

همدم

پاییز ۱۴۰۲ | فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین) ۴۹



مهربانی، قشنگ است!
مثل یک چتر گسترده بر سر
مثل یک ابر بارانی و سایه گستر
مثل باغی دل‌انگیز، در فصل پاییز
زیر این چتر عالی
جای خوبان مبادا بماند که خالی...

همگامان مجازی و یاران واقعی همدم!

سپاس که همچنان با ما هستید تا در باغ دل‌های مهربان، بذر محبت و نیکی بکاریم. لطفا صفحه‌ی آثار هنری دختران همدم را به عنوان نهالستان عشق به دیگران نشان دهید و با همراهی و حمایت، این بیج را به خیرخواهانی مثل خودتان معرفی کنید.

 [art_hamdams](https://www.instagram.com/art_hamdams) ■  hamdamart.sazito.com





به نام خدا

پاییز دوباره آمد از کوجهی مهر
تا همدم خوبان شود از اوج سپهر
ای دوست بیا و گل لبخند بکار
بر چهره‌ی چهار صد گل زیباچهر...



آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)
شماره‌ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره‌چهل‌ونهم | پاییز 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

تصویرگر: فرزانه رئیس‌الساداتی

عکس: سعید احمدی، هومان میرهادی، فرشید دل‌آرامی، شیدا طباطبایی‌صبوری
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 / گاهی دست خدا باش
۶	زندگی دختران این خانه
۸	گفتگو با نیکان
۱۲	یک نفس زندگی / ما آدم‌ها
۱۳	خبرهای این خانه
۲۴	همدردی
۲۵	چند لحظه علمی و آموزشی
۳۶	معرفی فیلم
۳۸	معرفی کتاب
۳۹	یک نفس زندگی / ما و سنگ سرراه
۴۰	جدول همدم؛ شماره‌ی ۲۰
۴۲	معرفی کوتاه موسسه
۴۳	حق عضویت
۴۴	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)



عکس و طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده

سرور شهیدان و رهبر اهل احسان

• دکتر زهرا حجت

این شماره از همدم، در حالی منتشر می‌شود که دو ماه مهم محرم و صفر را، به تازگی پشت سر گذاشته‌ایم، اما این دو ماه، مختص بازه‌ی زمانی خاصی از تقویم و سال نیستند. محرم و صفر، نگاه‌دارنده‌ی روح اسلام و حقایق انسانی آن هستند.

ما همدمی‌ها، مثل همیشه ضمن عزاداری در سوگ پیامبر بزرگ و ائمه‌ی بزرگوارمان و به ویژه عزای حسینی، حتما و حتما به مساله‌ی شناخت افکار و اهداف این عزیزان توجه خاص داریم و بر این اساس اجازه می‌خواهم در همین ارتباط و با توجه به اهداف موسسه‌ی همدم با تأمل در دو حدیث از امام حسین (ع)، آرزو کنم که همه‌ی ما لیاقت فهمیدن و عمل به این احادیث شریف را داشته باشیم:

یک؛

امام حسین (ع): «تکن الأموال للترك جمعها فما بال متروک به الحر ببخل... اگر جمع کردن اموال برای ترک کردن آن است، چرا انسان آزاده نسبت به عطای این چیزی که ترک کردنی است، بخل بورزد؟» نتیجه‌گیری: امام حسین می‌فرماید که: انسان نباید نسبت به جمع‌آوری مال، اهل حرص و طمع باشد... انسانها، گاهی واسطه‌ی رساندن روزی دیگران اند. شما اهالی همدم و همیاران همدم، نمونه و مصداق این فرمایش هستید و با همیاری و فداکاری و بخشندگی ثابت کرده‌اید که: هرگز اهل بخل و حرص نیستید. شما پیروان راستین امام سوم شیعیان هستید.

دو؛

امام حسین (ع): «واعلموا أن حوائج الناس إليکم من نعم الله علیکم فلا تملوا النعم فتحورنقما. آگاه باشید که یکی از نعمت‌های الهی بر شما حاجات و نیازهای مردم به شما است. پس از این نعمت‌ها بیزار نشوید که برمی‌گردند و به جای دیگری روند.»

نتیجه‌گیری: این فرمایش امام حسین، بسیار جالب و مهم است. می‌فرماید: اگر کسی به شما نیاز پیدا کرد، این خودش برای شما نعمت است و مبادا که از این نعمت روی گردان باشید... نیاز اهالی همدم به ما و شما، یک نعمت مهم و بزرگ است برای همه‌ی ما. امیدواریم و آرزو داریم که توفیق بهره‌مندی از این نعمت، هرگز از ما و شما گرفته نشود تا بتوانیم همیشه در خدمت این فرزندان عزیز و این ۴۰۰ فرشته‌ی زمینی، باشیم.



تجدید عهد با دلهای مهرورز

• علیرضا سپاهی لایین

برای کسانی که در دوره‌ی دبستان، شعر «آرش کمانگیر» را در کتاب درسی فارسی خوانده‌اند، این شعر-قصه، بی شک یکی از زیباترین و خاطره‌انگیزترین متن‌های این دوره بوده است؛ داستانی منظوم که با واژه‌های گرم و گیرای زنده یاد سیاوش کسرابی (۵ اسفند ۱۳۰۵ - ۱۹ بهمن ۱۳۷۴)، اثرات حسی-حماسی زیبا و بلندی برخوردار و شنونده‌اش می‌گذارد و به ویژه برای محصلین مشتاق نوجوان که در جست‌وجوی نشانه‌ها و بهانه‌های هویت و محبت و عشق از مسیر قصه‌ها و حماسه‌های کهن‌اند، بسیار خواستنی و به یادماندنی و اثرگذار است.

از جمله بخش‌های این شعر-داستان، آن پاره‌ای است که از زبان عمونوروز و با کلمات و توصیفات عمیق و عاطفی، تصویر تلخ و تاثرانگیزی از روزگار باستان و عصری که حماسه‌ی آرش کمانگیر در آن اتفاق افتاده است، ارائه می‌کند. از جمله نکات مهم این بخش، آن است که احتمالاً برای همه‌ی اعصار تاریخ سرزمین ما تازگی و مصداق دارد و نشان می‌دهد که سردی مردم نسبت به یکدیگر یا گرمی و عشق آنها نسبت به هم، چه اثرات مهم و ماندگاری دارد.

اجازه می‌خواهم که این بخش را با هم دوباره بخوانیم و بر عهد و قرار عاشقی و مهربان نسبت به هموطنان نیازمند و ناتوان جامعه همچون همیشه محکم بمانیم؛



روزگاری بود...
 روزگار تلخ و تاری بود
 بخت ما، چون روی بدخواهان ما تیره
 دشمنان بر جان ما چیره!
 شهرسیلی خورده هذیان داشت؛
 بر زبان بس داستان‌های پریشان داشت
 غیرت، اندر بندهای بندگی بیچان؛
 عشق، در بیماری دل مردگی بیجان
 فصل‌ها فصل زمستان شد
 صحنه‌ی گلگشت‌ها گم شد، نشستن در شبستان شد
 در شبستان‌های خاموشی
 می‌تراوید از گل اندیشه‌ها عطر فراموشی
 ترس بود و بال‌های مرگ؛
 کس نمی‌جنبید، چون بر شاخه برگ از برگ...
 هیچ سینه، کینه‌ای در بر نمی‌اندوخت
 هیچ دل، مهری نمی‌ورزید
 هیچ کس، دستی به سوی کس نمی‌آورد
 هیچ کس در روی دیگر کس نمی‌خندید!
 باغ‌های آرزوی برگ؛
 آسمان اشک‌ها، پربار...

گاهی دست خدا باش....

می دانیم که خدا جسم ندارد. یعنی در واقع خدا آنقدر عظیم است که در جسم نمی گنجد و نمی توان با معیارهای معمولی، مختصات وجودش را متصور شد و سنجید. در عین حال به گمان ما، خدا دست و پا و زبان و... دارد. کافی است کمی دقیق تر نگاه کنیم؛

خدا، گاهی با دست تو...

دست دیگر بندگانش را می گیرد...

با زبان تو، گره کار بندهای را باز می کند. با انفاق تو گرسنه ای را سیر می کند و عریانی را میپوشاند. با قدم تو، مشکلی را حل می کند.

وقتی دستی را به یاری می گیری، بدان که در آن زمان دستِ دیگر تو، در دست خداست!





ورای لبخند گرم این بی‌گناهان نازنین - دخترهایمان، همین‌هایی را می‌گوییم که در محل زندگی شان همدم، روزگار را می‌گذرانند - در دیدگان‌شان روایت‌های ناگفته و قصه‌های نانوشته‌ای دارند که اگر به گفته و نوشته درآید، دل هر انسانی را به درد می‌آورد.

اغلب شنیده‌اند که پدری داشته‌اند یا دارند اما هیچ‌گاه او را ندیده‌اند! و مادری نیز! مهرمادری را جز در کنار مادران و یاران همدمی خویش هرگز نچشیده‌اند و سایه‌ی عطوفت پدری هم بر سرشان هیچ سایه‌ای نیفکنده است.

این رنج دیده‌ها مدام چشم به درد خسته‌اند تا هرکسی را که می‌بینند پدر صدا کنند و حضور بانویی مهربان را، گرمای نگاه مادر بخوانند. خواسته‌هایشان به سادگی باران در دشت و بی‌پیرایگی خورشید در پس باران است. نیازهای درشتی هم که در توان من و تو نباشد ندارند... و در همین بی‌نیازی است که قد می‌کشند و رشد می‌کنند.

از خود می‌پرسم: پس سهم ما برای یآوری آنان چیست؟ گاهی که حجم کارهای اداری کمتر می‌شود، به دیدن دختران همدم در بخش‌های مختلف می‌روم. با روانشناسان و مددکاران مرکز که نبض زندگی و داستان تمام فرزندان همدم در ذهن و دلشان است، به گفتگو می‌نشینم. هر داستانی که می‌گویند هزار درد دارد و چقدر شگفت‌انگیز

این رنج دیده‌های بی‌پایان...

(بخشی از زندگی دختر همدمی ما)

● مریم همایونی

و تامل انگیز است زندگی دخترانی که نمی دانم کدام دستی گلیم سرنوشتشان را این چنین ناموزون و بی تناسب بافته است!

صدای خنده ی بلند یکی از دختران را از اتاق مددکاری می شنوم. گویا از طرف قیم اش تلفن دارد و خوشحال است از گفتگوی درپیش...

زهرآ، ۳۶ سال دارد و در همدم زندگی می کند. مادرش زهرآ را در سن ۵۵ سالگی باردار شده بود. بعد از مدتی پدر و مادر که دچار معلولیت ذهنی خفیف بودند از دنیا می روند. یک برادر و دو خواهر دارد. برادرش سابقه ی یازده سال اسارت در جنگ تحمیلی را دارد که در دوران جنگ دچار آسیب های روحی و روانی بسیار شده است و با بیماری روان دست و پنجه نرم می کند.

برادر به دلیل مشکلات روحی - روانی و عدم بضاعت مالی و وضعیت اقتصادی بسیار بد، توان مدیریت معاش همزمان خانواده و خواهرش را ندارد و به همین دلیل است که زهرآ از طرف سازمان بهزیستی، به مرکز توانبخشی همدم معرفی شده است.

زهرآ، علاوه بر مرگ پدر و مادر، مرگ خواهرش را نیز به هنگام عقد، شاهد بوده و روحیه اش بسیار شکننده تر شده است و خاطرات بدی را در ذهنش تداعی می کند. اما خدای مهربان را سپاس که بر حسب پیشنهاد دادسرای عمومی انقلاب فرد خیری قیم زهرآ شده است که توانست بعد از ۱۴ سال بی خبری از خانواده ی زهرآ، خواهران و برادر زهرآ را بیابد و لبخند دلخوشی را بر لب های این دختر، بنشانند.

زهرآ دختر ماست؛ یکی از همان چهارصد دختری که در همدم زندگی می کند و لبخند های بی غل و غش بسیار زیبایی دارد.

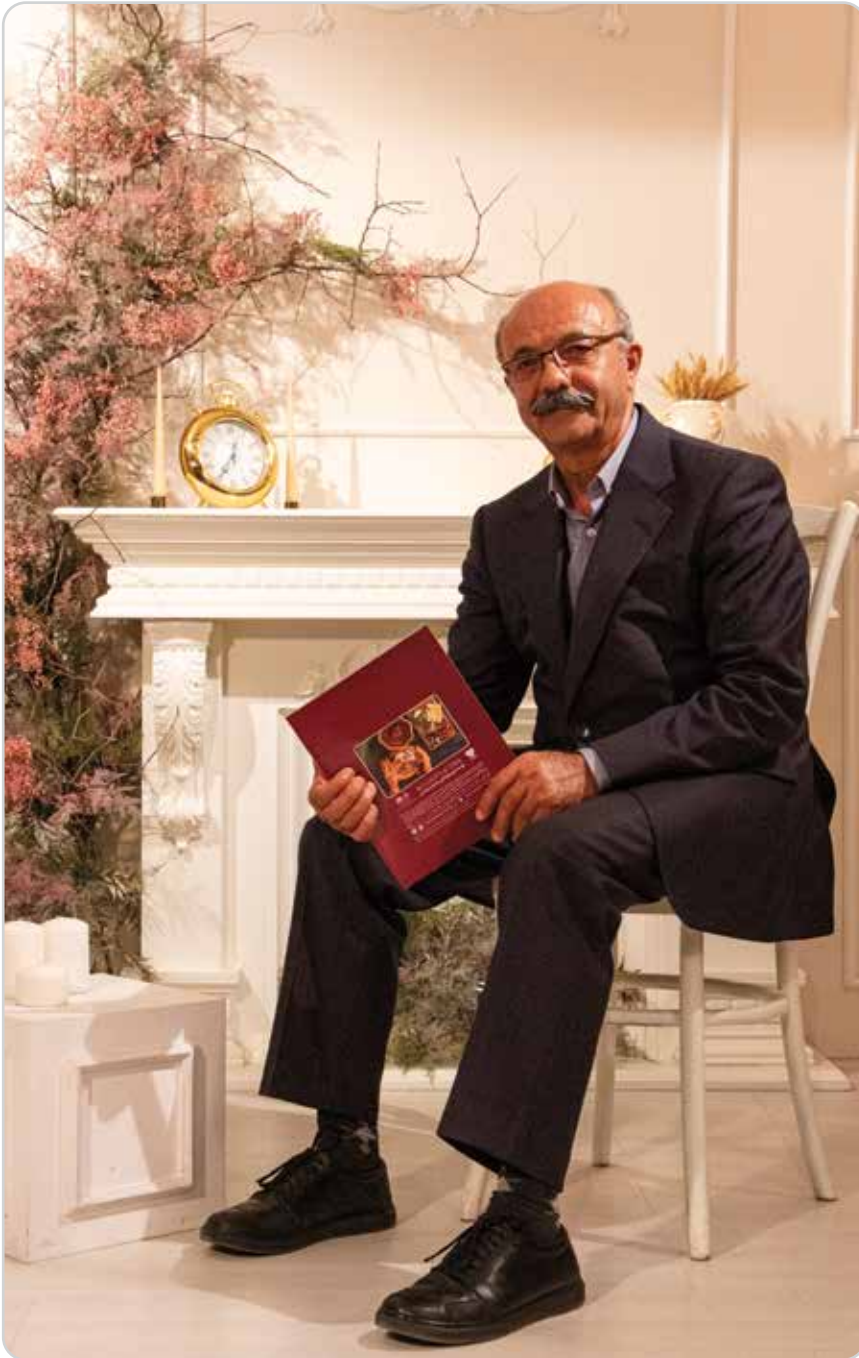
شما هم می توانید در حد توان دستان سخاوتمندتان لبخندی گرم و گیرا، بر لب های دختران این خانه بکارید گل های شوق و شادی را پیوسته شکوفا کنید پروانه های زیادی بر شانه هایشان بنشانید و برکت بسیاری برای خویش و خانواده و جامعه، به ارمغان بیاورید.



خدمت به نیازمندان و تجربه‌ی اصل لذت در زندگی!

گپ و گفتی دوستانه با مدیر عامل موسسه هنری - آموزشی آبرنگ مشهد

● محمدرحیمی



ما، در خیریه‌ی توانبخشی همدم نمی‌توانیم به تنهایی از ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست ساکن این خانه نگهداری کنیم و بارها گفته‌ایم و شکرگزار این باورمان هستیم که شما خیرین و نیکوکاران عزیز ایران زمین سایه‌ی محبت‌تان را روی سراهالی این خانه می‌گسترانید و قوت قلبی برای خادمین این موسسه خیریه هستید. در این شماره از مجله‌ی همدم، می‌خواهیم پای صحبت یکی دیگر از نیکوکاران همواره همراه همدم بنشینیم و این بار، در گفت‌وگویی صمیمانه، یکی از نیکان حوزه‌ی عکس و چاپ دیجیتال مشهد و ایران را به شما معرفی کنیم؛ دوست خوبی که البته معرف حضور بسیاری از شما عزیزان هست چرا که سالهاست ضمن اشتغال به حرفه‌ی خویش، با بخش هنری همدم نیز همکاری صمیمانه‌ای دارد. مردی که نام مجموعه‌اش «آبرنگ» است و خودش بکرنگ و خودمانی است و رفیق راه ما. بله، در این مجال، دقایقی را با اکبر صالحی مدیر مهربان و مدبر موسسه هنری - آموزشی آبرنگ مشهد همکلام همدم می‌شویم و می‌کوشیم با بیان گرم و گیرای خودشان، از زندگی، کار، سوابق هنری و دلایل خیرخواهی و مهرورزی ایشان، بیشتر آگاهتان کنیم؛

* جناب آقای صالحی، پیش از هر گپی، لطفا کمی از خودتان بگویید تا خوانندگان فصلنامه‌ی همدم، با جنابعالی و زمینه‌ی فعالیتتان، بیشتر آشنا شوند؟
- ابتدا اجازه دهید از همه‌ی خادمین همدم خصوصا خانم دکتر حجت تشکر کنم. چون خودم افتخار خدمت و عضویت در یکی از موسسات خیریه‌ی شهرستان سبزوار را دارم، تا حدود زیادی اهمیت کار همدم در نگهداری از ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست را متوجه هستم و امیدوارم مردم و خیرین کشورمان هم روز به روز همکاری بیشتری با شما داشته باشند تا زندگی بهتر و زیباتری پیش روی ساکنین موسسه باشد. بنده، متولد سال ۱۳۳۶ از روستای کراب سبزوار هستم. دایی‌های من در سبزوار کتابفروشی بی‌هق را اداره

می‌کردند. آنها در آن زمان نمایندگی تمام مجلات کشور را در شهرمان به عهده داشتند و برای ادامه‌ی همکاری با نشریات کشور که عمدتاً از تهران ارسال می‌شدند، نیازمند یک نفر برای عکاسی خبری بودند. برادر بزرگترم که عکاس جوانی بود، عکاس آنها شد. او در دهه ۱۳۳۰ عکس‌های خبری می‌گرفت. من هم سال ۱۳۴۶ در سن ۱۰ سالگی شروع کردم به عکاسی. به خاطر علاقه‌ی شدیدم به عکاسی، مدرسه‌ی شبانه را انتخاب کردم تا وقت عکس گرفتن و آموزش عکاسی را در طول روز و روشنائی نور آفتاب داشته باشم. یادم است که اولین دوربین من مارک سیگل روسی بود.

*** یعنی شما عکاسی را از برادرتان یاد گرفتید؟ بفرمایید که خودتان کی دست به کار شدید و عکاسی را به صورت حرفه‌ای شروع کردید؟**

- بله من عکاسی را از برادر بزرگترم یاد گرفتم. او چند سال بعد عکاسی "پر" را در سبزووار افتتاح کرد و من پیش او کار را یاد گرفتم. سال ۱۳۵۴ کارشناسان اداره‌ی تعاون روستایی سبزووار به روستاهای مختلف می‌رفتند و جهت وام دادن به اهالی روستاهای شهرستان به یک نفر عکاس هم نیاز داشتند. من برای این کار انتخاب شدم. آن زمان برق نبود و به جایش از چراغ توری استفاده می‌شد. من از اهالی روستا می‌خواستم سه نفری کنار هم بنشینند و پشت سرشان یک پارچه‌ی سفید می‌گذاشتم و آتلیه‌ی ساده‌ای درست کردم و از همه‌ی روستاییان همشهری عکس گرفتم و به این ترتیب شدم عکاس عزیزان روستایی سبزووار. یادم می‌آید چون در طول

روز اهالی روستا سر کار بودند مجبور بودیم شبها عکس بگیریم. برای نور هم همانطور که گفتم از چراغ توری استفاده می‌کردیم.

*** و کی به مشهد آمدید؟**

- تا سوم راهنمایی در سبزووار درس خواندم. سال ۱۳۵۳ به مشهد کوچ و در دبیرستان شبانه ثبت نام کردم. من در رشته‌ی طبیعی درس می‌خواندم و سال ۱۳۵۷ دیپلم گرفتم. همزمان هم، در شرکت آکفای مشهد کار می‌کردم. در اوایل دهه ۵۰ عکس رنگی خیلی کم بود چون هزینه‌اش زیاد می‌شد. برای همین هم بیشترین مشتری عکس‌های رنگی، عروس و دامادها بودند و نکته‌ی دیگر اینکه این عکس‌های رنگی در مشهد چاپ نمی‌شد و باید می‌فرستادیم تهران. ما بعد از گرفتن عکسهای رنگی از چند خانواده، به خاطر صرفه‌جویی در هزینه‌ها، یک حلقه فیلم را باهم برای چاپ به تهران می‌فرستادیم. این کار یعنی زمان زیادی صرف کردن برای دیدن یک عکس رنگی از خودت و انتظار شیرینی که مشتری‌های مال‌مسش می‌کردند.

*** یعنی دستگاه چاپ رنگی در مشهد نبود؟**

- تا قبل از دهه ۵۰ اصلان نبود و اوایل این دهه دستگاه چاپ به مشهد آمد. من به عنوان نیروی خدماتی وارد چاپ آکفا شده بودم. این شرکت اروپایی و بسیار مهم و معروف بود و نکته‌ی جالب اینکه تمام دوربین‌ها و تجهیزات تصویربرداری و کاغذ چاپ و دستگاه چاپ در ایران، مارکشان آکفا بود. آن سالها





برای خودشان راه انداختند و به من گفتند بیا بید پیش من کار کنید. پیش ایشان شروع به کار کردم. یکی دیگر از مهندسين با سابقه ی شرکت آکفا یک روز به من گفت تو یک زمانی خودت صاحب لابراتوار بزرگی خواهی شد چون هم به کارت علاقمندی و هم خستگی ناپذیری. آن روز که لابراتوار خودت را افتتاح کردی، اسم آن را بگذار آبرنگ. چون با آ شروع می شود و مردم در تقویم و دفاتر تلفنشان همیشه لابراتوار تور را در صفحه اول ثبت می کنند و ماندگار خواهد شد. با توکل به خداوند مهربان و راهنمایی دوستان خوبی که نام بردم و البته علاقه و پشتکار خودم، اوایل دهه ۱۳۶۰ آبرنگ را افتتاح کردیم و از آن زمان تاکنون در خدمت مردم مشهد هستیم.

*** حالا لطفا در مورد خیر و خیر خواهی در زندگی تان صحبت کنید و بفرمایید چگونه با همدم آشنا شدید؟**

- من همیشه از خودم می پرسم، نقش ما در فرایند آفرینش چیست؟ آیا ما هم می توانیم کاری کنیم تا حال دیگران را خوب

هنوز خبری از دوربین های ژاپنی نبود. من می خواسم به هر شکلی که شده در آن شرکت معروف و حرفه ای راه پیدا کنم. پس نه به عنوان عکاس بلکه به عنوان نیروی خدماتی شروع به کار کردم. خیلی پر کار بودم و علاقه شدیدی به کارم داشتم.

*** نتیجه ی این تلاش چه بود؟ خیلی جالب است که شما با اینکه عکاسی بلد بودید ولی حاضر شدید به عنوان نیروی خدماتی به آکفا بروید...**

- بله، وقتی هدفی در ذهن مان داشته باشیم باید با تمام وجود به دنبال اجرایی شدنش باشیم. من به کار چاپ عکس خیلی علاقه داشتم، پس سعی کردم به بهترین شرکت آن زمان بروم و کار را هر طور شده یاد بگیرم. بعد از آن به سبزوآر برگشتم و در سال ۱۳۵۶ یک فروشگاه لوازم چاپ در شهر خودم افتتاح کردم. چون تجهیزات کانتن تازه داشت به ایران وارد می شد ما هم اسم مغازه را گذاشتیم کانتن. فروشگاه کانتن سبزوآر که مخصوص تجهیزات عکاسی بود، مال من و پسر عمویم بود.

*** و کی دوباره به مشهد برگشتید؟**

- من اواخر سال ۱۳۵۷ با تلاش و فعالیتی که از خودم نشان دادم، پیشرفت کردم و یک چاپگر خوب شدم. سال ۱۳۵۸ شرکت آکفای مشهد من را به عنوان مدیر لابراتوارشان انتخاب کردند و دوباره در مشهد فعالیتیم را شروع کردم. آن روزها با اینکه مدیر بخش مهمی از شرکت بودم اما هر روز صبح از همه زودتر سرکارم حاضر می شدم. حیات شرکت را آبیاشی می کردم و منتظر ورود کارمندان می ماندم. می دانید چرا؟ چون من واقعا عاشقانه کار می کردم.

*** جناب صالحی می خواهیم بدانیم استقبال مردم مشهد در آن سالها از عکاسی و چاپ عکس چگونه بود؟**

- خیلی عالی بود. ما فکرش را هم نمی کردیم که روزی ۴۰ تا ۵۰ هزار عکس چاپ کنیم. دلیل این همه استقبال این بود که آن دوران اوایل انقلاب بود و مردم از راهپیمایی های انقلابی شان عکس می گرفتند و برای چاپ پیش ما می آوردند. گاهی از یک عکس خاص ۲۰ تا ۳۰ هزار تیراژ چاپ و بین مردم انقلابی مشهد توزیع می شد. دقیقا مثل فوروارد کردن یک عکس یا پیام خوب در فضای مجازی در حال حاضر بود. از دیگر کارهای چاپی ما که مردم به آن علاقمند بودند، چاپ کارت تبریک ایام عید نوروز بود. بعد از انقلاب هم سرعت چاپ روز به روز بیشتر شد. دفاع مقدس و تصاویر شهدای جنگ هم روی این قضیه تاثیر گذار بود. در اواخر دهه ی ۶۰ و بعد از جنگ تحمیلی، مردم شروع کردند به مسافرت رفتن و این نکته هم باز دلیلی برای استقبال مردم از چاپ عکس های خاطره انگیزشان شد.

*** کی مستقل شدید و شرکت خودتان را افتتاح کردید؟**

- دوستی داشتیم به نام آقای عرفانیان که یکی از عکاس های قدیم مشهد و صاحب فتوکاخ آن زمان در مشهد بودند. ایشان جزو مدیران و شرکای شرکت آکفا هم بودند و بنده را هم خوب می شناختند. ایشان از آن شرکت بیرون آمدند و لابراتوار کاملی

کنیم؟ من هر از گاهی پشت چراغ قرمز می ایستم و با کودکان کار صحبت می کنم. از آنها گل می خرم. حتی چانه می زنم و پس از آن که پول گل را به او پرداخت کردم، گل خریداری شده را به خودش می دهم و از او خواهش می کنم آن را به یک نفر دیگر به دلخواه خودش هدیه کند. به قول معروف ما هر کاری بکنیم یک جوابی می گیریم. البته من فکر می کنم نباید همیشه دنبال جواب باشیم. به خودم می گویم من فرهنگ سازی می کنم. امیدوارم این کودک کار، گل را به کسی بدهد که حالش خوب نبوده و این کار کوچک من حال او را خوب کرده باشد. من به این صورت روزم را زیبا می کنم. اما در مورد همدم باید بگویم من به واسطه ی گروه فرانگرن حدود ده سال قبل با موسسه ی خیریه ی توانبخشی شما آشنا شدم. همدم حال و هوای خاص خودش را دارد. فرزندان این موسسه معصوم و پاک هستند و وقتی کنارشان هستم احساس عجیبی دارم. خدا را شکر می کنم بتوانم کاری کوچک برای آنها انجام دهم. من از کارهای خوب و جالبی که در همدم اجرا می شود هم خبر دارم و بعضی از آنها را منحصر به فرد می دانم. مثل نمایشگاههای عکس سالانه و همینطور تاج گلهایی که ساخت دست بچه های هنرمند موسسه است و در موارد خاص جشن یا عزا اجاره می دهید و مانع از آسیب رساندن به محیط زیست می شوید.

*** به نظر شما نقش هنر خصوصا عکاسی در خیرخواهی چیست؟**
 - خوشبختانه همه ی هنرمندان یک اثر از خودشان به جای می گذارند. هنرمندان حوزه ی تصویر- خصوصا عکاسی- ماندگاری خاصی را باعث می شوند. هر چه زمان می گذرد ارزش عکس بیشتر می شود. به دلیل رشد جمعیت و ترافیک و مشغله ی کاری، همه ی مردم مشهد و ایران نمی توانند اطلاعات و نیازمندیهای همدم را ببینند ولی یک عکاس با یک عکس خوب می تواند باعث ایجاد و افزایش شناخت کل جامعه از نیازهای ۴۰۰ دختر بی سرپرست بشود.
*** حس و حال تان در مواجهه با معلولین چگونه است؟ وقتی معلولی را می بینید چه ذهنیتی در موردش دارید و چه حالی پیدا می کنید؟**

- هر وقت کسی را در خیابان می بینم که معلولیت خاصی دارد لحظه ای مکث می کنم و به خدا می گویم: «لطفا یک سلامتی بهتر از من به او بده اما سلامتی من را هم نگیر». معلولین عزیز هم جزوی از جامعه و همشهری های مهربان و بی آزار ما هستند. آنها هیچ وقت مزاحمتی برای ما ندارند. ما با دیدن شان قدر سلامتی و نعمات خدا دادی خودمان را بهتر درک می کنیم.
*** جناب صالحی عزیز، شما سالهاست در خیریه ی سبزواری ها فعالیت دارید و چند سال هم هست که از یاوران خوب و فعال همدم هستید. می شود بفرمایید که نتیجه ی کار خیر چیست؟**
 - همه ی ما به صورت روزمره در حال تلاش هستیم تا حال دل مان خوب شود و آرامش داشته باشیم. به نظر من بهترین کار این است

که در کنار همه ی این کارها و فعالیت های اقتصادی و خانوادگی به کار خیر هم بپردازیم. کار خیر بزرگ و کوچک نمی شناسد و سطح بالا و پایین ندارد. هر کسی می تواند به اندازه ی خودش خیر و نیکوکار شود و قطعاً بعد از آن متوجه نتیجه ی کار خیرش خواهد شد.
*** شما، در کنار کارهای خیریه که انجام می دهید جزو انسان های موفق شهرمان در عرصه ی کارتان هم هستید. لطفاً برای جوانانی که علاقمند به شغل شما هستند، کمی از رموز و راز کارتان بگویید.**

- من به کارم به معنای واقعی عشق می ورزم و دوستش داشتم و دارم. از کودکی سعی کردم منظم باشم و هنوز هم نظم و ترتیب حرف اول را در زندگی من می زند. (همزمان که سررسید و پرونده های اتاقش را به من نشان می دهد می گوید) ببینید من پرونده ی تمام کارکنانی که از سال ۱۳۶۰ تا امروز پیش ما بودند را نگاه داشته ام. ضمناً تاکید می کنم که باید شاد زندگی کنیم و در لحظه باشیم. بنده از دوران کودکی تا امروز از زندگی و کارم لذت می برم چون همانطور که گفتم عاشق کارم هستم. باور کنید اگر ده دقیقه دیگر نباشم هیچ جای نگرانی ندارم. ضمن اینکه برای صد سال دیگر هم برنامه دارم. ما در جمع دوستانه مان قرار گذاشته ایم ببینیم چه کسی شنبه ی هر هفته زودتر از دیگران به ساین تلفن می زند. از ساعت ۸ صبح شروع به زنگ زدن می کنیم و احساس بسیار زیبایی از این کار داریم. من پارسال به دوستانم گفتم من ۵۴۰۰ هفته ی دیگر به شما زنگ می زنم. این یعنی ۱۰۰ سال دیگر و به آنها گفتم آرزو می کنم زنده باشید که به شما زنگ بزنم.
*** جناب صالحی از زندگی و لذت بردن از آن گفتید؛ در پایان این گپ و گفت بفرمایید که استنباط شما از شاد بودن و در لحظه زندگی کردن چیست؟**

- استنباطم این است که منتظر نباشیم دیگران برای ما شادی خلق کنند. بلکه باید خودمان به فکر خلق آن باشیم. یکی از این راه های شاد بودن و لذت بردن در زندگی کمک به دیگران است. مثلاً من وقتی می بینم امکان این هست که کمی با دقت ماشینم را پارک کنم و جای پارک یک نفر دیگر را هم مهیا کنم، از ته و جوم احساس لذت و شادی می کنم. واقعا در خیابان اگر ببینم یک نفر عبور ممنوع می آید من کنار میروم و به او نمی گویم اشتباه آمده ای چون پیش خودم می گویم یا متوجه نشده یا کار مهمی داشته است. من به این نتیجه رسیده ام که آرامش را به خودم هدیه کنم و آرامش یعنی لذت بردن از زندگی. اما اگر بتوانیم در طیف گسترده تری به نیازمندان خدمت کنیم آنجاست که اصل لذت را در زندگی تجربه می کنیم. لذا من سالهاست که خادم موسسه فرهنگی - نیکوکاری سبزواری ها هستم. این مجموعه در شهر مشهد و روبروی بیمارستان ناظران است و در آن، غیر از فعالیت های خیرخواهانه، به مباحثی از جمله جلسات روانشناسی فردوسی شناسی و پزشکی می پردازیم و بدینصورت در نظر داریم ذهن و فکر مخاطبین عزیزمان را هم تا حدود زیادی غنی کنیم.

ما آدم‌ها...

آدم‌ها مجسمه‌سازان با وفایی نیستند

آدم‌ها برنامه‌ی آشپزی نگاه می‌کنند، «به به» گویان یادداشت برمی‌دارند و دقت می‌کنند به مدت زمان پخت یک‌یک‌های شکلاتی و وانرفتن کنتلت‌ها. آدم‌ها برنامه‌های روان‌شناسی و مشاوره نگاه می‌کنند، برنامه را ضبط می‌کنند و «راست می‌گه! راست می‌گه!» گویان، دوباره و سه باره باز نگاه می‌کنند.

در تکه کاغذهای کوچک‌رنگی، حرفهای روان‌شناس خیلی خیلی فهیم را یادداشت می‌کنند و می‌چسبانند به در و دیوار حال و آشپزخانه و آینه دستشویی هایشان. آدم‌ها روزنامه می‌خوانند، صفحه حوادث را چند بار می‌خوانند و «نچ‌نچ» گویان مردمان جانی خون خوار را نفرین و ملامت می‌کنند می‌ترسند و لب می‌گزند و مدام زمزمه می‌کنند؛ خدایا پناه بر تو! آدم‌ها مجسمه‌هایی از خود بایندی‌شان را هر روز و هر روز می‌سازند و جلوی چشمشان نصب می‌کنند و زل می‌زنند به آن. فکر می‌کنند «آن» شده‌اند، همان که می‌خواهند. همان که گمان می‌کنند، می‌خواهند. اما... آدم‌ها از مجسمه‌هایشان وحشت دارند... می‌ترسند... یا چیزی شبیه به این؛ آدم‌ها مجسمه‌هایشان را دوست ندارند؛ در آشپزی پنهانی آن دستور کاری را انجام می‌دهند که خود واقعی‌شان می‌گوید. در حال و آشپزخانه و دستشویی زیر چشمی به یادداشت‌های رنگین خیره می‌شوند و در دل واقعی خودشان می‌گویند: «زکی!» و آدم‌ها... خود واقعی‌شان را با تمامی وجود به اجرا می‌گذارند، جنایت می‌کنند و مترصد لحظه‌ای هستند که خود واقعی‌شان بگوید: «تو، حق داری!» آدم‌ها هیچ وقت مجسمه‌سازان با وفایی نیستند. این را خود واقعی‌ام به من می‌گوید!



ندا جیبی

خبرهای خوب این خانه

مروری اجمالی بر رخداد های سه ماه گذشته ی خیریه ی همدم

 www.hamdam.org

  @hamdamcharity  @hamdam.charity

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





آغاز دهه‌ی کرامت همدم، با حضور خادمان آقا

در روز میلاد آقای مهربانی و کرامت؛ خورشید خراسان، امام رضا (ع) جمعی از خادمان حضرت به سنت هرساله، با نبات متبرک به همدم آمدند و این روز سراسر سرور را به آنها تبریک گفتند. همچنین جمعی از خادمین بخش روشنایی آستان مقدس رضوی، با حضور در میان فرزندان همدم و پخش شیرینی، نوید بخش آغاز دهه‌ی کرامت شدند.



تبریک روز دختر به همدمی‌ها از زبان داوطلبان هلال احمر

جمعی از کارکنان و نیروهای داوطلب هلال احمر مشهد، در زادروز حضرت فاطمه معصومه (س) به رسم همه ساله، به دیدار فرزندان همدم آمدند و روز دختر را به آنها تبریک گفتند.



اهالی بانک اقتصاد نوین، یاران دیرین

مرتضی عبدالله نژاد (رییس بانک اقتصاد نوین شرق ایران) و جمعی از همکاران، با اهالی همدم دیدار و نام شریفشان را در فهرست ماندگار دوستان همیشگی این خانه، ثبت کردند.

تحسین فعالیت‌های همدم از سوی نماینده‌ی حوزه‌ی ریاست مجلس

امیرحسین قاسمی (نماینده‌ی حوزه‌ی ریاست مجلس شورای اسلامی در امور موسسات مردم‌نهاد) از کارگاه‌های هنری همدم بازدید و فعالیت‌های توانبخشی فرزندان موسسه را تحسین کرد.



مولودی خوانی بانوان خیراندیش زهرای علی (ع) در همدم

فرزندان همدم، به رسم همه‌ساله، در عصر میلاد حضرت رضا (ع) میزبان حاجیه خانم فتحی و اعضای گروه زهرای علی (ع) بودند. بانوان خیراندیش مشهدی که حامیان هرساله‌ی این مولودی باشکوه هستند بانام خورشید خراسان، همدم را نورباران کردند.



عمو پورنگ، باز هم میهمان دختران همدمی‌اش شد

داریوش فرضیایی (عمو پورنگ) که همزمان با زادروز مبارک امام رضا (ع) به همدم آمده بود، در پایان دیدار و هم‌صحبتی با فرزندان همدم گفت: «هر بار که به دیدن این دختران با اراده می‌آیم، از دیدن فعالیت و امیدشان به زندگی، براستی انرژی می‌گیرم.»





اهتزاز پرچم همدم، بر فراز سبلان

جمعی از یاوران کوهنورد همدم، ضمن صعودی موفقیت آمیز، پرچم این موسسه‌ی خیریه را بر فراز قله سبلان به اهتزاز درآوردند و همدلی خود را با اهالی این خانه بر بام بلندترین قله‌ی غرب ایران، ابراز داشتند.



شعر و ترانه خوانی، برای گل‌های همدمی

فرزندان همدم، در عصر دلنشین یکی از پنجشنبه‌های بهار، میزبان حامد محضرنیا (خواننده)، غلامرضا آغاسی (شاعر) و سیداحمدرضا موسوی (مجری و کم‌دین) بودند و از اجرای موسیقی و شعرخوانی آنها به وجد آمدند.



شوق زندگی همدمانه در نمایشگاه قوه‌ی قضائیه

در نمایشگاه «شوق زندگی» که به مناسبت بزرگداشت هفته قوه قضائیه در محل نمایشگاه بین‌المللی مشهد برگزار شد، دختران هنرمند همدم حضوری فعال داشتند. نیره عابدین‌زاده (معاون دادستان استان خراسان رضوی)، دکتر محمدفانی (مدیرعامل انجمن دانش‌آموختگان مدیریت خراسان رضوی) و شهین نورانی، (مدیرعامل سایبان عدالت) از جمله بازدیدکنندگان و تحسین‌کنندگان غرفه‌ی همدم بودند.

حال خوبی که در «شوق زندگی» نمایان بود



سید امیر مرتضوی (معاون امور اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری خراسان رضوی) پس از بازدید از غرفه ی فرزندان هنرمند همدم در نمایشگاه «شوق زندگی»، گفت: «حال خوب بچه ها و محصولات متمایز این غرفه، نشان می دهد که خادمین و یاوران همدم به خوبی از عهده ی نگهداری و توانبخشی ۴۰۰ دختر بی سرپرست برآمده اند.»

آغاز به کار «بهسرا»، در تالار همدم



آیین افتتاحیه ی بهسرا (اولین شیرخوارگاه بدون فرزند ایران) با حضور جمعی از خانواده های نیکوکار، مدیران بهزیستی کشوری و اهالی همدم در محل تالار موسسه ی همدم، برگزار و راهی تازه برای حمایت از نیازمندان، آغاز شد.

تحسین همدم، با بیان همدمانه ی معاون وزیر



دکتر سید علی کاظمی (معاون وزیر دادگستری و دبیر مرجع ملی حقوق کودک)، ضمن گرفتن عکس سلفی با همدم این خانه گفت: «این که مهربانی یکی از کودکان دارای معلولیت در حق سایر خواهرانش باعث اسم گذاری این موسسه شده، کاری اثرگذار و با ارزش است.»



فرزند همدم، فرزند ما هم

سردار محمدی (جانشین معاون اجرایی رئیس جمهور) ضمن بازدید از همدم، گفت: «حس و حال فرزندان همدم نشان از خلوص خادمین و خیرین این موسسه دارد و پیداست که همچون فرزندان خویش دوستشان می‌دارند و از آنها نگهداری می‌کنند».



دوستان بانکی و توسعه‌ی دوستی با اهالی همدم

حمید ابری، رییس و حسن سلیمانی، معاون شعبه‌ی بانک توسعه‌ی تعاون شعبه سجاد مشهد، ضمن حضور در جمع صمیمی اهالی همدم فعالیت‌های هنری و توانمندی فرزندان این خانه را ارزشمند دانستند.



حضور پرشور مهندسين مهرباني، در همدم

جمعی از مهندسان جوان رشته‌های کامپیوتری، به دیدار فرزندان همدم آمدند و نام خود را در دفتر همدم دوستان کشورمان ثبت کردند.



گرامیداشت عید غدیر همراه با همدم دوستان دانشگاه امام رضا(ع)

فرزندان همدم، همراه با همدلی جمعی از دانشجویان دانشگاه امام رضا(ع)، عید سعید غدیر را گرامی داشتند.



برج آرمیتاژ، بر فرزندان همدم آغوش گشود

در یک روز به یادماندنی و خاطره‌انگیز تابستانی، مجموعه‌ی فودکورت برج آرمیتاژ مشهد، از همکاران و فرزندان همدم پذیرایی گرم و دلنشینی به عمل آوردند و نامشان را در دفتر دل‌آهالی این خانه، ثبت کردند.



حضور شاد پزشک و سواسی در موسسه‌ی همدم

اجرای نمایش طنز «پزشک و سواسی»؛ کاری از گروه فرهنگی هنری انتظار به کارگردانی مرصاد جهان مهر، فضای موسسه را شاد و خنده‌رآمهمان دل‌های فرزندان توانبخشی همدم، کرد.



آغاز هفته‌ی بهزیستی و بازدید پیشگامان سلامت از همدم

در آغاز هفته‌ی بهزیستی، دکتر تاجی (معاون اجرایی مرکز بهداشت شماره ۳ مشهد) و خانم دکتر زرگر مسئول بیماری‌های این مرکز، از توانمندی‌های فرزندان همدم بازدید و با اهدای لوح تقدیر به خانم دکتر حجت و کادر درمانی موسسه‌ی توانبخشی همدم، از آنان تقدیر کردند.



تقدیر و تبریک مدیران همدم به آقای رئیس

دکتر زهرا حجت و جعفر شیرازی نیا، مدیرعامل و رئیس موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم در اولین ساعت شروع هفته‌ی بهزیستی به دیدار جواد بهنام (رئیس بهزیستی مشهد) رفتند و آغاز این هفته‌ی پر خیر و برکت را به ایشان تبریک گفتند.



دومین قله‌ی ایران، میزبان همدم دوستان

به مناسبت هفته‌ی بهزیستی، جمعی از یاوران و دوستان فرزندان توانبخشی همدم پرچم همدم را بر فراز علم‌کوه، دومین قله‌ی بلند ایران به اهتزاز درآوردند.



ورزشکاران و ورزش یاران، برای همدم دویدند

به مناسبت گرامیداشت هفته ی بهزیستی و در حضور جمعی از بانوان ورزشکار خراسانی، مسابقه ی دو بین ورزشکاران همدم و فائزه نسایی (قهرمان دوومیدانی ایران و آسیا)، برگزار شد.

هفته ی بهزیستی و اجتماع ورزش و هنر و همدم

فرزندان همدم، در کنار جمعی از هنرمندان، ورزشکاران و نیکوکاران خراسانی، با برگزاری جشنی خودمانی، هفته ی بهزیستی را گرامی داشتند و برای سربلندی و طول عمر بابرکت خیرین این موسسه توانبخشی، دعا کردند.





مرکز بهداشت شفا و تداوم و فادر عهد همدمی

همزمان با هفته‌ی بهزیستی، جمعی از کادر درمان مرکز بهداشت پایگاه شفا به موسسه‌ی همدم آمدند و خانم دکتر عارفی (پزشک) با توضیحاتی در مورد بیماری وبا و خانم سیرجانیان (کارشناس مراقبت سلامت) با غربالگری فشار خون، همدم را یاری دادند.



سوگواری صمیمانه‌ی اهالی همدم در ایام محرم

فرزندان همدم در روز تاسوعای حسینی (ع) زیر پرچم متبرک اهدایی حرم حضرت ابوالفضل العباس (ع) عزاداری و برای خیرین گرانقدر این خانه دعا کردند. همچنین آیین شام غریبان، همچون همیشه پر شور و بی‌ریا برگزار و برای مصیبت اهل بیت پیامبر اسلام (ص) نوحه خوانی شد.



رئیس شورای اسلامی شهر مشهد و تاکید بر همکاری با همدم

حسن موحدیان (رئیس شورای اسلامی شهر مشهد)، ضمن بازدید مفصل از خیریه‌ی همدم گفت: «خدمت به ۴۰۰۰ دختر بی سرپرست دارای معلولیت این موسسه، جز با عشق و ایثار امکان پذیر نیست. این بچه‌ها ودیعه‌ی خداوندی هستند و همه‌ی ما موظفیم به همیاری و همکاری با خادمین همدم».

میزبانی همدم از خبرنگاران، بهترین یاوران

دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم) در نشست خبری با اصحاب رسانه ضمن تکریم روز خبرنگار گفت: «شما خبرنگاران، از جمله بهترین یاوران ۴۰۰ دختربی سرپرست ساکن این خانه هستید و امیدواریم مشکلات همدم رابی واسطه به گوش مردم مهربان و مسئولین خدمتگزار برسانید».



تقدیر از پزشکان؛ پاسداران سلامت همدم

در یادروز حکیم بوعلی سینا و گرامیداشت روز پزشک، مدیران موسسه از پزشکان این مجموعه؛ آقایان دکتر مودنی و دکتر صالح پور تقدیر کردند.



نیک اندیشان ارجمند

جناب آقای مهندس طیبی و خانواده محترم پولادین
جناب آقای مهندس چمنیان و سرکار خانم مهندس سیستانی
خانواده محترم ژوبین و محکی
جناب آقای سید امیر مرتضوی
جناب آقای روشنگ

همکاران گرامی؛

سرکار خانم حدادی اول
سرکار خانم سمیرا قدسی
سرکار خانم قورچی
سرکار خانم رضایی
جناب آقای میرزاده



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

چند لحظه علمی و آموزشی

- کمال طلب‌ها، نادانسته افسرده می‌شوند!
- اضطراب سخنرانی و رابطه‌ی آن با کمرویی!
- سندروم «تونل کاریال»؛ عارضه‌ی کامپیوترکارها
- دروغ‌گویی، با «مغزما» چه می‌کند؟





سندروم شیشه‌ی خیارشور و ضرورت همدلی

• صدیقه بختیاری شهری (مدرس و پژوهشگر دانشگاه)

آنقدر بی مسئولیت و بی عاطفه است که والدینش را در خانه سالمندان گذاشته است.

همه‌ی ما سندروم شیشه‌ی خیارشور را داریم که در روزن‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. شاید بتوان گفت این سندروم را می‌توان معادل جمله‌ی معروف پدران یا مادران بدانیم، وقتی که می‌گویند:

«این همه درس خوندی، به در خیارشور رو هم نمی‌تونی باز کنی!»
 اصولاً مشکلات دیگران از بیرون ساده و قابل حل دیده می‌شوند؛ بنابراین به راحتی قضاوت می‌کنیم یا درباره‌ی آن‌ها نظری دهیم. اما هنگامی که خود در آن موقعیت‌ها قرار می‌گیریم، آن‌ها را سخت و پیچیده می‌یابیم.

علت سندرم شیشه‌ی خیارشور

چرا از دور فکر می‌کنیم توانایی بهتری برای مدیریت مشکلات دیگران داریم؟ علت این ساده به نظر رسیدن مشکلات از دور چیست؟ پاسخ در دامنه‌ی طیفی از این ملاحظات و مشکلات قرار دارد؛ ما فقط بخش کلی از مشکلات را می‌بینیم و بسیاری از جزئیات از دید ما پنهان است.

ما، توانایی درک مشکلات و همدلی با احساسات دیگران را نداریم به همین دلیل است که نوع برخورد او برایمان قابل فهم نیست و با ارائه

آیا شما هم به سندروم شیشه‌ی خیارشور مبتلا هستید؟ چند نفر از اطرافیان شما ممکن است به این سندروم مبتلا باشند؟ همه‌گیری این سندروم را در محل زندگی‌تان در چه حد تخمین می‌زنید؟ سندرم شیشه‌ی خیارشور (به انگلیسی: Pickle Jar Syndrome) بین خیلی از افراد رواج دارد. حتماً دیده‌اید که یک نفر می‌خواهد در شیشه‌ی خیارشور را باز کند ولی هر چه زور می‌زند نمی‌تواند، در این مواقع با خودمان فکر می‌کنیم که زورش کم است ولی من توان باز کردنش را دارم. شیشه را از او می‌گیرید و هر چه زور می‌زنید فایده ندارد، شما هم نمی‌توانید در شیشه‌ی خیارشور را باز کنید. این سندرم به مواقعی اشاره دارد که از فاصله به مشکلات دیگران نگاه می‌کنیم.

اگر متوجه شده باشید، سندرم شیشه‌ی خیارشور به شرایطی اشاره دارد که از فاصله به مشکلات دیگران نگاه می‌کنیم. گرفتاری‌های آن شخص از دور خیلی ساده و قابل حل برای ما دیده می‌شوند ولی اگر خودمان در همان موقعیت قرار می‌گرفتیم متوجه می‌شدیم که همان مشکلات به ظاهر ساده چقدر پیچیده‌اند و حل کردنشان غیرممکن می‌شود.

مثلاً؛ اگر سرمایه‌ها را داشتیم تا الان ۱۰ برابرش کرده بودم. اگر خودم این تبلیغ را انجام می‌دادم بهتر نتیجه می‌داد.



نظرات مختلف او را آزرده خاطر می‌کنیم.

ما، تمایل به کنترل‌گری داریم و توجهی به توانایی‌ها و ظرفیت‌های متفاوت افراد نداریم و متوجه نیستیم که هر کسی به شیوه خودش مسئله‌ای را حل می‌کند.

صبور نیستیم چرا که حل مشکل طرف مقابل، با صبرمادران ارتباط است. خودشیفته هستیم و خودمان را برتر از دیگران می‌بینیم.

چه کنیم که به این سندروم مبتلانشویم؟

برای این که دچار سندرم خیارشور نشویم فقط یک راه وجود دارد؛ باید خودمان را به جای طرف مقابل و در آن موقعیت قرار دهیم تا بتوانیم احساسات و مشکلاتی را که با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کند، بهتر درک کنیم. فقط در این صورت است که به دیگران برچسب ناتوانی نمی‌زنیم و آنها را سرزنش نمی‌کنیم و رفتارهایمان عجولانه نخواهد بود.

مهارت همدلی را در خود پرورش دهید

چنانچه خودتان را به جای دیگران می‌گذارید و می‌گویید اگر من بودم موفق‌تر عمل می‌کردم بهتر است روی مهارت همدلی خود بیشتر کار کنید. دیدن گرفتاری‌ها و مشکلات از راه دور باعث می‌شود که آن مشکل ساده و قابل حل به نظر برسد ولی اگر خودمان در موقعیت آن فرد قرار بگیریم متوجه پیچیدگی آن خواهیم شد. پس بیاموزیم که حق قضاوت درباره مشکلات و شرایط زندگی دیگران را نداریم و به اصطلاح خارج از گود نمیتوانیم بگوییم لنگش کن.

برای داشتن رابطه همدلانه به دیگران اجازه دهید احساسات خود را درباره رنجی که دارند، بیان کنند. وظیفه شما در این مواقع گوش دادن و تلاش برای درک موقعیت فرد مقابل است. شما باید مشکل او را، از دید خودش ببینید. یعنی در نظر داشتن او با تمام ویژگی‌هایش در برابر مشکل و رنجی که او را درگیر کرده است. وقتی به او گوش می‌دهید، محتوای کلامی و احساسی او را در کلام و احساس خود منعکس و به رفتارهای غیرکلامی او توجه کنید و به آن‌ها پاسخ مناسب بدهید.

لازم نیست او را با فردی مشابه مقایسه یا واکنش‌های او را قضاوت و درباره اش حکم صادر کنید. بدانید که در آن لحظه و مکان، مشکل فرد مقابل به اندازه‌ی کافی در نظرش بزرگ هست و باعث رنجش او شده، بنابراین اگر سعی در کوچک شمردن و بی‌اهمیت نشان دادن مشکل کنید، در واقع رنجی به موقعیت کنونی او اضافه کرده‌اید. برای بهبود مهارت همدلی باید بتوانید در یک موقعیت بحرانی از دریچه نگاه دیگران به مساله نگاه کنید تا بتوانید احساسات و رنج او را درک کنید.

افراد با توجه به تجربیات متفاوت در طول زندگی که باعث شده ظرفیت و توانایی‌هایشان متفاوت باشد، در موقعیت‌های یکسان رفتار متفاوتی نشان می‌دهند. چرا که مسیر زندگی‌شان کاملاً با شما متفاوت بوده است. بنابراین نمی‌توانید از نگاه خود برای او راه حل ارائه بدهید و فرد مقابل را فاقد بینش بدانید.

اما، راه حل مشکلاتی از این دست چیست؟

بر اساس یافته‌های متخصصین علوم روانشناسی و تربیتی، این راه‌حل‌ها به اختصار عبارتند از:

۱. به فرد اجازه دهید که احساسات خود درباره رنج و ناراحتی‌اش را بیان کند و شما بدون قضاوت یا راه حل دادن صرفاً گوش کنید و بکشید که موقعیت او را درک کنید تا بتوانید از زاویه‌ی دید خودش و با مشکلات خودش، بحران را ببینید.

۲. محتوای کلامی و احساسی او را در احساسات خودتان منعکس کنید و به رفتارهای غیر کلامی‌اش توجه کنید و پاسخ مناسبی بدهید.

۳. او را مقایسه نکنید، در موردش قضاوت نکنید و حکم صادر نکنید. بدانید که در زمان و مکان، مشکل فرد در نظرش به قدری بزرگ است که باعث رنجش او شده بنابراین سعی نکنید مشکلش را کوچک و بی‌اهمیت بشمارید. این کار شمار رنج موقعیت کنونی او را بیشتر خواهد کرد.

۴. با این که ممکن است رفتار و واکنش طرف مقابل برایتان منطقی و درست نباشد ولی برای همدلی کردن با او نیازی به تایید و واکنش‌هایش ندارید.

۵. حتی اگر فرد آرام شد و از شما راه حل خواست باز هم باید به دنبال راهی باشید که با زندگی و شرایط او همخوانی دارد، نه با شرایط خودتان.

۶. یادتان باشد که باز کردن در شیشه خیارشور برای شما هم می‌تواند به همان اندازه طرف مقابل سخت باشد.

اضطراب سخنرانی و رابطه‌ی آن با کمرویی!



بازنمایی‌های ذهنی خویش از انتظارات ادراک شده موقعیتی که در آن قرار می‌گیرد، می‌شود. این مساله، سبب تمرکز بر روی عوامل اضطرابی می‌شود و باورهای فرد در مورد توانایی عملکرد مثبت در دنیای اجتماعی را مختل می‌کند که می‌تواند ناشی از عزت نفس پایین این گروه از افراد باشد. همچنین، این مسئله سبب می‌شود از میزان بهره‌وری آنها در موارد عملکردی کاسته شود.

کمرویی نیز می‌تواند در این زمینه تاثیرگذار باشد. در واقع کمرویی را می‌توان سازه‌ای گسترده‌تر نسبت به اضطراب اجتماعی دانست که پیش‌بینی‌کننده آن است چرا که افراد کمرو نیز ترس از ارزیابی منفی دارند و این ویژگی در افراد دارای اضطراب اجتماعی نیز دیده می‌شود (طاهری و همکاران، ۱۳۸۸). آنها احتیاط مفرط در روابط بین فردی را اتخاذ می‌کنند و از ابراز وجود می‌هراسند، چون به جنبه‌های منفی شخصیتشان زیاد توجه دارند. در واقع آنها نقاط ضعفشان را بزرگ و نقاط قوتشان را کم ارزش می‌دانند و نه تنها تصویری منفی از خود در ذهن دارند، بلکه درباره خود قضاوت‌های غیرطبیعی و احساس می‌کنند دیگران آنها را قبول ندارند.

این مسئله سبب می‌شود افراد کم‌رو از مهارت اجتماعی کمتری برخوردار و در روند اجتماعی شدن با مشکلات متعددی روبرو

اختلال اضطراب اجتماعی که به آن فوبیای اجتماعی نیز گفته می‌شود، اختلالی فراگیر است و زمانی که فرد در جمع قرار می‌گیرد یا باید جلوی آنها کاری انجام دهد، دچار آن می‌شود و ترس شدیدی او را فرا می‌گیرد. افراد مبتلا به این اختلال، از هرگونه موقعیت اجتماعی که تصور می‌کنند ممکن است در آن رفتار خجالت‌آوری داشته باشند می‌ترسند و از هرگونه وضعیتی که امکان دارد دیگران، آنها را به طور منفی ارزیابی کنند، اجتناب می‌ورزند. این افراد انتظار دارند از سوی دیگران طرد یا به طور منفی قضاوت شوند.

سن شروع این اختلال از دوره‌ی کودکی و نوجوانی است ولی در دوران نوجوانی و دوره‌ی سنی ۱۸ تا ۲۹ سال شیوع بسیار بالایی دارد. تحقیقات در زمینه سوءگیری تعبیر نشان داده است که اگر محرک خنثی و تهدیدآمیز با هم همراه شوند، توجه در افراد مضطرب به سمت تهدید سوگیری پیدا می‌کند؛ بنابراین می‌توان گفت که سوءگیری تعبیر می‌تواند ارتباط ویژه‌ای با اضطراب داشته باشد آن هم در موقعیت‌های مبهم زندگی روزمره. چون افراد مضطرب تمایل دارند موقعیت‌های مبهم اجتماعی را به گونه‌ای منفی ارزیابی کنند (خلیلی و همکاران / ۲۰۱۲).

در چنین موقعیتی، منابع اطلاعاتی فرد در مورد توان خویش صرف

شوند. می‌توان اذعان داشت که کم‌رویی و در کنار آن اضطراب اجتماعی از عواملی هستند که در روند رشد و تکامل اجتماعی خلل ایجاد می‌کنند و باعث تخریب عملکرد شخصی و اجتماعی آنان در زمینه‌های گوناگون می‌شوند.

این مقیاس‌ها یک محدودیت جدی دارند و آنهم طولانی بودن نسخه‌ها است که زمان زیادی را برای تکمیل نیاز دارند. بنابراین یک نسخه‌ی کوتاه‌تر از مقیاس می‌تواند آن حساسیت را نداشته باشد، در حالی که طیف وسیعی از پاسخ‌ها را برای تحقیق در برمی‌گیرد.

پس با مقیاس اضطراب سخنرانی بارسولومی و هولیمان (۲۰۱۶) می‌توان ابزار روانسنجی صحیحی به دست داد که می‌تواند داده‌های خوبی برای اهداف تشخیص و ردیابی فراهم کند. به عبارت دیگر، می‌توان از این مقیاس به عنوان یک ابزار مهم بالینی در تشخیص اضطراب گفتاری عمومی و ردیابی درمان این بیماری بهره برد.

در پژوهشی با هدف بررسی رابطه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب سخنرانی در دختران دبیرستانی (متوسطه دوم) نتایج نشان داد که بین سیزده مورد از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به استثنای طرح‌واره گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته و ایثارگری با اضطراب سخنرانی، رابطه وجود دارد.

نتیجه‌گیری: اضطراب سخنرانی از طریق طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه قابل تبیین و پیش‌بینی است (زینی حسنونند و شعبان، ۱۳۹۶). در پژوهشی که با هدف بررسی نقش ابعاد هویت در پیش‌بینی افکار اضطراب سخنرانی و ترس از ارزیابی منفی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد ارومیه انجام شد، نتایج نشان داد که: سبک‌های هویت (سبک هویت اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی) پیش‌بینی کننده‌ی افکار اضطرابی سخنرانی و ترس از ارزیابی منفی هستند. در بین سبک‌های هویت، سبک هویت اجتنابی پیش‌بینی کننده‌ی قویتری نسبت به دیگر سبک‌های هویت است. همچنین بین افکار اضطرابی سخنرانی، با ترس از ارزیابی منفی رابطه مثبتی وجود دارد. در نتیجه بین سبک‌های هویت هنجاری و اطلاعاتی با افکار اضطراب سخنرانی و ترس از ارزیابی منفی، رابطه منفی و معکوسی وجود دارد و بین سبک هویت اجتنابی با افکار اضطراب سخنرانی و ترس از ارزیابی منفی رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد. بنابراین کلیه‌ی فرضیه‌های تحقیق مورد تأیید قرار گرفتند. پژوهش دیگری با عنوان آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر اضطراب



و هراس اجتماعی دانشجویان نیز نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل پس از انجام مداخله در مرحله‌ی پس از آزمون، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری، نسبت به پیش از آزمون تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

.....

* این مقاله، یک کارگروهی مفصل است از خانم‌ها؛ اعظم مقدم معصومه امینی خو و مریم برجعلی که از مجله علمی «پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی»، شماره ۱۳ برگرفته و تلخیص شده است.

بررسی تاثیر انواع هورمونها بر کیفیت روابط و رفتار انسانها

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



نیز تولید می شود و حدود ۹۰ درصد از منبع سروتونین در روده و پلاکتهای خون یافت می شود. سروتونین یک ماده شیمیایی است که توسط اعصاب تولید می شود و بیشتر در دستگاه گوارش و همچنین در سیستم عصبی مرکزی یافت می شود. این ماده سیگنالها را بین سلولهای عصبی منتقل می کند و بر خلق و خو، حافظه و توانایی شناخت مغز تأثیرگذار است. وقتی سطح سروتونین یا هورمون شادی در بدن ایده آل باشد، فرد احساس شادی، تمرکز و آرامش خواهد داشت، حس رضایت مندی و خوش بینی افزایش و میزان تنش کاهش پیدا می کند.

وقتی ما بتوانیم به روش های سالم و طبیعی سروتونین خون را بالا نگه داریم، مسیر تلاش برای اهدافمان نیز هموارتر می شود. شادی با خود موج انگیزه و انرژی می آورد که به طور معجزه وار کارها را پیش می برد. این هورمون که یک نوروترانسمیتر نیز هست، نه تنها به تنظیم احساسات کمک میکند، بلکه سبب تنظیم خواب، اشتها، هضم غذا، توانایی یادگیری و حافظه نیز می شود. سروتونین باعث بهبود عملکرد شناختی مغز شده و احتمال بروز اختلالات حافظه و آلزایمر را کاهش میدهد. بنابراین یکی از عوامل کلیدی برای برخورداری از خواب با کیفیت و ثبات رفتاری ترشح منظم سروتونین در بدن است.

اکسی توسین: اکسی توسین را اغلب به عنوان هورمون عشق می شناسند. این هورمون همچنین برای زایمان، شیردهی و ارتباط قوی بین والدین و فرزند ضروری است و همچنین سبب افزایش احساس اعتماد، همدردی و پیوند در روابط می شود. علاوه بر آن سطح اکسی توسین به صورت معمول با محبت فیزیکی همچون بوسیدن، بغل کردن و ارتباط جنسی افزایش می یابد و نقش اساسی در ارتباط عاشقانه، تولید مثل و قبل و بعد از زایمان دارد. مطالعات همچنین نشان داده که اکسی توسین در بسیاری از رفتارها از جمله اوج لذت جنسی، شناخت اجتماعی، جفت پیوندی، اضطراب و رفتارهای مادرانه دخیل است. این هورمون اثرات نوع دوستی، اعتماد و رفاه درونی و فردی را دارد و به عنوان مفیدترین انتقال دهنده و تعدیل کننده عصبی برای مداخلات

هورمونها، موادی شیمیایی هستند که توسط غدد مختلفی در بدن تولید می شوند؛ آنها از طریق جریان خون جابه جایی می شوند و به عنوان پیام رسان عمل می کنند و همچنین در بسیاری از واکنش های بدن نقش دارند. یکی از این عملکردهای مهم، کمک به تنظیم حالت روحی افراد است. هورمونهای خاصی به عنوان کمک کننده در افزایش احساسات مثبت شناخته می شوند که این احساسات شامل شادی و لذت اند. به همین دلیل به آنها هورمون های شادی می گوئیم.

هورمون شادی که یکی از انواع این هورمونها است، در بسیاری از فرآیندهای بدن نقش مهمی دارد. این هورمون، مسئول ایجاد احساس شادی و لذت است.

تمامی احساسات، عواطف، اقدامات و تصمیماتی که ما در طول روز تجربه می کنیم، تحت تأثیر یک های شیمیایی بدن کنترل می شوند. دو پیک شیمیایی ناقل های عصبی و هورمونها، مسئولان اصلی عملکرد ما هستند.

یک هورمون، به تنها مسئول افزایش احساس شادی در بدن نیست به همین دلیل در ادامه ی متن درباره ی انواع هورمون شادی که باعث افزایش حس لذت در بدن می شوند، توضیح خواهیم داد: دوپامین: این هورمون را به عنوان هورمون احساس خوب نیز می شناسند. دوپامین یک هورمون و یک نوروترانسمیتر است که نقش مهمی را در سیستم پاداش مغز ایفا می کند. دوپامین نه تنها با احساس لذت، بلکه با یادگیری، حافظه، عملکرد سیستم محرک و... در ارتباط است.

هورمون مغزی دوپامین به ما توانایی و انرژی بیشتری می بخشد و کمبود آن باعث خستگی و بی حوصلگی در افراد می شود. ارتباط بین اجتماعی بودن و دوپامین بسیار شناخته شده است. سوء مصرف مواد دوپامینرژیک مثل کوکائین، زانتین ها و آمفتامین ها جهت بهبود عملکرد اجتماعی، افزایش اطمینان و اعتماد به نفس بسیار رایج است. محققان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو کشف کرده اند که هورمون دوپامین نه تنها مسئول تولید نشاط و آرزوست بلکه در تولید هراس و ترس نیز دخالت دارد.

سروتونین: سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که در مغز ساخته می شود. اما این ماده در خارج از سیستم عصبی مرکزی

روان‌درمانی و درمان بسیاری از بیماری‌های روانی چون هراس اجتماعی، اوتیسم، افسردگی پس‌از زایمان، ترس مداوم، رفتارهای تکراری، عدم اعتماد و دوری از تعاملات اجتماعی شناخته شده است.

اندورفینها: اندورفین هورمون شادی است که کاهش دهنده طبیعی درد محسوب می‌شود و بدن شما در پاسخ به استرس و ناراحتی آن را تولید می‌کند. همچنین زمانی که در فعالیتهایی شرکت می‌کنید که برای شما پاداش و نتیجه مثبتی به همراه دارد همچون غذا خوردن، ورزش کردن یا رابطه جنسی داشتن، سطح اندورفین شما تمایل به افزایش دارد. اندورفین‌ها مسکن‌های طبیعی بدن ما هستند. بنابراین، وقتی بیرون می‌روید، ورزش می‌کنید و سعی دارید سروتونین تولید کنید، اندورفین نیز تولید می‌کند.

علاوه بر ورزش، خندیدن یکی از راحت‌ترین راه‌های آزادسازی اندورفین در مغز است. پس باید بیشتر خوش بگذرانیم و سعی کنیم شوخ طبع باشیم. همین!

گوش دادن به موسیقی یکی از روش‌های شگفت‌انگیز دریافت دوپامین است. محققان دانشگاه «مک‌گیل» در خلال پژوهشی در سال ۲۰۱۱ دریافتند، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌ی فرد به ویژه اگر با نشان دادن احساس خوب ناشی از شنیدن ملودی آن همراه باشد، باعث دریافت میزان قابل توجهی دوپامین خواهد شد.

کربوهیدرات‌ها سطح سروتونین را افزایش می‌دهند. فکر می‌کنم حالا دیگر توضیح مناسبی وجود داشته باشد برای اینکه چرا بعضی مواقع علاقه‌ی خاصی به خوراکی‌های شیرین و نشاسته‌ای پیدا می‌کنیم؛ کاملاً درست حدس زدید؛ چون سروتونین کاهش یافته و بدن به آن احساس نیاز می‌کند. پس بهترین راه برای تقویت سروتونین و تأثیر آن بر روح و روان مان با حداقل تأثیر منفی انتخاب کربوهیدرات‌های حاوی مواد سالم، همراه با فیبر بالا مانند نان چاودار است. برای بهره‌مندی از روده سالم و تولید سروتونین کافی باید از رژیم غذایی مناسبی پیروی شود. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی به تولید سروتونین کمک می‌کنند. با گذراندن لحظات لذتبخش در کنار خانواده و عزیزان، مانند درآغوش کشیدن و نوازش شریک زندگی، پدر و مادر و فرزندان، سعی کنید میزان ترشح اکسی‌توسین را افزایش دهید.

سعی کنید با انجام فعالیت‌های کاهش دهنده‌ی استرس؛ فعالیت‌هایی مثل یوگا، مراقبه (مدیتیشن)، حمام آب گرم، یا پرداختن به هر چیز دیگری که برای کاهش استرس موثر است سطح هورمون استروژن را در وضعیت متعادلی نگه دارید. برخی مواد غذایی نیز در تحریک هورمون شادی موثرند، از جمله: تیروزین: برای تولید دوپامین.

چای سبز و عصاره چای سبز: برای دوپامین و سروتونین.

مواد پروبیوتیک: برای سروتونین و دوپامین.

تریپتوفان: برای سروتونین. همچنین سراغ غذاهایی که حاوی تریپتوفان هستند، بروید.

تریپتوفان یک اسید آمینه ضروری است که بدن به تنهایی قادر به تولید آن نیست. تریپتوفان را میتوان از شیر، کره، زرده تخم مرغ گوشت، ماهی، بوقلمون، بادام زمینی، بادام، خرمای خشک، موز پنیر و سایر غذاهای پروتئین تهیه کرد. بدن میتواند از این ماده برای کمک به تولید سروتونین استفاده کند. علاوه بر این، تریپتوفان در کنار اسید فولیک و آهن به بدن در تولید گلبولهای قرمز کمک می‌کند.

کم‌آبی باعث کاهش جذب اسید آمینه تریپتوفان در بدن می‌شود. تریپتوفان پیش‌ساز سروتونین در سلولهای مغز است و در صورت کم‌آبی، امکان ورود به سلولهای مغز را نخواهد داشت.

در حالت کلی، راه‌های افزایش تولید هورمون‌های شادی در بدن خیلی ساده‌تر از آن هستند که فکر می‌کنیم. مغز مثل یک ماهیچه است که برای تقویت آن باید تمرین کنیم. همین کارهای کوچک و کمی تغییر در سبک زندگی و تغذیه سالم می‌تواند کمک بزرگی باشد. داشتن سلامت روان کافی عامل کلیدی برای موفقیت و رضایت از زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای است. خوشبختانه وقتی هدف ما موفقیت باشد، مغزمان به کمک ما می‌آید. اگر اطلاعات کافی درباره هورمون‌هایی که در مغز ترشح می‌شوند داشته باشیم می‌توانیم یاد بگیریم چگونه باعث ترشح آن بشویم و در نتیجه راحت‌تر به اهدافمان برسیم.

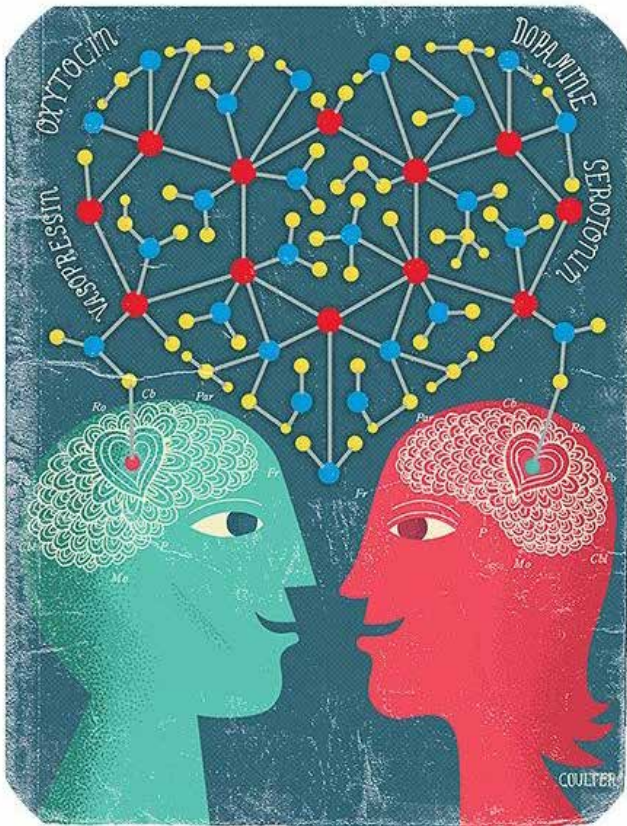
درک عملکرد هورمون‌های مغز کار سخت و پیچیده‌ای نیست. این هورمون‌ها باعث ایجاد اثرات منطقی در مغز می‌شوند که به راحتی قابل فهم هستند و با چند روش ساده و تغییر کوچک در عادات‌های روتین و روزانه می‌توان به افزایش آنها کمک کرد.

اگر می‌خواهید کیفیت زندگی‌تان را با افزایش هورمون‌های شادی بالا ببرید، کارهای جدید و متفاوت انجام دهید و کنجکاو باشید. وقتی کارهای جدید را تجربه می‌کنید، باعث ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغزتان می‌شوید و به نوعی مغزتان را تمرین می‌دهید و تحریک به فعالیت بیشتر می‌کنید. تنها راه تغییر ساختار مغز، گشت و گذار در دنیای اطراف و امتحان کردن کارهای جدید است. پس کنجکاو باشید و کارهای جدید را امتحان کنید.

هرکس می‌تواند مواد شیمیایی شادی بخش را به روش‌های جدیدی برای خود فعال کند سپس با تکرار کار این مسیر را در مغز خود به وجود آورد.

قشر مغز انسان قادر است مدارهای قدیمی عصبی را با داده‌های جدید سازگار کند. مثلاً شما می‌توانید از درس ریاضی خوشتان بیاید در حالی که شاید قبلاً خوشتان نمی‌آمد یا در برابر خوردن پیتزا مقاومت کنید در حالی که قبلاً زیاد پیتزا می‌خوردید.

چگونه می‌توان مسیرهای عصبی جدید ایجاد کرد؟



پاسخ ساده است: شما با تکرار فعال سازی یک مسیر عصبی می توانید مدارهای مورد نظرتان را ایجاد کنید. احساسات شما منحصر به فرد هستند با این وجود، مواد شیمیایی ای که این احساسات را به وجود می آورند در همه انسان ها مشابه است. تجربه زندگی شما کاملاً مختص به خود شماست اما با تجربه همه انسانها نیز مشترک است زیرا همان نیازهای اساسی بقا که در آنها وجود دارد توجه مغز شما را نیز کنترل می کند.

برای ایجاد مسیر عصبی جدید، نیاز به شجاعت و تمرکز دارید زیرا باید یک رفتار جدید را به مدت چهل و پنج روز تکرار کنید، چه این کار خوشایند باشد و چه نباشد. هر کس می تواند این کار را برای مغز خود انجام دهد نه مغز دیگران. احساسی که ما آن را «شادمانی» می نامیم ناشی از وجود چهار ماده شیمیایی خاص مغز است.

روشهای تقویت هورمونهای مفید برای سلامتی روانی و جسمی بدن: الف- عادات های دوپامینی جدید

موفقیت های کوچک را هم جشن بگیرید. توجه داشته باشید که پیشرفت های بزرگ از قدم های کوچک حاصل می شوند. قدم های کوچکی به سمت یک هدف جدید بردارید. با هر قدمی که در هر روز برمی دارید در مغز شما دوپامین ترشح می شود. به این ترتیب انتظار دوپامین را می کشید و به دنبال آن میگردید. می آموزید اگر پیوسته تلاش کنید قادر خواهید بود رؤیای خود را به واقعیت تبدیل کنید. لازمه موفقیت، خودانگیزی است نه منتظر ایجاد انگیزه توسط دیگران بودن.

وظیفه ای ناخوشایند را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید. وقتی هر روز بر روی این وظیفه کار می کنید، نسبت به آن احساس خوبی پیدا می کنید زیرا انتظارات مثبت ترشح دوپامین را در بدنتان راه اندازی می کند.

چالش بهینه را انتخاب کنید وقتی میزان دشواری چالشی که با آن روبرو هستیم بهینه است، احساس خوبی پیدا می کنیم. مثلاً اگر بسد بسکتبال خیلی پایین باشد بازی کردن لذت نخواهد داشت و اگر بیش از حد بالا باشد هیچ دلیلی برای تلاش کردن پیدا نمی کنیم. ب- عادات های اندورفینی جدید:

۱. خندیدن و قهقهه زدن باعث ترشح اندورفین می شود.
۲. گاهی گریه کنید: اگر احساس می کنید باید گریه کنید، جلوی خود را نگیرید. به این ترتیب آن لحظه ناخوشایند از بین می رود و احساس رهایی خوشایندی باقی می ماند.

۳. به شیوه متفاوتی ورزش کنید؛ تغییر برنامه ورزشی روزانه، روش خوبی برای آزادسازی اندورفین است زیرا کشش عضلانی را به دنبال دارد و کشش عضلانی اندورفین را آزاد می کند.

۴. ورزش کردن را تبدیل به یک سرگرمی کنید. ورزشی که ترشح مواد شیمیایی شادی بخش را تحریک می کند، می تواند به شما انگیزه دهد که تلاش بیشتری در ورزش کردن از خود نشان دهید.

ج- ایجاد مدارهای اکسی توسین جدید:

۱. قابل اعتماد باشید: اکسی توسین به دوروش ترشح می شود. هم وقتی شما به دیگران اعتماد می کنید و هم وقتی دیگران به شما اعتماد می کنند. هدف این است که هر روز برای لحظه ای از اعتماد دیگران نسبت به خود لذت ببرید.

۲. یک سیستم ممیزی برای اعتماد ایجاد کنید. می توانید این ضرب المثل که میگوید: «اعتماد کن اما نه چشم بسته» را تمرین کنید. این کار باعث می شود بتوانید اعتماد خود را به دیگران گسترش دهید.

و- ایجاد مدارهای سروتونینی جدید:

۱. به کاری که کرده اید افتخار کنید و آن را ابراز نمایید. با این کار می توانید ترشح سروتونین را در خود افزایش دهید.

۲. همیشه از موقعیت های اجتماعی خود لذت ببرید. زیرا معمولاً هر یک از موقعیت های اجتماعی مزایایی دارد.

۳. به تأثیر خود توجه کنید: هر روز بابت تأثیر خوبی که روی دیگران می گذارید از خودتان قدردانی کرده و ترشح سروتونین را در خود افزایش دهید البته انتظار نداشته باشید آنها از شما تشکر کنند فقط لذت ببرید.

۴. با چیزی که قادر به کنترل آن نیستید کنار بیایید. به این طریق یاد خواهید گرفت که علیرغم ناتوانی خود، در کنترل دنیا احساس امنیت کنید.

مسائل را به طور انتزاعی ببیند. بنابراین حتی هنگام «عدم حضور

فیزیکی دیگران» قادریم احساس خوشایند ناشی از حمایت اجتماعی را تجربه کنیم. مسیرهای عصبی اکسیتوسین در مغز ما توسط تجربه زندگی شکل گرفته اند.

هورمون سروتونین:

وقتی کسی به شما احترام می‌گذارد احساس خوشایندی را تجربه می‌کنید زیرا کسب احترام باعث ترشح سروتونین می‌شود سپس این احساس خوب به شما انگیزه می‌دهد که در جستجوی احترام بیشتری برآید.

* بسیاری از روش‌های برتری اجتماعی، ارتباطی با جایگاه رسمی و ثروت ندارد. ظاهر فردی، مثال خوبی برای این مسئله است. شاید فردی به خاطر ظاهرش احساس کند به او احترام می‌گذارند در حالی که فرد دیگری احساس کند به او احترام گذاشته نمی‌شود حتی اگر با این دو فرد، بسیار شبیه به هم رفتار کنند. دلیلش هم این است که مواد شیمیایی مغز ما بر مدارهایی تکیه می‌کنند که پیش از این ساخته ایم.

هریک از مواد شیمیایی شادی بخش با هدف خاصی برای بقا فعال می‌شوند سپس برای این که برای فرصت بعدی بقا آماده شوید غیرفعال می‌شوند.

چرخه‌ی معیوب خوشحالی

بعد از ترشح مواد شیمیایی شادی بخش در بدن، این مواد از بین می‌روند. کمرنگ شدن مواد شیمیایی عصبی به ما انگیزه می‌دهد که تلاشهای بقای خود را پیوسته تجدید کنیم اما این مسئله ما را به طرز عجیبی نسبت به ناامیدی آسیب پذیر می‌کند.

ناامیدی از ترشح دوپامین:

دوپامین توسط کسب پاداش‌های جدید آزاد می‌شود. پاداش‌های قدیمی، توجه مغز شما را به خود جلب نمی‌کنند. حتی اگر این پاداش‌ها خوشمزه و لذیذ باشند. دانشمندان این اتفاق را «خوگیری» می‌نامند. وقتی مغز راه جدیدی را برای رفع نیازهای خود می‌بیند احساس لذت را راه اندازی می‌کند.

دوپامین، سوخت انسان برای رسیدن به موفقیت هاست. هدف مغز این است که بعد از جاری شدن مواد شیمیایی در بدن، آنها را کاهش دهد تا باز هم مجبور شویم دست به تلاش بزنیم.

ناامیدی از ترشح اندورفین:

اندورفین در زمان‌های اضطرابی آزاد می‌شود. بنابراین سرخوشی ناشی از اندورفین، همیشگی نیست زیرا برای این که تصمیم‌های مناسبی بگیریم باید درد را احساس کنیم.

ناامیدی از ترشح اکسی‌توسین:

ما باید اکسی‌توسین را علیرغم احساس ناراحتی ناشی از آن تجربه کنیم زیرا درست است که احساس ناشی از حمایت اجتماعی لذت بخش است اما باید بین تمایل شدید برای کسب حمایت اجتماعی و نیازهای بلندمدت، تعادل برقرار کنیم. ممکن است احساس خوب اعتماد کردن باعث شود از مهارت پیدا کردن در آن چیزی که برای

حفظ بقای خود نیاز دارید، غافل شوید.

ناامیدی از ترشح سروتونین:

وقتی دیگران به شما احترام می‌گذارند سروتونین در بدنتان جاری می‌شود اما بعد از مدتی احترامی که پیش از این دریافت کرده بودید دیگر شما را به هیجان نمی‌آورد و به دنبال راهی برای بالابردن جایگاه و احترام خواهید بود. «عادت‌های شاد»، احساس بد شما را به احساس خوب تبدیل می‌کند. اغلب اوقات، توجه برگردانی و پرت کردن حواس، اساس عادت‌های شاد است.

با توجه به مطالب فوق و بررسی هورمون‌های موثر در احساسات رفتارها و روابط بین فردی، بیانگر تأثیر مثبت ذهن انسان بر روابط اجتماعی و بین فردی و اثرات آن کاملاً واضح است.

امید است با درک این مهم و تمرکز و توجه هر شخص بر شیوه زندگی و خصوصیت‌های شخصیتی سعی در بدست آوردن و تولید این مواد شیمیایی داشته باشیم که عامل بوجود آمدنش خود انسان است و می‌تواند در پیشگیری یا درمان انواع بیماری‌ها گام مفید و موثری به حساب آید.

امید است از درد به دور باشید!

منابع:

۱) عادت‌های یک مغزشاد / لورتا گریانو برونینگ.

۲) تاثیر پرستار سالمند در شادی سالمندان / شکرالهی / کارشناس پرستاری.

Www.Besthealthmag ۳)

۴) هورمون‌های شادی و راه افزایش آن.

<https://www.chetor.com/> / ۲۰۱۳۶-۲۲۱۳۶-۸۷
۸۸٪D۸٪B۱٪D۸٪A۷٪D۸٪B۴٪D۸٪
/AC٪AF٪DB٪D۸٪A۷٪D۸٪B۴٪D۸٪

۵) هفت روش کارآمد برای افزایش هورمون‌های شادی - مجله دکتر بهشتیان.

<https://beheshtyan.ir/mag/improve-happy-hormones-brain>

(6) <https://www.ghafaridiet.com/>





دروغ‌گویی، با «مغز ما» چه می‌کند؟

• فرح شیانداری

تصمیم فعلی نسبت به تصمیم قبلی، میزان تشدید عدم صداقت خود خواسته را در تصمیم بعدی پیش بینی می‌کند... به زبان ساده، این پژوهشگران می‌خواستند بدانند که آیا مغز به مرور زمان نسبت به عدم صداقت حساسیت زدایی می‌کند (بی‌حس می‌شود) یا نه، و اگر این کار را بارها و بارها انجام دهیم، دروغ گفتن را آسان‌تر می‌کند یا خیر؟

گام بعدی این بود که بفهمند چه اتفاقی در مغز می‌افتد که باعث افزایش عدم صداقت می‌شود. این کار با مشاهده فعالیت مغزی شرکت کنندگان با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی fMRI در هنگام انجام آزمایش صورت گرفت. در ابتدا که دروغ‌های کوچک آغاز شد، پژوهشگران فعالیت زیادی در مناطقی از مغز شرکت کنندگان می‌دیدند که با بخش احساسات و عواطف مرتبط بود (بخش مربوط به احساس گناه یا عدم رضایت). به این معنا که شرکت کنندگان در آغاز از دروغ‌گویی خود احساس بدی داشتند، اما در طول زمان، با تکرار دروغ‌گویی، این مناطق مغز فعالیت کم‌تر و کم‌تری از خود نشان می‌دادند.

حتما بارها با افرادی برخورد کرده‌اید که به اصطلاح «مثل ریگ دروغ می‌گویند» و بارها از خود پرسیده‌اید "چطور می‌تواند در چشم من نگاه کند و این دروغ‌ها را بگوید؟".

پژوهش‌های جدید دریچه‌ای بر مغز انسان باز کرده و نشان می‌دهند انتخاب‌های اخلاقی می‌توانند "تاثیرات قابل مشاهده‌ای" بر مغز بگذارند. این تاثیرات به روشنی توضیح می‌دهند چرا "دروغ‌گویی سرآشوبی لغزنده خطرناکی" است که نباید در آن پا گذاشت.

تیمی از محققان دانشگاه کالج لندن و دانشگاه دوک تصمیم گرفتند تا دریابند وقتی دروغ می‌گوییم دقیقاً چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟ حاصل این پژوهش در مقاله‌ای به نام «مغز انسان خود را با عدم صداقت سازگار می‌کند»، در سال ۲۰۱۶ در مجله «نیچر آمریکا» به چاپ رسید. نویسندگان این مقاله در مقدمه می‌گویند:

"عدم صداقت" بخش جدایی‌ناپذیری از دنیای اجتماعی ماست که بر حوزه‌های گوناگون، از امور مالی و سیاسی تا روابط شخصی تأثیر می‌گذارد... در اینجا ما با استفاده از MRI عملکردی، نشان می‌دهیم که میزان کاهش حساسیت آمیگدال به عدم صداقت در

این آزمایش ثابت می‌کند که مغز انسان برای فرار از احساسات بد، توانایی سازگاری به منظور کاهش شدت محرک‌ها (در اینجا احساس گناه از دروغگویی) و در نتیجه، آسان‌سازی تکرار آن را دارد. وقتی فرد به جایی می‌رسد که دروغگویی، احساس بدی در وی ایجاد نمی‌کند، به راحتی می‌تواند بر بزرگی دروغ‌های خود بیافزاید. هرچه دروغ‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، حساسیت فرد نسبت به دروغ‌گویی کمتر می‌شود و شیب لغزنده ادامه می‌یابد. اما این سازگاری، بدون هزینه نیست.

یکی از نخستین تاثیرات این سازگاری، اختلال تدریجی در حافظه است. دروغگویان حرفه‌ای، هر بار ماجرا را به شکل دیگری تعریف می‌کنند و بخش‌هایی از داستان را کاسته یا به آن اضافه می‌کنند. شاید به همین دلیل باشد که در اکثر فرهنگ‌ها ضرب‌المثلی مشابه «دروغگو فراموشکار است»، وجود دارد.

تاثیر دیگری که سازگاری مغز با دروغگویی یا عدم صداقت بر فرد می‌گذارد، اختلال در واکنش‌های عاطفی است، مثلاً اگر به فرد یادآور شوند که "حرف او درست نیست"، به شدت برآشفته و خشمگین می‌شود و افراد را به شدت به چالش یا به باد ناسزا می‌کشد، تا حدی که مخاطب به خود شک می‌کند تا به دروغگو!

از دیگر تاثیرات مخرب سازگاری مغز با دروغگویی، گرفتن تصمیم‌های ناسالم یا اشتباه است. تصمیم‌گیری فرآیند پیچیده‌ای است که نیازمند هماهنگی چندین سیستم عصبی است. تصمیم‌گیری، مناطقی از مغز را که با احساسات (مانند آمیگدال، قشر جلوی مغز شکمی) و حافظه (مانند هیپوکامپ، قشر جلوی مغزی پشتی جانبی) مرتبط است، درگیر می‌کند. بنابراین، اختلال در آمیگدال (که نتیجه سازگاری مغز با عدم صداقت است) باعث اختلال در پاسخ‌های خودکار یا اتوماتیک به محرک‌های عاطفی می‌شود که خود منجر به واکنش ناسالم به محیط یا موقعیت و در نهایت، اخذ تصمیمات غلط یا ناسالم می‌گردد.

بنابراین، دروغگو نه تنها به دیگران آسیب می‌رساند بلکه به خود مغز خود و کارکردهای آن نیز آسیب می‌زند و هرچه این عمل بیشتر تکرار شود، احساس بد نسبت به دروغ در فرد کاهسته و دروغگویی آسانتر می‌شود.

از سوی دیگر، دروغگو، هزینه‌ی دروغگویی خودخواسته را با اختلال در حافظه، اختلال در واکنش‌های عاطفی به مسائل پیرامون خود و اختلال در تصمیم‌گیری صحیح، می‌پردازد.



تاتو، نانی به کف آری و به غفلت نخوری...

معرفی انیمیشن المنتال ۲۰۲۳

• آوات رحیمی

از کودکی، شعر معروف سعدی شیرین سخن را که «ابرو باد و مه و خورشید و فلک در کارند / تاتو نانی به کف آری و به غفلت نخوری» به یاد دارم و احتمالاً شما خواننده‌ی با ذوق مجله‌ی همدم نیز این شعر را بارها شنیده‌اید و مشخص است، استاد سخن سعدی از عناصر مختلف طبیعت الهام گرفته و این بیت زیبا را در مقدمه‌ی گلستانش با هدف آشنایی ما با عناصر مختلف دخیل در رزق و روزی ما آورده است. با نگاهی کمی دقیق‌تر به این بیت، متوجه اهمیت ترکیب عناصر مختلف هستی می‌شویم که انگار باید در کنار هم فعالیت کنند و ترکیب حاصل از آنها مساوی است با نانی که رزق من و شماست. اگر یکی از این عناصر به هر دلیلی حضور نداشته باشد، نانی هم به دست نخواهیم آورد. با این مقدمه می‌خواهیم به معرفی انیمیشن تازه و خوش ساخت شرکت معروف والت دیزنی و پیکسار بپردازیم که سازندگان آن نیز از عناصر مختلف طبیعت الهام گرفته‌اند و می‌توان در وهله‌ی اول به علاقمندان انیمیشن‌های کمدی، درام، رمانتیک و در وهله‌ی دوم به تمام انسان‌های اهل دل و نیکوکار، پیشنهاد دیدن آن را داد. "Elemental" اسم اصلی این انیمیشن زیباست که ترجمه‌ی آن "شهر عناصر" می‌شود و محصول سال ۲۰۲۳ آمریکاست. داستان در شهری رقم می‌خورد که همه‌ی عناصر ازم آتش، هوا و خاک با هم زندگی می‌کنند. سه عنصر آب، هوا و خاک به دلیل سازگاری بیشتر در مرکز شهر به سر می‌برند اما شخصیت‌های آتش در منطقه‌ای جدا (Fire Place) از دیگر عناصر زندگی می‌گذرانند. داستان منحصراً راجع به عنصر آتش جوانی به نام "امبر" و ارتباط عاشقانه‌ی او با عنصر احساساتی آب به نام "وید" است. انتخاب‌ها و رویاهای این دو، خلاف عرف جامعه است. امبر و وید سعی می‌کنند به شناخت فرهنگی از یکدیگر برسند. بخواهیم داستان فیلم را به صورت خلاصه برایتان تعریف کنیم باید اشاره کنیم به اینکه پدر و مادر امبر (عنصر آتش) به نام‌های برنی و سیندر لومن به شهر الونت مهاجرت می‌کنند ولی در آنجا با موجی از بیگانه‌هراسی از سوی دیگر عناصر روبه‌رو می‌شوند و دریافتن جایی به عنوان خانه با مشکل روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها



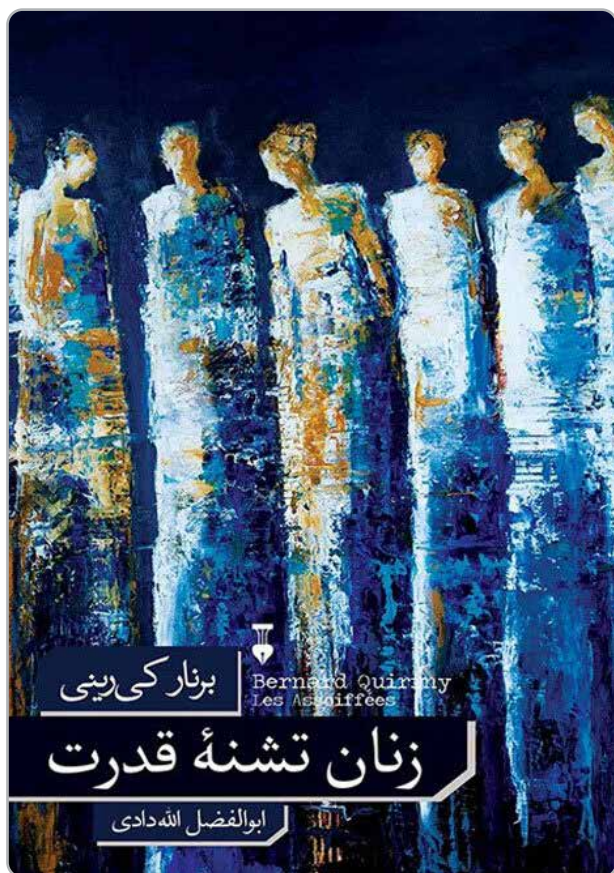
دختری به نام امبر دارند و دست‌آخر فروشگاهی با عنوان فایرپلیس (آتشکده) راه می‌اندازند و شعله‌ای آبی برپا می‌کنند که نماینده‌ی میراث و سنت‌های شان است؛ و در طول زمان مشتریان زیادی را برای شان به ارمغان می‌آورد. برنی می‌خواهد پس از بازنشستگی فروشگاه را به امبر بدهد اما او ابتدا باید مزاج آتشی‌اش را کنترل کند. وقتی برنی در نهایت اداره فروشگاه را به امبر می‌سپارد او با سیل مشتریان و کارها روبه‌رو می‌شود و طغیان مزاج آتشی‌اش باعث شکستن لوله آبی می‌شود که زیرزمین فروشگاه را در آب فرو می‌برد و یک عنصر آب و بازرس شهر به نام وید ریپل را فرامی‌خواند. او لوله‌کشی معیوب را گزارش می‌کند و با اکراه به شهرداری می‌رود تا گزارش تخلف را به کارفرمای عنصر هوا (یاباد) با نام "گیل کیومیس" ارسال کند که فایرپلیس را تعطیل خواهد کرد.

امیردنبال وید می‌رود تا شاید بتواند او را متقاعد کند ولی برای این کار خیلی دیر شده است. با وجود این، وید دلش برای امیر می‌سوزد و راهی جلوی پای او می‌گذارد. در این کش و قوس غم‌انگیز، تلاش دختر جوانی را می‌بینیم که درونش سرشار از آتش عشق به خانواده‌اش است، او سعی می‌کند به سایر عناصر بفهماند که در این شهر غریب هستند و نباید مغازه‌ی پدریش را تعطیل کنند و شعله‌ی آبی را به خطر بیندازند. او البته گریه نمی‌کند و ظاهراً چون آتش در درون دارد نباید هم گریه کند اما به قول حضرت حافظ "گوهری دارم و صاحب نظری می‌جویم" و این صاحب نظر در شگفت‌انگیزترین حالت ممکن همان عنصر آب از کار در می‌آید و با اینکه خودش گزارش خرابکاری خانواده‌ی امیر را به شهرداری داده است اما عاشق و شیفته‌ی عنصر سوزان درون دختر آتش می‌شود و حاضر است برای عشق تازه یافته‌اش هر کاری بکند. آب و آتش در ادامه‌ی ماجرای این فیلم زیبا و پرمعنا در کار می‌شوند و صحنه‌های خارق‌العاده‌ای را می‌سازند. آنها در همه‌ی فرهنگ‌های جهان از جمله فرهنگ ما ایرانی‌ها کاملاً ضد همدیگر هستند اما در این بین، دو نکته‌ی مهم از فیلم یاد می‌گیریم. نکته‌ی اول اینکه دو نفر با تمام اختلافاتی که باهم دارند می‌توانند در زمان‌های حساس و با بهره‌گیری از گوهر برتر عالم هستی یعنی عشق به هر کار ناممکنی دست بزنند و دوم یاد می‌گیریم از توانمندی‌های درونی خود مثل تلاش،

نیاز به بقا، علاقه به زندگی، ایثار و از خودگذشتگی نه تنها برای خود و خانواده‌ی خود مان بلکه برای سایر مردم، همسایگان و حتی غریبه‌ها نیز استفاده کنیم و به قول معروف به سایرین خدمت کنیم. ما بزرگترها با دیدن این فیلم، آموزش‌هایی برای تربیت فرزندان مان و همینطور فراگیری مهارت زندگی در جامعه‌ی دارای آدم‌های گوناگون با شرایط مختلف فرهنگی و اجتماعی را یاد می‌گیریم. دوستی، یک رابطه‌ی دوطرفه است که شامل ملاقات، اشتراک گذاری، درک افکار و احساسات یکدیگر در مواقع ضروری است. داشتن دوستان صمیمی می‌تواند کودکان را از ترس، رویدادهای استرس‌زا و تنهایی محافظت کند، عزت نفس آنها را تقویت کند و اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. کودکانی که توانایی برقراری ارتباط با دوستان را ندارند از تنهایی رنج می‌برند و اغلب از نظر اجتماعی بی‌تجربه و بی‌کفایت هستند. روانشناسان معتقدند دوستی و کیفیت روابط بین فردی با رشد مهارت‌های اجتماعی و کنترل عاطفی ارتباط قوی دارد. به همین ترتیب آموزش مستقیم مهارت‌های دوستی در کودکان کیفیت دوستی‌ها را افزایش می‌دهد.

در فیلم المنتال نیروی عشق و دوستی باعث گریه کردن آتش می‌شود. این قانون که آتش گریه نمی‌کند مثل یک تابو تا انتهای فیلم پیش می‌رود اما قدرت نیروی عشق و پس از آن ایثار کردن برای یک دوست عزیزتر از جان بالاخره تابوی فیلم را می‌شکند و تمام اهالی محله‌ی آتش با دیدن قطره‌ی اشک امیر به خود می‌آیند و سعی می‌کنند از تعصبات قدیمی دوری کنند و اینقدر آتش درونشان، خود و همسایه‌های شان را نسوزاند! المنتال تولید ۲۰۲۳ / کارگردان: بیترسون / موسیقی: توماس نیومن / سازندگان: استودیوی انیمیشن پیکسار و والت دیزنی پیکچرز





نگاهی به کتاب زنان تشنه‌ی قدرت؛

سرزمین شگفت‌انگیز تک‌جنسی!

نوشته: برنار کی رینی
• حمیدرضا پورنجفیان

انقلابی فمینیستی به رهبری شخصی به نام اینگرید در هلند و بلژیک رخ داده و حکومتی مقتدر بر سر کار آمده و مرزهای خود را به روی جهان بسته است. مقام و شخص اول حکومت "شبان" نام دارد که در آغاز تشکیل آن اینگرید بوده و پس از مرگ او، دخترش ژودیت به مقام شبانی رسیده است. گروهی متشکل از چند هنرمند و نویسنده و فعال سیاسی از فرانسه عزم سفر به بلژیک دارند و تشنه‌ی تماشای دنیای این کشور مخوف هستند که البته فمینیست‌های گروه به چشم‌قبله‌ی آمال به بلژیک می‌نگرند. گزارش‌ها از چشم‌خودی و غیرخودی بسیار متفاوت است:

- سرزمینی شگفت‌انگیز که در آن، زن‌ها آزاد و خوش‌زندگی می‌کنند.
- رژیمی پلیسی که در آن زن‌ها به بردگی گرفته شده و مردها شکنجه می‌شوند؛ کشوری فقیر که به سختی می‌تواند شکم مردمانش را سیر کند، به همراه بازداشت‌های خودسرانه، نرخ اسف‌بار امید به زندگی و خلاصه سرزمینی قرون وسطایی.

رمان، از طریق دو شاخه‌ی موازی و با دوزاویه دید متفاوت روایت می‌شود. اولی دانای کل که شرح سفر گروه فرانسوی به بلژیک را در برمی‌گیرد و دومی به شیوه‌ی اول شخص و به شکلی گزارش‌گونه، از رهگذار یادداشت‌های پرستاری ساکن بلژیک. در فصول ابتدایی جزئیات مربوط به این دولت مخوف و تاریخچه‌ی شکل‌گیری آن به خواننده منتقل می‌شود تا مخاطب بتواند خیلی زود فضای کلی داستان را تجسم و ترسیم کند و آماده‌ی مواجهه با آن بشود. رمان برنار کی رینی بسیار یادآور سرگذشت ندیمه است و گاهی احساس

می‌شود در پاسخ به آن نوشته شده است. سرگذشت ندیمه نوشته‌ی مارگارت اتوود است که به داستان زندگی یک زن جوان و مستقل که ندیمه یک خانواده عالی رتبه است، می‌پردازد.

به هر حال این ژانری است که در سال‌های اخیر نه فقط در ایران که در آمریکا و اروپا هم طرفداران زیادی پیدا کرده و هراس همگانی از روی کار آمدن حکومت‌های توتالیتر را نمایان می‌سازد.

کتاب زنان تشنه‌ی قدرت، برای من کمی یادآور فیلم درخشان "خرچنگ" هم بود. در دنیایی که یورگس لانتیموس خلق کرده مجرد بودن جرم است و مجردها به گناه پیدانکردن زوجی مناسب خود، طی عملیات چندش‌انگیزی شکار می‌شوند. در این میان مرد مجردی که از دست حکومت می‌گریزد، با گروهی مجرد آشنا می‌شود که در مقام اپوزیسیون با حکومت می‌جنگند. پس از پیوستن به آن‌ها، درمی‌یابد اپوزیسیون هم در میان خود قوانین سختگیرانه و مستبدانه‌ای دارد. پس هر نوع ایدئولوژی در دست‌ان حاکمیت می‌تواند منجر به توتالیترایسم شود.

ماو سنگ سر راه!

یکی از حاکمان چین امر کرد سنگ بزرگی را سر راه عمومی مردم بگذارند تا راه را کاملا مسدود کند و سپس نگهبانی را موظف کرد که از پشت درختی مراقبت کند و ببیند مردم چه عکس العملی نشان می دهند و به حاکم خبر بدهد...!

اولین کسی که می گذشت "تاجر بزرگ" شهر بود. او با نگاه تندی به سنگ نگریست و از کسی که آن را سر راه گذاشته، سخت انتقاد کرد... نمی دانست که این کار حاکم است و لذا در اطراف سنگ چرخی زد و به آواز بلند گفت: «می روم نزد حاکم شکایت می کنم تا کسی را که مرتکب این جرم شده، به سزایش برساند...»

بعد از او، شخصی دیگری گذشت که بنا (ساختمان ساز) بود. او همان برخوردی را کرد که قبلا تاجر کرده بود، با این تفاوت که صدایش آهسته تر از قبلی بود... سپس سه پسر جوان که با هم دوست بودند از آنجا عبور کردند؛ پهلوی سنگ ایستادند و شروع کردند، به تمسخر کسی که سنگ را گذاشته است و او را جاهل و احمق دانستند... سپس رفتند به خانه و پی کارشان!

بعد از گذشت دو روز، دهقان فقیری که از آنجا می گذشت، سنگ را دید. چیزی نگفت، آستینش را بالا زد و هر که می گذشت را هم به یاری فرا خواند. همه، برای دور کردن سنگ کمکش کردند و طولی نکشید که سنگ از راه دور شد... دهقان خسته، در لحظات آخر ناگهان متوجه شد که زیر سنگ صندوقی وجود دارد. صندوقچه را برداشت و دید که در آن قطعه هایی از طلا و نامه ای قرار دارد. در نامه نوشته بود: «از طرف حاکم به کسی که سنگ را از راه دور کرده است؛ این تحفه برای توست زیرا تو انسانی مثبت اندیش هستی که به جای شکایت و سرو صدا، با اقدامت مشکل را حل کردی».

بد نیست یک نگاه به جامعه ی خودمان بیاندازیم... حال ما، چقدر شبیه این حکایت است؛ بسیاری از مشکلات هست که حل آن خیلی ساده است ولی ما بی تفاوت می گذریم و فقط گلابه می کنیم!



جدول شماره: ۲۰

افقی:

عمودی:

۱. ماه ولادت امام علی (ع) ۲۵ مرداد هر سال به این نام نامیده شده
۲. نیمه گرم حرف الفبای انگلیسی مربی کروات موفق اسبق تیم
ملی فوتبال کشورمان و باشگاه پرسپولیس ۳. گردو لون مروراید
درشت رود آرام شولوخوف ۴. مالا مال ناسیونالیستی شکاف
جامه - ناطق ۵. نوعی لنز عکاسی موسسه خیریه توانبخشی دختران
بی سرپرست و کم توان ذهنی همدم ۶. شلتوک بنیان اهل ساری ۷.
جستجو از اصول دین اسلام سمت چپ ۸. شهادت شهید صارمی به
دست طالبان در افغانستان که به نام روز خبرنگار مزین شده - نخست
۹. نشان مفعول بی واسطه پارچه پیراهنی عضو گزش موی
مجدد ۱۰. در بندان و گرفتاران آینه کوژ - بسیار بخشنده ۱۱. آگاه شده
- خمیازه ۱۲. به خاطر کسی آوردن مطلبی نگاه خیره بتون مسلح
۱۳. ریشه رفیق مجلس عروسی غده سرطانی ۱۴. سربه راه گوشه
زمین فوتبالی ماست چکیده خاک کوزه ۱۵. نام پسرانه عربی
سامانه برخط واریز کمک های شما عزیزان به موسسه دختران همدم

۱. پیام همکاران ما و دختران همدم به مناسبت فرارسیدن دوم شهریور
که در واقع روز بزرگداشت فداکاری است ۲. پوشش ستور جاری و
ساری - درگاه ۳. ماه کارمندی شهبانو - زیرک - زیر پامانده ۴. مظهر
نرمی بازار مبل معروف تهران ۵. موی شاعرانه تندی از لوازم تهویه
۶. آرواره حرف نهم یونانی حجم هندسی مورد علاقه فراعنه - تکرار
نام پایتخت ایتالیا ۷. ماه پرتابی رئیس شورای اسلامی شهر مشهد
که ۷ مرداد بازدید صمیمی از مجموعه دختران همدم داشتند ۸.
موتورسیکلت با سابقه ژاپنی قاطع - دروازه ۹. دختر درگوش دخترک
لندنی دوست داشتن - لعب ۱۰. از آن طرف بخوانید میوه کم حرف
می شود فصل سرما برج داستانی فرانسه گونه برجسته ۱۱. رنگ
نفرت حرف همراهی قطعه الکترونیکی دو الکترودی - پارچه مشبک
۱۲. قشون کشی برابر فارسی دربی ۱۳. عدد عمر زیستگاهی انسانی در
هند - دیلم ۱۴. گدایی کردن یعقوب فرانسوی - تاریخدان ۱۵. کشور
فلاسفه سروراز سیاهه

همدم با جدول

• طراح جدول: محمدرضا علیزاده

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

															۱
■						■					■				۲
		■				■					■				۳
	■								■				■		۴
				■				■				■			۵
				■				■				■			۶
■											■				۷
			■						■						۸
	■					■			■				■		۹
		■				■						■			۱۰
			■					■				■			۱۱
						■									۱۲
	■					■						■			۱۳
				■						■					۱۴
					■					■					۱۵



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 هر یک از فرزندان این خانه ماهانه بیش از ۱۰ میلیون ریال است که حدود یک سوم 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 (رییس هیات مدیره)، مهندس حمید طیبی (نایب رییس) دکتر زهرا حجت (مدیر عامل) 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
تو نیکی کن ای دوست، تا بشکفد
که با اندکی لطف هم، می نهی

نشاید که نامت نهند آدمی...
لب چهارصد غنچه‌ی همدمی...
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:

ماهانه ۱۰۰,۰۰۰ تومان ماهانه ۵۰۰,۰۰۰ تومان ماهانه ۱۰۰۰,۰۰۰ تومان

ماهانه 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 guardians or without effective guardians 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 Rials 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



حالا که می‌رسی
با کیف‌های مدرسه
تا قلب خواهران عزیزم
همپا و همدم همه‌ی دوستانمان
پاییز مهربان!
فصل قشنگ و خاطره‌انگیزمان، بهمان...





همدای وب دام دوست ما
مؤسسه خیریه توانبخشی همدام - 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 ۵۷ IR

  :@hamdamcharity •  :@art_hamdham

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