خانه هدیه 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



داستان کوتاه یک صدای بلند...

گزارشی از حضور فرزندان همدم در ارکستر ملی ویژه (نیک آوا)

شناخته شده بودند یا چند نفر از بچه های موسسه ی بهکوش گرگان که توسط خانم مریم گیلاسیان استعدادشان کشف شد و اهالی مهربان شمال کشورمان آنها را می شناختند اما سایر بچه ها در خانه ی خودشان مشغول تمرین ساز و آواز بودند و هنوز ۲۱ نفر نشده بودند! این ۲۱ نفری که کارت دعوت حضار کنسرت روز جمعه ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱ را امضا کرده بودند، داستان جمع شدنشان هم شنیدنی است؛ آنها را خانم گیلاسیان که آهنگساز و موسیقی دان و البته خانم خوش ذوقی هم بود، دور هم جمع کرد. خانم گیلاسیان با مشورت دوستانش در سایر شهرهای کشور مثل خانم دکتر حجت در مشهد، دست به کار بزرگی زد و ۲۱ پسر و دختر دارای معلولیت را دور هم جمع کرد و ریسک این عدد بزرگ را هم پذیرفت... خانم گیلاسیان از سال ۱۳۹۵ تا امروز مشغول تمرین حضوری و مجازی با ۲۱ نفر دختر و پسر دارای شرایط ویژه ی ایران است. روند کار و فعالیت گروه و مجوزهایش سختی های خاص خودش را داشت. خانم گیلاسیان می گوید: «ابتدا اسم این گروه را الگاتو گذاشتیم. سپس شد ارکستر ویژه و یک بار در تهران و یک بار در مشهد در سالهای ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸، کنسرت موسیقی برگزار کردند و مردم مشتاق و خیرخواه تهران و مشهد شاهد هنرنمایی شگفت انگیز فرزندان شان بودند.» بعد در جواب سوال ما در مورد اسم جدید گروه «نیک آوا» می گوید: «به اسم ارکستر ویژه ی ایران مجوز ندادند سپس با مشورت اهالی فن به «نیک آوا» تغییر اسم داد و مجوز گرفتیم. کم کم شروع کردیم به تمرین دادن بچه ها. آنهايي که در گرگان و مشهد در موسسات خیریه ی بهکوش و همدم زندگی می کردند مرتب تر از بقیه تمرینات شان را دنبال می کردند. سایرین هم با کمک و تلاش شبانه روزی خانواده ها و مربیان زحمتکش موسیقی شان در شهر و دیار خودشان مشغول تمرین شدند.» خانم گیلاسیان در مورد هدف از این کار هم می گوید: «هدفم نشان دادن توانمندی های این افراد در زمینه ی هنری بود. دنبال تغییر نگرش جامعه نسبت به معلولان بودم و اینکه مردم نگاه ترحم برانگیزشان را از روی آنها بردارند و به عنوان یک هنرمند این افراد را بشناسند. می خواستم مردم بدانند از زوایای دیگر، این افراد بسیار موفق هستند.» رهبر ارکستر نیک آوا در مورد تمرینات حضوری هم می گوید: «همانطور

عصر جمعه ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱ از راه رسید؛ روزی که خیلی ها منتظرش بودند. این خیلی ها، کارت دعوتی در دست داشتند که کمی متفاوت تر از همه ی کارت های دعوت زندگی شان بود. کارتی که دعوت کننده ی آن به رسم همه ی همایش ها، یک نفر تنها نبود بلکه ۲۱ نفر آن را امضا کرده بودند. بیست و یک نفری که هیچ کدامشان مدیر و رییس اداره و نهادهای خاص نبودند ولی قرار بود در همایش و کنسرت روز ۲۳ اردیبهشت تا لار همایش های بین المللی صدا و سیما در تهران، آواز صلح سر دهند. این ۲۱ نفر را باید دید تا شناخت. آنها را با اسم نمی توان بخاطر آورد و فقط باید کنارشان بنشینید و استعداد خاصشان را در زمینه ی نواختن ساز یا خواندن آواز ببینید تا متوجه بشوید از کدام ۲۱ نفر حرف می زنیم! آنها ۲۱ نفر بودند. قبل از اینکه آواز صلح آنها را به هم پیوند بزنند و هم صدا کند، هر کدام در شهر و دیار خودشان مشغول زندگی شان بودند و هنوز کسی را برای کنسرتشان دعوت نکرده بودند. ۲۱ نفر قصه ی ما خودشان را باور داشتند اما کسی نبود که آنها را به اندازه ی امروز قبول داشته باشد و کمکشان کند تا شناخته شوند. کمی واضح تر بگویم این ۲۱ نفر دارای شرایط ویژه ی جسمی، ذهنی، بینایی و اتیسم بودند و مردم کمی آنها را می شناختند. این حد شناخت در هر شهری کمی متفاوت تر از سایر شهرها بود. مثلاً در شهر مشهد و همین موسسه ی خیریه ی توانبخشی همدم، ۴ دختر با استعداد در گروه سرود همدم عضویت داشتند که با برنامه ریزی و تصمیم های خوب دکتر زهرا حجت و همکاران با ذوقشان در این موسسه، تمرین های مرتب و جدی و قابل قبولی داشتند و برای همه ی مردم شهر و دیار امام رضا (ع)

او در مورد اجرای بچه‌ها در تالار همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما هم می‌گوید: «اجرای بچه‌ها عالی بود. این فقط گفته و نظر من نیست. اساتید زیادی از حوزه‌های مختلف هنری حضور داشتند که حسابی از بچه‌ها و کارشان تعریف کردند و راضی از سالن خارج شدند. اساتیدی مثل استاد کیوان ساکت، آهنگساز و نوازنده‌ی معروف کشورمان و خانم لیان رهبر از کستر ویژه‌ی هلند که هر دو در کار ارکستر موسیقی و آواز تبحر دارند نمونه‌هایی هستند که از نتیجه‌ی کار، ذوق کرده بودند و احساس خیلی خوبی داشتند.» عصر روز جمعه ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱ از راه رسید. روزی که خیلی‌ها منتظرش بودند. این خیلی‌ها، کارت دعوتی در دست داشتند که کمی متفاوت‌تر از همه‌ی کارت‌های دعوت زندگی‌شان بود. کارتی که دعوت‌کننده و امضاکننده‌ی آن به رسم همه‌ی همایش‌ها، تنها یک نفر نبود بلکه ۲۱ نفر آن را امضا کرده بودند! استاد کیوان ساکت، استاد نادر مشایخی، رخشان بنی‌اعتماد کیوان ساکت، گلاب آدینه، شبمن مقدمی، گلاره عباسی، نورا هاشمی، پویا امینی و... و همینطور سفیر کشور برزیل، رایزن فرهنگی کشور اتریش، رهبر ارکستر ملی ویژه‌ی هلند، جمعی از کارافرینان برتر کشورمان و خبرنگاران داخلی و خارجی متعددی نیز حضور داشتند که شاهد هنرنمایی فرزندان هنرمند و به‌ظاهر معلول کشورمان بودند و صدا و نوای صلح آنها را به جهانیان مخابره کردند. در این همایش خوش‌ساز و نوا، ۱۱ آهنگ فارسی، انگلیسی روسی، اسپانیایی و عربی اجرا شد. بچه‌هایی آنها را اجرا کردند که وجود و هستی و به قول معروف گوشت و پوست و استخوان‌شان لبریز از صلح و آشتی با بشریت و زمین و زمان بود و هیچ تعارف خاص و ژورنالیستی هم در کارشان نبود و نیست. همه‌ی این ۲۱ نفر داستان کوتاه ما، نمی‌خواهند کوتاه ببینند و دلخوش به همین مقدار باشند. آنها تازه راهشان را پیدا کرده‌اند و می‌خواهند کارتهای دعوت زیادی را امضا کنند. می‌خواهند از خداوند و زمین و زمان بخواهند صلح و آرامش در دنیا حکمرانی کند. آنها صدایی چنان رسا دارند که سرانجام سنگ‌ها هم آن را خواهند شنید.

که گفتم تمرینات بچه‌ها بیشتر به وسیله‌ی فضای مجازی و ارسال نت و صدا و... بود که این خوب بود اما اصلا کافی نبود. سختی کار ما همین دوری بچه‌ها از همدیگر بود. مجبور بودیم چند ماه یکبار اردویی برگزار کنیم و تمرینات حضوری هم داشته باشیم تا تلفیق ساز و آواز بچه‌ها کاملاً جا بیفتد. این اردوها هزینه‌هایی برای موسسات خیریه و خانواده‌ها و شهر میزبان به همراه داشت، اما انجام شد و خدا را شکر نتیجه‌ی خوبی هم داشت. نکته‌ی آخر خانم گیلایسیان این است که از همکاری و همفکری چندساله‌ی خانم دکتر حجت و همکارانش در همدم هم تشکر می‌کند و می‌گوید: «حضور خانم دکتر حجت در کنار ما دلگرمی فراوانی داشت. ایده‌های این بانوی خیرخواه همیشه گره‌گشا بود. اولدسوزانه در همه‌ی این سالها چه در کنار بچه‌های همدم و چه در کنار سایر گروه انرژی بخش بود. اما استعداد ۴ دختر همدمی را هم باید ستایش کرد. آنها شگفت‌انگیز و توانمندند و حسابی تمرین کردند و حسابی هم در گروه درخشیدند. باید به مریبان همدم هم خسته نباشید جانانه‌ای بگویم.» خانم دکتر زهرا حجت مدیرعامل موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، مادر معنوی ۴۰۰ دختر ساکن این موسسه است که سالهاست حواسش به تامین مواد غذایی، دارو، لباس و گره‌گشایی از مشکلات خاص این بچه‌ها و حتی خانواده‌هایشان است. برای همین هم او خصلتی خاص و دقیق دارد و حواسش حسابی جمع کار و بچه‌هایش است. می‌خواهیم در مورد این گروه و آنچه در همایش صدای صلح در تهران دید کمی برایمان صحبت کند. صحبت‌هایی که شنیدیمش خالی از لطف نیست. ابتدا اجازه دهید بگویم خانم دکتر حجت زحمت هماهنگی مکان زندگی و تمرین این ۲۱ نفر و مریبان و خانواده‌هایشان را هم بر عهده داشت. خانم دکتر حجت مادر است و خصلت مادرانگی‌اش نه فقط برای ۲ پسر خودش و ۴۰۰ دختر همدم بلکه برای همه‌ی بچه‌های گروه «نیک‌آوا» مصداق واقعی پیدا کرده است. او مثل هر مادری قبل از حرکت بچه‌هایش در جاده، به فکر سرپناهی خوب و درخورشان گروه بود. همین شد که با یکی از خیرین خوب ساکن پایتخت کشورمان صحبت کرده بود و آقای کاردان هم باغی بزرگ و دارای امکانات اقامتی و تفریحی مناسبی در اختیار گروه قرار داد. خانم دکتر حجت سه روز قبل از اجرای بچه‌ها در کنارشان بود و از نزدیک حال و هوای تمرینات و زحمات مریبان و خانواده‌ها را به تماشا نشست. او اینطوری تعریف می‌کند که: «مریبان و خانواده‌های بچه‌ها فقط به فکر بچه‌ی خودشان نبودند. آنها اصلا تفاوتی در خدمت‌رسانی و مهربانی‌شان قائل نبودند. مادر بچه‌ها در کارها هوای همدیگر را داشتند. وقتی به بچه‌ی خودشان جای و غذا و دارو می‌دادند، حواسشان به خستگی دیگر مادران هم بود و بی‌صحبت و منتهی، امورات بچه‌اش را انجام می‌دادند. تقسیم کارشان هم دیدنی بود. یکی از مادران مسئول خیاطی بود، دیگری جای و قهوه آماده می‌کرد، یکی دیگر بچه‌ها را استحمام می‌کرد و باید بگویم این کار خالصانه اسمش عشق بود و بس.» خانم دکتر حجت یک مادر است و این کارها را همیشه انجام داده و دیده اما انگار او چیزی فراتر از حس مادرانه دیده است که با اشتیاق برایمان تعریف می‌کند و اگر نتوانسته‌ایم حس ایشان را به خوبی منتقل کنیم از همه‌ی شما خوانندگان عزیز مجله، عذر خواهیم...







نیک اندیشان ارجمند

سرکار خانم دکتر فرشته سلجوقی
جناب آقای رضا ماهر

همکاران محترم

جناب آقای صفرعلی کاردهی
سرکار خانم فاطمه کریمی
سرکار خانم سحر بهمن
سرکار خانم نسترن جعفری
سرکار خانم کلثوم کهندل
سرکار خانم راضیه لطفی
سرکار خانم اکرم باقری

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





چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- ماساژ فلکسولوژی چیست؟
 - مردن: آری، عذرخواهی؛ هرگز!
 - ضرورت نگاهی انسانی، برای حفظ اعتبار پزشکی
 - ما، گاهی سرفه می‌کنیم...
- عکس از: هومان میرهادی



ماساژ رفلکسولوژی چیست؟

تهیه و تنظیم: محبوبه سادات مشرف
کارشناس کاردرمانی و کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی

خستگی، استرس و افسردگی است. هایت نیز طی انجام تحقیقاتی به این نتیجه رسید که ماساژ پا دارای تاثیر بالقوه در افزایش میزان آرامش بیماران و ایجاد حس خوب بودن و بهبود خلق و خوی باشد. (Lee YM ۲۰۰۶)) نیز نشان داد که ماساژ بازتابی کف پا می تواند باعث کاهش افسردگی و استرس فرد گردد. یکی از بزرگان علم ماساژ در این باره می گوید: ماساژ بازتابی یک ماساژ محکم در مناطق معینی از بدن است که می تواند در تسکین و رفع ناراحتی های فیزیولوژیکی و عضلانی موثر و باعث آرامش و تمدد اعصاب در ارگان های مختلف بدن شود.

نقش کف دست و کف پا در ماساژ بازتابی

دانش رفلکسولوژی بر این اساس پایه ریزی شده که اعمال فشار بر نقاط بازتابی روی کف دست و کف پا به آرامش اعصاب کمک می کند در نتیجه انقباض عروق را کاهش می دهد و روند گردش خون را بهبود می بخشد. متخصصین رفلکسولوژی اعتقاد دارند دست ها و پاها آینه بدن هستند و نقشه کل بدن در پاها و دستها انعکاس می یابد. این بدان معنی است که هر نقطه از کف پا و کف دست با یک ارگان خاصی از بدن در ارتباط است. بنابراین تحریک رفلکسی خاص آنها، ارگان و سیستم مرتبط را تحت تاثیر قرار می دهد.

ماساژ بازتابی پا

ماساژ بازتابی پا (رفلکسولوژی پا) اولین بار توسط یک پزشک آمریکایی به نام فیتز جرالده معرفی شد. در این روش از انگشتان اشاره و شصت و یا استیک ماساژ جهت فشار بر روی نقاط خاصی

ماساژ بازتابی (Reflexology) از جمله درمان های مکمل و جایگزین است که قدمتی طولانی دارد. اعتقاد بر این است که بازتاب شناسی حدود پنج هزار سال قبل و از چین نشأت گرفته است اما ابتدایی ترین تصاویر آن در آرامگاه انکماهور (طبیعی در مصر) کشف شده است که به ۲۲۳۰ تا ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد.

کاربردهای ماساژ بازتابی (رفلکسولوژی)

تکنیک ماساژ بازتابی به عنوان یک رویکرد همه جانبه در کنار درمان پزشکی می تواند مورد استفاده قرار بگیرد. در عین حال، ساده، ارزان و قابل اجرا برای همه افراد است. ماساژ بازتابی سبب آرامش در مناطق بیش فعال بدن و ایجاد تحریک در مناطق غیر فعال می شود و بدین طریق باعث تعادل و آرامش در بدن و کاهش خستگی روحی فرد می شود. در فرضیه های مطرح شده در این روش درمانی، اعتقاد بر این است که کانال هایی در بدن وجود دارد که انرژی حیاتی در امتداد این کانال ها از پاها به تمامی اندام های بدن جریان دارد و هرگونه مانعی در این جریان، منجر به بیماری می شود. در این روش فشار و ماساژ بر روی نقاط رفلکسی کف پا اعمال شده که بصورت آینه ای منعکس کننده ی تمام نقاط بدن است. با در نظر گرفتن بیش از ۷۵٪ مشکلات سلامتی انسان به دلیل فشارها و تنش های روانی است و چون در هر پا بیش از ۷۰۰۰ هزار عصب وجود دارد، بنابراین ماساژ پاها و تحریک اعصاب آنها می تواند باعث کاهش تنش و ایجاد آرامش، برقراری تعادل، افزایش جریان خون و افزایش اکسیژن رسانی در عضلات و رفع خستگی شود. بیشتر مطالعات در دسترس جهان بیانگر تاثیر مثبت رفلکسولوژی بر

۱۰ هفته، دریافت کنندگان ماساژ با عملکرد بهتر و درد کمتری را گزارش می‌کردند. تقریباً در تمام نواحی بدن نقطه رفلکسولوژی مربوط به پا وجود دارد. چهار قسمت رفلکسولوژی اساسی در کف پا وجود دارد. ناحیه «سرو گردن» هر پنج انگشت شامل این قسمت‌ها می‌شود. در این منطقه نقاطی متناسب با سینوس‌ها، چشم‌ها، گوش‌ها و غیره پیدا خواهید کرد.

«ستون فقرات» که با قسمت داخلی هر پا مرتبط است، در جایی قرار دارد که انگشتان پا به قسمت بدنه پای شما متصل می‌شوند. این مهمترین منطقه رفلکسولوژی است که می‌توانید از آن به عنوان بزرگراهی برای ارتباط بین مغز و اعصاب، استخوان‌ها و ماهیچه‌های خود استفاده کنید.

«ناحیه سینه»، در اطراف تویی پا قرار دارد. این ناحیه به طور کلی یک رنگ تیره‌تر از وسط پا دارد و باریه‌ها، شانه‌ها و غیره در ارتباط است. «خط کمر»، در هر جایی که پایتان پهن ترمی شود، قرار دارد. این بخش با معده، کبد، روده و غیره ارتباط دارد و به طور کلی از یک رنگ روشن‌تر برخوردار است.

«ناحیه لگن»، نیز در پاشنه قرار دارد. به طور معمول دارای رنگ تیره‌ای مانند ناحیه قفسه سینه در پا است. این ناحیه از پا مرتبط با پاها و باسن است.

نمودار تنوع رفلکسولوژی پا

نقشه‌ای از کل بدن خود را که بر روی پای شما طراحی شده تصور کنید که در واقع یک نمودار یا نقشه بازتابی در پا است. هر بخش از بدن در قسمت مشخصی از یک یا هر دو پا نمایان است. کشیدن بدن بر روی پای شما ساده نیست، چرا که به عنوان مثال اندازه موقعیت و مقیاس تغییر می‌کند. سینوس‌ها به نوک هر یک از انگشتان پا وصل شده و زانو با بخشی از مرز بیرونی کف پا مرتبط است. یک نمودار رفلکسولوژی پا ممکن است کمی متفاوت از دیگری باشد - نسخه‌های بی شماری از نقشه‌های رفلکسولوژی پا در آنجا وجود دارد. همه آنها دارای نقاطی مشابه اعضای بدن خواهند بود اما ممکن است بعضی از این مناطق شامل جزئیات بیشتری باشند.

نحوه صحیح ماساژ کف پا برای درمان سیاتیک:

برای انجام ماساژ کف پا برای درمان سیاتیک بر روی یک صندلی بشینید و تمام نقاط کف پا و انگشتان را به آرامی ماساژ دهید. سپس یک دست را روی پا و دست دیگر را زیر پا قرار دهید و به آرامی از انگشتان پا به سمت قوزک را به آرامی مالش دهید. این حرکات را چند مرتبه به سمت انگشتان پا تکرار کنید. در مرحله بعد، با یک دست پا را نگهدارید و با دست دیگر، انگشتان پا را فشار دهید و به آرامی انگشتان را جدا از یکدیگر بکشید. سپس، با استفاده از انگشت شست، از قسمت بالایی کف پا، یک خط افقی را تصور کنید و روی آن خط را محکم فشار دهید. به گونه‌ای که به مرکز کف پا فشار وارد شود. همچنین، قوس و برآمدگی پا را به صورت چرخشی فشار دهید. تکنیک ذکر شده را چند بار در کف هردو پا اعمال کنید. در گام بعد، یک پا را بالا نگه دارید و به پای دیگر به آرامی مشت بزنید و اقدام به حرکت دادن انگشتان دست به صورت چرخشی در سراسر کف پا کنید. سپس، از قوزک تا نزدیکی ران را با دست ماساژ دهید. این حرکات را می‌توانید ۵ بار تکرار کنید. در نهایت

از کف پا که با ارگان مورد نظر ارتباط دارند، استفاده می‌شود. ماساژ بازتابی کف پا یک انرژی حیاتی است که در امتداد کانالهایی از پا به تمام ارگانهای بدن جریان می‌یابد. هرگونه مانعی در این جریان در نهایت منتهی به بیماری خواهد شد. هدف ماساژ رفلکس از بین بردن این موانع و آزاد کردن جریان انرژی در این مسیر است.

اثرات رفلکسولوژی

شواهد نشان می‌دهد که بازتاب درمانی در موارد ذیل می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد:

کنترل درد

کنترل اضطراب میگرن

درمان انسداد ریه

کنترل علائم بهبود کیفیت خواب

درمان بیماری قلبی - عروقی

بهبود زخم

کنترل علائم قبل و بعد از زایمان

کنترل سردرد

کنترل علائم گوارشی

کاهش قند خون

کاهش فشار خون

به طور معمول، انواع ماساژها با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می‌گذارند. هنگامی که ماهیچه‌ها بیش از اندازه فعالیت دارند، مواد زائد مانند اسید لاکتیک در موضع تجمع می‌کنند و باعث گرفتگی عضله و اسپاسم عضلانی می‌شوند. اما، ماساژ با بهبود جریان خون موجب گردش مایع لنفاوی و خروج مواد سمی از بدن می‌شود. ماساژ کف پا، نوعی ماساژ راحت و سریع است که می‌تواند باعث رهایی از درد شود. به همین خاطر، افراد در زمان‌های متفاوت به سراغ این راه درمانی می‌روند. اکثر افراد هنگامی که در بخشی از بدن احساس درد یا ناراحتی دارند، به طور ناخودآگاه آن نقطه را ماساژ می‌دهند. در حقیقت، ماساژ واکنشی غریزی است که در هنگام وجود درد و یا عارضه بدنی به آن روی می‌آوریم. رفلکسولوژی پا، روش درمانی معروفی است که با کمک آن می‌توان گرفتگی، کوفتگی و دردهای کمر و گردن را درمان کرد. ماسور با وارد کردن فشار بر نقاطی از کف پا، آن دسته از دردهایی را که به دلیل نامشخص و بر اثر آسیب دیدگی به وجود نیامده اند را درمان می‌کند. دردهایی که به صورت مستمر نیستند و به طور پراکنده تکرار می‌شوند. فواید ماساژ درمانی کف پا به اینجا خلاصه نمی‌شود؛ برای مثال، ماساژ درمانی برای بهبود سیاتیک یک درمان تکمیلی هولیستیک و آرام با هدف تحریک فرآیندهای التیامی بدن و متعادل سازی تمامی دستگاه‌ها انجام می‌شود. هنگام ماساژ کف پا برای درمان سیاتیک برخی از نقاط رفلکس بدن تحت فشار و ماساژ درمانی قرار می‌گیرد؛ زیرا، به عقیده برخی از پزشکان نقاط کف پا در ارتباط با نواحی خاصی از بدن است. ماساژ رفلکسولوژی یک روش ساده و شفابخش برای درمان سیاتیک و درد ناشی از آن است. ماساژ کف پا اثر قابل توجهی بر درمان درد سیاتیک دارد. نتایج تحقیقات انجام شده در این زمینه، حاکی از آن است که ماساژ درمانی باعث کاهش ناراحتی و درد بیمار مبتلا به سیاتیک می‌شود. برای مثال، یک مطالعه بر روی ۴۰۰ نفر انجام شده است که این افراد به طور منظم، هفته‌ای یکبار، ماساژ دریافت می‌کردند. بعد از گذشت

قسمت مرکزی شست پا: ماساژ دادن این قسمت از پا، تأثیر مثبتی بر روی غده هیپوفیزی می‌گذارد. این ساختار در مغز، عملکرد غدد دیگر بدن را نیز کنترل میکند. راهی ساده برای تنظیم میزان هورمون در بدن، فشار دادن یا ماساژ دادن قسمت وسط شست پا است. قسمت کنار پاشنه پا: متخصصان عنوان کرده‌اند که ماساژ دادن این قسمت از پا، در دفع سمومی که در بدن تراکم می‌یابد، مؤثر است. با ماساژ دادن این قسمت، سیستم دفع بدن فعال‌تر می‌شود و اگر شما این ماساژ را بطور منظم انجام دهید و میوه‌ها و سبزیجات فراوان نیز مصرف کنید از بدن خود سم‌زدایی خواهید کرد. لبه داخلی کف پا: آیا همیشه احساس خستگی و بی حالی می‌کنید؟ شاید لازم است که غدد آدرنال خود را تحریک کنید. برای اینکه بدن شما انرژی بگیرد، قسمت لبه‌های داخلی کف پا را ماساژ دهید زیرا اعصاب موجود در این قسمت با غدد آدرنال ارتباط دارد. روش اجرا این درمان به این صورت است که از فرد می‌خواهیم بطور خوابیده یا نشسته در حالتی که پاهایش را کمی بالاتر از سطح بدن قرار داده (هر طور که راحت‌تر است) و در مانگراز دست‌ها برای وارد ساختن فشار بر نقاط رفلکسی مشخص از پا که با مشکل بیمار مرتبط است، استفاده می‌کند که برای وارد کردن فشار ابزار خاصی نیاز نیست. قبل از انجام این تکنیک در هر جلسه، ۱۰ دقیقه ابتدای تکنیک آرامسازی و تکنیک‌های تنفسی مؤثر اختصاص یافته و سپس به مدت ۲۰ دقیقه (برای هر پاهای ۱۰ دقیقه) ابتدا برای پای چپ و سپس برای پای راست ماساژ بصورت حرکات عقب

کاسه زانورا با فشارهای چرخشی انگشتان دست ماساژ دهید. ماساژ کف پا بعد از ایستادن طولانی مدت می‌تواند عضلات پا را آرام کند و به حالت اول برگرداند. ماساژ کف پا برای درمان سیاتیک، سیستم لنفاوی را تحریک می‌کند و گردش خون را بهبود می‌بخشد. در نتیجه ماساژ کف پا علاوه بر رفع تنش و ایجاد آرامش، نقاط خاصی در کف پا تحریک می‌شود و برخی از بیماری‌ها درمان خواهد شد. در نتیجه با ماساژ درمانی، می‌توان بیماری‌های مانند سیاتیک، دردهای عمومی گردن درد، کمردرد و... را درمان کرد. می‌توانید برای افزایش تأثیر ماساژ از روغن‌های گیاهی و طبیعی برای ماساژ درمانی کف پا استفاده کنید.

عوارض جانبی و احتیاط جانبی:

حتماً تاریخچه سلامتی کامل و دقیق خود را به رفلکسولوژیست بدهید. ایده خوبی است که همیشه قبل از هر کار جدیدی از جمله رفلکسولوژی، با پزشک خود مشورت کنید. اگر زخم پا، آسیب دیدگی جدید، زخم‌های پا یا مچ پا، نقرس یا یک بیماری قلبی عروقی دارید، رفلکسولوژی ممکن است بی‌خطر نباشد. رفلکسولوژی همچنین ممکن است برای مبتلایان به دیابت استئوآرتریت (تحت تأثیر مچ پا یا پا)، مشکلات گردش خون، عفونت‌های فعال، سنگ کیسه صفرا، سنگ کلیه یا انواع خاصی از سرطان‌ها مناسب نباشد. زنان باردار باید از رفلکسولوژی خودداری کنند.

انواع ماساژ درمانی کف پا:

ماساژ درمانی کف پا را می‌توان به دسته زیر تقسیم کرد:
ماساژ اروماتراپی کف پا:

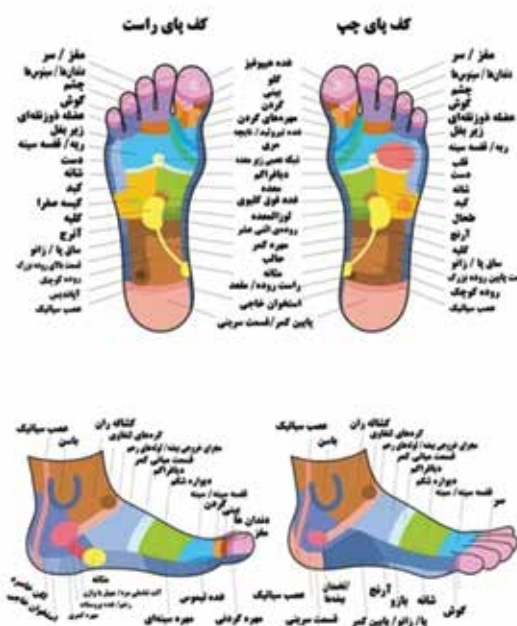
در این روش، بیمار از خواص احیاکنندگی و آرامش بخش ماساژ در کنار مزایای درمانی روغن‌های خالص بهره می‌برد.
ماساژ درمانی هولیستیک:

این تکنیک شامل ماساژ یک سری نقاط رفلکس با هدف تحریک و آزادسازی تنش‌های بدن می‌شود.

ماساژ کدام نواحی پاها برای سلامت مفید است؟

تحریک و ماساژ شش نقطه حساس در کف پا، تأثیرات مثبت و موثری بر روی کیفیت گردش خون، فشارخون و میزان ترشح هورمون‌ها می‌گذارد که برای کاهش میزان استرس و ورهایی از بی‌خوابی نیز مفید است و البته در رفع دردهای بدن، دفع سنگ کلیه، درمان دیابت و رفع التهاب استخوان‌ها و مفاصل هم مؤثر است. این شش نقطه حساس عبارتند از: شست پا: آیا دوست دارید متناسب شوید و اندامی کشیده و باریک داشته باشید؟ کافی است هر بار که هوس خوردن مواد غذایی چاق کننده را می‌کنید، شست پای خود را ماساژ دهید! بندهای انگشت شست پا: با ماساژ دادن انتهای ترین قسمت شست پا (نزدیک به کف پا) میتوان فشار و استرس وارد شده به بدن را کاهش داد. این کار هم چنین باعث سلامت غده تیروئید نیز میشود. اگر فرد به صورت مداوم در معرض استرس قرار گیرد، عملکرد غده تیروئید نیز دچار مشکل خواهد شد که با ماساژ این نقطه به رفع مشکل می‌پردازید. قسمت وسط کف پا: در این قسمت پایانه‌های عصبی متعددی وجود دارد که با ماساژ دادن این قسمت میتوان استرس‌ها را از بین برد و به بهتر شدن تنفس نیز کمک کرد. ماساژ دادن این قسمت، تأثیر مثبتی بر روی پرده دیافراگم می‌گذارد. پرده دیافراگم نوعی عضله گنبدی شکل است که هنگام نفس کشیدن به ریه‌ها کمک میکند تا روند پرو و خالی شدن آن بهتر انجام گردد.

نمودار رفلکسولوژی پا





مراجع و منابع:

- Torabi M, Salavati M, Ghaemmaghi S A, Poursmaeil Z, Akbarian A. The (۱) Effect of Foot Reflexology and Muscle Relaxation Benson on the level of Anxiety and Physiological characteristics of patients admitted to angiography (۲۰۱۲); (۳۷): ۶۳-۷۱.
- Ali Asgharpiur M, Nejati S, Saatchi K, Kazemnejad A. Comparison (۲) of the effect of reflexology massage of the soles of the feet and palms on the severity of fatigue in hemodialysis patients. Quar Tandorosti Nasim (۲۰۱۴); (۲): ۱۵-۹.
- Ahmadi M, Veisi Raygani A, Taghizaheh M, Heydarpour B, (۳) Taghizaheh P. Effect of metatarsus and ankle reflexology massage on patients state anxiety after coronary artery bypass graft surgery. Iran J Nurs (۲۰۱۴); (۳): ۲۳۵-۲۴۰.
- Amini Z, Roshanravan M, Bahrami HR, Jouybari L, Kamali A. The (۴) Effect Of Foot Reflexology On the Level of Depression in the patients under Hemodialysis. JNE (۲۰۱۷); (۶): ۳۳-۳۸.
- Moradipour S, Solaimani M. A, sheikhi M. R, Pahlevansharif S. (۵) Examining the Effect of Benson's Relaxation Technique on Hope among Patients with Breast Cancer Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN). Jul-Aug ۲۰۱۸; ۶ Volume, ۳ Issue. [/https://www.miotto.co](https://www.miotto.co) (۶) [/https://www.artmassage.ir](https://www.artmassage.ir) (۷)
- ۲۰۱۵ footmed.ir was first indexed by Google in May (۸)

و جلوی کف دست در لبه خارجی (از قوزک خارجی پا تا انگشت کوچک پا) صورت می‌گیرد. ابتدا انگشتان پا را با یک دست حمایت و دست دیگر رامش کرده و کف پا را از محل اتصال انگشتان به پا توسط بند انگشتان دوم، به سمت پایین ماساژ داده و سپس با کناره میچ دست، کناره داخلی پا را از انگشت بزرگ به سمت میچ پا با کمی فشار ماساژ می‌دهیم. بعد از ماساژ پا، با دست چپ پاشنه پا را نگه داشته و با فشار به کف پا آن را از میچ خم و راست کرده، سپس با انگشت شست بر روی نقطه خورشیدی (Solar Plexus) فشار مستقیم وارد کرده و این کار را برای مدت ۱۰ دقیقه برای هر پا (۴ دقیقه فشار، ۲ دقیقه استراحت، و مجدداً ۴ دقیقه فشار) به صورت دورانی و با فشار وارد ۳-۴ کیلوگرم هفته ایی ۳ جلسه به مدت ۸ هفته، برای رسیدن به نتیجه مطلوب انجام داد.

اگرچه اثبات نشده است که این درمان به طور مستقیم بر سلول های سرطانی تاثیر می‌گذارد، اما مجله British journal Nursing Standard یک مطالعه کنترل شده را منتشر کرد که در آن ۱۰۰٪ از بیماران ادعا کردند که پس از سه دوره درمان بهبود قابل ملاحظه ای در کیفیت زندگی خود داشته‌اند. به طور مثال فقط در سال گذشته، مجله Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine نشان داد که رفلکسولوژی نه تنها به کاهش درد کمک می‌کند، بلکه موجب هدایت عصبی و جبران نگرانی های ناشی از حساسیت حرارتی و لرز نیز می‌شود.

مردن؛ آری، عذرخواهی؛ هرگز!

تهیه و تنظیم: صدیقه بختیاری شهری
مدرس و پژوهشگر دانشگاه

بعضی‌ها، حاضرند بمیرند ولی عذرخواهی نکنند!

چرا بعضی آدم‌ها، حتی وقتی معلوم است که مقصودند، عذرخواهی نمی‌کنند؟ بسیاری از ما دفاع تمام‌قد این‌گونه افراد از اشتباهاتشان را نشانه‌ی قدرت و اعتماد به نفس آن‌ها می‌دانیم، اما واقعیت چیز دیگری است. قبول اشتباه به برداشت ما از خودمان آسیب می‌زند و کسانی که از عذرخواهی گریزانند آن قدر تصویرناپایداری از خود در ذهن دارند که می‌ترسند ضربه‌ی ناشی از قبول اشتباه آن‌ها را به کلی از پا در بیاورد. در مواجهه با این‌گونه افراد چه باید کرد؟ من نامه‌های زیادی از خوانندگان دریافت کرده‌ام که می‌پرسیدند چرا بعضی آدم‌های زندگی‌شان، حتی وقتی معلوم است که مقصودند، نمی‌توانند عذرخواهی کنند؟ آیا آن‌ها صرفاً لجباز هستند؟ یا چیزی در روانشان مانع از این می‌شود که بتوانند مسئولیت کارهایشان را بپذیرند و خیلی ساده اظهار پشیمانی کنند؟

بیباید تعارف را کنار بگذاریم، حتی با وجدان‌ترین آدم‌های اطرافمان نیز گاهی عذرخواهی نمی‌کنند. این شرایط معمولاً به یکی از این دو دلیل اتفاق می‌افتد:

۱. به قدر کافی برای طرف مقابل یا رابطه اهمیت قائل نیستیم تا دشواری ناشی از اعتراف به اشتباهمان را به جان بخریم و به خاطرش عذرخواهی کنیم.

۲. فکر می‌کنیم پوزشمان اهمیتی ندارد.

مثلاً، بیباید فرض کنیم شما درگیر رساندن کاری در ضرب‌الاجلی مشخص بوده و به یکی از همکاران که مزاحمتان شده، پریده‌اید. اگر فکر کنید که همکاران از پیش به خاطر اتفاقی قبلی کینه‌ای از شما به دل دارد، شاید بی‌خیال عذرخواهی شوید، چون حس می‌کنید این عذرخواهی واقعاً کمکی به رابطه‌تان با او نمی‌کند. اما آدم‌هایی که تحت هر شرایطی هرگز نمی‌توانند اشتباهاتشان را بپذیرند چگونه؟ چه چیزی باعث می‌شود که حتی وقتی به وضوح مقصودند، نتوانند عذرخواهی کنند؟ برای چنین آدم‌هایی تصدیق خطا و عذرخواهی، از نظر روانی زیادی تهدیدآمیز است. عذرخواهی در واقع نشانگر آن است که به نحوی به طرف مقابلشان آسیب زده‌اند و این می‌تواند باعث شرمگین شدنشان شود. آدم‌هایی که قادر به عذرخواهی نیستند، اغلب آن چنان به شدت

احساس کم‌ارزشی می‌کنند که ایگوهای شکننده‌شان نمی‌تواند ضربه‌ی ناشی از پذیرش اینکه اشتباه کرده‌اند را هضم کند. پس ساز و کار دفاعیشان، گاهی به طور ناخودآگاه، وارد عمل می‌شود و شاید تقصیر را به گردن عوامل بیرونی بیندازند یا حتی واقعیت‌های بدیهی را زیر سؤال ببرند تا از تهدید اینکه با عذرخواهی خودشان را کوچک کنند، بگریزند. آدم‌هایی که اهل عذرخواهی نیستند با مقصودانستن شرایط، انکار حقایق یا حمله به طرف مقابل یا افراد دیگر، بیش از پیش به اشتباهشان می‌چسبند و به این ترتیب می‌توانند به جای حس بی‌ارزشی، احساس توانمندی کنند. متأسفانه، خیلی‌ها ایمان به اشتباه حالت دفاعی ناشی از شکنندگی این آدم‌ها را نشانه‌ای از قدرت روانی تعبیر می‌کنیم. دلیلش این است که آن‌ها در ظاهر افراد سرسختی به چشم می‌آیند که حاضر نیستند پا پس بکشند. اما این پاپس‌نکشیدن اتفاقاً به دلیل ضعف آن‌هاست نه قدرتشان. از منظر روانشناختی تصدیق اینکه حق با ما نیست، از نظر هیجانی ناراحت‌کننده و برای تصویری که از خودمان داریم دردآور است. برای قبول مسئولیت و عذرخواهی، عزت نفسمان باید به قدر کافی قوی باشد تا بتوانیم این ناراحتی را بپذیریم. در واقع، اگر عزت نفسمان به حد کافی قوی و تثبیت شده باشد، می‌توانیم ضربه‌ی موقتی که با چنین تصدیقی همراه است، تحمل کنیم، بدون اینکه دیوارهای پیرامون ایگویمان به لرزه بیفتند. اما اگر عزت نفسمان در ظاهر بالا ولی در حقیقت شکننده باشد آن ضربه می‌تواند به دیوارهای دفاعیمان رخنه کرده و ضربه‌ی مستقیمی به ایگویمان وارد کند. البته، به عنوان یک قاعده‌ی تجربی روانشناختی، هر چه ساز و کارهای دفاعی فرد سفت و سخت‌تر باشند، ایگویی که دارد از آن حفاظت می‌کند شکننده‌تر است. اغلب هنگام مواجهه با کسی که عادت به عذرخواهی ندارد، مرتکب این اشتباه می‌شویم که از کوره درمی‌رویم (بدون شک، به دلیلی موجه) و سعی می‌کنیم در بحثمان با او برنده شویم (چون حق با ماست!). اما واقعیت غم‌انگیز و مأیوس‌کننده این است که هرگز نمی‌توانیم برنده شویم. حتی اگر اثبات کنیم که این افراد در واقعیت‌های محض و بحث‌ناپذیر اشتباه می‌کنند، آن‌ها یا همان واقعیت‌های بحث‌ناپذیر را انکار می‌کنند یا با گفتن چیزی مثل اینکه «چرا همیشه قضیه را دشوار و ناخوشایند می‌کنی» گزینه‌ی حمله‌ی شخصی را انتخاب می‌کنند.



در چنین موقعیت‌هایی، بهترین کار این است که تا حد ممکن با آرامش و استدلال حرف‌مان را بزنیم و بعد وقتی بحث غیرسازنده می‌شود، از آن بیرون بیایم. مثل وقتی که این اشخاص واقعیت‌ها را زیر سؤال می‌برند، بهانه‌ای مضحک می‌تراشند یا سراغ مطالب بی‌اهمیت می‌روند. وقتی آرام بگیرند و دیگر حس نکنند که تحت حمله هستند، بعد می‌توانیم دنبال نشانه‌هایی از پشیمانی بگردیم. آیا آن‌ها زیادی با ما مهربان یا نگرانمان هستند؟ این روش ناخودآگاهشان برای این است که رابطه‌شان با ما را به نحوی درست کنند که برای تصویرشان از خودشان تهدیدآمیز نباشد. در واقع آن‌ها برای اینکه احساس بدی که نسبت به خود پیدا کرده‌اند را برطرف کنند، بر ایمان سنگ تمام می‌گذارند... خب، پس در رابطه با آدم‌هایی در زندگی‌تان که اهل عذرخواهی نیستند چه کاری از دست‌تان برمی‌آید؟ به ویژه اگر عضوی از خانواده همکار یا دوست‌تان باشند؟ خب، اگر افرادی نیستند که مرتب با آن‌ها تعامل دارید، می‌توانید به این فکر کنید که تماس‌تان با آن‌ها را به حداقل برسانید. اما اگر خویشاوندان نزدیکی هستند می‌توانید سعی کنید با آن‌ها به نقطه‌ای مشترک برسید. بهترین راه برای انجام این کار، درک رفتار آزاردهنده‌ی آن‌هاست و درک اینکه این افراد صرفاً از نظر روانی قادر به عذرخواهی نیستند. به علاوه، باید بدانیم قرار نیست آن‌ها تغییر کنند. تمرین پذیرش می‌تواند کمکتان کند از بحث با آن‌ها بیرون بیاید و برای اینکه احساس سرخوردگی، خشم و رنجش‌تان را محدود کنید، مفید است. به این ترتیب اگر آدمی که اهل عذرخواهی نیست، در تماس نزدیک با شماست، می‌توانید سراغ استفاده از همدلی و شفقت‌تان بروید. به خودتان یادآوری کنید که زیر این ظاهر بیرونی که بسیار کله شق به نظر می‌رسد، آن‌ها به شدت آسیب پذیرند. جان کلام این است: همگی لحظاتی را تجربه می‌کنیم که حاضر به تصدیق اشتباه‌مان نیستیم. اما وقتی شخصی هرگز مسئولیت اشتباهش را قبول نمی‌کند و عادت به عذرخواهی ندارد، نشانه‌ی این است که او فردی با ایگوی شکننده است و خود را ضعیف می‌پندارد.

* نویسنده: گای وینچ - وب‌سایت: تَد

ضرورت نگاهی انسانی برای حفظ اعتبار پزشکی

ناصر فکوهی

ترتیب شکاف بزرگی میان اعتبار پیشین و چهره نامناسبی که برای بسیاری از پزشکان در جامعه به تدریج شکل می گرفت، مشهود بود. دلایل زیادی برای سقوطی آزاد در این اعتبار وجود داشت، دلایلی همچون افزایش بی اندازه‌ی تعداد پزشکان عمومی و متخصص دانشگاه‌های پزشکی، بیمارستان‌ها، و کلینیک‌ها و غیره، کاهش در سطح دانش و مهارت در بخش بزرگی از آنها به دلیل کمبودها، و به ویژه فرایند گسترده‌ی کالایی شدن پزشکی و بهداشت که از دوره‌ی ریاست جمهوری هاشمی رفسنجانی (۱۳۶۸-۱۳۷۶) آغاز شد و به صورتی مداوم ادامه یافت. از این زمان، شکافی بزرگ جامعه پزشکی را به شدت سلسله مراتبی کرد. سلسله مراتبی که در راس آن جراحان در سخت‌ترین تخصص‌ها (مغز و قلب) قرار می‌گرفتند و در پایین‌ترین رده‌های پزشکان عمومی شهرستان‌ها. بی‌اعتمادی نسبت به پزشکان از دهه ۱۳۸۰ باز هم افزایش یافت و تا دهه ۱۳۹۰ به اوج خود رسید و این فرایند کاملاً با کالایی شدن هر چه بیشتر امر پزشکی همراه بود به صورتی که مفهوم بسیار مذموم «بساز و بفروش» که در پیش از انقلاب به «بناها» یا «اوستا معمار»‌ها، کارگران پیشین و خود ساخته‌ای که سرمایه دار شده بودند و بدون مجوز ساختمان سازی می‌کردند و به مردم محروم می‌فروختند و ثروت‌های برباد آورده برای خود ایجاد می‌کردند، این بار در قالب «برج‌ساز» نثار گروهی از پزشکان به ویژه برخی از جراحان شد و برای نخستین بار اینجا و آنجا سخن از «مافیاهای دارو، جراحی و...» از «زد و بند میان آزمایشگاه‌ها و پزشکان»، از «زیرمیزی‌ها» و... به میان آمد. شکاف دائماً گسترش می‌یافت و سقوط اخلاقی به همان شدتی اتفاق می‌افتاد که ثروت پزشکان و سبک زندگی آنها تغییر می‌کرد. اشرافیتی جدید پا به میدان می‌گذاشت که امروز می‌توان در برخی از پزشکان در مقابل کسانی که شاید بتوان «پزشکان مستضعف» نامیدشان دید، اشرافیتی اما بسیار شکننده، زیرا حاصل سقوطی اخلاق بود که می‌توانست و می‌تواند به سقوطی واقعی و پایدار در گفتمان «پزشکی» (در شرایطی که این گفتمان در کشورهای توسعه یافته نیز با بحران روبروست) بیانجامد و در نهایت سیستم‌های «بیمه» را نیز از کار بیاندازد یا به شدت تضعیف کند. با وجود این باید گفت که این سقوط هنوز شکل گسترده به خود نگرفته است، لایه‌های پزشکان و به ویژه گروه‌های دیگر ساختار این نظام از کارکنان بیمارستان‌ها و پرستاران گرفته تا بسیاری از پزشکان متخصص، جراحان در قالب سازمان‌های غیردولتی و از همه مهم‌تر لایه‌های پایینی سیستم پزشکی در شهرهای کوچک و روستاها بیشترین مقاومت را برای حفظ اعتبار و جلوگیری از عمیق شدن این شکاف از خود نشان داده‌اند و تا اندازه‌ای نیز موفق بوده‌اند.

در سال‌های نزدیک به انقلاب، پزشکی مدرن به رویه‌ای عادی در سبک زندگی مردم تبدیل شده بود و برخی از کنش‌های سنتی (زایمان) از این پس در بیمارستان انجام می‌شد. مراجعه به پزشک عمومی و در نزد اقشار کم‌درآمد تر مراجعه به «تزریق چی‌ها» به ویژه در اقشار کم‌درآمد، و سپس به «دواخانه‌ها»، پزشکان عمومی و متخصص و رفت و آمد به بیمارستان‌ها، روش‌هایی متعارف در زندگی مردم بود و در عین حال «توصیه‌های پزشکی» مردم به یکدیگر نیز بسیار رایج شد توصیه‌هایی که هم به معرفی پزشک و دارو مربوط می‌شد و هم به شیوه‌های درمان و سبک زندگی. پزشکان هر چند دیگر همچون دهه‌های پیش و پس از مشروطه و ابتدای قرن ششمی لزوماً اشراف نبودند اما معمولاً از خانواده‌های با درآمد بالا ریشه می‌گرفتند؛ طبقاتی که در آنها سلسله مراتب ترجیحی برای تحصیل به ترتیب مهندسی، پزشکی و با فاصله‌ای زیاد ادبیات و علوم انسانی بود. پزشکان و مهندسان از بالاترین سرمایه اجتماعی و احترام به ویژه سرمایه کاریزما تیک برخوردار بودند (چیزی که هنوز در واژگان خطاب در زبان ما باقی مانده است: «آقای مهندس!» «آقای خانم دکتر!»). به گونه‌ای که پس از انقلاب نیز حتی رادیکال‌ترین فعالان سیاسی به آنها احترام گذاشته و به آنها «امتیازاتی» ویژه می‌دادند (مثلاً داشتن پوششی «متفاوت» از سایرین در محل کار و در شهر). احترامی که پزشکی در دوران جنگ تحمیلی به ویژه از آن برخوردار شد. نقش پزشکان و پرستاران در جبهه‌ها و به شهادت رسیدن تعداد زیادی از آنها چه در جنگ و چه پس از آن به دلیل مسمومیت در حملات شیمیایی، شهامت‌ها و فداکاری آنها و دلایل اصلی رشد و موفقیت جراحی‌های سال‌های بعد در ایران بود نیز در این امر موثر بود. بدین ترتیب می‌توان گفت در طول دهه ۶۰ و ابتدای دهه ۱۳۷۰ پزشکان بالاترین سرمایه کاریزمایی و اجتماعی را مدیون فعالیت‌هایشان در طول دهه سخت ۶۰ و جنگ تحمیلی بودند و تصویری بسیار مثبت از آنها در جامعه‌ی ما به وجود آمده بود که بسیاری را هر چه بیشتر به سوی تحصیلات پزشکی می‌کشاند. از سوی دیگر تاکید که نظام جدید، بر تفکیک جنسیتی در حوزه پزشکی داشت، خود سبب ورود تعداد زیادی از زنان به عرصه پزشکی و رشد و بالا رفتن سرمایه اجتماعی و فرهنگی آنها در جامعه شد و مفهوم «پزشک زن» و یا به صورتی عامیانه «خانم دکتر» را چه در شهرها و چه از طریق دموکراتیزه شدن نظام پزشکی در روستاها از طریق «خانه‌های بهداشت» به تصویری آشنا و اطمینان بخش تبدیل کرد. اما از دهه ۱۳۷۰ یعنی از سال‌های پس از جنگ؛ حرکتی معکوس در پزشکی ایران اتفاق افتاد که هر چه بیشتر در آن رویکردهای نولیبرال و کالایی و پولی شدن خدمات را گسترش داد. بدین



ما، گاهی سرفه می‌کنیم...

ما، به عنوان کسانی که افتخار خدمت به فرزندان همدم نصیبمان شده است، می‌کوشیم با توجه به یاری خدا و عنایات شما، این چرخ سنگین را بچرخانیم و خدا را شکر که حواس شما هم به ما و این ۴۰۰ بچه‌ی نازنین هست. خواستیم، به مناسبت این ایام از حضورتان تشکر و این راهم اضافه کنیم که؛ بر ما بیخشایید اگر در فضاهای مربوط به همدم، صرفاً از نیازهای اهالی این خانه می‌نویسیم... ما نمی‌خواهیم مظلوم‌نمایی یا خدای نخواستہ شما را نگران و ناراحت کنیم. ما فقط می‌خواهیم هرازگاهی، نگاه سرشار از لطف شما، متوجه فرزندان همدم بشود و بداند که امورات اینجا بدون مساعدت مردم که واسطه‌ی خیر خداوندند، نمی‌تواند بچرخد. بگذارید این چند خط را با تقدیم حکایتی قدیمی تمام و کامتان راهم کمی شیرین کنیم؛

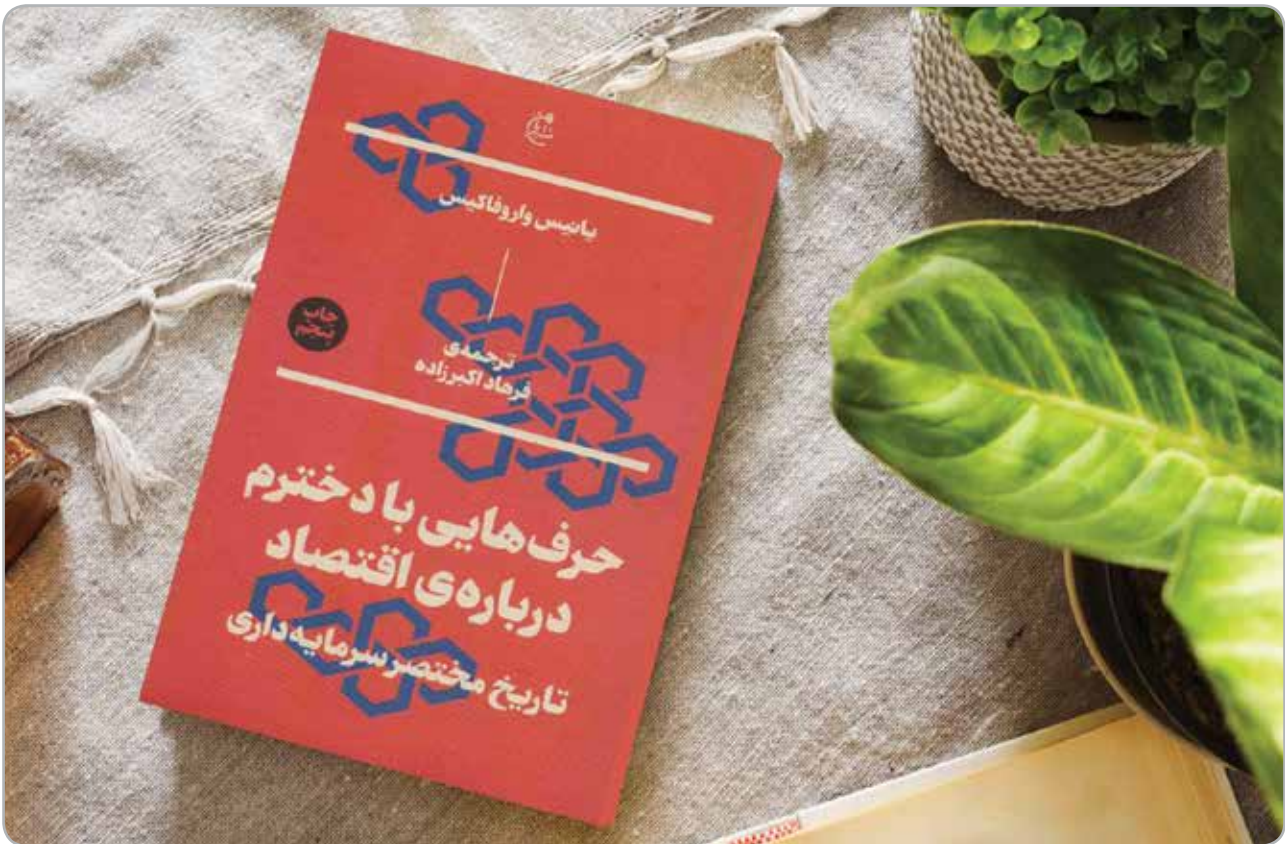
شخصی مکرر شنیده بود که خداوند متعال ضامن رزق بندگان است و به هر موجودی روزی رسان است.

به همین خاطر به این فکر افتاد که به گوشه مسجدی برود و مشغول عبادت شود و از خداوند روزی خود را بگیرد. به این

قصد یک روز از سر صبح به مسجد رفت و مشغول عبادت شد؛ همین که ظهر شد از خداوند طلب ناهار کرد. اما هرچه به انتظار نشست برایش ناهاری نرسید. تا اینکه شام شد و او باز از خدا طلب خوراکی برای شام کرد و کماکان چشم به راه ماند. چند ساعتی از شب گذشته، درویشی وارد مسجد شد و پای ستونی نشست و شمعی روشن کرد. سپس از همیانش قدری خورش و نان بیرون آورد و شروع کرد به خوردن.

مرد، که از صبح با شکم گرسنه از خدا طلب روزی کرده بود و در تاریکی و به حسرت به خوراک درویش چشم دوخته بود، دید درویش نیمی از غذا را خورد و عنقریب باقیش را هم می‌خورد، بی‌اختیار سرفه‌ای کرد. درویش که صدای سرفه را شنید گفت: هرکه هستی بفرما پیش. مرد بینوا که از گرسنگی داشت می‌لرزید پیش آمد و بر سر سفره درویش نشست و مشغول خوردن شد. وقتی سیر شد، درویش شرح حالش را پرسید و مرد هم حکایتش را تعریف کرد. درویش گفت: خب، اگر تو سرفه نکرده بودی من از کجا می‌دانستم که اینجایی تا به تو نان تعارف کنم تا به روزی خودت برسی؟ خدا روزی رسان است اما یک سرفه هم، باید کرد!

از طرف؛ توانبخشی همدم - فتح‌المبین



حرف‌هایی باد خترم درباره‌ی اقتصاد

نویسنده: یانیس واروفاکیس

• حمیدرضا پورنجفیان

کتاب با این پرسش آغاز می‌شود: چرا انگلیسی‌ها به بومیان استرالیا حمله کردند، و نه برعکس؟ آیا بحث هوش در میان است یا ذات آدمی؟ پاسخ «خیر» است؛ در جوامعی که بارش بازار در تمام فصول سال موجب می‌شود تا محصول همیشه فراوان باشد (مانند آمریکای جنوبی و استرالیا) دیگر کشت و کار در نتیجه انبار محصول در کار نبوده و نیست. از طرف دیگر در اوراسیا باران همیشه در کار نبوده و انسان‌ها به کشاورزی روی آورده‌اند و در نتیجه مازاد محصول به وجود آمده که پیامدش خلق نوشتار و محاسبه‌ی آن است. این جاست که استعمار آغاز می‌شود. به همین ترتیب در قالب فصل‌هایی کوتاه روند شکل‌گیری سرمایه‌داری با مثال‌هایی جذاب از عالم ادبیات بیان می‌شود؛ مانند تبدیل جامعه‌ای دارای بازار به جامعه‌ی بازار بانکداری و حواشی مربوط به آن، تجارت جهانی و فروپاشی سیستم ارباب-رعیتی، و هم چنین مفاهیم پایه‌ای مانند بدهی و سود و وام و... حرف‌هایی باد خترم درباره‌ی اقتصاد، صرفاً کتابی اقتصادی نیست؛ بلکه هم‌پوشانی با چند حوزه‌ی مختلف دارد و می‌تواند برای هر کتابخوانی جذاب باشد و علاقه‌مندان به تاریخ، سیاست، ادبیات و... را اقناع کند.

هر جایی که ادبیات میدان‌داری کند، قطعاً عرصه‌ای جذاب خواهد بود. برگ برنده‌ی کتاب یانیس واروفاکیس همین است. او که در مقطعی وزیر اقتصاد یونان بوده و این پست مهم را در دوره‌ی بحران اقتصادی این کشور پذیرفته، دست به کار نوشتن کتابی زده است که به سادگی تمام بتواند مفاهیم کلی جامعه‌ی بازار را به مخاطب انتقال دهد و تاریخ مختصری از دادوستد و پیدایش سرمایه‌ارائه کند. او کتابش را خطاب به دختر خود نوشته که از نوجوانی به قصد تحصیل به استرالیا رفته و به همین خاطر از ساده‌ترین مثال‌ها و زبانی خودمانی استفاده کرده است. نقطه‌ی قوت کار او، حضور پررنگ ادبیات (داستانی و نمایشی)، سینما و اسطوره در کتاب است؛ ارجاع مدام به فاوست، خوشه‌های خشم، فرانکشتاین، ادیپ، ایکاروس ماتریکس، عصر جدید و... کمک کرده تا نویسنده از این قصه‌ها استفاده و مقصودش را برای مخاطب شفاف کند. اگر بخواهم به عنوان مثال اشاره‌ای بکنم، در مورد پیش‌بینی در بازار، از ادیب کمک می‌گیرد تا روشن کند که چگونه پیش‌گویی‌ها درباره‌ی سرانجام او، مسیر زندگی‌اش را تغییر داد و باعث شد آن سخنان محقق شوند.

همیشه به آنها گفت دختر قشنگم و من می دیدم چقدر ذوق کرده بودند و کمی مانده بود سرشان گیج برود و آبرویمان را پیش مهمانها ببرند. بعدش هم مجری از خانم دکتر خواست همانجا بماند و جایزه‌ی بچه‌های ورزشکارا را هم بدهد. جایزه گرفتن هم دردسری است برای ما. حالا باید تا چند ماه پز گردنبنند و جایزه‌ی خانم‌های ورزشکارا را در خوابگاه ببینیم و بخندیم. البته از سر کیف می خندیم... امروز با همه‌ی روزهای دیگر فرق دارد. امروز روز دختر است. تا خود ساعت ۱۲ نصفه شب نمی خوابیم. خانم مریبی خوابگاه بالاسرم می آید و می پرسد: «چرانمی خوابی دخترم؟» من جوابش را نمی دهم و نگاهش می کنم. دوباره دوست دارم از من سوال بپرسد و من مثل دخترهایی که خودشان را نصفه شب برای مامانهایشان لوس می کنند، نگاهش کنم. دوباره می پرسد: «چیزی شده دخترم؟ دلِت درد می کنه؟ گشنه‌ای؟» به او می گویم: «نه خوبم مامان جونم.» مریبی لبخند می زند و نمی داند چقدر روز دختر برای من و خواهرهایم مهم است و دوست داریم تا ساعت ۱۲ شب که هنوز هم روز دختر است بیدار باشیم. خانم مریبی که خیالش از بابت من راحت می شود از تختم دور می شود که ناگهان صدای ناله‌ی معصومه شنیده می شود. خانم مریبی مهربان با عجله بالای سرش می رود و می گوید: «جان دخترم چیزی شده؟» معصومه هم از سردرد و پادردی دروغین می گوید. من می دانم معصومه خوب خوب است و نقش بازی می کند تا خانم مریبی به او هم بگوید «دخترم».

* مریب همدم

فقط به من بگو «دخترم»!

اسم من مریب است و این نام، وقتی هر روز صبح مریبی کارگاه گلیم بافی در جواب سلام من می گوید: «سلام مریب جون خوبی دخترم؟» به نظرم قشنگتر می شود و من کلی ذوق می کنم. می دانید ذوق کردن یعنی چه؟ می دانید من و خیلی از خواهرهایم که پدر و مادری نداریم توی دلمان می گوییم خدا کند مریبی مان به ما بگوید دخترم؟ هر روز صبح من و خیلی‌های دیگر که پدر و مادری نداریم و کسی نیست به ما زنگ بزند، منتظر آمدن خانم دکتر و بقیه‌ی مریبان و کارمندان موسسه‌ایم تا در مسیر اتاق کارشان به آنها سلام کنیم و آنها هم در جواب سلام ما بگویند سلام دخترم. و ما از همان اول صبح ذوق کنیم. من نمی دانم شما با چه چیزهایی ذوق زده می شوید. من با همین جواب ساده. این «دخترم گفتن» از همه‌ی عروسک‌های سارا و حتی دستبند طلای سمیرا هم قشنگ تر است. این «دخترم گفتن» تا شب خنده را روی لب‌های من حفظ می کند. کاش هر روز کسی باشد که به من بگوید سلام دختر قشنگم خوبی؟ بگذریم. امروز روز دختر است. الان که این نامه‌ی خیالی را برایتان می نویسم خیلی خوشحالم. امروز به لطف مریبان و یاوران مهربان مان جشنی در تالار همدم برایمان گرفتند که اندازه‌ی یکی دو ماه بهمان خوش گذشت. خیلی‌هایی که هنرمندهای معروف و البته مهربانی هستند به جشن ما آمده بودند. «حمید هانان» رو که می شناسید؟ همان آقای مهربونی که همیشه برای ما آهنگ‌های شاد می خواند و حسایی غم و غصه را از دل ما دور می کند. حمید آقا آخر همه‌ی اجراهایش می گوید: «من با دیدن شما بچه‌های همدم به زندگی کردن امیدوار می شوم. من مشکلات بزرگی داشتم که با دعای شما خوبان به خیر گذشت.» من و خواهرهایم نمی دانیم مشکل او چه بوده ولی همیشه برای او و همه‌ی دوستان و یاوران دیگرمان دعا می کنیم که زندگی خوبی داشته باشند... آقای سپاهی لایین مدیر روابط عمومی همدم که خیلی مهربان است برایمان شعر خواند و صحبت کرد. او هم به ما گفت: «دختران خوب و قشنگم روزتان مبارک. آقای سپاهی می گوید من سه تا دختر در خانه دارم و ۴۰۰ دختر دیگر در همدم» و با این حرفش حسایی می خندیم. امسال یک گروه دف نوازی هم آمده بودند که خیلی منظم بودند. «معصومه» که کنار من نشسته بود می گفت: «من هم دوست دارم دف بزنم. مثل شقایق». «شقایق» گروه سرود را می گفت که امسال چون در اردو بودند، فقط «تکتم» برایمان به تنهایی دوتا آهنگ خواند و بعدش هم «خدیدجه ایجه باف» شعر خواند. مثل «ندا» که دکلمه می خواند، او هم شعرهایی را دکلمه کرد. بعد از این دوا اجرا میهمان‌های تالار سرپا ایستادند و خیلی خیلی آنها را تشویق کردند. مجری مراسم «محمد رضا زرقی» بین دعوت کردن از میهمان‌ها به ما می گفت «دختران توانمند همدم» و ما باز ذوق می کردیم. آخر برنامه، بچه‌های خردادی هم سورپرایز شدند. آنها خودشان هم یادشان نبود تولد دارند اما اسمهای شان را مجری خواند و رفتند روی سن دور میز جمع شدند و بعد از آهنگ تولد تولد، شمع یکیک شان را فوت کردند. البته مامان دکتر هم کنارشان بود. مثل





افسون؛ معجزه‌ی ماندگار مهربانی!

نگاهی به یک انیمیشن خوب

• آوات رحیمی

استعداد ذاتی چیست؟ کودکان ما چه استعدادی دارند؟ چگونه باید آنها را کشف کنیم؟ هوارد گاردنر (روانشناس رشد، پیشنهاد دهنده‌ی نظریه‌ی هوش چندگانه، کاشف عدد IQ و مبتکر انجام فعالیت‌هایی در زمینه‌ی استعدادیابی) می‌گوید: استعداد، ذاتی است و در ۳ سالگی و ۳۰ سالگی استعداد در ما یکسان خواهد بود.

نظریه‌ی بالا کمی سختگیرانه است اما تا همین مقدار هم یعنی اینکه کودک ما استعداد دارد و مهم این است که آن را چگونه باید کشف کنیم. خانواده‌ای را فرض کنید که تمام فرزندان آن دارای استعدادی خدادادی و یا به قول فیلم‌های کارتون‌ی جادویی هستند الا یک نفر! آیا ممکن است آن یک بچه هیچ استعدادی نداشته باشد؟ اگر فرض را برداشتن استعدادی نهفته در او بدانیم راه کشفش چیست؟ انیمیشن کم‌دی Encanto یا «افسون» تازه‌ترین اثر کارگردان معروف آمریکایی «بایرون هاوارد» است که خالق شاهکارهایی همچون تیزیا (۲۰۰۸)، گیسوکمند (۲۰۱۰) و زوتوپیا (۲۰۱۶) است که همه‌ی این فیلم‌ها نامزد یا برنده‌ی جایزه‌ی اسکار نیز شده‌اند. «استودیو انیمیشن والت دیزنی» مسئولیت ساختن این پروژه بزرگ را به عهده داشت و ما از داستان فیلم متوجه می‌شویم که تهیه‌کنندگان و مدیران این شرکت دوست داشتند، در دوران کرونا همچنان به امیدپراکنی و انرژی بخشی به کودکان جهان ادامه داده‌اند. همه‌ی آثار هاوارد در مجله‌ی همدم معرفی شده‌اند و نقطه‌ی مشترک آنها تلاش مستمر و ناامید نشدن قهرمان داستان است. قهرمان‌هایی که بخاطر رویاپردازی و دنبال کردن آرزوهایشان معروف شده‌اند. البته نتیجه‌ی آرزوهای آنها، هم برای خودشان و هم برای مردم اطرافشان برکات زیادی به همراه داشته است... اما انیمیشن زیبای «افسون» در مورد خانواده‌ای به نام «مادریگالس» است که در شهری طلسم شده در کوه‌های کلمبیا زندگی می‌کنند. در یک خانه‌ی جادویی به همه کودکان جز یک نفر توانایی‌های منحصر به فردی چون قدرت بدنی بالا و یا قدرت شفا بخشی داده شده است. «میرابل» تنها دختر جوان عادی این خانواده است که قدرت جادویی ندارد و از این جهت احساس سرخوردگی می‌کند. او به صورت اتفاقی متوجه می‌شود که جادو در معرض خطر است و او تنها کسی است که می‌تواند آن را نجات دهد. این استعداد عجیب و غریب را شمعی نورانی به اهالی خانه اهدا کرده است. یک استعداد از جنس نور! معجزه زمانی در این خانواده دمیده شد که در حال فرار از دست دشمنان شان بودند و پدر خانواده نیز در جریان حمایت و مقابله با دشمن کشته

شد و شمعی نورانی در دست مادر که وظیفه‌ی چراغ قوه‌های امروزین ما را به عهده دارد، نجات دهنده‌ی خانواده شد. شمعی نجات دهنده، در ابتدای کار به خانواده‌ی مادریگالس، خانه‌ای امن هدیه می‌دهد. سپس در طاقچه‌ای قرارش می‌دهند و وظیفه‌ی او این است که به فرزندان تازه متولد شده، یک معجزه کادو بدهد. انگار کادوی تولد هر عضوی از این خانواده‌ی خاص، از قبل در ذهن شمعی وجود دارد و استعداد کودک تازه به دنیا آمده، مشخص و به قول معروف تابلو است و نیازی نیست کسی یا کسانی در قالب روانشناس و پروفیسور و پیر و... دست به کشف استعداد بچه‌ها بزنند. اما میرابل دختر جوانی که بصورت اتفاقی عینکی هم به چشم دارد از این نعمت بری است. اهالی روستای خانواده‌ی جادویی در شبی که مقدر است جناب شمعی، جادو کند و استعداد میرابل را به او اهدا کند در صحن حیاط خانه‌ی دوطبقه‌ی زیبای مادریگالس، مشتاقانه منتظرند تا نتیجه‌ی کار را ببینند. اما هیچ جادویی در کار نیست و چالش فیلم از همین جا آغاز می‌شود. بله، میرابل دختری ساده و خیلی خودمانی است و مثل سایر بچه‌های روستا از هر استعداد مشخص و تابلویی محروم است و جزو طبقه‌ی خاصی هم نیست. او می‌رود تا جزو طبقه‌ی معمولی جامعه‌ی روستا شود و می‌پذیرد خبری از جادو نیست و باید از خودش مواظبت کند. او نه زور زیادی دارد تا سنگ‌های جلوی راهش را به راحتی بردارد، نه می‌تواند با جی‌م‌جی کردن گل و باران و رنگ‌های زیبای رنگین‌کمانی خلق کند و دل کسی را شاد کند. او زیبایی ظاهری ندارد و خواستگار و عاشقی دلخسته نیز منتظر لحظه‌ی دیدارش نیست. آری میرابل یک دختر ساده، معمولی، کمی خنگ

شده نداشت. انسان آغازین سعی کرد با پشتکار و تلاش، این جهان را کشف کند و از دل سنگ خارا شیشه استخراج کند و نهایتاً به کره‌ی ماه نیز سفر کند. میرابل می‌تواند نماد انسان‌های سالم و خالص و عاشقی نیز باشد که حاضرند بدون هیچ چشم‌داشت و بدون هیچ هدیه و مقام و رتبه‌ای، خالصانه به جامعه و کشورشان خدمت کنند و حامی همیشگی مردم بی‌پناه باشند و حتی آنقدر عاشقانه رفتار می‌کنند که زمانی که سلبریتی‌ها دچار افسون زرو زیور دنیا شده‌اند و خوابشان برده است آنها دست به کار می‌شوند و در حوادث سخت روزگار همچون سیل، قحطی، کرونا، زلزله و... به داد مردم می‌رسند. میرابل اما برای ما همدمی‌ها می‌تواند نماد تک‌تک دختران معصوم مان نیز باشد. زمانی که در سرای مهر، «همدم خانم» مهربان به خواهران معلولش غذای دهد یا زمانی که یکی از بچه‌ها گریه و ناله می‌کند همدم بی‌قراری می‌شود و پا به پای مادریاران مهربانش کنار تخت بچه‌ی غمگین حاضر می‌شود و با لبخندی ساده او را شاد می‌کند، کاری بزرگ انجام می‌دهد که برای ما و شما از هر جادویی بالاتر و زیباتر است. ما اسمش را می‌گذاریم معجزه‌ی ماندگار مهربانی! امروز به میرابل‌های زیادی در این سرزمین نیاز داریم. شاید عینکی که روی چشم میرابل نقش بسته است به این معنا باشد که میرابل‌های کشورمان با چشمی بازتر و دقتی بیشتر دنبال دستی باشند که منتظر دستگیر و فریاد رسی است... دیدن این فیلم شاید کمکمان کند تا به جواب سوال‌های ابتدایی فیلم را نزدیک تر شویم و نحوه‌ی کشف استعداد فرزندان مان آسانتر شود.

انیمیشن زیبای افسون، در نود و چهارمین دوره‌ی جوایز اسکار نامزد دریافت سه جایزه بود که در نهایت توانست برنده اسکار بهترین فیلم پویانمایی شود.

کمی زشت، تا حدی تپل، اما مهربان است و خانواده‌اش را خیلی دوست دارد و همیشه حواسش به اتحاد و آینده‌ی خانه و خانواده است. میرابل که ظاهراً برخلاف تمام اعضای خانواده‌اش هیچ قدرت ویژه‌ای ندارد تمام تلاشش را می‌کند تا در خانواده، خودی نشان دهد تا او را بپذیرند. به خصوص که «ابولا آما» مادر بزرگش از او ناامید شده و مدام سرزنشش می‌کند. مادرش، «جولیتا» به راحتی می‌تواند زخم‌ها را با آشپزی‌اش التیام بخشد و خواهرش «لویزا» سنگین‌ترین اشیاء را به راحتی بلند می‌کند و خواهر دیگرش «ایزابلا» می‌تواند زیباترین گل‌ها را بدون فکر کردن به آن پرورش دهد و دیدن توانایی‌های خارق‌العاده‌ی آن‌ها در شرایطی که خودش کوچک‌ترین توان جادویی ندارد دردناک و عذاب‌آور است. مدتی از داستان «نداشتن استعداد ظاهری» در میرابل می‌گذرد متوجه می‌شود که کاشی‌های خانه‌شان شروع به ترک خوردن کرده است اما هیچ کس حرف او را باور نمی‌کند و نگرانی‌های او را جدی نمی‌گیرند و تصور می‌کنند او هم نسخه‌ی برابر اصل عموی عجیب‌غریبش «برونو» است که از خانه متواری شده است. در این جادوگر همه چیز به میرابل بستگی دارد که بفهمد چه اتفاقی در حال رخ دادن است تا برای نجات خانواده و خانه‌اش اقدام کند. میرابل با انجام فداکاری‌های خاص و تلاش و پشتکار فراوان خانواده‌اش را از بلای بی‌خانمان شدن نجات می‌دهد. او در این تلاش و پشتکار به جایی می‌رسد که حتی به جناب شمع بزرگوار و خود اصل جادو و نیز کمک می‌کند! خواهران و مادر و پدرش که مدتی بود بی‌استعداد شده بودند دوباره جادویی می‌شوند و به سبب زحمات میرابل همگی شاد و سعادتمند می‌شوند. میرابل می‌تواند نقشی اسطوره‌ای از انسان اولیه را در آغاز خلقت برای ما روایت کند که مثل فرشته‌ها، معجزه‌ای ظاهری و از پیش تعیین





خدا کجاست؟!

پیرزن گفت: مرا مسخره می کنی؟!
مسگر گفت: ابد!

دیگ را گرفت و ۲۵ ریال در دست پیرزن گذاشت!
پیرزن که شدیداً شگفت زده شده بود، دعا کنان دکان مسگر را ترک و
دوان دوان راهی خانه ی خود شد.

نصرااله سیچونی گفت: من که ناظر ما جرا بودم و وقت ملاقات
فراموشم شده بود، در دکان مسگر خزیدم و گفتم: عموانگار تو
کاسبی بلد نیستی؟!، اکثر مسگران بازار این دیگ را وزن کردند و
بیش از ۴ ریال و ۲۰ شاهی ندادند، آنگاه توبه ۲۵ ریال میخری؟!
مسگر پیر گفت: من دیگ نخزیدم! من پول دادم نسخه فرزندش
را بخرد، پول دادم یک هفته از فرزندش نگهداری کند، پول
دادم بقیه وسایل خانه اش را نفروشد، من دیگ نخزیدم...
از حرفی که زدم، بسیار شرمسار شدم در فکر فرو رفته بودم که ندایی با
صدای بلند گفت:

با چله گرفتن و عبادت کردن کسی به دیدار ما نخواهد آمد!
دست افتاده ای را بگیر و بلند کن، ما خود به دیدار تو خواهیم آمد:

گر برسرفس خود امیری، مردی
گر بردگران خرده نگیری، مردی
مردی نبود فتاده را پای زدن
گردست فتاده ای بگیر مردی!

نصرااله سیچونی نیکوکار و مغازه دار در کاروانسرای گلگه مسجد
سلیمان ۴۰ شبانه روز چله گرفت تا خدا را دیدار کند؛ تمام روزها
روزه دار و در حال اعتکاف و از مردم بریده بود.

پگاه به شب و شب به قیام، زاری و گریه به درگاه او؛ شب ۳۶ ام
ندایی در خود شنید که می گفت: ساعت ۶ بعد از ظهر، بازار
شوشتری ها (مسگران)، دکان رضا زاده مسگر برو خدا را خواهی دید.
نصرااله سیچونی ساعت ۵ در بازار شوشتری ها (مسگران) حاضر شد و
در کوچه های بازار پی دکان می گشت.

می گوید: پیرزنی را دیدم دیگ مسی به دست داشت و به مسگران
نشان می داد و قصد فروش آن را داشت.

به هر مسگری نشان می داد، وزن می کرد و می گفت ۴ ریال و ۲۰ شاهی.
پیرزن می گفت: همیشه ۶ ریال بخیرید؟

مسگران می گفتند: خیر مادر، برای ما بیش از این مبلغ نمی صرفد.
پیرزن دیگ را روی سر نهاده و در بازار می چرخید و همه همین قیمت
رامی دادند.

بالاخره به مسگری رسید که دکان مورد نظر من بود.

مسگر به کار خود مشغول بود که پیرزن گفت: این دیگ را برای فروش
آوردم به ۶ ریال می فروشم، خرید دارید؟

مسگر پرسید: چرا به ۶ ریال؟؟؟

پیرزن سفره دل خود را باز کرد و گفت: پسری مریض دارم
دکتر نسخه ای برای او نوشته است که پول آن ۶ ریال می شود!
مسگر دیگ را گرفت و گفت: این دیگ سالم و بسیار قیمتی است.
حیف است بفروشی، اما اگر مصر هستی من آنرا به ۲۵ ریال می خرم!!!



او، هوای ۴۰۰ دختر بی سرپرست همدم را دارد...

از خیرین خوب و مهربان خراسانی و غیر خراسانی هستند و دیگر پولی برای هزینه کردن در سفر و هتل و بلیط و... نمی ماند. در این میان اگر خیری مثل جناب کاردان نباشد، ما هیچوقت نمی توانیم چنین سفری در چنین فضایی برای بچه ها هماهنگ کنیم. چنین اتفاقاتی نیازمند کسی است که بیاید و بی دریغ به دختران ما محبت کند. یاد شعر زیبایی از سهراب سپهری افتادم که در بخش هایی از آن می گوید:

روزی
خواهم آمد و پیامی خواهم آورد.
دررگ ها، نور خواهم ریخت.
و صدا خواهم در داد: ای سید هاتان پر خواب! سیب
آوردم، سیب سرخ خورشید.
خواهم آمد، گل یاسی به گدا خواهم داد.
زن زیبای جذامی را، گوشواره ای دیگر خواهم بخشید.
کور را خواهم گفت: چه تماشا دارد باغ!
دوره گردی خواهم شد، کوچه ها را خواهم گشت.
جار خواهم زد: ای شبنم، شبنم، شبنم...
روی پل دخترکی بی پاست
هب آکیرا بر گردن او خواهم آویخت.
هر چه دشنام، از لب ها خواهم برچید.
هر چه دیوار، از جا خواهم برکنند.
من گره خواهم زد، چشمان را با خورشید
دل ها را با عشق، سایه ها را با آب، شاخه ها را با باد.
و بهم خواهم پیوست، خواب کودک را با زمزمه زنجره ها.
بادبادک ها، به هوا خواهم برد.
گلدان ها، آب خواهم داد....

در آخرین گزارش کوتاه، دوباره باید بگوییم؛ خدا کند همیشه آدم خوب روی زمین وجود داشته باشد؛ آدمی که رفیق باشد. آدمی که هوای ۴۰۰ دختر بی سرپرست همدم را داشته باشد.

خدا کند همیشه آدم خوب روی زمین وجود داشته باشد. آدم خوب، همیشه وجودش ضروری است و حضورش دلخوشی و صفای خاصی به دور و برش می دهد. مگر می شود آدم خوب نزدیک باشد و هر از گاهی به بهانه ای جویای احوالت نباشد و حالت را خوب نکند؟ خواستیم بگوییم که سرو و کله ی یکی از این آدم های خوب خدا در این روزهای زیبای بهاری پیداشد و جویای حال و احوال بچه های ما شد. او اهل خیر است و خیرخواهی دررگ و خونسش جاری است. او، ساده و صمیمی و به دور از هر تعارفی به خادمین موسسه زنگ زد و گفت: «من باغی در شهریار دارم که می خواهم به مدت ۵ روز از ۲۵ نفر از بچه های موسسه میزبانی کنم.» و برایتان چطور بگوییم که این خبر مسرت بخش چقدر شادی و شور به این خانه آورد... او که مثل همه ی خیرین بزرگوار ما به اصرار و خواهش ما حاضر به ذکر نام و نشانش می شود، یکی از پشتوانه های مهر و معرفت و برکت برای اهالی همدم است. خانم دکتر حجت که مادر بچه هاست و از همه بیشتر از این دعوت خوشحال شده است، در مورد این خیر بزرگوار و لطف مستدامش می گوید: «بعد از کرونا این اولین اردویی است که به لطف خدا و به همت خیر خوبمان جناب آقای «مهدی کاردان» برگزار می شود. بچه های ما از ابتدای شیوع پاندمی کرونا تا یکی دو ماه پیشتر، به طور کامل در قرنطینه به سر بردند و از این بابت کمی دچار افسردگی و دل تنگی شده بودند. حالا بعد از این دوران غم انگیز و تعطیلات ناگزیر، دلچسپی این سفر دو برابر شده است؛ هم اردوی بهاره ی بعد از کرونا است و هم مکانش در باغی زیبا و پراز درختان میوه انتخاب شده است.» مادر بچه ها که خوشحال باشد یعنی حال دل دخترهایش خوب است. در این شرایط خاص اقتصادی مملکت، هر چه در توان خادمین موسسه است صرف خرید دارو و مواد غذایی بچه ها می شود. همکاران ما در بخش مشارکت ها هر روز صبح تا ظهر به صورت حضوری و بعد از آن به صورت تلفنی مشغول هماهنگی دریافت اقلام مختلف مورد نیاز

جدول شماره: ۱۵

عمودی:

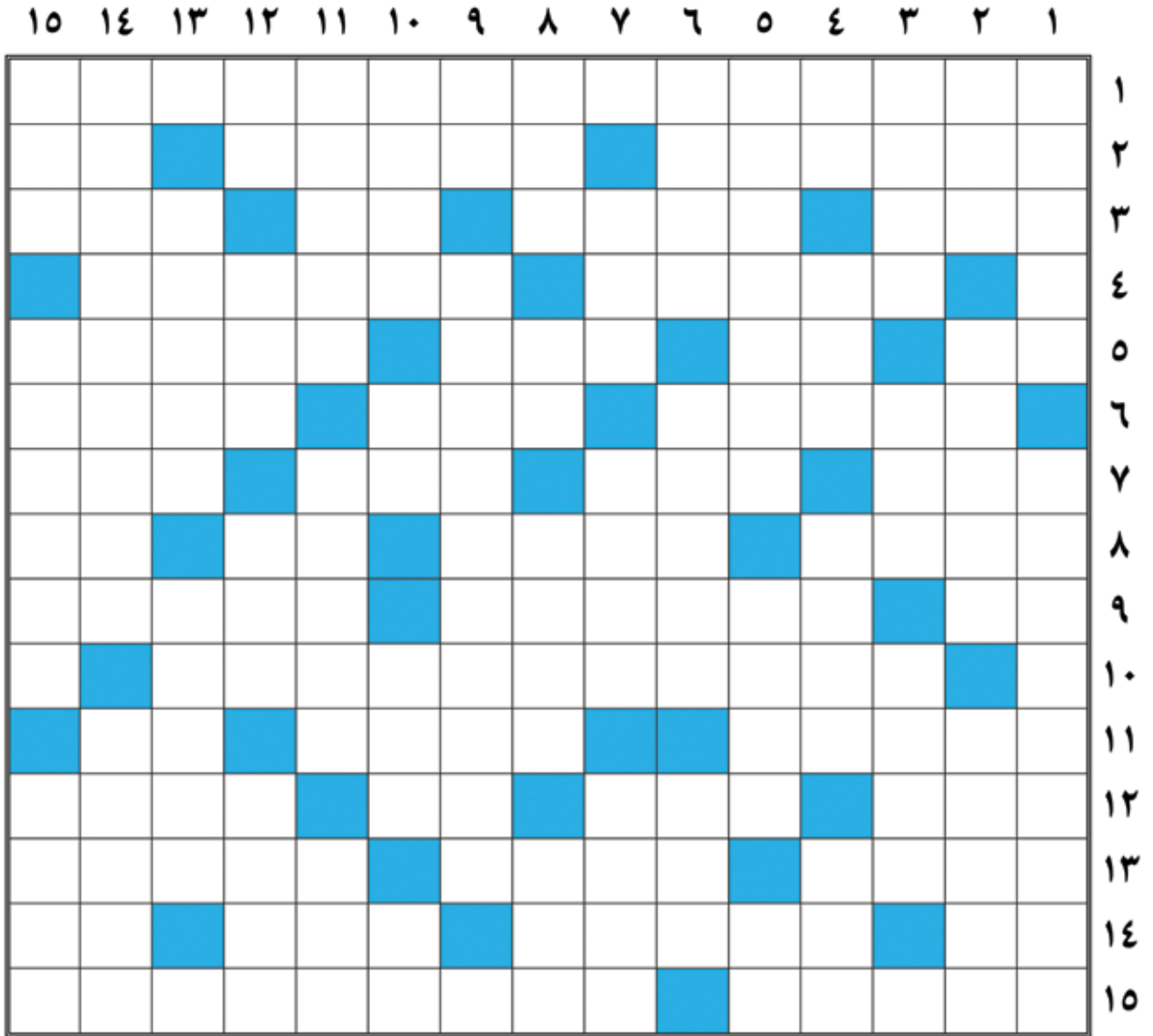
۱. خبرگزاری دانشجویان ایران خواننده خوش صدای کشورمان که همراه با مراد حسن زاده در جشن نیمه شعبان موسسه همدم شرکت کردند. ۲. قیمت نخ بافتنی هادی گرما و جریان برق ۳. التماس کردن بالای مجلس از حالات سه‌گانه ماده ۴. سایه نه‌تای یونانی پوست گندم و برنج و... - اجر ۵. فرزندان همدم همراه با ارکسترو ویژه‌ی ایران آن راهمخوانی کردند عابد دیرنشین آخرین رمق ۶. الوان دودلی ارزش و احترام ۷. دستور پوست‌کن جمع مکسر ماده ۸. جستنی معدنچی پهلوان - «نیما» ی درهم ریخته از فرق دوگانه اسلامی ۹. اتمسفر - دختران همدم در این کارگاه با استفاده از نوارهای کاغذی رنگارنگ آثار زیبای هنری خلق می‌کنند. ۱۰. خبرگزاری رسمی ایتالیا آب درگوش بچه‌زنان رایحه من + شما ۱۱. به‌دیدن اماکن مذهبی رفتن شریک پرنده آفت توت ۱۲. بوی رطوبت نقیض تند شیار درونی لوله تفنگ ابزار کاموایفی ۱۳. ماما واحد سنجش شدت زلزله ۱۴. سی‌ام فروردین این سالن ورزشی مشهد در کنار فینال مسابقات فوتسال جام رمضان بانوان میزبان تیم فوتسال همدم بود از توابع کاشان ۱۵. بریدن شاخه‌های زاید درختان کشوری آفریقایی به مرکزیت «کیگالی» - باد خنک و ملایم

افقی:

۱. سال‌های گذرد حادثه‌های می‌آید / خرداد کشم ۲. دسته حروف ویژه قرآنی ابزار هندسی رسم زاویه قائمه - صدمتر مربع ۳. کلام مطلع پسوند شباهت قبله اول مسلمانان ۴. دیاستاز میدانی در یزد که میانی‌ترین نقطه ایران هم نامگذاری شده ۵. در بست کارخانه کلام معتبر جاده آهنی ساز زهی ایرانی با دسته‌ای بلند و کاسه‌ای گلابی شکل ۶. ریشه‌داری زبان کشیدن روی سطحی جریان ولتاژ بالا را از کوئل به شمع‌ها هدایت می‌کند تا به ترتیب احتراق را منظم کند ۷. سپاسگزاری - محافظت پرچم گاز تنفسی ۸. مخترع تلگراف خوراکی ساخته شده از برگ درخت انگور دنباله روسوزن رود آرام شولوخوف ۹. صوت ندا از قدیمی‌ترین مناطق تهران واقع در شهرری - رمز میله ۱۰. مجری توانمند فوتبال کشورمان که او آخر سال ۱۴۰۰ و در ایام نیمه شعبان از موسسه همدم بازدید داشت ۱۱. مترسک سرشیر - بدی ۱۲. بیماری تنگی نفس قسمت بیرونی سقف صاحب گاز گلخانه‌ای ۱۳. پشیمان فیلمی به کارگردانی «امیرحسین ثقفی» محصول سال ۱۳۹۶ - ایرپرسا ۱۴. لحظه شهر چاقو ثروت ساز مثنوی ۱۵. هدایتگر کشتی آلبوم یادگاری بازدیدکنندگان از موسسه همدم که خاطرات زیادی را یادآور می‌شود



جدول



طراح جدول: محمد رضا علیزاده



همدم؛ گزارش احوال و انتظارها...

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

عکس از: هومان میرهادی

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

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

سال ۱۳۶۱ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه‌ی ۱۰۰۰۰ 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 هیئت‌امنای 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 شاهی 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 هیئت‌امنای واگذار گردید. **هیئت‌مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:**

حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت‌مدیره)، 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 هیئت‌مدیره‌ی 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 شرایطشان در سه ساختمان مستقل و مجرا زندگی می‌کنند:

همدم ۱:

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

همدم ۲:

(مرکز شهید حمید شاهید)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع وزیربنای 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 هر مددجو 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.





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: هومان میرهادی

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

You are our friends
any where in the world

هفتمین دوره ی اکسپوی سراسری عکس همدم

The 7th Photo Expo Of Hamdam
To support 400 abandoned girls in Hamdamcharity

برای حمایت از چهارصد دختر
بی سرپرست همدم

دبیر اکسپو: امین ابراهیمی

به انتخاب آقایان: حمیدرضا گیلانی فر
فرامرز عامل بردبار • مسعود احمدزاده

گشایش: شنبه ۴ تیر ۱۴۰۱

ساعت ۱۷

ادامه بازدید: ۵ تا ۸ تیر ماه

ساعت ۱۰ تا ۱۲ و ۱۷ تا ۲۰

مشهد • خیام شمالی • عبدالمطلب ۵۸
نگارخانه موسسه توانبخشی همدم



www.hamdam.org

اکرم ابراهیمی، علیرضا آسیابان (۲ اثر)، صادق احمدی، سعید احمدی، الهه استاد، ساروم اسدی (۲ اثر)، زهرا اعیانی، زهرا اکبری، سلمه بخشبازی، مهدی بشارتی، صالح بنی هاشمی (۲ اثر)، دانا بهروزیا
افسانه بناهی (۳ اثر)، ملیکا پوراسکندری، محمد تقوی، نسیم حاجی اسماعیلی، امیر حاجی عباسی، فاطمه حامدی (۲ اثر)، امیر حسین حیدری (۲ اثر)، پریسا خالقی (۲ اثر)، زینب خاوری، علی حضرتانی (۳ اثر)
ملیکا خورسندی، هادی داوطلب (۴ اثر)، بهناز دایی، جانیه دوراندیش، مجتبی رحایی، ستاره رضائیان (۲ اثر)، مهران رنجبر سیستانی (۵ اثر)، امیر سالاری، سید جواد سیدی، محمد شاد کام، ساجده شاد کام
فهیبه شیان، معین صالحی (۲ اثر)، زهرا صبوری، افروز عابدینی، مریم عدالتیان (۲ اثر)، احسان عرفانیان، فاطمه عرفانیان، حمید عرفانیان، مهزی عزتی مقدم، حسین علوی مقدم، محمد غفاری، سمیرا غفاربان قالیباف
علی اصغر غلامپور، فاطمه غلامی، حسین فرخی، احسان قاسمی (۲ اثر)، جواد قنبری، کتابون کمیاتی (۲ اثر)، مصطفی گل مشکو، سیده فریده لاجوردی، مبین مایلی (۲ اثر)، هدیو ملاتی، محمد موسوی
محسن مهرنگاری (۲ اثر)، نسیم مهریزیان (۲ اثر)، رحانه میرصدرازی، هومان میرهادی (۳ اثر)، مصطفی باصری، سید علی نبوی، هدی نظامی (۲ اثر)، زینب یوسفی، و دختران موسسه توانبخشی همدم: زینب رشیدی
شبنم نظری، شیدا صفریان، فاطمه فیروزی، معصومه پاسبان، ندا فکوربان، نسیم رضعی، حمیده اسماعیلی، راضیه کالی، زینب بیابانی.

و حمیدرضا گیلانی فر، فرامرز عامل بردبار، مسعود احمدزاده، امین ابراهیمی، فرشته کامران، اعظم معنی زاده، مهران کریمیان، شیدا صبوری طباطبائی و صالحه سلیمانی و الیاس بهرامی.





مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین



مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ • تلفن: ۱۴-۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۰۵۱ • روابط عمومی: ۳۷۱۲۱۱۲۱

پاسخگویی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲ • مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org

ملی کارت: ۸۸۸۸ ۶۰۸۸ ۹۹۸۱ ۶۰۳۷ • ملی شبا: ۰۹ ۴۵۹۰ ۶۰۹۱ ۰۰۱۰ ۰۰۰۰ ۰۱۷۰ • IR۵۷

  :@hamdamcharity •  :@hamdam.charity

برای احترام به طبیعت و صرفه‌جویی در هزینه‌ها نیاز کمتری از مجله چاپ می‌شود، لطفاً بعد از مطالعه در اختیار دوستانتان قرار دهید