

شهر

تابستان ۱۴۰۲ | فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین) | ۴۸



پدر، یعنی امید و عشق با هم
پدر، یعنی نگاه مهر یک مرد
که دستش می‌کند شادی فراهم
به جمع ماه فرزندان همدم



یقین دارم ای همدم چشمه و ماه
که این است آن باغ دلخواه
در این فصل گرما و بیداد مرداد
پناه عزیزان، همین سایه سار است
که بادستهای تو رویداده بر دار قالی
در این باغ گل، جای خوبان خاک خراسان
مبادا بماند به یک لحظه، خالی...

به نام او، که همدم آفرین است

بر هر دریچه، یک نشان از فصل آغاز است
هر گل، نماد یک تبسم، بر لبی باز است
گلدان، سرای مهربانی‌های پر لبخند
همدم، سرای چهارصد گلبوته‌ی ناز است
در آسمان زندگی، از برگ تا گلبرگ
با نام همدم آفرین در حال پرواز است





آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)
شماره‌ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره‌چهل‌وهشتم | تابستان ۱۴۰۲

صاحب‌امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)

مدیرمسئول: دکتر زهرا حجت
مسئول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی‌نیا
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی‌لایین

هیأت تحریریه: مریم همایونی، محمدرحیمی

همکاران این شماره: حمیدرضا پورنجفیان

گروه‌توانبخشی: صدیقه‌بختیاری، محبوبه‌سادات مشرف و گروه‌روانشناسی همدم

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

عکس: سعید احمدی، هومان میرهادی، فرشید دل‌آرامی و اعظم منعمی‌زاده

لیتوگرافی: دیجیتال‌گویا اسکندر (مشارکتی)

چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

بسته‌بندی و آماده‌سازی جهت ارسال: دختران خانه‌پناهگاهی

۳	سخن مدیرمسئول
۴	یادداشت سردبیر
۵	یک نفس زندگی / همیاری، بهشت واقعی ما
۶	زندگی دختران این خانه
۸	مصاحبه با خیرین
۱۰	یک نفس زندگی / کرم شبتاب کجا و شب مهتاب کجا؟
۱۱	خبرهای این خانه
۱۸	همدردی
۱۹	چند لحظه علمی و آموزشی
۳۲	معرفی فیلم
۳۴	معرفی کتاب
۳۵	یک نفس زندگی / مادرم، آسمون منه
۳۶	جدول همدم؛ شماره‌ی ۱۹
۳۸	معرفی کوتاه موسسه
۳۹	حق عضویت
۴۱	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)



عکس و طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده



در کار خیر، «اندازه»، از «ارزش» نمی‌گاهد....

در فرهنگ ما و به تعبیر شعر حافظ شیرازی، اینطور معروف است که؛ درکار خیر، حاجت هیچ استخاره نیست. شاید باید به این ضرب‌المثل این عبارت را نیز بیافزاییم که؛ در کار خیر، اندازه شرط نیست چرا که میزان و اندازه‌ی خیر، ارزش آن نمی‌گاهد. این نکته را نوشتیم که در ادامه عرض کنم؛

یادم هست ضمن سفری که به خارج از ایران داشتم، بسیار مایل بودم پیرامون فرهنگ خیر و خیررسانی در بیرون از مرزهای کشورمان جست‌وجو و تأمل کنم. از جمله چیزهای مهمی که ضمن این سفر دریافتم، مشارکت عمومی و منهای میزان، در کار خیر بود. خاطرمانده که می‌دیدیم در برخی پارک‌های عمومی، نام افرادی روی برخی صندلی‌ها حک شده بود. وقتی از چگونگی ماجرا پرسیدم، گفتند که به خواست افراد و تصمیم مدیران، قرار شده است نام اهداکننده‌ی ملزومات و امکانات مورد استفاده در اماکن عمومی، روی آن حک شود. آنچه برای من جالب بود، این بود که؛ انسان‌ها، به «اصل خیررسانی» بیش از «میزان خیر» اهمیت داده‌اند و اتفاقاً، کسی هم به خاطر میزان کمک یا نیکوکاری اش نگران نبوده و اجازه داده است تا نامش، به منظور الگوگیری و تشویق دیگران به همیاری و بخشندگی، روی ابزار و امکانات اهدایی، نقش شود. به عنوان مثال، بر روی صندلی و نیکمته‌های یک پارک، نام فرد اهداکننده ثبت شده بود و این کار، علاوه بر قدردانی، بالطبع از منظر ترغیب و تقویت روحیه‌ی خیرخواهی و مشارکت‌های عمومی در میان مردم برای خیر و خدمت، امری بسیار ستودنی و آموختنی است. آنچه در پایان یادداشت این شماره، به عنوان ماحصل این تأمل باید ذکر کنم، این است که؛ چنان‌که می‌دانید، به همت هیئت مدیره و یاری اهل خیر، هم‌اکنون طرح توسعه‌ی همدم و احداث ساختمانی بزرگتر برای پذیرش تمامی افراد پشت نوبت دارای معلولیت و نیازمند، در منطقه‌ی الهیه‌ی مشهد، در حال پیگیری و احداث است. نظر به وسعت و مساحت بالای این طرح و رشد غیرقابل تصور قیمت‌ها و افزایش غیرمنتظره‌ی هزینه‌ها، دست‌نیاز این موسسه، همچون همیشه و بی‌تعارف تراز همیشه، به سوی شما نیکان و پاکان هموطن، دراز است. با توجه به آنچه در مقدمه یادداشت عرض شد، کمک‌های شما فارغ از میزان و مبلغ، برای موسسه غنیمت و مایه‌ی برکت است و این موسسه آماده است تا به خواست و اراده و همت شما، بهاد دهد و هر بخش از ساختمان جدید را که به برکت کمک و همیاری شما احداث یا خریداری شده باشد، به نام خود شما ثبت و اثر خیرتان را، جاودانه و مایه‌ی درس‌آموزی همگان کند. به امید حضور و تأثیر یادگار شما در این پروژه‌ی ماندگار.

ارادتمند؛ زهرا حاجت



همدمانگی؛ شگفت‌انگیز و شوق‌انگیز

• علیرضا سپاهی لایین

ما، کسانی که در همدم کار می‌کنیم یا به اصطلاح خودمان همدمی هستیم، بالطبع مثل همه‌ی آدم‌های امروز، مشکلات خودمان را داریم که عمدتاً هم برمی‌گردد به دشواری‌های معیشت و سختی مدیریت اقتصادی زندگی در شرایط امروز. ولی، همدمی بودن، لطف‌ها و دلگرمی‌های مخصوصی دارد که شاید اغلب آدم‌های جامعه از آن محروم باشند و حتی وجودش را هم به سختی باور کنند. مهمترین حسن همدمی بودن، قرار داشتن در موقعیتی است که مدام با آدم‌های خیرباور و نیکوکار در ارتباط هستی و این واقعیت، نعمتی است که در این روزگار، افراد کمی از موهبت داشتنش، برخوردارند. بگذارید یک نمونه برایتان نقل کنم و امیدوارم خواهرم سارا از نقل این روایت دلگیر نشود.

سارا، یکی از زنانی است که هرازگاهی، هم برای احوالپرسی از من و کارکنان دیگر همدم و هم برای سرکشی از دختران این خانه، به همدم می‌آید. وقتی شروع به نوشتن این یادداشت کرده بودم، او به همدم آمده بود... در حالی که دخترش سحر را نیز همراه داشت، سری به من هم زدند و دیدم که در دست دختر جوانش، دو بسته خوراکی و تنقلات مختلف بود. آنها با محبت همیشگی خداقوت گفتند و بعد هم رفتند به بچه‌ها برسند و من هم به کارم. آخر به قول سحر، آنها در نوبت پیش که آمده بودند همدم، قول داده‌اند برای چند تا از دخترهای موسسه، چیزی بخرند! آنها رفتند اما پیش از رفتن یک نکته‌ی دیگر هم گفتند.

سارا گفت: داداش، اگر جایی کار فرهنگی نیازمند حمایتی در جریان بود، حتما خبرم کن که من هم مبلغ ناچیزی کمک کنم. بعد حرفش را اینطور تمام کرد: می‌دانی، من و خواهرم برای شادی روح پدرمان، در نظر داریم یک مبلغ مختصر به کسی یا جایی که نیازمند باشند کمک کنیم و من تصمیم دارم این کمک به یک انجمن فرهنگی - ادبی برسد.

در حالی که در دل تحسینش می‌کردم، نتوانستم شادی ام را پنهان کنم و گفتم: خدا خیرت بدهد خواهرم. چه فکر خوبی کرده‌ای. اگر همه مثل تو فکر کنند، چه کارهای فرهنگی بزرگ و ارزشمندی در این کشور می‌شود انجام داد...

سارا و سحر رفتند به احوالپرسی دختران همدم و من وقتی به اینجای یادداشت رسیدم، دیدم بهترین پایان برای آن چیزی جز این نمی‌تواند باشد: خدایا شکر که به من هم لیاقت همدمی شدن بخشیدی تا این دل‌های بزرگ را از نزدیک ببینم و دلم را در سخت‌ترین شرایط هم، گرم کنم به؛ این همدمانگی شگفت‌انگیز و شوق‌انگیز، به وجود آدم‌هایی که در عین نیاز خویشتن، دیگران را به خود ترجیح می‌دهند و حتی به فکر تقویت فهم و تعالی فرهنگ سرزمین خویش نیز، هستند.

همیاری؛ بهشت واقعی ما

داستانی قدیمی در مورد خاخامی که درباره‌ی بهشت و جهنم با خدا گفت و گو می‌کند وجود دارد...

خداوند به او می‌گوید: «جهنم را نشانت می‌دهم و خاخام را به اتاقی می‌فرستد که در آن گروهی از افراد گرسنه و ناامید دور میزگرد بزرگی نشسته‌اند. در وسط میز، ظرف بزرگی از غذایی گرم و لذیذ وجود دارد، غذا آنقدر زیاد است که همه‌ی آن‌ها را سیر می‌کند. بوی غذا آنقدر خوش است که آب از دهان خاخام سرازیر می‌شود. ولی هیچ‌کس غذا نمی‌خورد. هرکدام از افراد دور میز قاشق دسته‌بلندی به دست دارند دسته‌ی قاشق آن قدر بلند است که به راحتی به وسط میز و ظرف غذا می‌رسد، ولی به دلیل همین بلندی دسته‌ی قاشق، هیچ‌کس نمی‌تواند آن را به دهانش برساند. خاخام که متوجه عمق مشکل آن‌ها شد، از سردلسوزی سری برایشان تکان داد. بعد، خدا می‌گوید: «حالا بهشت را نشانت می‌دهم» و او را به اتاقی شبیه به اتاق اول می‌فرستد - همان میزگرد بزرگ، همان ظرف بزرگ غذای خوش بو و خوش طعم و همان قاشق‌های دسته‌بلند. ولی اینجا شادمانی‌ای در فضا موج می‌زند: همه به نظر سیر و سرحال می‌آیند. خاخام سردر نمی‌آورد و به خدا نگاه می‌کند. خدا در جواب می‌گوید: خیلی ساده است، فقط به مهارتی خاص نیاز است. می‌بینی؟ کسانی که در این اتاق هستند، یاد گرفته‌اند که به همدیگر غذا دهند...

اروین یالوم





کاش کلمه‌ای به نام "سرطان" وجود نداشت. کاش هیچ بیمارستانی بخش سرطان نداشت! اصلا کاش اگر سرطان باید باشد انسان‌هایی که سهم کمی از دنیا و زندگی دارند، دچارش نشوند! مثلاً همین لیلای خودمان با آن چشم‌های سبزیبایش؛ مگر سهمش از زندگی چقدر بوده که حالا باید روزهایش را در اتاق‌های دلگیر شیمی‌درمانی و پرتودرمانی بگذراند؟ مگر چقدر از زندگی لذت برده که حالا باید ابروها و موهای قشنگ قهوه‌ای روشنش از گلدان روزگار بریزد؟

بیست سال پیش، لیلاتازه ازدواج کرده بود و دلش می‌خواست برای خودش زندگی ساده‌ای را دست و پا کند؛ روزی با مادرش و همسرش به حرم امام رضا (ع) می‌روند. می‌گویند مادرش او را گم کرده! این گم شدن و گم بودن هفت سال طول کشید و در نهایت به مدد مددکارها خانواده‌ی لیلای پیدا شد. در این هفت سال مادر، همسر، خواهرها و برادرها از او بی‌خبر بودند و به سراغش نیامدند؟! یک نفر در این عالم بزرگ چقدر می‌تواند منتظر و تنها باشد؟؟

سال‌های زیادی از آن پیدا شدن می‌گذرد و لیلای همچنان و همیشه منتظر است، منتظر خواهرها که هر کدام در شهری هستند و به دیدنش نمی‌آیند، منتظر برادرها که گرفتار زندگی و مشکلات خودشان هستند و

با چشم‌های سبز بلا تکلیف...

(بخشی از زندگی دختر همدمی ما)

● مریم همایونی

فرصت چندانی برای دیدار ندارند و اگر گاهی هم آمدند برای انحصار وراثت بود و تمام. و لیلای ما پشت دار گلیم به تارهای زندگی چنگ می زند و بال های سرطان را که دردی نامفهوم بر سینه اش به جا گذاشته است می چیند.

مادر لیلای به تازگی از دنیا رفته است اما به خاطر ملاحظه ی شرایط جسمی لیلای، به او چیزی نگفته اند تا همچنان منتظر دیدار مادر بماند.

وقتی از آرزوهایش پرسیدم دیدار با مادرش را گفت و اینکه چند روزی به خانه شان برود. همان خانه و حیاطی که با پدر مهریانش - که همان سال های جوانی درگذشته - حیاط را آب و جارو می کردند و با هم نانوائی می رفتند و با نان داغ و سبزی خوردن به خانه برمی گشتند و شام می خوردند. همان خانه ای که برای مدت کوتاهی با همسرش دست هم را می گرفتند و در حیاطش قدم می زدند!

زندگی گنگ و نلامفهوم لیلای، مثل بیماریش زخمی پنهان است که بزرگی درد سرطان در برابرش هیچ است. لیلای ابتدا از شنیدن بیماری اش بسیار غمگین و ناامید شده بود و ساز جدایی با دنیا را می زد اما به خاطر امیدها و پیگیری سختی که موسسه ی همدم - محل زندگی اش - برای سلامتی اش دارد او حالا در شرایطی است که موهای زیبایش دوباره رویدن را شروع کرده و به زندگی سلام گفته اند و او مثل گذشته روزگار و زندگی را دوست دارد.

چشمان لیلای به همان پنجره ی فولاد حرمی گره خورده که نقطه ی تنهایی اش از آنجا شروع شد. شرفای کاملش را از خدا و از پشت همان پنجره می خواهد... با هم برای چشمان سبزو بلا تکلیف لیلای و همه ی بیمارانی که دردشان یک طرف این دنیا است و تنهایی شان آن سوی دیگر دنیا، دعا کنیم؛

من با چشمان تو
اندوه آزادی هزار پرنده ی بی راه را
گریسته بودم
و تو نمی دانستی...



بخشنده‌گی؛ بادست خالی و همت عالی!

گپی کوتاه با احمد بابامجدی، نیک‌اندیش بزرگوار همدمی

● محمد رحیمی



وقتی وارد اتاق مشارکت‌های موسسه شد، با خودم گفتم: «آخی! طفلکی لابد به نیت دریافت کمکی برای خودش یا بچه‌ی معلولش به همدم آمده». این را، از روی سر و وضع لباس‌هایش حدس زده بودم... نه تنها من، که خیلی از همکاران دیگرمان هم، همین را حدس زده بودند، تا این‌که؛ مدیر مشارکت‌های موسسه که متوجه اوضاع شده بود، گفت: «ایشان یکی از خیرین خوب ما هستند!». من، از این‌که زود قضاوت کرده بودم، خجالت کشیدم و برای فهمیدن راز بخشنده‌گی مرد ساده‌پوشی که اسمش «احمد بابامجدی» است و سال‌هاست به‌طور منظم کمک‌هایش را به ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست همدم تقدیم می‌کند، با او مصاحبه‌ای کوتاه ترتیب دادم که در ادامه می‌خوانید؛

● برای شروع، لطفا کمی از خودتان بگویید.
احمد بابامجدی هستم؛ ۵۸ سال پیش در یک خانواده‌ی معمولی در اطراف میدان شهدای مشهد به دنیا آمدم. البته بعد از ساخت و سازهای میدان شهدا در دهه ۸۰ مجبور شدیم به «شهرک نوید» کوچ کنیم.

● آقای بابامجدی عزیز، آیا ممکن است کمی هم از خانواده و بچه‌های‌تان برای ما بگویید؟

من یک دختر دارم که عروسش کردم. سه بچه قبل از تولد این دخترمان فوت کرده بودند، مادرم و حتی همسایه‌ها که خیلی از این وضعیت ناراحت شده بودند، برای ما دعا کردند و همه‌ی آنها نذر و نیازهای مختلفی داشتند انگار دوست داشتند ما دوباره صاحب فرزندی شویم. تا اینکه مادرم وقتی به سفر کربلا و سوریه رفت در همانجا نذر کرد خداوند مهربان به ما یک دختر بدهد که اسمش را زینب بگذاریم خیلی طول نکشید که زینب خانم به دنیا آمد و زندگی ما نورانی شد.

● این اتفاق چند سال طول کشید؟
دقیقاً ۱۴ سال طول کشید و ما ناامید نشدیم اصلاً. ما ایمان داشتیم که خداوند به وقتش کار درست را انجام خواهد داد.

● آقای بابامجدی چه شد که به‌کار خیر روی آوردید و

نمیچکه!" ما که طبقه ی پایین تر بودیم از قدیم می دیدیم که دست به خیر اطرافیان ما بیشتر است. البته افراد پولداری هم هستند که اهل خیر و نیکوکاری اند و من دست همه ی آنها را می بوسم که هوای بچه های همدم را دارند. قطعاً اگر آنها نبودند با این پول خرده های ما موسسه به این بزرگی اداره نمی شد.

احمد بابا مجدی، خیلی اهل حرف زدن نبود. همین چند جمله را هم به زور از زبانش بیرون کشیدیم. می گفت: ریامی شود، لازم نیست بنویسید...

ولی وقتی به او گفتیم می خواهیم بقیه ی مردم از شما یاد بگیرند بالاخره راضی شد حرف بزند و سر آخر هم گفت: «به مردم بگویید از بخشیدن بخشی از پولشان به همدم نترسند چون خداوند هم به زن و بچه و زندگی شان برکت خواهد داد و هم به مال و حساب و ثروتشان...». و تمام!



همدم را چگونه پیدا کردید؟

من از کودکی بخاطر مشارکت خیرخواهانه ای که عمه و پدر و مادرم انجام می دادند، ناخودآگاه به کار خیر و کمک به فقرا و بچه های یتیم علاقمند شدم. خانواده ی من اصلاً پولدار نبودند اما سعی می کردند با هرچه که در توان دارند کمک های شان را به فقرا برسانند. من هم از همان کودکی و زمانی که به خانواده ام در تقسیم بندی بسته های غذایی کمک می کردم، بالذات کار خیر آشنا شدم و راه آنها را ادامه دادم. داستان آشنایی من با همدم هم برمی گردد به دیدن فیلم مستندی که از این موسسه ی خیریه دیدم و برایم مهم بود که کمکی هرچند کوچک به ۴۰۰ دختر بی سرپرست همدم بکنم و به قول معروف من هم نخودی در این آش بیندازم.

• شما وقتی به همدم کمک می کنید از حسابتون و دارایی تان کم می شود. آیا نگران این قضیه نیستید؟

نه اصلاً. من یادم می آید که پدرم می گفت اگر کار خیر نکنیم، فقیر می شویم و در واقع کمک کردن مال و زندگی ما را بیمه می کرد. من هم همین باور را دارم. شاید باور نکنید اگر بگویم گاهی هرچه پول دارم را تقسیم برد می کنم؛ نصفش برای همدم و نصفش برای منزل خودمان.

گاهی هم حبوبات و پنیر می آورم و خلاصه دریغ نمی کنم و هرچه از دستم بریاید کمک می کنم.

• هدف شما از این کار خیر چیست؟

من بعد از این کار، حس و حال خوبی پیدا می کنم. انگار که دارم پرواز می کنم. حس و حال عجیبی است که تا کار خیر نکنی متوجه نمی شوی چه می گویم.

• اولین باری که کار خیر کردید را یادتان هست؟

همانطور که گفتم من از زمانی که سنم کم بود به همراه خانواده ام به فقرا کمک می کردم و برای همین شاید اولین کارهای خیر من برمی گردد به سنین کودکی. ولی از وقتی که خودم مستقل شدم و با خانمم رفتیم سر خانه زندگی مان، این کار بیشتر و منظم تر شد و خدا را شکر می کنم که همسرم هم مثل خودم به کار خیر علاقمند است و در این مسیر با خوشحالی همراهی ام می کند.

• عمو احمد، بعضی ها فکر می کنند باید خیلی پولدار باشند که به

دیگران کمک کنند. آیا همینطور است؟

کمک کردن به یوا دار بودن نیست. ببخشید که این را می گویم اما خیلی ها هرچه پولدارتر می شوند خسیس تر هم می شوند. دنبال بیشتر کردن مال و ثروتشان هستند و به قول معروف "آب از دستشون

داستانی از داستان‌های کلیله و دمنه؛

کرم شبتاب کجا و شب مهتاب کجا؟

... حکایت می‌کنند که در زمانهای قدیم، تعدادی از بوزینگان در کوهی مسکن گزیده بودند و در آنجا امرار معاش می‌کردند تا اینکه زمستان آمد. آنها همگی، روزها به خوبی را سپری می‌کردند ولی شب‌های آنجا بسیار سرد بود و آنها پناهی نداشتند تا از سرما در امان بمانند. در نتیجه به دنبال روشنایی و یا نوری می‌گشتند، به امید اینکه آن روشنایی آتش باشد، خود را به آن برسانند و در پناهش، گرم بمانند.

آنها، هر روشنایی را که می‌دیدند، به طرفش می‌رفتند و آنجا می‌ماندند تا گرم شوند حتی اگر آن روشنایی نور چندانی هم نداشت و درست و حسابی گرمشان نمی‌کرد. تا این که یک شب، آنها کرم شب تاب را دیدند و به گمان این که آتش است و گرما بخش، هیزم آوردند و در آن می‌دمیدند و هیزم بر سرش می‌ریختند تا آتش بگیرد و گرما بدهد و آنها را گرم کند، آنها همه هیزم‌ها را بر سر کرم بیچاره ریختند و مدام آن را فوت می‌کردند ولی این کار بی‌فایده بود و هیچ ثمری نداشت چرا که همه‌ی ما می‌دانیم کرم شب تاب گرمایی ندارد و در شب می‌تابد.

در آن نزدیکی‌ها و بر سر شاخه‌ی درختی مرغی آشیان داشت و به کارهای بوزینگان می‌نگریست، مرغ دانا دلش به حال آنها و کرم شب تاب بیچاره سوخت، پس نزدیکتر آمد و گفت: ای بوزینگان این روشنی که شما بر سرش هیزم می‌ریزید، کرم شب تاب است و این کرم در شب‌ها می‌درخشد و علت آن هم این است که می‌تواند نور کم را منعکس کند و مانند شب چراغ می‌درخشد، اما شما گمان کرده‌اید که آن آتش است در حالی که آن کرم، گرمایی ندارد و شما نیز وقت خود را تلف می‌کنید.

اما سخنان و نصایح مرغ دلسوز بر دل تاریک بوزینگان اثری نکرد. در همان هنگام مردی از آنجا می‌گذشت و وقتی که این حال را دید، روبه مرغ کرد و گفت: ای مرغ دلسوز و عزیز سخن تو در دل تاریک اینها اثری ندارد، آنها را به حال خود رها کن که به تو آسیب و صدمه خواهند رسانید. چون نصیحت کردن اینها مانند این است که شمشیر را بر روی سنگ امتحان کنی یا شکر را در زیر آب، پنهان ...

اما مرغ نصایح مرد را قبول نکرد. پس، از درخت پایین پرید و پیش بوزینگان آمد و شروع کرد به پند و نصیحت آنها و توضیح و تشریح این که کرم شب تاب گرمایی ندارد و شما از سرما خواهید مرد. بر اثر اصرار مرغ، بالاخره بوزینگان عصبانی شدند، مرغ را گرفتند پرهایش را یکی یکی و سپس سرش را کردند و از کوه به پایین انداختند و دوباره به کار خودشان ادامه دادند. نتیجه این شد که تا صبح، همگی از سرما مردند و سزای حماقت خود را دیدند.

خبرهای خوب این خانه

مروری بر خبرهای همدم، در سه ماهه‌ی بهار ۱۴۰۲

 www.hamdam.org

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

خبرها کهنه 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.



خادم بزرگوار حرم، میهمان عزیز فرزندان همدم

حجت الاسلام والمسلمین احمد مروی (تولیت آستان قدس رضوی) پس از دیدار با فرزندان همدم در این خانه، گفت: اگر جسم حضرت رضا (ع) در قید حیات بودند، قطعاً به دیدن ۴۰۰ فرزند معصوم همدم می‌آمدند.



بزرگداشت روز مهندس با توانمندی‌های فرزندان این خانه

گشایش و نمایش غرفه‌ی محصولات و توانمندی‌های فرزندان همدم در جوار نهمین همایش بزرگداشت روز ملی مهندس، در دانشگاه خيام.



دیدار و افطار با جناب فرمانده

ضيافت افطاری فرزندان همدم در کنار سرتیپ رضا آذریان (فرمانده قرارگاه منطقه‌ای شمال شرق نزاجا) همراه با جمعی دیگر از چهره‌های ورزشی و هنری استان.



جشن باشکوه افطار، در کنار یاران نیکوکار

همزمان با شب میلاد امام حسن مجتبی (ع)، فرزندان همدم، میزبان جمعی از خیرین و هنرمندان نیکوکار خراسانی بودند و ضیافت افطار این شب نورانی را در کنار آنها برگزار کردند.

روز جهانی بهداشت همراه اهالی همدم

به انگیزه‌ی گرامیداشت روز جهانی بهداشت، کارشناسان مرکز جامع خدمات سلامت شهید موسوی قوچانی و پایگاه بهداشت شفا، با مهر بسیار، به دیدار دختران همدم آمدند.





دیداری در بهار مهربانی

دانشجویان مددکاری دانشگاه حکیم طوس با فرزندان توانبخشی همدم، در میانه‌ی دومین ماه بهار، دیدار و لطف بی دریغشان را اظهار کردند.



میزبانی فرزندان همدم، در طبیعت

مجموعه‌ی گردشگری چالیدره مشهد، عصر یکی از روزهای زیبای بهاری میزبان اهالی همدم برای تفریح و افطار بودند.



درگرمای قدر؛ دریای معنویت، در همدم موج زد

آیین سومین شب قدر ماه مبارک رمضان، در کنار فرزندان همدم، با حضور مردم خیرخواه و مومنین همدم دوست مشهد، به گرمی برگزار شد.

نگاه تحسین مدیران مهربان به همدمی های میزبان

همزمان با آخرین شب قدر، سید امیر مرتضوی (معاون دادگستری استان)، حسین شفیعی (معاون قضایی دادگاههای عمومی و انقلاب مشهد)، عباس یوسف زاده (مدیرکل راه و شهرسازی استان) و دکتر مسعود فیروزی (مدیرکل بهزیستی استان) در بازدیدی از همدم انسجام، نظم و حال خوب فرزندان این موسسه راتحسین کردند.



نشستی دلگرم کننده، برای رفع موانع

به منظور رفع موانع طرح توسعه ی توانبخشی همدم، با حضور آقایان ابوالفضل درویشوند (مدیر کمیته مستندسازی هیئت دولت) و دکتر مسعود فیروزی، جلسه ی ثمربخشی از سوی مدیریت همدم در محل موسسه، برگزار شد



ذخیره ی خیر، در صندوق های فطریه ی همدم

مومنان خیراندیش مشهدی، در اولین ساعات روز عید فطر، با حضور در کنار صندوق های همدم، فطریه و کفاره ی خود را به ۴۰۰ فرزند بی سرپرست این موسسه ی توانبخشی، اختصاص دادند.





شادی دخترمان، با چاشنی لطف شما همدم یاران

به یاری خدا و حمایت شما نیکوکاران همدم یار، جهیزیه‌ی یکی از دخترانمان تکمیل شد. دعا کنیم پایدار بماند این بیوند زیبا به خوشبختی و شادکامی.



دیدار هنردوستان همدم دوست

دیدار مسئولین و دانش‌آموزان هنرمند هنرستان مریم مودی، با فرزندان هنردوست و دختران تواناشده‌ی موسسه‌ی همدم.



جشن روز دختر، برای بهترین دختران خدا

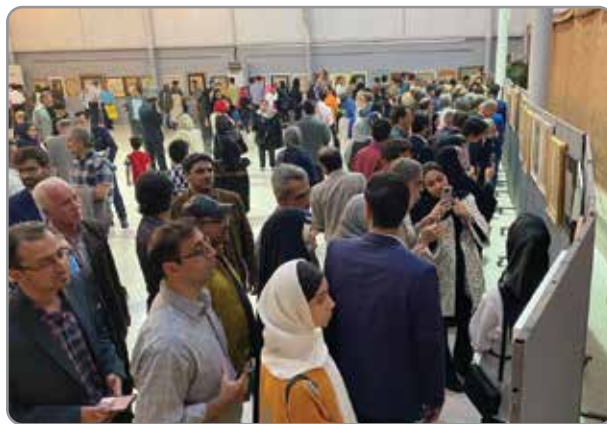
فرزندان همدم در جشنی خودمانی به مناسبت گرامیداشت میلاد حضرت فاطمه معصومه (س) و "روز دختر"، از خواهران ورزشکار و هنرمند نمونه‌ی کشوری شان تقدیر و در پایان نیز ضمن یک اقدام دسته‌جمعی برای سلامتی و نشاط خیرین عزیز، دعا کردند.



برگزاری نمایشگاه خوشنویسان ایران در همدم

همایش و نمایشگاه بزرگ آثار خوشنویسان شرکت‌کننده در جشنواره‌ی شکوه شاهنامه، ضمن مراسمی باشکوه و در حضور شخصیت‌های برجسته‌ی هنر خوشنویسی ایران از جمله استاد غلامحسین امیرخانی (چهره‌ی یگانه‌ی خوشنویسی ایران)، در تالار همایش‌ها و نگارخانه‌ی موسسه‌ی همدم، برگزار شد.

این نمایشگاه از یکشنبه آخر اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲ آغاز به کار کرد و درهای نگارخانه‌ی همدم، تا پایان همان هفته بر روی هنردوستان و عاشقان زیبانویسی، گشوده بود.



نیک اندیشان ارجمند

جناب آقای جعفر زمردی

جناب آقای بهنام

جناب آقای استاد ساکت

جناب دکتر گنابادی

A woman wearing a blue hijab and a light blue face mask is leaning over a garden bed. She is holding a smartphone in her hands, appearing to take a photograph of a small green plant. The garden bed is covered with white plastic mulch and contains several young green plants. In the background, there is a brick wall and some trees. The overall scene is outdoors and brightly lit.

چند لحظه علمی و آموزشی

- عوامل موثر در انتخاب زوجین و دوام ازدواج
- سندروم «تونل کارپال»؛ عارضه‌ی کامپیوترکارها
- کمال طلب‌ها، نادانسته افسرده می‌شوند!

عکس از: هومان میرهادی

سندروم «تونل کاریال»؛ عارضه‌ی کامپیوترکارها

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

سندروم تونل کاریال تشدید شود. حرکت مکرر مچ دست نیز میتواند احتمال تورم و فشردگی عصب میانی را افزایش دهد. این حالت در پی شرایط زیر ایجاد می‌شود:

تکیه دادن بروی مچ دست هنگام استفاده از صفحه کلید یا ماوس
قرار گرفتن طولانی مدت مچ دست در معرض ارتعاشات ناشی از
ابزار دستی یا ابزار برقی

هر حرکت و فعالیتی که موجب کشیدگی مکرر مچ دست و استفاده
از آن شود، مانند نواختن پیانو یا تایپ کردن

زنان ۳ برابر بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به سندروم تونل
کاریال قرار دارند. سندروم تونل کاریال اغلب در افرادی که در
سنین ۳۰ الی ۶۰ سالگی هستند شایع تر است. برخی از عوامل و
بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون بالا و آرتروز نیز
خطر ابتلا به این سندروم را افزایش می‌دهند. عوامل مرتبط با
سبک زندگی که می‌توانند احتمال ابتلا به سندروم تونل کاریال
را تشدید کنند نیز عبارتند از؛ سیگار کشیدن، مصرف زیاد نمک
کم تحرکی و بالا بودن شاخص توده‌ی بدنی (BMI).

مشاغلی که فعالیت در آنها شامل حرکت مکرر مچ دست می‌شود
عبارتند از:

ساخت و تولید، کار در خط مونتاژ، مشاغل مرتبط با تایپ توسط
کیبورد (صفحه کلید) و ساخت و ساز ساختمانی.

افراد شاغل در این دسته از مشاغل، ممکن است در معرض خطر
بیشتری برای ابتلا به سندروم تونل کاریال قرار داشته باشند.

علائم

معمولاً علائم به صورت تدریجی پیشرفت می‌کنند. علائم اولیه
غالباً در هنگام شب یا در هنگام صبح احساس می‌شوند. بیماران
ممکن است نیاز به تکان دادن دست خود در هنگامی که از خواب
بیدار می‌شوند داشته باشند. ناراحتی نیز ممکن است باعث بیدار
شدن مکرر آنها در طول شب شود.

سه علامت شایع ابتلا به سندروم تونل کاریال عبارتند از:

درد، بی‌حسی و احساس گزگز.

این علائم در شست و در انگشت بعدی آن و نیمی از انگشت حلقه
ایجاد می‌شوند و ممکن است به بقیه قسمت‌های دست و ساعد
نیز کشیده شوند.

با پیشروی این بیماری، علائم ممکن است در هنگام روز هم
ادامه داشته باشند. ممکن است فرد قدرت مشت کردن دست
خود و نگه داشتن اجسام کوچک در دست را نیز از دست بدهد.
باز کردن یک بطری نوشابه، بستن دکمه‌ها یا تایپ کردن با
کیبورد همگی کارهایی چالش برانگیز می‌شوند. در صورتی که
این عارضه را تحت درمان قرار ندهید، عضلات کف انگشت
شست ممکن است از کار بیفتند و فرد ممکن است توانایی

سندروم «تونل کاریال»، به حالتی گفته می‌شود که عصب مچ
دست، تحت فشار و فشرده شده باشد. فشردگی عصب، عمدتاً
باعث ایجاد درد، سوزش یا بی‌حسی در دست و انگشتان شما
می‌شود. سندروم تونل کاریال در زنان بین ۴۰ تا ۶۰ سال متداول
تر است اگرچه، مردان نیز ممکن است به این مشکل دچار شوند.
سندروم تونل کاریال (CTS) Carpal tunnel syndrome، فشردگی
عصب میانی دست است که از داخل کانالی در مچ دست عبور
می‌کند. این عصب میانی در کف دست قرار دارند و حس را در
انگشت شست، انگشت اشاره، انگشت بلند و بخشی از انگشت
حلقه تامین میکنند. این عصب پالس‌هایی را به عضله‌ای که
به سمت انگشت شست دست میرود، منتقل میکنند. سندروم
تونل کاریال ممکن است در یک یا هر دو دست ایجاد شود. در
سندروم تونل کاریال، تورم داخلی مچ دست باعث فشرده شدن
عصب میانی دست می‌شود. سندروم تونل کاریال موجب احساس
بی‌حسی، ضعف و گزگز در محدوده‌ی انگشت شست می‌شود.

علل ایجاد سندروم تونل کاریال

درد ناشی از سندروم تونل کاریال، در پی وارد شدن فشار بیش از حد
به عصب میانی واقع در مچ دست ایجاد میشود. التهاب ناشی از این
وضعیت می‌تواند باعث تورم داخلی مچ دست شود. شایع‌ترین
علت ایجاد این التهاب، نوعی بیماری زمینه‌ای است که موجب
تورم مچ دست و در برخی موارد باعث انسداد جریان خون می‌شود.
برخی از شایع‌ترین عارضه‌های مرتبط در ایجاد سندروم تونل کاریال
عبارتند از:

دیابت

اختلال عملکرد تیروئید

احتباس مایعات ناشی از بارداری یا یائسگی

فشار خون بالا

اختلالات خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی

شکستگی یا وارد شدن ضربه به مچ دست

اگر مچ دست به طور مکرر و بیش از حد کشیده شود ممکن است

ارگونومیک یا پدهای مخصوص موس می شود. به هر حال، مدارک کافی دال بر کاهش علائم با تغییر تجهیزات کامپیوتری وجود ندارد.

رژیم غذایی

با این که بسیاری از نکات گفته شده برای کمک به کاهش علائم بر تغییر عوامل بیرونی تمرکز دارند اما تغییرات رژیم غذایی نیز در کاهش علائم نقش مهمی دارند. توصیه می شود که از مکمل های ویتامین ب و غذاهای سرشار از منیزیم استفاده کنید.

دارو

پزشک ممکن است برای کاهش التهاب، تزریق داروهای کورتیکواستروئیدی را تجویز کند. این داروها معمولاً به طور مستقیم در تونل کارپال تزریق می شوند. قرص هایی نیز برای کاهش علائم وجود دارند اما معمولاً اثربخشی آنها کمتر است. نخست ممکن است درد افزایش یابد اما پس از ۲ روز شروع به کاهش می کند.



اگر واکنش نسبت به داروها خوب بود اما علائم پس از گذشت چند ماه دوباره عود کردند باید دوز مصرف دارو تغییر کند. به هر حال، استفاده مستمر از داروهای کورتیکواستروئیدی توصیه نمی شوند زیرا عوارض جانبی آنها زیاد است.

داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند آسپیرین و ایبوپروفن نیز به کاهش کوتاه مدت علائم کمک می کنند. در صورتی که ابتلا به سندرم تونل کارپال بیشتر به دلیل ابتلا به بیماری های التهابی زمینه ای باشد تا استفاده مکرر از مچ دست، مصرف این داروها می تواند مؤثر واقع شود.

عمل جراحی

در موارد شدید بیماری که اقدامات درمانی مؤثر واقع نمی شوند و علائم بیش از ۶ ماه باقی مانده اند باید عمل جراحی انجام شود.

تشخیص سرما و گرما را به وسیله انگشتان دست خود از دست بدهد. علائم، پس از استفاده از دست آسیب دیده تشدید می شوند. احساس سوزش، گزگز و درد تشدید شده و بازو و قسمت های دیگر دست نیز دچار وضعیت مشابهی شوند.

تشخیص

برای خودآزمایی و تشخیص ابتلا به سندرم کانال کارپال باید ضربات آهسته ای به مچ دست زد و احساس گزگز یا بی حسی در انگشتان را بررسی کرد. یک روش آزمون دیگر این است که بتوان به مدت یک دقیقه مچ دست را خم کرد یا آن را بالای سر نگه داشت. در صورت احساس درد، بی حسی یا گزگز، ممکن است فرد به سندرم تونل کارپال مبتلا شده باشد. به هر حال این آزمایش ها، نتایج قطعی ندارند. معمولاً پزشک عمومی ابتلا به سندرم تونل کارپال را پس از سؤال کردن در مورد علائم و معاینه دست و مچ دست برای بررسی نشانه های ضعف در عضلات اطراف انگشت شست تشخیص می دهد. همچنین نحوه کار کردن دست و مچ دست نیز مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد. برخی از آزمایش هایی که در تشخیص ابتلا به سندرم تونل کارپال به کار برده می شوند عبارتند از:

۱- علامت تینل

پزشک به آرامی ضرباتی به عصب میانی مچ دست می زند تا ببیند که آیا بیمار احساس بی حسی یا گزگز در یک یا چند انگشت از انگشتان دست خود می کند یا نه؟

۲- علامت فالن

بیمار پشت دستان خود را به هم فشار می دهد تا مچ دست او خم شود. اگر در مدت زمانی در حدود یک دقیقه، احساس بی حسی یا گزگز کرد، احتمالاً عصب میانی دست او آسیب دیده است.

۳- نوار عصب

چند الکتروود، روی دست و مچ دست قرار داده می شوند و شوک های الکتریکی کوچکی به دست ها وارد می شود. در این آزمایش سرعت انتقال پیام از عصب به عضلات اندازه گیری می شود.

یک سوزن کوچک در عضله فرو برده می شود. فعالیت های الکتریکی روی صفحه نمایش نشان خواهند داد که آیا عصب میانی دچار آسیب دیدگی شده است یا نه و اگر عصب آسیب دیده است میزان و شدت آن چقدر است؟

تغییر در کار روزانه

تغییرات محل کار برای بهبود ارگونومی یا کاهش حرکات مکرر می تواند مفید واقع شود. برای کارکنان بخش مونتاژ این تغییرات می تواند شامل وقفه های مکرر یا چرخش کاری باشد. برای کارمندان دفتری این تغییرات شامل استفاده از کیبوردهای

عمل جراحی آزادسازی تونل کارپال که به آن رفع فشار از تونل کارپال نیز گفته می‌شود، یک عمل سرپایی است که نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارد. در این عمل، رباط کارپال که سقف تونل کارپال محسوب می‌شود، برش داده می‌شود و فشار وارده بر عصب میانی کاهش می‌یابد.

موفقیت در این عمل حدود ۹۰ درصد تخمین زده می‌شود و به ندرت علائم پس از آن بازمی‌گردند. همانند هر عمل جراحی دیگر این عمل نیز ممکن است با برخی عوارض مانند عفونت، خونریزی پس از عمل، آسیب دیدگی عصب و ایجاد اسکار همراه باشد.

پیشگیری از عود

برای جلوگیری از عود دوباره سندرم تونل کارپال باید اصول سلامتی را رعایت کنید. وزن سالم بدن خود را حفظ کنید، سیگار نکشید و برای حفظ قدرت و انعطاف پذیری بدن خود ورزش کنید. اگر شما به بیماری‌های مزمن مانند آرتروز یا دیابت مبتلا هستید به توصیه‌های پزشک برای کنترل بیماری خود توجه داشته باشید. همچنین می‌توانید برای مراقبت از دست و مچ دست خود اقدامات زیر را انجام دهید:

سعی کنید مچ دست خود را در حالت خنثی فرار دهید. برای برداشتن اشیاء به جای استفاده از انگشتان، از تمام دست خود استفاده کنید.

زمانی که تایپ می‌کنید، مچ دست خود را صاف نگه دارید به طوری که دستان شما کمی بالاتر از مچ دست قرار گیرند. زمانی که دست‌های شما در کنار بدن قرار گرفته‌اند، شانه‌های خود را آزاد کنید. در صورت توان، در هنگام انجام حرکات مکرر و تکراری، جای دستان خود را به طور مرتب عوض کنید.

تمرینات گلایدینگ تاندون، معمولاً تمریناتی مناسب برای

مدیریت علائم سندروم تونل کارپال اند. اهداف این تمرینات بهبود شرایط حرکت تاندون‌ها در مسیر تونل کارپال در مچ دست و کاهش دردی است که توانایی فعالیت‌های نرمال روزمره همچون تایپ کردن و گرفتن اشیاء در دست را محدود می‌کنند. حرکت نرمال و آزادانه تاندون‌ها در مسیر تونل کارپال به حفظ فعالیت نرمال انگشتان و مچ دست شما کمک می‌کند. انجام تمرینات گلایدینگ تاندون، به کاهش درد و علائم سندروم تونل کارپال همچون مور مور شدن انگشتان کمک می‌کند. همچنین با استفاده از این تمرینات می‌توانید از بروز سندروم تونل کارپال در آینده پیشگیری و تحرکی ایده آل ایجاد کنید. برای شروع، بهتر است انگشتان را کامل باز باشد به گونه‌ای که انگار به کسی علامت ایست می‌دهید. بعد از هر مرحله از تمرینات برای ۲ تا ۳ ثانیه دستتان را به همین حالت برگردانید.

۱- وضعیت انگشتان به پائین

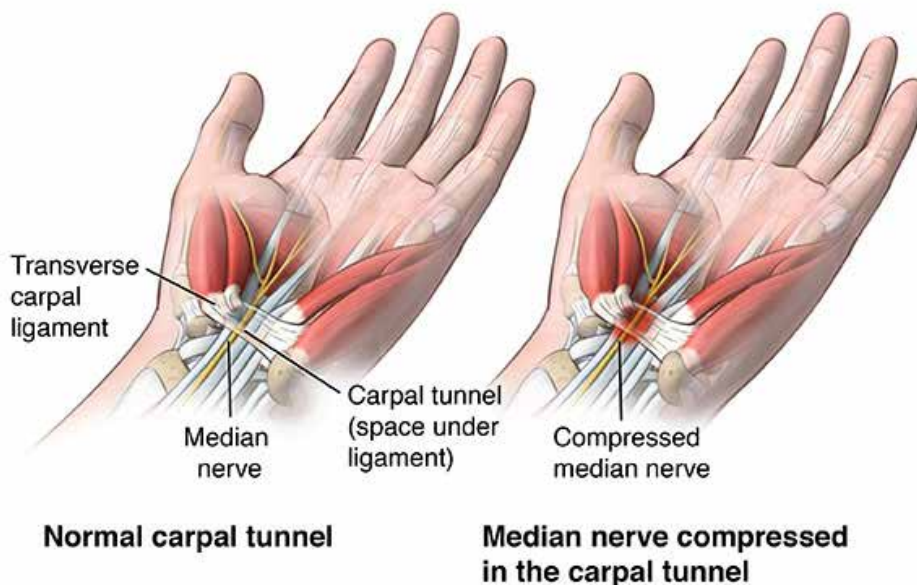
به آرامی انگشتان خود را خم کنید تا جایی که تمامی بندهای انگشتان خم شده و نوک انگشتان قسمت برجسته ابتدای انگشتان را لمس کند. ممکن است در حین انجام این حرکت کمی احساس کشش و فشار در انگشتان و مچ دست داشته باشید ولی هیچگونه احساس دردی نباید داشته باشید. برای ۲ تا ۳ ثانیه این وضعیت را حفظ کرده و سپس به وضعیت دست باز شروع، برگردید.

۲- وضعیت دست مشت شده

از وضعیت دست باز شروع، به آرامی دست خود را مشت کنید و فشار دهید. این حرکت باید برای شما بدون درد باشد. پس از ۲ تا ۳ ثانیه به وضعیت دست باز شروع برگردید.

۳- وضعیت ال

انگشتان خود را بدون اینکه بندهای انگشتان خم شود، به آرامی



به سمت جلو خم کنید. تنها مفصلی که انگشتان را به دست متصل میکنند باید خم شود و دستتان به حالت "ال" شکل در بیاید. این حالت را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید و سپس به وضعیت شروع برگردید.

۴- وضعیت انگشتان چسبیده به کف دست

انگشتان خود را تنها از بند اول و میانی خم کنید. نوک انگشتان شما باید به آرامی بر روی کف دستتان قرار گیرد. این وضعیت را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید و سپس به وضعیت شروع بازگردید. این تمرینات گلاید را باید برای ۲ تا ۳ بار در روز و هر بار ۵ تا ۱۰ مرتبه جهت کمک به بهبود علائم و پیشگیری از بروز ابتلا به سندروم تونل کارپال انجام دهید.

با حفظ گلاید یا لغزش نرمال تاندونها، می‌توانید مطمئن باشید که دست و مچ دستتان در بهترین وضعیت عملکردی باقی می‌مانند. با قرار دادن مچ دست در حالت طبیعی، انگشتان را به سمت بالا بکشید و انگشت شست خود را در راستای انگشتان قرار دهید. در حالی که انگشتان را به سمت بالا کشیده‌اید مچ دست را به سمت عقب خم کنید. در حالی که انگشتان و مچ به عقب کشیده شده‌است، انگشت شست را از انگشتان به جلو حرکت دهید و دور کنید.



۳۰ ثانیه افلوراژ

این روش سه دقیقه طول می‌کشد و توسط خود شما قابل انجام است.

منابع و ماخذ:

*کاردرمانی در سندرم تونل کارپال / سندرم تونل کارپال

ویکی‌پدیا، دانشنامه آزاد.

*کتاب آشنایی با سندرم تونل کارپ / دکتر حمیدرضا فریور، دکتر فهیمه استخر.

*درمان سندروم تونل کارپال با طب سوزنی - پایگاه دانلود رایگان کتاب.

*کتاب «یوگا و تونل کارپال (مدیریت بیماری‌ها با یوگا ۵) در یک نگاه» / نویسنده: تیموتی مک کال.

*همه چیز درباره سندرم تونل کارپال / موسی زاده محمود، اسدی علی ابادی مهران، رستمی فرشته، فرشیدی فرشته، کریمی نرگس.

*شیوع سندرم تونل کارپ در ایران: یک مطالعه مروری سیستماتیک و متاآنالیز / مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران.

*پژوهنده (مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی) / سال چهاردهم، شماره: ۴

*بررسی شیوع سندرم تونل کارپال و عوامل مرتبط با آن در مبتلایان به درد اندامهای فوقانی / نویسندگان: مهندس ناصر ولایی، دکتر داریوش الیاسپور، دکتر محمدحسن بهرامی دکتر سید منصور رایگانی.

*معجزه کاردرمانی در درمان سندروم تونل کارپال / نویسندگان: محمدرضا سعادت زهرا، جامه بزرگی علی اصغر، شفیع زهرا، ایرانی اشکان، طباطبایی سید مهدی، عبدالله زاده لاهیجی فریور.

ماساژ سندرم تونل کارپال

ماساژ تاندون‌های خم‌کننده که تونل کارپال را تشکیل می‌دهند می‌تواند به کاهش تنگی و فشار، درد و تحریک عصب زیرین میان کمک کند. تکنیک‌های ماساژ برای سندرم تونل کارپال، شامل موارد زیر است:

افلوراژ (Effleurage): به روشی گفته می‌شود که حرکت‌های دایره‌ای با کف دست سبب افزایش جریان خون در یک منطقه خاص می‌شود تا گرم و برای ماساژ عمیق‌تر آماده شود.

اصطکاک (Friction): به روشی گفته می‌شود که برای بهبود بافت آسیب‌دیده و کاهش تورم، فشار محکمی به قسمت پایین مچ دست وارد و بازو به سمت آرنج به آرامی حرکت داده می‌شود. پتریساز (Petrisage): به روشی گفته می‌شود که با فشار عمیق گویی عضلات ورز داده می‌شود تا جریان خون و انعطاف پذیری عضلات سفت، افزایش یابد.

لرزاندن: لرزش بازوها می‌تواند به آرام شدن گیرنده‌های حسی کمک کند تا ماهیچه‌ها ریلکس شوند. ماساژ مچ دست و بازو در الگوی موجود نشان داده است که به بهبود علائم سندرم تونل کارپال کمک خواهد کرد:

۳۰ ثانیه افلوراژ

۶۰ ثانیه اصطکاک

۳۰ ثانیه پتریساز

۳۰ ثانیه لرزاندن

عوامل موثر در انتخاب زوجین و دوام ازدواج

• قسمت آخر - تهیه و تنظیم: گروه روانشناسی همد

چنان که به خاطر دارید، ضمن بخش‌های پیشین این نوشتار، به بررسی عوامل اثربخشی در انتخاب همسر پرداختیم. اکنون و در قسمت پایانی، به اهمیت دوام ازدواج و معیارهای آن می‌پردازیم؛

ملاک‌های پایداری ازدواج:

جذابیت

برای یک ازدواج موفق، دو طرف اقبلا باید در خصوصیات ۸۰، ۷۰ درصد اشتراک داشته باشند و برای مدیریت این ۲۰ تا ۳۰ درصد اختلاف نظر یا خصوصیتی که کاملاً مدنظر دیگری نیست (که حتی در بهترین انتخاب‌ها هم وجود دارد و همچنین ناملایمات غیرقابل‌گریز زندگی پیچیده امروزی)، لازم است زوج‌ها ضمن داشتن مهارت‌های ارتباط موثر از روش‌های مناسب حل مساله هم استفاده کنند.

اما الزامات برای شروع یک زندگی مشترک چه باید باشد؟ در درجه اول برای دو فردی که می‌خواهند زیر یک سقف بروند جذابیت مهم است. اینکه از هم خوششان بیاید. گاهی اصلاً مشخص نیست دو نفر چطور جذب هم می‌شوند و از چه چیز هم خوششان می‌آید! البته جنبه‌های جنسی حتماً در آن دخیل هستند.

برخی اوقات هم جنبه‌های رفتاری و اخلاقی باعث جذب آدم‌ها به هم می‌شود، اما این موضوع بیشتر به سلیقه‌های شخصی افراد برمی‌گردد. البته ۸۰، ۷۰ درصد خصوصیتی که برای شما مهم است حتماً باید وجود داشته باشد تا احساس خوبی داشته باشید از اینکه این فرد در کنار شما راه می‌رود و صبح که از خواب بیدار می‌شوید، چهره او را می‌بینید و...

خصوصیت‌های شخصیتی

یادمان باشد که نباید به دیگران برچسب با شخصیت یا بی شخصیت بزنیم، اتفاقی که متأسفانه در جامعه بسیار رایج است؛ مثلاً یک نفر بر اساس خصوصیت‌های شخصیتی‌اش می‌تواند بازاریاب خوبی شود یا فردی ممکن است معلم یا هنرپیشه موفقی شود. در واقع رگه‌های شخصیتی (نه اختلال شخصیتی) کارکرد خودشان را دارند. بسیار مهم است کسی که یک عمر قرار است با او زیر یک سقف زندگی کنید، به لحاظ شخصیتی چه خصوصیتی داشته باشد. این یک اصل است که؛ حتماً باید به خصوصیات شخصیتی طرف مقابلتان

فکر کنید. تشخیص اختلالات شخصیتی به عهده متخصصین امر است اما رگه‌های شخصیتی را با تعاملات روزمره هم می‌توان تا حدودی شناخت.

هر فردی رگه‌های شخصیتی متفاوتی دارد؛ مثلاً ممکن است فردی بسیار دقیق باشد و از ماه‌ها قبل برای همه اقداماتش از جمله یک سفر برنامه‌ریزی کند و در شغل خود هم بسیار منظم و موفق باشد؛ اما همین فرد، ممکن است نتواند با خانمی که عاشق اتفاقات و گردش‌های بدون برنامه و پیش‌بینی نشده است، به تعامل برسد. این دو نمی‌توانند توقعات هم را برآورده کنند اما هر یک از این دو نفر می‌تواند با فرد دیگری زندگی سازگار و دلچسبی داشته باشد. پس تناسب خصوصیات شخصیتی و نه الزاماً یکسان بودن رگه‌های شخصیتی، بسیار مهم است.

خصوصیت‌های فرهنگی:

صد البته نمی‌توان برچسب بی فرهنگی به کسی زد. در هر جامعه‌ای خانواده‌های مختلف با خصوصیات و آداب و رسوم متفاوت وجود دارند. انتخاب‌ها باید سنخیت و شباهت داشته باشند. اینکه ما هم‌دیگر را دوست داریم و پسندیده‌ایم و اگر تشابهی هم نداریم با هم کنار می‌آییم، گاهی فقط در حد حرف است! حتماً یک سری از ویژگی‌های فرهنگی آن خانواده وارد زندگی زناشویی شما می‌شود. بالاخره آن دختر یا پسر در همان خانواده بزرگ شده‌اند. بدون قضاوت سعی کنید به شناخت درستی نسبت به فردی که پسندیده‌اید، برسید. قرار نیست آدم‌ها در طول زندگی تغییر خارق‌العاده‌ای داشته باشند. اصلاً وظیفه زن و شوهر، تغییر دادن یکدیگر نیست. ممکن است آدم‌ها در کنار هم تغییرات مثبتی داشته باشند و ممکن است اینگونه هم نباشد.

پس، شما با همین آدمی که هست و می‌بینید، قرار است ازدواج کنید. البته قطعاً در ادامه زندگی، حتی در خصوصیات شخصیتی و الگو و سبک زندگی، تغییراتی پیش می‌آید. زن و شوهرها به هم نزدیک می‌شوند اما این اتفاق الزامی و حتمی نیست. اگر به فکر تغییر طرف مقابل‌تان هستید، باید بدانید که چنین تضمینی وجود ندارد؛ بنابراین به احتمال زیاد در آینده حتماً دچار تنش و تعارض خواهید بود. پس باید به خصوصیت‌های فرهنگی خود فرد و خانواده طرف مقابل توجه شود و در مجموع پذیرش نسبی وجود داشته باشد؛ مثلاً اگر پسری از یک خانواده مذهبی به خواستگاری خانمی از خانواده‌ای می‌رود که به اصول مذهبی اعتقادی ندارد، از الان مسائلی را که بعدها برایش پیش می‌آید باید پیش‌بینی کند.

تعهد و مسئولیت‌پذیری:

یکی از مولفه‌های پایداری در زندگی زناشویی، داشتن تعهد و مسئولیت‌پذیری است. ازدواج پیمانی است که بحث تعهد و مسئولیت‌پذیری در آن بسیار مهم است. این فقط هم به آن معنا نیست که دو طرف خدای ناکرده به هم خیانت نکنند، بلکه باید بدانند در ازدواج تعهدات و مسئولیت‌های متفاوتی تعریف می‌شود.

این رادرك كنيد كه شما، ديگر آن فرد دوران مجردى نيستيد و در مقابل فرد و زندگى ديگرى مسئول هستيد. بسيارى از زندگى هاى كه دچار فروپاشى مى شوند، به اين دليل است كه زن يا شوهر يا هر دو اين مساله را درك نكرده اند. فرد بايد اين قابليت را داشته باشد و اين مفهوم را درك كند كه قالب زندگى اش از حالت مجردى خارج شده است؛ بنا بر اين، شما در همان تعاملات پيش از ازدواج بايد ميزان مسئوليت پذيرى طرف مقابل را بررسى و به آن فكر كنيد. به ياد داشته باشيد كه هدف اصلى ازدواج، رسيدن به آرامش است.

شاىستگى ها و قابليت هاى طرف مقابل:

قابليت ها، چيزى نيست كه بتوان برايش يك نسخه واحد پيچيد. از نظر هر كسى، ميزان درآمد، تحصيلات، تمكّن مالى، جايگاه اجتماعى و... ارزش هاى متفاوتى دارند. شايد فردى دوست داشته باشد همسرش موقعيت اجتماعى بالايى داشته باشد و در مقابل فردى ديگر به دنبال همسرى باشد كه در عرف جامعه جايگاه اجتماعى بالايى ندارد اما مستقل يا داراى خصوصيات ويژه اى مثل مهارت ها يا هنر خاصى است. پس، اين مهم است كه فرد مدنظر تان، چقدر از ويژگى هاى رايكه هميشه براى همسر آينده تان در ذهن داشته ايد، دارد. اين مسائل به ظاهر ساده، ممكن است در آينده گرفتارى هاى زيادى را براى شما ايجاد كند.

توجه به خصوصيات ظاهرى همسر آينده:

امروزه، ديگر با طرز فكر برخى افراد در گذشته نمى توان به اين مساله نگاه كرد كه عشق، بعد ها ايجاد مى شود و جذابيت در زندگى مشترك شكل مى گيرد. يا حتى اينكه قديم ها دختر خانم تا شب عروسى شوهرش را نمى ديد. اين نسخه هاى كه بعضا در گذشته از سوى برخى بزرگترها تجويز مى شد، حداقل در زندگى امروز جوابگو نيست. اگر براى پسرى، برخى خصوصيات در همسر آينده اش، حتى ويژگى هاى ظاهرى مهم است و اين خصوصيات به دوران واقع بينى هم نيست، نبايد از آن بگذرد. قطعاً توجه به اين خصوصيات ضريب دارد و توجه بيش از حد به اين موضوع مورد تايد نيست. چون ممكن است كسى در آينده آل هاى ذهنى اش بسيار افراط كند؛ بنا بر اين در هنگام انتخاب نبايد حتى به سلايق جنسى تان بى توجه باشيد. فرد در همان جلسه اول آشنائى هم بايد برخى جذابيت ها را براى شما داشته باشد.

تا زمانى كه يك نفر برخى «آمادگى ها» را در خود رشد و پرورش نداده باشد، لزوماً با يافتن فردى كه تمام ملاك هاى مورد نظرش را داراست، نمى تواند ارتباط پايدارى داشته باشد. وقتى اين آمادگى ها نباشد، كم كم تنش ها شروع مى شود، دو طرف حرف هم را نخواهند فهميد، درگيرى ها بيشتر و روزه روز طرفين از هم دورتر خواهند شد.

اشتراك پذيرى:

ازدواج، يعنى پذيرش هميشگى فردى كه كاملاً با شما متفاوت است؛ روحيات متفاوتى دارد، علايقش فرق مى كند و شرايط رشد و

پرورش متفاوتى دارد. بنا بر اين اگر فرديت تان خيلى پرننگ است يا عادت نداريد سازهاى مخالف را بشنويد، هنوز آماده ازدواج نيستيد. افسانه ها و ضرب المثل هاى عاميانه را كنار بگذاريد. اينكه «من و تو بايد ما شويم» يا «من و تو يك روح هستيم در دو بدن» به درد ارتباط عاطفى طولانى مدت نمى خورد. در واقع، اين عقايد نه تنها مفيد نيستند، بلكه مى توانند به رابطه آسيب هم برسانند. وقتى طرفين رابطه «فرديت» خود را به نفع «رابطه» كنار بگذارند، نه تنها بهبودى در رابطه ايجاد نمى شود، بلكه پس از مدتى نارضايتى از رابطه شروع و اختلاف به شكل شديدترى ديده مى شود.

در رابطه عاطفى سالم، طرفين فرديت ديگرى را به رسميت مى شناسند، علايق و نيازهاى او را مى پذيرند و آن ها را ناديدده نمى گيرند. اشكال كار از جايى آغاز مى شود كه شما توانائى كنار آمدن با تفاوت هاى طرف مقابل تان را نداريد و بنا بر اين سعى مى كنيد كه او را شكل خودتان كنيد، تغيير دهيد و كنترل يا محدودش كنيد. ارتباط عاطفى طولانى مدت، نيازمند «سازگارى» و «پذيرش» ويژگى هاى متفاوت ديگرى است. شما قرار است مدتى طولانى با فردى كه كاملاً متفاوت با شماست، زندگى كنيد، پس به جاي جنگ براى تغيير ديگرى، پذيرش تان را بالا ببريد.

مهارت سازگارى:

شما، هرگز نمى توانيد ازدواج موفقى داشته باشيد مگر اينكه مهارت سازگارى و تمايل به مصالحه داشته باشيد. در زمان ها و شرايط سخت، آدم ها معمولاً به يكي از اين دو روش، واكنش مى دهند: يا خود خواه مى شوند و فقط به خودشان فكر مى كنند و يا از خود گذشته مى شوند و فقط به طرف مقابلشان فكر مى كنند. اگر از نوع اول هستيد، هنوز آمادگى ازدواج را پيدا نكرده ايد.

مستقل شدن از خانواده:

انسان ها، غير از اينكه «بند ناف جسمانى» دارند، «بند ناف روانى» هم دارند. جنين تا زمانى كه در رحم مادر است، نياز به بند نافى دارد كه تمام زندگى اش را از آن مى گيرد و درست بعد از تولد، آن چيزى كه تمام زندگى اش بوده، قطع مى شود تا بتواند خودش را با شرايط جديد سازگار و به گونه اى ديگر زندگى كند.

تا يك جايى از رشد، انسان ها نياز به حمايت روانى خانواده نيز دارند. اين همان «بند ناف روانى» است كه ما براى رشد به آن نياز منديم؛ حمايت همه جانبه. ولى درست مثل «بند ناف جسمانى»، از يك جايى به بعد، بايد «بند ناف روانى» را هم قطع كرد، چرا كه براى رشد روانى، نياز به استقلال از خانواده داريم. مخصوصاً براى برقرارى ارتباط عاطفى، به نظر مى رسد كه برخى وابستگى ها به خانواده از قبيل وابستگى مالى، وابستگى عاطفى و وابستگى هاى حمايتى، بايد قطع يا كمتر شده باشد. پس قبل از برقرارى ارتباط عاطفى با ديگرى مطمئن شويد كه از خانواده مستقل شده ايد.

لذت بردن از زندگى:

شايد، اصطلاح لذت بردن از زندگى، شعارى به نظر برسد؛ اما واقعيت

محض است. اگر شما در دوران مجردی احساس شادی نمی‌کنید و از زندگی لذت نمی‌برید، احتمالاً با برقراری ارتباط عاطفی نیز اتفاق خاصی نخواهد افتاد. خوشبختی و خوشحالی واقعی، چیزی است که از درون به وجود می‌آید و اتفاق‌ها و افراد بیرونی لزوماً نمی‌توانند شما را شاد کنند. اگر شما در دوران مجردی و تنهایی به اندازه کافی نیرومند هستید که با مشکلات و اتفاق‌ها کنار بیایید، از زندگی لذت ببرید و با ویژگی‌های خودتان کنار بیایید، احتمالاً با برقراری ارتباط عاطفی نیز می‌توانید این کار را بکنید.

حريم دو نفره:

در این تردیدی نیست که «حريم خصوصی» مهم است، ولی باید این آمادگی را داشته باشید که اجازه دهید دیگری در زندگی روزمره شما وارد شود و برای او زمان بگذارید. در واقع «ارتباط عاطفی» پلی بین زندگی‌های طرفین است. وقتی افراد به جای کشیدن پل «دیوار» بین زندگی‌های شخصی طرفین بکشند، احتمالاً باید منتظر تنش‌های جدید باشند.

قدرت اعتماد کردن:

اعتماد، یکی از ضروری‌ترین فاکتورهای ازدواج است. اما بعضی‌ها فکر می‌کنند که نمی‌توان به طور کامل به هیچ‌کس اعتماد کرد و همسر آینده هم از این قاعده مستثنی نیست. اگر شما هم این طور فکر می‌کنید، خودتان را برای یک رابطه و ازدواج پردغدغه آماده کرده‌اید. اعتماد، یعنی باور داشتن به اتحاد فرد مقابل با شما. هیچ رابطه‌ای بدون اعتماد باقی نمی‌ماند.



فهرست منابع و مأخذ (References)

- ۱- احدی، حسن و محسنی، نیکچهر/ (۱۳۹۶) / روانشناسی رشد مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی نوجوانی و جوانی / اثر نشر آینده درخشان / تهران: نشر آینده درخشان.
- ۲- اسلمی، الهه/ (۱۳۹۷) / بررسی مقایسه‌ای سبک‌های دلبستگی و سلامت روان دختران نوجوان تحت حمایت مراکز نگهداری شبانه روزی با دختران نوجوان تحت حمایت خانواده شهرستان آباده / پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی / علوم تربیتی و سبک زندگی / قزوین، <https://civilica.com/doc/815415>
- ۳- آشته، کزال / کرمی، جهانگیر/ (۱۳۹۸) / پیش‌بینی نگرش به ازدواج از طریق ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دلبستگی و جو خانوادگی در دانشجویان دختر مجرد دانشگاه رازی کرمانشاه / رویش روان‌شناسی / ۱۳۹۸؛ ۷(۱۱): ۳۷۴-۳۵۵
- ۴- آقاملایی، پوران و حسنی، معصومه و محمدی نژاد، مینا و کیوان لوشهرستانی، عباس / (۱۳۹۶) / بررسی مقایسه کنترل خشم آنی بین فرزندان مراکز شبانه روزی بهزیستی و فرزندان خانواده‌های عادی شهر کرمان همایش پیشگیری از خشونت چالش‌ها و راهکارها، کرمان / <https://civilica.com/doc/757395>
- ۵- امیدوار، بنفشه / (۱۳۹۶) / بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر نگرش‌ها و انتظارات دانشجویان شهر شیراز / پایان‌نامه کارشناسی ارشد / دانشکده علوم انسانی
- ۶- باقیانی مقدم، محمد حسین / (۱۳۹۰) / بررسی نگرش جوانان در شرف ازدواج در رابطه با شناخت همسر آینده / زندگی مشترک شهرستان بروجرد / مجله تحقیقات نظام سلامت / ۷(۶)، ۶۹۳-۷۰۱.
- ۷- بهشتیان، م / (۱۳۹۵) / بررسی مقایسه‌ای ملاک‌های ازدواج (اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، ظاهری و دموگرافیک) زوج‌های در شرف ازدواج دوم با ملاک‌های آنها در ازدواج اول / جامعه پژوهی فرهنگی، ۲، ۱-۲۱.
- ۸- پورافکاری، نصراله؛ عنبري روزبهانی، مهدخت؛ حکیمی نیا، بهزاد / (۱۳۹۲) / بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و نگرش به ازدواج؛ مطالعه موردی دانشجویان دختر ۲۵-۱۸ سال دانشگاه اصفهان / فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی رودهن / ۷(۲)، ۷۳-۸۹.
- ۹- ثنایی، باقر / (۱۳۹۸). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج / انتشارات بعثت
- ۱۰- حاجی‌آدینه، شیرین؛ کلهرنیاگل کار، مریم / (۱۳۹۸) / رابطه هوش هیجانی و معنوی با نگرش دانشجویان به روابط فرازنشویی / سلامت اجتماعی، ۶(۴)، ۳۸۸-۳۸۰.

کمال طلب‌ها، نادانسته افسرده می‌شوند!

(کمال طلبی ناسالم را بشناسیم و راهی بیابیم تا صدای منتقد درونمان را خاموش کنیم)

• صدیقه بختیاری شهری

از احساس لذت فاصله دارد. با این حال، بسیاری از افراد احساس می‌کنند همیشه باید کامل و عالی باشند، گویی کامل بودن همه چیز است. به اعتقاد آن‌ها، کامل نبودن است که نقص است.

همین است که در بسیاری از مقالات روان‌شناسی، این نوع کمال طلبی را «کمال طلبی ناسالم» یا «کمال طلبی منفی» می‌نامند. در این نوع کمال طلبی، هدف با فرآیند هیچ ارتباطی ندارد. کمال طلبی هدف محور سبب می‌شود فرد فشار روانی فراوانی را تجربه کند و مدام در تلاش و تقلا باشد. من معتقدم که این نوع کمال طلبی به سلامت روان فرد آسیب‌های فراوانی وارد می‌کند.

برای مثال، اگر شناگری هستید که کمال طلبی سازنده دارد، تلاش می‌کنید رکورد شخصی‌تان را بشکنید. این تصمیم احساسات خوشایند فراوانی با خود به همراه می‌آورد. اگر مسابقه را ببرید، محشر است.

اما اگر کمال طلبی‌تان از نوع منفی است، می‌خواهید بهترین شناگر باشید و هدف‌تان برنده شدن در همه مسابقات است. اگر این اتفاق نیفتد، ندای شرم احساس بی‌ارزشی یا کم‌ارزشی را در درونتان زنده می‌کند.

بسیاری از کمال طلب‌ها جایی بین دو سر این طیف قرار می‌گیرند؛ اما تجربیات بالینی‌ام توجه مرا به مسئله دیگری جلب کرده است؛ افرادی که به کمال طلبی منفی دچارند حتی ممکن است خود را کمال طلب ندانند. آن‌ها هرگز نمی‌پذیرند آنچه به حد کمال انجام داده‌اند به قدر کافی خوب است. همیشه هدف دیگری تعریف می‌کنند که باید به آن برسند. هدف بعدی و بعدی و بعدی...

اما کمال طلبی منفی از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

تفکر و زیست کمال طلبانه زمانی ایجاد می‌شود که افراد بدون امنیت و حمایت عاطفی بزرگ می‌شوند. کمال طلبی منفی می‌تواند واکنشی به ترومای دوران کودکی یا انتظارات فراوان فرهنگی یک جامعه هم باشد؛ چنین جامعه‌ای آسیب‌پذیری را خفیف و حقیر می‌شمارد، در نتیجه فرد برای آنکه به لحاظ عاطفی زنده بماند تلاش می‌کند همه چیز را به کمال انجام دهد.

مراجع، به شدت مقاومت به خرج می‌دهند و نمی‌توانند رنج‌های عاطفی‌شان را ابراز کنند. تعجب می‌کنم اصلاً توان بیان چنین احساساتی را داشتند یا نه. از بیرون که به آن‌ها نگاه می‌کردی، ابداً افسرده به نظر نمی‌رسیدند؛ وقتی از مسائلشان حرف می‌زدند، به نظر می‌رسید کار زیاد و خستگی و اضطراب خفیف است که این مسائل را ایجاد می‌کند.

تشخیص من آن است که آن‌ها به کمال طلبی منفی دچار بودند و به

اگر کمال طلب باشید، خودتان را می‌کشید تا کارها را به بهترین شکل انجام بدهید؛ کارهای نصفه نیمه اعصابتان را خرد می‌کند؛ هر چیزی، اگر عالی نباشد، آزارتان خواهد داد؛ احساس شرم و گناه هرگز دست از سرتان برنمی‌دارد و چون اغلب اوقات زورتان به واقعیت نمی‌چربد، نهایتاً پژمرده می‌شوید. مارگارت راترفورد روان‌شناسی است که می‌گوید کمال طلبی ناسالم آن قدر پیش می‌رود که خیلی پنهان و بی‌سروصدا صاحبش را دچار افسردگی می‌کند. او به این اختلال می‌گوید «افسردگی نقاب‌دار». راترفورد که سال‌هاست درباره کمال طلبی منفی تحقیق کرده راهنمایی عملی برای درمان آن پیشنهاد می‌کند.

اگر قراره کاری روان‌انجام بدی، به بهترین شکل انجامش بده... خیال می‌کنید، تا بزرگ شدم، این جمله را چند بار شنیدم؟ والدینم می‌خواستند - اگر ایاها این نکته را از رفتارشان یاد نگرفته بودم - به خاطر داشته باشم کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهم. آن‌ها سعی می‌کردند چیزی را به من بیاموزند که برخی روان‌شناسان «کمال طلبی سازنده» یا «کمال طلبی سالم» می‌نامند. این ویژگی شخصیتی سبب می‌شود فرد کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهد و احساس لذت و حتی کامیابی را در زندگی تجربه کند. افرادی که کمال طلبی سازنده یا «مثبت» دارند به فرآیند انجام کار توجه می‌کنند و از اشتباهات و حتی شکست‌هایشان درس می‌گیرند. این صفت را معمولاً ویژگی مفیدی می‌دانند که از خویش‌داری و وظیفه‌شناسی بیشتر نشئت می‌گیرد.

اما کمال طلبی وجه تاریک‌تری هم دارد.

برنه براون، نویسنده آمریکایی و استاد دانشگاه، در اولین کتابش؛ موهبت کامل نبودن (۲۰۱۰)، این نوع کمال طلبی را «پدیده‌ای خودویرانگر و نظامی از باورهای اعتیادآور» تعریف می‌کند. به اعتقاد وی، وجه تاریک کمال طلبی «مقوم این اندیشه است که اگر در همه چیز عالی باشم، عالی زندگی کنم و اگر هر کاری را عالی انجام دهم، با احساسات دردناکی مانند شرم، قضاوت و سرزنش دیگران روبه‌رو نمی‌شوم یا می‌توانم آن‌ها را به حداقل برسانم». لازمه این نوع کمال طلبی آن است که مدام خودمان را با انتظاراتی تطبیق دهیم که از مفهوم «عالی» برداشت می‌کنیم. احساس شرم درونی که باید فرونشاندن شود، این نوع کمال طلبی را تقویت می‌کند. در این نوع کمال طلبی، فرد حس رضایت را تجربه نمی‌کند و کیلومترها

همین دلیل علاقه و انرژی لازم برای ادامه فعالیت هایشان را از دست داده بودند؛ اما نمی توانستند بفهمند کجای کار می لنگد. آن ها ماهرانه، و اغلب ناخودآگاه، رنج های عاطفی شان را پنهان می کردند. اگر از آن ها می پرسیدم افسرده هستند، به شدت انکار می کردند. «زندگی ام سراسر موهبت و نعمت است». اگر می پرسیدم در کودکی حس امنیت و حمایت را دریافت کرده اند یا نه، می خندیدند و انکار می کردند یا اغلب هر مسئله ای را بی اهمیت جلوه می دادند. گاهی هم سکوت کرده و از پنجره به بیرون نگاه می کردند؛ گویی دوست داشتند هر جایی جز دفترم بودند.

اما وقتی جلسات مشاوره ادامه می یافت، آرام آرام جسارت پیدا می کردند و رازهایی را بازگو می کردند که از بیان شان شرم داشتند. دیوار نفوذناپذیر سکوتشان آرام آرام فرو می ریخت و احساس تنهایی و ناامیدی عمیقشان خودش را آشکار می کرد.

در بسیاری از موارد، وقتی این افراد حالت تدافعی شان را رها می کردند، متوجه می شدند تعاریف سنتی از افسردگی معیار درستی به دست نمی دهد تا تشخیص دهند رفتار «اشتباه» یا ناسالم کدام است؛ اما افسردگی آن ها به همان میزان واقعی و به همان میزان مخرب بود.

سندرم «افسردگی نقاب دار»

ده ویژگی شناسایی کرده ام که در تصمیم گیری های روزانه و رفتار افرادی می بینیم که علائم ابتلا به سندرم «افسردگی نقاب دار» را نشان می دهند؛

- به شدت کمال طلب هستید و منتقدی درونی مدام احساس شرم و ترس را در شما تقویت می کند.

- بیش از حد احساس مسئولیت به خرج می دهید و به دنبال راه حل هستید.

- نمی توانید به راحتی احساسات رنج آورتان را بپذیرید و بیانشان کنید. بیشتر اوقات دست به تحلیل امور می زنید یا «در ذهنتان» زندگی می کنید.



- احتمال سوءاستفاده یا تروما را در گذشته و حال انکار یا رد می کنید یا آن را بی اهمیت می دانید.

- خیلی نگران هستید (اما نگرانی تان را پنهان می کنید) و از موقعیت هایی که کنترلی بر آن ها ندارید می پرهیزید.

- توجهتان بیشتر معطوف کارکردن و برآوردن انتظارات دیگران است و احساس ارزشمندی تان را از دستاوردهایتان به دست می آورید. هنوز زمان چندانی از آخرین دستاوردهایتان نمی گذرد که احساس می کنید باید هدف دیگری تعریف کنید و برای موفقیت هایتان ارزش چندانی قائل نیستید.

- صادقانه نگران سلامت و رفاه دیگرانید و برای این کار وقت می گذارید؛ اما به دنیای درونتان چندان توجه نمی کنید.

- به شدت اعتقاد دارید باید «موهوب زندگی تان را برشمارید».

- احساس می کنید هر رو بکرد دیگری نشان از ناسپاسی است. نمی توانید به راحتی روابط عاطفی و صمیمانه بسازید، اما در حوزه کاری و حرفه ای تان بسیار موفق اید.

- ممکن است هم زمان به مسائل دیگری دچار باشید که سلامت روانتان را تهدید می کند، مانند اضطراب، کنترل کردن ها مانند اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)، اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، یا اختلال خوردن.

اگر تعداد زیادی از این ده ویژگی یا همه آن ها را در خودتان پیدا می کنید، می توانید بفهمید چرا چنین احساسی دارید، چطور متوجه نشدید کجای کار می لنگد و چرا حتی از فکر کردن به آن شرمگین می شدید؟ فهم این نکته به تنهایی امیدبخش است. اگر ناگهان نوری تابیدن بگیرد - و متوجه شوید نمی توانید درباره آسیب پذیری تان با کسی گفت و گو کنید، یا اگر این نشانه ها را در کس دیگری مشاهده می کنید، پیش از هر کاری - نفس عمیق بکشید و این را بدانید که من پادزهر افسردگی نقاب دار را یافته ام؛ پذیرش خویشتن.

چه باید کرد؟

اگر مطمئن شدید کمال طلبی ناسالم دارید، که احتمالاً نقابی برای مواجه نشدن با مسائل عمیق عاطفی تان است، پیشنهاد می کنم این پنج مرحله را دنبال کنید. این مراحل کمکتان می کند: هوشیاری، تعهد، مواجهه، ارتباط و تغییر.

مرحله نخست: هوشیاری

در این مرحله، در درجه اول باید به اهمیت این حقیقت آگاه شوید که کمال طلبی تان مسئله ای جدی است. شناخت مسئله بخشی از فرآیند بهبود عاطفی ذهنی است؛ برخی تصور می کنند کمال طلبی پدیده ای عادی است و به توجه خاصی نیاز ندارد. همین تصور ممکن است این مرحله را برایتان دشوار کند. ممکن است از خود پرسید «مگه همه این طور نیستند؟». پاسخ این سؤال قطعاً «خیر» است. با این حال، احتمالاً تغییر دادن یا دست کشیدن از شیوه ای که برایتان موفقیت های بیرونی به ارمغان آورده است، بسیار دشوار



است. احتمالاً ناخودآگاه از مواجهه با هرگونه احساسات و خاطرات رنج‌آور پرهیز می‌کنید.

می‌توان از راه‌های متنوعی استفاده کرد و نشان داد کمال طلبی منفی چه نقشی در زندگی‌تان بازی می‌کند؛ اما خودتان می‌توانید از تمرین ذهن‌آگاهی استفاده کنید. مریبان ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد قرار نیست در فرآیند ذهن‌آگاهی با همه وجود به چیز خاصی توجه کنید. در حقیقت، ذهن‌آگاهی نشانتان می‌دهد چگونه به پدیده‌ها توجه می‌کنید. ذهن‌آگاهی تجربه شما را از زمان حال عمیق‌تر می‌کند.

این هم یک راهکار ساده برای ذهن‌آگاهی: جای راحتی بنشینید و سه تا پنج دقیقه زمان بگیرید. نفس عمیق بکشید و چشم‌هایتان را ببندید. تا آنجا که می‌توانید بر نفس‌هایتان تمرکز کنید، حتی آن‌ها را از صفر تا ده بشمارید و دوباره از اول شروع کنید. اگر حواستان پرت می‌شود (که می‌شود) خیلی آرام، افکارتان را به حال خودشان رها کنید و دوباره بر تنفس‌تان تمرکز کنید. وقتی زنگ ساعت به صدا درآمد، به احساسات‌تان توجه کنید. چشم‌هایتان همچنان بسته باشد. ممکن است دل‌آزرده‌گی، آرامش و حماقت را احساس کنید. فقط حواستان به احساسات‌تان باشد و ببیند چگونه از هم پراکنده می‌شوند.

هوشیار شدن مستلزم صبوری است. هرچه بیشتر ذهن‌آگاهی را تمرین کنید، بیشتر متوجه می‌شوید چطور با دنیای بیرون و درونتان ارتباط برقرار می‌کنید. اینجاست که بیش از پیش درمی‌یابید چطور نیاز به کامل بودن به تمامی جنبه‌های زندگی‌تان نفوذ کرده است.

مرحله دوم: تعهد

هرچه بیشتر از مشکلاتی آگاه شوید که کمال طلبی برایتان ایجاد کرده است، احتمالاً بیشتر متوجه خواهید شد تغییر چقدر دشوار است. طنز ماجرا (و جنبه آسیب‌زننده آن) اینجاست که این امر می‌تواند

به هدف جدیدی برایتان تبدیل شود و تلاش کنید به کمال آن را محقق کنید. پنج عامل اصلی نمی‌گذارد ذهن و قلبتان را از چنگال کمال طلبی رها کنید:

۱. تعهد سرسختانه: یعنی اگر در مسیر بلغزید یا نتوانید این هدف را به کمال محقق کنید، رهاش می‌کنید یا دیگر نمی‌خواهید به آن فکر کنید.

۲. انتخاب هدفی که خیلی دور از ذهن است یا هدفی که رسیدن به آن دشوار است.

۳. تنها طی کردن این مسیر و کمک نخواستن از دیگران.

۴. کنار نیامدن با ترس و شرم ناشی از کنار گذاشتن نقاب‌تان، نقابی که راهبردهای دفاعی خودش را دارد، این مانع عموماً با افزایش استرس بروز می‌کند.

۵. وخیم شدن دیگر مشکلات ذهنی مانند وسواس فکری عملی یا اختلال تغذیه که تحت فشار بدتر می‌شوند.

یکی از بهترین راهبردها برای غلبه بر دو مانع نخست آن است که «تعهد» را به «قصد» تغییر دهید. استبداد و قطعیت قصد کمتر از تعهد است و در مقایسه انعطاف بیشتری دارد. حالا، با تمرکز بر مانع سوم، این تمرین نگارشی را امتحان کنید: موقعیت‌هایی را به

خاطر بیاورید که از کسی کمک نگرفتید، اما بعد متوجه شدید بهتر بود از دیگران کمک بخواهید. آن موقعیت‌ها را یادداشت کنید. در ذهنتان آن موقعیت‌ها را از نو خلق کنید و این بار کلماتی را بیان کنید که ممکن بود در آن موقعیت بگویید یا چیزهایی را به زبان بیاورید که

ممکن بود از دیگران بخواهید. با صدای بلند آن جملات را بیان کنید و به صدای خودتان هنگام بیان این کلمات گوش دهید. این کار را

تمرین کنید. چه احساسی پیدا می‌کنید؟ حالا سعی کنید به زمان حال و به موقعیتی فکر کنید که می‌توانید از کسی کمک بگیرید.



این تمرین آگاه‌ترتان می‌کند؛ درمی‌یابید نیاز به حفظ کنترل سبب می‌شود از دیگران کمک نگیرید. وقتی کمک خواستن از دیگران را تمرین می‌کنید، به بازیگری می‌مانید که بخش‌های مربوط به خودش را مرور می‌کند. این تمرین به تنهایی کمکتان می‌کند تعریف جدیدی از خودتان خلق کنید؛ فردی که می‌تواند از دیگران کمک بخواهد و این کار را انجام هم می‌دهد.

احتمالاً چهارمین مانع در این فهرست دشوارترین مانع است. رها کردن تمایلات کمال طلبانه‌تان مانند آن است که در میانه نبرد زره‌تان را از تن درآورید؛ شما مدت‌ها از آن‌ها به‌عنوان مکانیسم دفاعی استفاده کرده‌اید؛ البته این مکانیسم‌ها آسیب‌زا بودند و تأثیر عکس داشتند. برای غلبه بر این مانع، ثبت خاطرات روزانه یکی از بهترین روش‌هاست. این روش کمکتان می‌کند زمان‌ها و مکان‌هایی را روی کاغذ بیاورید که وسوسه شدید باعث شده دوباره آن نقاب کمال‌طلبی را به چهره بزنید. پس از آن، راحت‌تر می‌توانید موقعیت‌هایی را پیش‌بینی کنید که احتمال دارد بلغزید. اگر لغزیدید، دلایل پیچیده‌ای را به خاطر بیاورید که موجب می‌شوند از روی عادت، کمال‌طلبانه رفتار کنید. سعی کنید با خودتان با شفقت رفتار کنید.

پنجمین مانع در این فهرست نشان می‌دهد پرداختن به کمال‌طلبی‌تان آسان نخواهد بود. شاید لازم باشد این فعالیت را مدتی متوقف کنید و به نشانه‌های بالینی اضطراب و اختلالات دیگری توجه کنید که شدت گرفته است. اگر این موضوع نگران‌تان می‌کند، لطفاً از متخصص سلامت روان کمک بگیرید، اما دل‌سرد نشوید، به یاد داشته باشید شفا یافتن فرآیند است و نه مقصد. نباید در این فرآیند سلامتتان را از دست بدهید.

مرحله سوم: مواجهه

بباید درباره تفاوت باورهای شخصی و قوانین سخن بگویم. قوانینی که خودتان وضع می‌کنید، رفتارتان را کنترل می‌کنند. باورهایتان اموری‌اند که صحت آن‌ها را پذیرفته‌اید. این دو برهم‌اثر می‌گذارند. احتمالاً باورهایتان قوانینی را که خودتان وضع می‌کنید تحت تأثیر قرار می‌دهند. قوانینی هم که از آن‌ها تبعیت می‌کنید دایره باورهایتان را محدود یا گسترده می‌کنند. برای مثال، ممکن است برای خودتان قانون بگذارید که «تحت هر شرایطی، همیشه لبخند می‌زنم». این قانون در این باور ریشه دارد که «اگر لبخند نزنم دیگران دوستم نخواهند داشت».

در مرحله مواجهه، لازم است قوانینی را بشناسید که با آن‌ها زندگی می‌کنید؛ حتی قوانینی که احتمالاً از آن‌ها آگاه نیستید؛ اموری که مجاز یا غیرمجاز می‌پندارید، آنچه باید انجام دهید و نباید انجام دهید، آنچه همیشه لازم است انجام دهید و هرگز نباید مرتکب شوید. این قوانین همیشه در ذهن‌تان‌اند؛ دیگر از چه قوانینی تبعیت می‌کنید؟ برخی قوانین شفاهی هستند و از خانواده، فرهنگی که در آن رشد کرده‌اید، خطراتی که احاطه‌تان می‌کند و انتظارات دیگران

نشأت گرفته‌اند. برخی قوانین هم نانوشته‌اند؛ اما به هر روی مردم آن‌ها را درک می‌کنند.

اگر فکر می‌کنید قانونی آنچنان که باید به کارتان نمی‌آید، قانون دیگری بنویسید و به جای قانون فعلی قرار دهید. فهم این نکته که می‌توانید قانون جدیدی را جایگزین قانون دیگری کنید رهایی بخش است و کمکتان می‌کند زندگی آزادانه‌تری را تصور کنید. این امر می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

مرحله چهارم: ارتباط

اگر این مراحل را یک‌به‌یک پی می‌گیرید و این سفر را آغاز کرده‌اید، احتمالاً بیش از پیش به آسیب‌پذیری‌تان آگاه شده‌اید. ترسناک است با عواطفی ارتباط برقرار کنید که مدت‌ها سرکوبشان کرده‌اید. ممکن است احساس کنید کنترل کردن امور، راضی‌نگه داشتن دیگران و همواره در حرکت و شتاب بودن، انتخاب‌هایی بوده‌اند که از شما محافظت کرده‌اند. برای مواجهه با احساس شرمی که پیش رویتان است، برای ارتباط با خشم، برای پذیرش خستگی‌تان، احتمال دارد از بیان بیش از حد احساساتان و اهمه داشته باشید. لاک پشتی را در نظر بیاورید که هر وقت احساس خطر کند، سرش را درون لاکش می‌برد و صبر می‌کند. اگر شرایط نامطلوب گذشته شما را در معرض ابتلا به کمال‌طلبی منفی قرار داده باشد، احتمال دارد با ظهور احساسات رنج‌آور به هر ریسمانی که پیدا می‌کنید چنگ بزنید. نکته اینجاست که اگر با جراحت عاطفی‌تان، خشم‌تان یا اندوه‌تان ارتباط برقرار نکنید و پردازش‌شان نکنید، این احساسات بی‌آنکه متوجه شوید، کنترل زندگی‌تان را به دست می‌گیرند، و شما کورکورانه زندگی‌شان می‌کنید.

اگر احساس امنیت می‌کنید و اگر یک حامی در کنارتان دارید که در صورت نیاز از شما حمایت کند، می‌توانید از این تمرین استفاده کنید و با احساسات دشوارتان بهتر ارتباط برقرار کنید (اگر در گذشته ترومای شدیدی را تجربه کردید، لطفاً این تمرین را به تنهایی انجام ندهید. به راهنمایی و حمایت یک متخصص نیاز دارید تا در امنیت کامل با رنج‌هایتان ارتباط برقرار کنید).

یک جدول زمانی رسم کنید. خط افقی را با فاصله‌های سنی از هم جدا کنید: بنویسید «۲، ۴، ۸، ۱۲، ۲۰» و... قرار است به آن سال‌ها بازگردید و اتفاقات خوشایند و ناخوشایندی را بنویسید که برایتان رخ داده است. این تمرین صرفاً یک اقرارنامه است. قرار نیست کسی را ملامت کنید. هرچه هست از خوب و بد و زشت بنویسید. این امر به شجاعت نیاز دارد چون ممکن است، در ضمن این فرآیند انکار دوباره پیدایش شود و شکایت کند که: «وضع خیلی هم بد نبود». قرار نیست ناله کنید. در حقیقت، دارید پیامدهای عاطفی یا هزینه‌های آن رخداد را با همان دلسوزی و شفقتی بیان می‌کنید که ممکن بود نسبت به کس دیگری نشان دهید. با این کار آرام‌آرام الگوها و ارتباط بین رخدادها را درک می‌کنید. می‌توان امیدوار بود به خود شفقتی هم دست پیدا کنید.

همچنان که به گذشته‌تان برمی‌گردید و به اموری اقرار می‌کنید که شما را شما کرده‌اند، کمک زیادی به خودتان می‌کنید. یاد می‌گیرید مواهب مثبت، استعدادها، و مهارت‌هایی را که موفقیت برایتان به ارمغان آورده‌اند قدر بدانید؛ یاد می‌گیرید به رنج‌های گذشته نیز احترام بگذارید، رنج‌هایی که تا به حال، حقیر و خفیف می‌شمردید انکارشان می‌کردید، فراموششان کرده بودید یا از مواجهه با آن‌ها پرهیز می‌کردید. به خودتان مجوز می‌دهید خودتان را خلاصه همه تجربیاتتان بدانید، نه فقط بخشی از آن‌ها.

خود شفقتی نیز قدرتمندتان می‌کند. این کار یعنی تأثیر همه رنج‌ها را به رسمیت بشناسید و با خودتان همان قدر مهربان باشید که با دیگران مهربان بودید. دیگر دلیلی ندارد چیزی را پنهان کنید. حالا این توانایی را دارید هرچه را هست بپذیرید، همه چیز را و همه وجودتان را.

در مرحله قبل و در این مرحله متوجه می‌شوید چرا حس می‌کردید باید کامل و عالی باشید. با استفاده از تمرینی که پیش از این انجام دادید، از خود بپرسید، در گذشته درباره ارزش و امنیتان در رابطه چه پیام‌هایی دریافت کرده‌اید. آرام‌آرام بپذیرید دیگر مجبور نیستید با آن قوانین زندگی کنید یا از مواجهه با رنج‌هایتان بپرهیزید. ارتباط برقرار کردن با رنج به شما یاد می‌دهد رنج را تحمل کنید. یاد می‌گیرید قرار نیست مانند موفقیت‌هایتان خودتان را با آسیب‌پذیری‌تان تعریف کنید.

مرحله پنجم: تغییر

درون بینی کمکتان می‌کند موقعیت را بفهمید. اما فقط تغییر رفتارتان است که می‌تواند منبع امیدواری باشد این یعنی به نتایج

مثبت تلاش‌هایتان توجه کنید. مرحله پایانی همان جایی است که امید را خواهید یافت.

بنابراین، در تمرین آخر، به فهرست آن ده ویژگی مرتبط با افسردگی ناشی از کمال‌طلبی توجه کنید. با کمک دوستی که به او اعتماد دارید، شریک عاطفی‌تان، والدینتان یا درمانگر به روش‌های مشخصی فکر کنید که با تکیه بر آن‌ها می‌توانید بینش حاصل از درون بینی‌تان را به عمل درآورید. در حقیقت، ریسک تغییر را به جان بخرید. برای مثال، هر روز را متفاوت زندگی کنید، تصمیمات جدیدی بگیرید، با خودتان مهربان‌تر باشید. ببینید کدام روش ساده‌تر است و امتحانش کنید. قرار نیست این شیوه را هم با مقیاس‌های کمال‌گرایانه انجام دهید. به خاطر داشته باشید، شما در سفرید.

گاهی اوقات، مراجعی به جلسات درمان می‌آید و این‌طور شروع می‌کند: «خب، فعالیت جدیدی را امتحان کردم، اما به نظرم اهمیت چندانی ندارد». به این افراد می‌گوییم هر تغییری که کمک کند احساس مطلوب و خوشایندی را تجربه کنید، اهمیت زیادی دارد. این مرحله به شما اجازه می‌دهد آن قدم کوچکی را بردارید که آماده انجام دادنش هستید. برای مثال، نه بگویید، به دیگران اجازه دهید رهبری امور را بر عهده بگیرند، یا این ریسک را به جان بخرید که با دوستی راز دل بگویید. این مرحله از شما دعوت می‌کند این تغییرات را جشن بگیرید.

منابع:

۱- مارگارت راترفورد.

۲- «HOW TO GET OVER NEVER GOOD ENOUGH»

وبسایت سایکی.

۳- وبسایت ترجمان.

در این خیابان شلوغ، دست‌هایم را بگیر!

معرفی فیلم مادر ساخته‌ی «بونگ جون-هو»

• آوات رحیمی



فیلم «مادر» ساخته‌ی «بونگ جون-هو» فیلم‌ساز خوش‌آتیه‌ای است که کارنامه‌ی خوش‌رنگ و برجسته‌ای دارد و در سال‌های اخیر با فیلم «انگل» به عنوان یک مؤلف و هنرمند در ذهنیت خیل عظیمی از مخاطبان سینما نقش بسته است. از خلال آثار این هنرمند فیلمساز، «مادر» از لحاظ محتوایی و به اندازه‌ی در ساحت فرم، در زمره‌ی آثار پرمایه قرار می‌گیرد.

از فضای داستان این فیلم که در سال ۲۰۰۹ ساخته شده است مشخص می‌شود شغل مادر این داستان (با بازی درخشان کیم هه‌جا) فروش گیاهان دارویی و طب سوزنی است. او در ابتدای فیلم، مشغول خرد کردن مقداری سبزی دارویی است، با این حال تمام حواسش معطوف پسر جوانش کرده که آن طرف خیابان مشغول وقت‌گذرانی با ریفیش است.

همین چند سکانس ساده در ابتدای فیلم به نحوی قصد توصیف شخصیت‌های اصلی فیلم را دارد. زنی که در تمام لحظات و حتی وقتی در حال کار با تیغ تیز است، نگران تنها پسرش می‌باشد! در مقابل «دو-جون» (پسری عقب افتاده و بی‌دست و پا) با بازی «وون بین» را می‌بینیم که دوست دارد شبیه آدم بزرگ‌ها رفتار کند اما شخصیت و تربیتش تا حدی این فرصت را از او گرفته است. مادر، با پسر کم‌هوش خود زندگی آرامی دارند. در محله‌ی آن‌ها دختری به طرز وحشیانه به قتل می‌رسد و پسر معلول داستان ما توسط پلیس به عنوان قاتل شناخته شده می‌شود. مادر که باور دارد پسرش بی‌گناه است، تلاش می‌کند بی‌گناهی او را ثابت کند اما سرنوشت و برملا شدن قاتل واقعی با سرشت مادری مقابل هم قرار می‌گیرند و مادر را دچار نوعی تناقض و پارادوکس می‌کنند. فیلم «مادر»، نمایشگر احساس اضطراب و دلهره مادرانه‌ای است که با تاکید بر تقابل‌های دوگانه مادرانگی همراه است. او

کودکان دارای معلولیت ذهنی، برای جامعه‌ی امروزی ما آدم‌های چندان شناخته شده‌ای نیستند. نه تنها ما بلکه کشورهای پیشرفته‌ای همچون کره جنوبی هم آنها را تمام و کمال نمی‌شناسند و دنیایشان را درک نمی‌کنند. ما و کره‌ای‌ها و ژاپنی‌ها و اروپایی‌ها و... باید دیدگاه مان را تغییر دهیم تا بتوانیم دنیا‌ی متفاوت آنها را تا حدودی درک کنیم و بهتر بشناسیم. کودکان دارای معلولیت ذهنی، تا حد زیادی برای خادمین و مربیان موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، انسان‌های شناخته شده‌ای هستند. این کودکان هر روز مهربان‌تر از دیروز هستند و وقتی صبح زود به آنها سلام می‌دهی و لبخندشان را می‌بینی متوجه می‌شوی به‌دور از هرگونه رنجش و دلگیری‌های دیروز، آماده‌ی ساختن یکی از روزهای زیبای خداوندی هستند. همکاران ما در نقش مادرشان به کودکان موسسه ابراز محبت می‌کنند. اما هیچ‌کس نمی‌تواند مثل مادر واقعی یک کودک معلول او را دوست داشته باشد و همیشه پشتش باشد و مواظب کارها و رفتارش باشد. یکی از راه‌های شناخت و تغییر درک ما دیدن فیلم‌هایی است که با شیوه‌ای ساده و البته علمی و جذاب ساخته شده‌اند تا شناخت و دیدگاه ما را نسبت به افراد دارای نیازهای ویژه، تغییر دهند. در این شماره از فصلنامه‌ی همدم، فیلمی از کشور کره‌ی جنوبی را به شما معرفی می‌کنیم که اوج عشق مادرانه را نشان می‌دهد؛ مادری که پسر معلولش را بی‌نهایت دوست دارد و درک می‌کند. مادری که به سختی کار می‌کند و با فروش گیاهان دارویی و تحمل منت مشتری‌های غرغرو، شکم خود و پسر معلولش را سیر می‌کند و گلابی‌ای هم ندارد و تازه از بودن چنین پسری در کنارش خوشحال و شادمان است...

در انتهای فیلم با چشمانی گریان از مظنون تازه یافت شده می پرسد: «آیا تو پدر و مادر داری؟» اینجاست که عظمت اسم فیلم دوباره نمایانگر می شود. مادر مخلوق عجیبی است که در هر حال دلش برای فرزندان جامعه می سوزد، چه از خون و استخوان خودش باشند چه نباشند!

در فیلم مادر، بونگ جون هو، پای همان دغدغه های همیشگی اش را به میان می کشد؛ اختلاف طبقاتی و تبعات آن در جامعه، عدم توانایی دستگاه حاکم در برقراری نظم، آدم هایی که ساده لوحانه زندگی می کنند و تمام عواطف و احساسات انسانی که در دستگاه مخرب جامعه تغییر شکل می دهند و کهن الگوها و سنت های فراموش شده ی شرقی، از جمله مسائلی است که در این فیلم به آن ها پرداخته می شود.

یکی از کلیدی ترین نکاتی که در این فیلم بیش از سایر آثار بونگ جون هو، به تصویر کشیده شده است، تکریم از سنت های شرقی است. همیشه و در تمام آثار این کارگردان تاثیر پذیری فرهنگ غربی و آسیب های آن در کشور کره یکی از موضوعات کلیدی است. اما "بونگ جون هو" در فیلم مادر با تکیه بر یکی از بزرگ ترین سنت های به یادگار مانده در فرهنگ شرق به تکریم این دست باورها می پردازد. شخصیت اصلی فیلم "مادر" که همان مادر است، روزگارش را با شغل فراموش شده ی درمانگری با طب سنتی می پردازد. در بخش های مختلفی از این فیلم شاهد آن هستیم که مادر با سوزن هایش مشکلات بزرگ بوجود آمده را حل می کند و باعث تعجب شخصیت های دیگر فیلم که به نوعی درگیر زندگی ماشینی متأثر از فرهنگ غرب شده اند می شود.

از دیگر نکاتی که در نقد فیلم "مادر" باید به آن توجه داشت، نگاه بونگ به بی مسئولیتی پلیس و آسیب های سیستم قضایی است. در این فیلم ما شاهد مادری هستیم که به دنبال اثبات ادعای بی گناهی فرزند معلولش در یک حادثه ی قتل هستیم. این دغدغه که پیش از این نیز در دیگر آثار این کارگردان از جمله فیلم "خاطرات قتل" به چشم می خورد، یکی از بزرگ ترین پیرونک های داستان را شکل می دهد. چرا که مادر در این فیلم علاوه بر مقابله با شهروندانی که فرزندش را قاتل خطاب می کنند، با آسیب های جدی از سوی دستگاه قضا مواجه است که برایش دردسرهای فراوانی ایجاد می کنند.

فیلم سرشار از لایه های پیچیده ی داستانی است و شخصیت پردازی ها شبیه به دیگر آثار بونگ جون هو

به شکلی چیده شده که هر یک از شخصیت ها از یک قشر نمایندگی می کنند. به عنوان مثال دوست فرزند معلول که شخصیت بد داستان است، نمادی از قشر برهم زننده ی نظم به وسیله ی اعمال زور و حقه بازی اند. کسی که در دقایق آغازین فیلم، آینه ی ماشین مرد ثروتمندی را می شکند و به راحتی آن را به گردن پسر معلول و کم عقل مادر می اندازد و بدین ترتیب مضمون اصلی قتل از نگاه مادر است. خود مادر و فرزند معلولش از قشر پایین دست و فقیر جامعه به حساب می آیند و مادر به واسطه ی شغل فراموش شده اش به سختی می تواند معاش فرزند معلولش را تامین کند.

کودکان دارای معلولیت ذهنی، آدم های شناخته شده ای برای جامعه ی امروزی ما نیستند و همیشه مادرانی که دارای چنین کودکانی هستند خود را عاشقانه و بدون هیچ مزد و منتی وقف نگهداری از کودک دوست داشتنی خود می کنند...





دختری، در جنگل تنهایی یک غول...

نگاهی به کتاب: لوئیزروک کوچولو / اثر: گی دو مویسان
• حمیدرضا پورنجفیان



www.ketabweb.com

رودخانه‌ای آغاز می‌شود و به ناگاه وارد جریان خشنی می‌شود. پستی‌جسده دختر تازه بالغی را پیدا می‌کند و مردم را خبر می‌کند. بزرگان شهر برای یافتن قاتل شورایی تشکیل می‌دهند و اشخاص مظنون را بررسی می‌کنند و با سپری شدن مدتی بی‌نتیجه پرونده بسته می‌شود. مویسان با زبردستی تمام صحنه‌ی اول فصل بعدی را به جنگل می‌برد؛ هنگامی که قرار است درختی قطع شود و آقای شهردار خود را در مسیر سقوط درخت قرار می‌دهد و باقی ماجرا... آری آقای شهردار عمری است که تنها زندگی می‌کند و میل خفته‌ی غول آسا در درون او امکان هر لحظه طغیان را داراست... مویسان به شکلی مسحورکننده به گوشه کنار ذهن شهردار نفوذ می‌کند و علاوه بر روایت رخداد فاجعه، به توصیف حالات روحی پس از جنایت و همچنین تنهایی و انزوای عذاب‌آور او می‌پردازد. انزوایی که خود خواسته نبوده و آرام آرام از این مرد مشخص، هیولا ساخته است. پایان بندی محکم و جاندار داستان هم آن را در ذهن خواننده به یادماندنی می‌سازد.

مویسان همیشه برای من بعد از چخوف محبوب‌ترین کوتاه‌نویس بوده و البته این فقط نظر و حس من نیست؛ چه این که در تاریخ ادبیات داستانی به زعم بسیاری او چنین جایگاهی دارد و استادی و مهارتش در فرم داستان کوتاه انکارناپذیر است. خدا رحمت کند مهدی سحابی را... آخرین ترجمه‌اش که افسوس پس از مرگش چاپ شد کتاب "اولین برف" بود. چند داستان محشر از مویسان به انتخاب و برگردان او که عیشی بی‌بدیل را به ما هدیه کرد. کاش فرصت می‌کرد آن چه را مویسان در این فرم به تحریر درآورده، ترجمه و گردآوری کند تا خیال علاقه‌مندان داستان کوتاه راحت شود. حال در زبان فارسی باید چند مجموعه داستان از مویسان با برگردان مترجم‌های مختلف تهیه کرد که با یکدیگر هم پوشانی دارند. "تیلی" را به همراه چند داستان دیگر زنده یاد محمد قاضی ترجمه کرده و چندی پیش محمد رضا پارسایار با داستان‌های بیشتری به دست چاپ سپرد. "هورلا" با ترجمه‌ی شیرین دخت دقیقیان از آن مجموعه‌های درجه یک است و...

اینک مجموعه‌ی "لوئیزروک کوچولو" با ترجمه‌ی آنت آبکه در اختیار ماست که داستان‌هایش را من در کتاب‌های ذکر شده به خاطر ندارم و در بررسی اجمالی نیافتم. داستان "لوئیزروک کوچولو" نشان دهنده‌ی تمایل و گوشه‌چشمی است که گویی مویسان گاهی به ادبیات ناتورالیستی امیل زولا داشته است. داستانی تکان دهنده و سهمگین که با عبور سرخوشانه‌ی یک پستی‌جی از جنگلی در امتداد

دل گویه‌های یکی از دختران همدم مادرم، آسمون منه....



اون قدیم‌ها، زمانی که بابام نمرده و مامانم زندان نرفته بود با بچه‌های همسایه، بعد از ظهرها، خیمه می‌زدیم کف کوچه‌ها و کارت بازی می‌کردیم؛ کارت‌هایی که عکس تمام ماشینهای خارجی روشن بود؛ بنز، تویوتا، فراری، کادیلاک و... کارت‌های کهنه‌ای که از شدت استفاده، چروک و پاره شده بودند! همیشه دوست داشتم اون کارت تویوتا کرونا رو ببرم! تنها فقط کارت نبود که... شب‌ها با این رویا می‌خوابیدم که یک روز یک شاهزاده به جای اسب سفید با تویوتا کرونا میاد دنبالم، در حالی که من لباس عروس پوشیده‌م... روزگار گذشت و گذشت؛ نه از تویوتا کرونا خبری شد، نه از اسب سفید و نه لباس سفید عروسی... ولی، راستش حالا یکی دو سالی هست که کرونا اومده؛ کرونا تنهایی اومده و خیلی‌ها رو هم با خودش می‌بره...

وقتی برای زندگی به بهزیستی آوردنم، بیشتر برای پدرم دلتنگ می‌شدم و از مادرم دور و دورتر! هیچ وقت برای دیدن مادرم حس و حالی نداشتم؛ شاید به خاطر دلخوری از شرایطی بود که اون برام درست کرد و نشد عادی زندگی کنم!

همیشه از مددکارام می‌خواستم منو سرخاک پدرم ببرن. همه‌ی آرزو هام، سرخاک پدرم جمع شده بودن، غیر از مادرم...

زندگی بازی‌های عجیب و غریبی داره و یکیش هم اینه که مدام حسرت‌های آدم جاشون رو عوض می‌کنن؛ همیشه یک حسرت بزرگتر

جای حسرت قبلی رو میگیره و ما بعدها می‌فهمیم ای داد بی داد! اون حسرت قبل خوشبختی بوده و ما خبر نداشتیم! این کرونا لعنتی، این کرونا نامهربون، این کرونا غم‌انگیز که هیچ شباهتی به آرزوی تویوتا کرونا کودکی نداره، تنهایی منوتوی این عالم دوبرابر کرد... کرونا مادرم رو هم برد جایی که نمی‌دونم کجاست. فقط بهم گفتن که اونم مرده! به همین راحتی! مرده و من دیگه حتی اسم مادرم رو هم یادم نیست.

بعضی وقتها حس می‌کنم که مادرم توی تموم این سال‌ها و توی زندان، شب‌ها به سقف سلولش نگاه می‌کرده و به یاد من بوده! شاید مادرم دوستم داشته و نگرانم بوده و برای این بی‌خبری، دلیل قانع‌کننده‌ای واسه خودش داشته! شاید باید دوستش می‌داشتم. شاید باید می‌گفتم که چقدر دلتنگم تا موهامو شونه بزنه...

کرونا مادرم رو برد و غمگین ترم کرد. این مردن فقط یک خوبی داشت، اینکه دیگه می‌دونم اون توی زندان نیست و به جای سلولش، توی آسمونهاست. مادرم توی آسمونه و همین حالا داره منومی بینه. منم هر وقت دلم میگیره نگاه می‌کنم؛ مادرم آسمون منه. کرونا اونو به آسمون برده و حالا من هم مادرم رو راحت ترمی بینم! کرونا، اون شاهزاده‌ای که می‌خواست منم نبود، ولی نمی‌دونم چرا از راه دور اومد، لباس سفید تن مادرم کرد و به جای من اونو با خودش برد؟!

جدول شماره: ۱۹

افتی:

۱. فرمانده قرارگاه منطقه ای شمال شرق نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی که ۱۵ رمضان امسال در مراسم افطار این مجموعه شرکت کردند
 ۲. از نزولات پربرکت آسمانی - ماه سرد - یکدندگی - دیدار ۳. از روش های کمک به بیماران کلیوی - مجهز کردن ۴. ضمیر درون - افراد زیرک - پایان یافته ۵. راه فرار - برش کنگره ای - یار منکر، یکی از دوفرشته پرسش شب اول قیبر ۶. فرزندان همدم ۱۸ بهمن ۱۴۰۱ با اهدای تابلوی ملیله دوزی تصویرایشان، از این حامی بزرگوار همدم تجلیل کردند ۷. الفبای موسیقی - ساختمان ها - دیوار سوراخ کن - الفبای آبادانی ۸. خودروبی خاطره انگیز از خانواده توپوتا - به درستی - عضوی از دستگاه گوارش ۹. امیدواریم هیچگاه در کارتان نیفتد - بیماری - بلیغ - شهر ساحلی ۱۰. بی خطر - جای بلند - «کارون» درهم ریخته ۱۱. نیز - شهری گردشگری در تایلند - نخست ۱۲. مشت نمونه آن است - با این املاهم پایتخت آلمان است - عشوه و ناز ۱۳. واحد - مداد طراحی - نام دیگر این بیماری چشمی، گلوکم است ۱۴. اردیبهشت ماه امسال با حضور ۱۵ نفر از برگزیدگان موسسه همدم برگزار شد ۱۵. نام دخترانه وطنی - آهنگسازی موسیقی فیلم اربابه های آتش او برنده جایزه اسکار سال ۱۹۸۱ شد - از تقسیمات ارتشی .

عمودی:

۱. ظرف مشبک - نمایشگاه توانمندی های فرزندان همدم، ۲۲ اسفند سال قبل در این مرکز آموزشی برگزار شد ۲. دستگاه تکنیرلوح فشرده - گرامیداشت - واحدی برای شمارش قند ۳. تخته های چوبی زیر ریل قطار - مهم تر - ناپختگی ۴. موی گردن شیر - هوس آبستن - ریاضیدان اسکاتلندی خالق لگاریتمی به نام خودش - خودکار در گویش بچه لندن ۵. از لینیات که مصلح آن گردواست - باده - باشد در زبان انگلیسی ۶. محبس - از مریبان کروات اسبق تیم فوتبال پرسپولیس ۷. دشمن - صاحب ادعا - پویانمایی ۸. تولیدت محترم آستان قدس رضوی که ۱۸ فروردین امسال همزمان با فرارسیدن شب های قدر در مراسم افطار، میهمان فرزندان همدم بودند - «مهیج» بی سر ۹. حاشیه ای - بنیان - مایه حیات - ماده حالت دهنده به مو ۱۰. خسته و کوفته - کشتی جنگی تندرو دارای توپخانه و وسایل ضد حمله های هوایی - مسافر ۱۱. صفت شیطان - پدر ترکی - از فراورده های گوشتی ۱۲. ناپسند - شهید گرانقدر مشهدهی ملقب به مسافر شرق دجله ۱۳. خاندان - قطعه جدا شده از چیزی - ثروت - تکیه کلام بچه مشهد ۱۴. زدن بهانه گیر - ضمیری در دستور زبان عربی - کشوری عربی - لقب شاه مغولی ۱۵. با انجام کارهای بزرگی همچون تاسیس دارالفنون، خدمات بزرگی به جامعه ایرانی کرد - تمدن .



جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

۱) بخش روزانه؛ در این بخش حدود ۵ نفر روزانه از خدمات توانبخشی و آموزشی برخوردارند.

۲) بخش کم توانان ذهنی عمیق؛ حدود ۷۰ نفر با هوش بهری تقریبی ۲۵ در این بخش هستند.

۳) بخش تربیت پذیر یا کم توان ذهنی متوسط؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۲۵ تا ۴۵ ساکن این بخش اند.

۴) بخش آموزش پذیر یا کم توان ذهنی خفیف؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۴۵ تا ۷۵ در این بخش نگهداری می شوند.

۵) خانه کوچک پناهگاهی؛ ۲۰ نفر، با هوش بهری ۷۰ به بالا در این بخش ساکن اند.

چنان که ملاحظه می شود، در مجموع حدود ۴۰۰ فرزند کم توان ذهنی دختر در مؤسسه‌ی توانبخشی همدم نگهداری می شوند که تامین معیشت و تربیت و توانبخشی آنان، نیازمند مدیریت مدبرانه و جذب مستمر کمک های مردمی از نیکوکاران است و خدا را شاکریم که نظر لطف و محبت بندگان خیر، همانند پروردگار، مدام شامل حال این فرزندان بی گناه و بی پناه می شود. به امید تداوم این یاری ها و رفع تمام گرفتاری ها.

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، در خصوص آموزش، توانبخشی و نگهداری دختران بی سرپرست یا فاقد سرپرست موثر و کم توان ذهنی، از سال ۱۳۶۱ در شهر مشهد فعالیت دارد.

مدیریت مؤسسه از سال ۱۳۸۳ تغییر یافته است و به صورت هیات امنایی با حمایت خیرین در سه ساختمان مجزا و به طور کامل مستقل از سازمان بهزیستی اداره می شود. در حال حاضر هزینه نگهداری و توانبخشی هریک از فرزندان این خانه ماهانه بیش از ۸۰ میلیون ریال است که نزدیک به یک چهارم این هزینه از محل یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی و مابقی با کمک های مردمی تامین می شود.

هیات مدیره‌ی مؤسسه هفت عضو اصلی دارد که عبارتند از؛ حاج اکبر صابری فر (ریس هیات مدیره)، مهندس حمید طیبی (نایب رییس) دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده قناد، مهندس علی کافی، مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیاد دیگر اعضای هیات مدیره‌ی همدم هستند.

حدود ۳۵۰ مددجو در بخش های مختلف به صورت شبانه روزی زندگی می کنند و قریب ۵۰ نفر دیگر نیز از امکانات آموزشی و خدمات توانبخشی مؤسسه به صورت روزانه برخوردارند.

خیریه‌ی توانبخشی همدم یک مرکز جامع توانبخشی و شامل پنج بخش جداگانه است:



گر از محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی...
تو نیکی کن ای دوست، تا بشکفد لب چهارصد غنچه‌ی همدمی...
که با اندکی لطف هم، می نهی روی زخم هم نوع خود، مرهمی

شماره عضویت:

یاور گرامی و همیار همدمی! باتوجه به اینکه اطلاعات این فرم، ثبت و برای موسسه حفظ خواهد شد، سپاسگزار می شویم چنانچه در تکمیل آن دقت و اطلاعات مورد نیاز را به تفکیک درج و سپس برای روابط عمومی موسسه‌ی همدم، ارسال فرمایید.

نام خانوادگی نام

جنسیت: زن مرد تاریخ تولد:

شغل تحصیلات رشته تحصیلی

آدرس پستی: استان شهر/شهرستان خیابان

خیابان فرعی کوچه پلاک طبقه

کدپستی تلفن منزل تلفن محل کار

تلفن همراه پست الکترونیک

از چه طریقی با توانبخشی همدم آشنا شدید؟

فضای مجازی نشریه تبلیغات دوستان و آشنایان

حق عضویت و کمک های غیرنقدی:

ماهیهانه ۱۰۰,۰۰۰ تومان ماهیهانه ۵۰۰,۰۰۰ تومان ماهیهانه ۱۰۰۰,۰۰۰ تومان

ماهیهانه ۳۰۰۰,۰۰۰ تومان سایر مبلغ (با ذکر مبلغ)

در صورتیکه در شهر مشهد ساکن هستید، لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید.

آیا شما مایل به پرداخت حق عضویت از طریق مراجعه پیک همدم می باشید؟ (به صورت رایگان و با هماهنگی قبلی) بلی خیر



They only wanted this hand to caress their heads and show them kindness.

The foundation had become a complete rehabilitation center. It included children in the profound disability unit whose lives were limited to their beds, to kids whom if they had a family would not have been there. The closer I got to the children the more I learned about them and noticed that children with intellectual disabilities are simple, kind and undemanding. Their expectations were so minimal that anyone of us could have fulfilled it. I learned a lot from them.

The foundation was run by support of donors and I learned that giving is not always by material means. We can put smiles on lips, we can give hope and happiness to hearts with one kind word and a loving look or a simple question, "like how are you feeling today?" The foundation was a school, children the teachers and each day a class filled with new learning.

Teachers of kindness and love. Books, notebooks, pens and blackboards were their kind gaze. I have seen people who didn't have clothes and clothes that didn't have humanity inside.

What lessons I have learned from my coworkers, nurses and instructors who patiently and lovingly cared for the children by repeating instructions over and over again until the children would learn.

I learned from the staff who work with children with profound mental disabilities who with their callus but powerful hands would hold and feed a child while saying prayers. From them I learned lessons in love. The children thought me generosity. In the art and craft workshops girls who had spent months to complete a kilim or a design on a copper plate would want their work to be chosen by the artist, donor or the guest visitors so they could gift it to them. Despite the fact that that was their only possession. From the girls in the profound intellectual disability unit, whose world was their bed and could only see the ceiling and the sky and god knows how much pain they were enduring, I learned tolerance and patience.

And I saw how strong they were where as I couldn't tolerate a moment of their pain.

If I were to define my life I would divide it into two segments, before and after entering Hamdam and meeting those who live there. I feel the second part gives meaning and value to the first part of my life. The holy city of Mashhad because of Imam Reza's (8th

Imam of Shia Muslims) mausoleum is a religious and pilgrimage city. Many, because of their religious beliefs, will bring their sick family members who have been told are incurable by doctors to the mausoleum in hopes of a miracle. Girls with intellectual disabilities are sometimes abandoned there and will end up in a place like Hamdam. We name these children 'Pilgrims Without Return.' With hope of a cure, they are taken there but they will never return.

Yes, I became a mother 400 times a day and each day fell in love 400 times, fell in love with 400 angels many of whom can't speak but words come down from the heavens in their eyes and sometimes it takes the shape of a tear drop. God, you make the day and destiny, make tomorrows better than today.

Neda is one of our girls who will be reciting a poem she wrote for which she won first prize nationally. Because in the past few years, contacts were virtual, today she will be reciting it in person.

Let me say one last thing, on the surface these children are not mine or yours but they are the children of this society and each of us has a responsibility toward them and it would be important to fulfill this responsibility: Hello I am Neda. I am very happy to see you in person. Beautiful eyes my heart is aching

I remember sometimes I would be bored and were told visitors were coming I would complain and say I don't feel like it why must people come to see us? Why should kids who don't have fathers, mother or anybody else should be looked at? Are people's inquisitive eyes something to be seen? I felt that way until one day 'IT' came to our city when it came everything changed, I noticed I have no father, no mother and no one else. I felt how much I have missed having visitors I understood how kind people had been and I didn't appreciate it I had missed their kind gaze a lot. When Corona came many people closed their eyes on us and I was forced to look for open eyes. I looked and looked and because of Corona I discovered how beautiful people's eyes are Wearing a mask, the beauty of their eyes showed and made them more attractive particularly if they smiled. Specially if their smile could be felt from behind the mask. Now every night I pray to god and say, make Corona go away from here but please, make their eyes remain beautiful It is true that Corona brought sadness but, I am sure it was because of it that I could see how beautiful eyes can be.



entering Hamdam: meaning and value to my life...



Greetings to you friends.

I am Zahra Hojat mother of two boys and 400 girls in the Hamdam Rehabilitation Foundation (HRF). Girls who unfortunately lack the blessing of having a family or an effective family, and were it not for the backing of people who created an umbrella of support by their generosity and tender giving hands it would have been impossible for them to survive.

Mother is a holy word. Mothers are lights of the house. Discussing mothers and their place is very difficult. I feel God has blessed me so that these children have found me worthy of calling me mother.

Allow me to paint a mental picture by going back in time, when my first son Yashar was born and the following year my second son, Amir Pasha, it coincided with my graduation from the university as a dentist.

Like many women in my country my priority was my family and children. I decided to open my own office so I could be in charge and have more time with my family and closely watch my children's development so that I could grow with them. Even my patient's appointment time were coordinated with my children's schooling until they entered university at which time, I preferred that they spend time with their friends there. Once that happened, I found time for civic and community engagements. Since my spouse had the responsibility of managing a rehabilitation foundation, I went there to help with the dentistry needs of the children. I should mention that in this endeavor my friends in the same field helped me.

I remember the first days I was at the foundation and the kids were brought for their appointments. And I would ask their names, many of their family name was "Gomnam" meaning without name. When I asked the staff the reason, I was told these are abandoned children in the city and were given this name here when their birth certificates were issued. More painful was that parents' names were left blank meaning they had no identity. Anyway, the following year state welfare organization allowed Hamdam to be run privately by a board of trustees. The generous people who became members of the board and management were fortunately known and reputable in the city. Their good name was not only familiar to those in the holy city of Mashhad but also throughout the country. For this reason, other generous people were attracted to the foundation and it was with their support that the foundation was being managed.

Building and remodeling of the dormitories and classes, hiring of professional staff began. From then on children and the foundation began flourishing. It became a complete rehabilitative foundation that provided for children with profound mental disability whose world consisted of their beds to girls whom if they had a supportive family would not have ended up here.

After a while I chose to close my private practice and move the equipment to the foundation in order to provide care there. This afforded me more time with the children. Sometimes when I visited the dormitories and children would hold my hand, for a second I would feel that each of my fingers is in different child's possession. I didn't lack hands but enough fingers.



DR. Zahra Hojjat (CEO) and MR. Hosein Mahmoudi Ali Akbar Alizadeh Qannad , Engineer Ali Kafi , Morteza Adibi and Jafar Shirazinia are other members of Hamdam's board of directors.

About 350 patients live in different departments around the clock , and about 50 other people have the educational facilities and rehabilitation services of the institution on a daily basis .

Hamdam rehabilitation charity is a comprehensive rehabilitation center and includes 5 separate departments :

1-Daily section ; In this department , about 50 people have daily rehabilitation and training services.

2-Deep mental retardation ; there are about 70 people with an average intelligence of 25 in this department .

3-Trainable or moderately mentally retarded part ; About 125 people with 25-45 intelligence are living in the section.

4-Educable part or mild mental retardation ; About 125 people with an IQ of 45 to 75 are kept in this department .

5-Small shelter house ; 20 people with IQ of 70 and above live in this section.

As can be seen , a total of about 400 mentally retarded girls are kept in the Hamdam rehabilitation institute, which requires careful management and continuous attraction of people's help from benefactors to provide their livelihood and education and rehabilitation .

And we thank God that the kindness and love of the good servants, like the Lord , always include the situation of these innocent and defenseless children.

Hoping for the continuation of these help and solving all problems .



A Status Report of Fatholmobin-Hamdham Rehabilitation Charity

Hamdam rehabilitation charity institute has been operating in Mashhad since 1982 in the field of education, rehabilitation and maintenance of girls without gurdians or without effective gurdians and mentally retarded.

The management of the institution has been changed since 2003 and it is managed by a board of trustees with the support of donors in three separate buildings and completely independent from the welfare organization.

Currently , the cost of maintenance and rehabilitation of each child of this house is more than 80 million Ri-als per month, of which nearly one fourth of this cost is provided by the subsidy received from the welfare organization and the rest by public donations.

The board of directors of the institute has 7 main members, which are : Akbar Saberi Far (chairman of the board) , Engineer Hamid Tayyebi (vice chairman)

Hamdam

Internal Journal of Fatholmobin Rehabilitation Charity

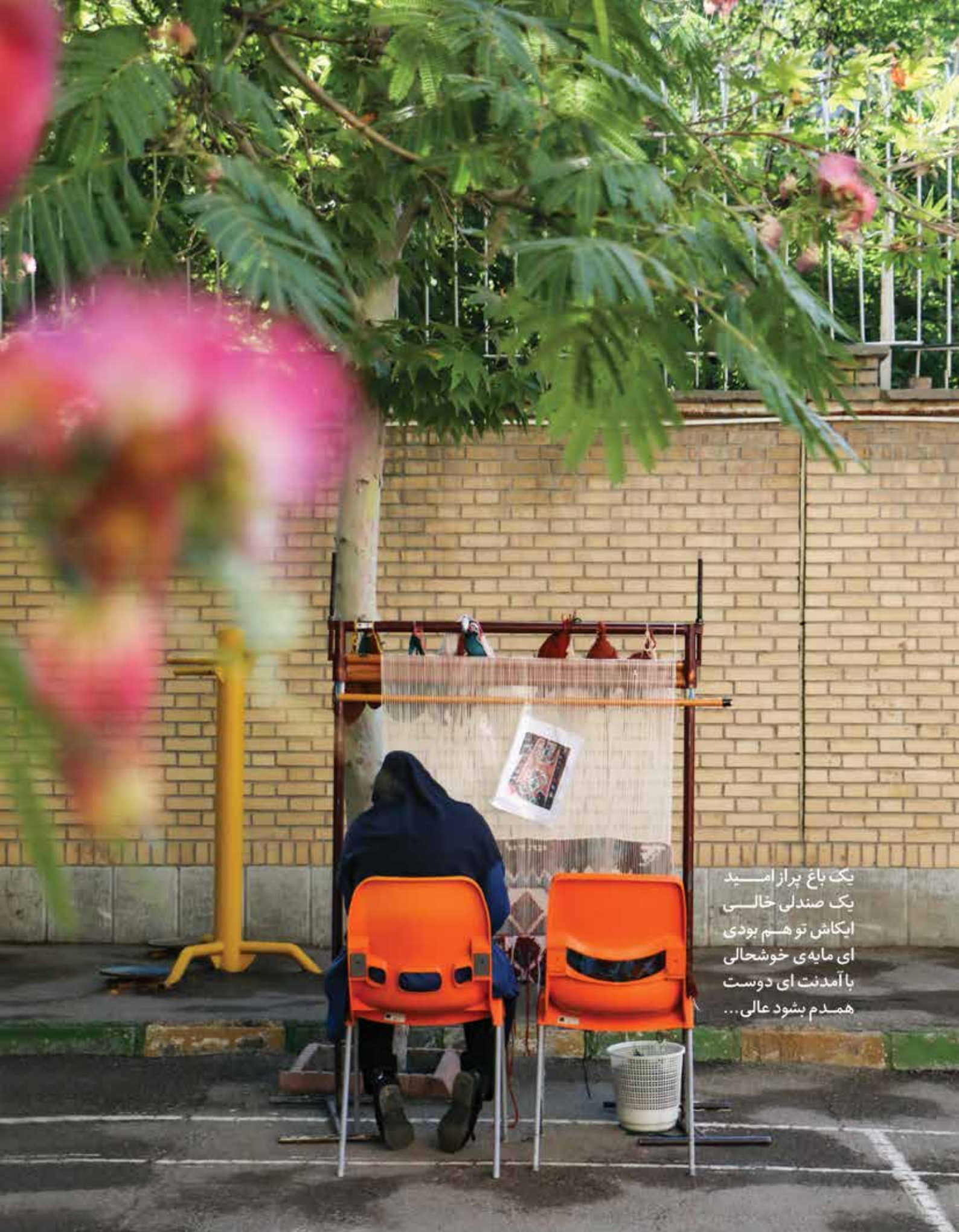
People who seek (search) for peace and joy in their lives they can find it in helping other people and this has nothing to do with wealth, but it depends on their views to life. In their opinion there is not any stranger on earth and all humans are the members of God's family..

Hamdam is the message from all the girls of FatholMobin to those who smiles as a friend ...



ISO9001:2015

Quality Management System



یک باغ پراز امید
یک صندلی خالی
ایکانش تو هم بودی
ای مایه‌ی خوشحالی
با آمدنت ای دوست
همدم بشود عالی...



همدای ویردام دوست‌ها
 مؤسسه خیریه تولیدبخشی همدام - فتح المبین



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

پاسخگویی شبانه روزی: ۰۹۰۰۸۲۳۰۲۳۰ • مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org

ملی کارت: ۸۸۸۸ ۶۰۸۸ ۹۹۸۱ ۶۰۳۷ • ملی شبا: ۰۹ ۴۵۹۰ ۶۰۹۱ ۰۰۱۰ ۰۰۰۰ ۰۱۷۰ • IR ۵۷

برای احترام به طبیعت و صرفه جویی در هزینه‌ها تیراژ کمتری از مجله چاپ می‌شود. لطفا بعد از مطالعه در اختیار دوستانان قرار دهید.

   :@hamdamcharity