به نام خدا

به نام خدایی که یاریگر اســت
خدایی که با بندگان یاور اسـت
به نام خداوند عــــشق و امید
خدایی که بخشـــندگی آفرید
خدایی که می خواهد: آدم شـویم
که همدرد و همیار و همدم شویم
خدایا، به مادر ســـر آغاز تیر
بده نیروی نیکـــی بی نظـیر...

آنچه در این شـماره می خوانید

سخن مدیر مسوول ۳
یادداشت سردبیر ۴
یک نفس زندگی / پیام یک قاتل؛ نگذاریم مهربانی بمیرد ۵
مصاحبه با خیرین ۶
همدمانه ۸
زندگی دختران این خانه ۱۰
گزارش ویژه ۱۴
خبرهای این خانه ۱۷
گزارش ویژه ۲۳
یک نفس زندگی / ملانصرالدین ۲۸
چند لحظه علمی و آموزشی ۲۹
معرفی فیلم ۳۸
معرفی کتاب ۳۹
جدول همدم؛ شماره‌ی ۲۲ ۴۰
معرفی کوتاه موسسه ۴۲
حق عضویت ۴۳
معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی) ۴۵

همدم

فصلنامه فرهنگی، هـــنری، آموزشی، اطلاع رسـانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همـــدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره پنجاه‌مین | زمســتان ۱۴۰۲

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت
مسوول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی نیا
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لایین

هیأت تحریریه: مریم همایونی، محمد رحیمی

همکاران این شماره: حمیدرضا پور نجفیان، محمدرضا علیزاده و...

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری

مترجمان: فرزانه فریدونی، دکتر فخری رضائیان

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، هومان میرهادی، فرشته کاملان و اعظم منعمی زاده

چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم

عکس: اکرم ابراهیمی
طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده

مهربی‌دریغ و بخشندگی بی‌تبلیغ...

• زهرا حجت

حامیان و همراهان همدم به خوبی می‌دانند؛ ما، یاران و همکاران خیریه‌ای هستیم که اسم و رسم و رنگ و رسالتش، با بسیاری موسسات فرق می‌کند و همین تفاوت، به آن حال و هوایی متمایز و گاه سوال انگیز بخشیده است؛ از یک سو بسیاری از خیرین و همیاران هستند که برای خدمت در کنار مجموعه‌ی توانبخشی همدم، لحظه شماری و بی‌تابی می‌کنند و از دیگر سو، هستند عزیزانی که شاید کمتر طاقت حضور در چنین فضای خاص و دیدار اهالی همدم و فرزندان همیشه ساکن این خانه را، دارند و گاهی، به چشم اعجاز و اعجاب در فعالیت و فداکاری همکاران و مددکاران و پرستاران این مجموعه می‌نگرند و می‌پرسند؛ چطور تحمل چنین فضای غیرطبیعی و چنین وظایف دشواری دارید؟ با این حساب، جایی مثل موسسه‌ی همدم، از یک نگاه عرصه‌ی انواع اختصاصات و آزمایشات انسانی و آرمانی است تا آدم‌های متحمل و مخلص از دیگرانی که دلنازک‌ترند و از امور طاقت فرساگریزان، تشخیص داده شوند و در عمق دل‌های پاک، بی‌صدا و باشکوه تقدیر شوند.
این مقدمه را نوشتم تا خدمت شما خوانندگان فصلنامه‌ی همدم و همدم دوستان راستین، به یک موضوع مهم و مبارک اشاره کنم و آن هم اهمیت حضور خیرینی است که تداوم حیات موسسه‌ی توانبخشی همدم، بسته به لطف و کمک‌های پیوسته و خدمات شایسته‌ی آنان است اما همواره تاکیدشان بر این است که؛ هر چه می‌بخشند و هر خدمتی می‌کنند، در کمال سکوت و گمنامی و دور از نگاه دوربین‌ها و رسانه‌ها و حتی اخبار همین نشریه‌ی محدود و مختصر باشد.
صحبت سر ارزش و ابهت انسان‌های بزرگوار و نیکوکاری است که برای همدم همه‌کار می‌کنند اما دریغ از اینکه یک بار قصد معرفی و خودنمایی داشته باشند، چراکه همواره می‌خواهند گمنام بمانند و نه تنها برای ما اهالی همدم، بلکه برای هر انسان یاورمنش و نوع‌دوست و خدمت‌گزاری نقش یک الگوی عالی و آیینه‌ی همتی بلند و متعالی داشته باشند.
من، در مورد انسان‌هایی می‌نویسم که اگرچه خاکی و زمینی‌اند، اما براستی از منظر محبت و مساعدت و خدمت و زحمت و همت، یگانه‌های کم‌نظیر جهان‌اند و چه بسا که نایاب در همه‌ی هستی و آسمان‌اند. خیلی هنر می‌خواهد که در چنین امتحان اخلاصی، هستند یاران و یاورانی که همیشه نمره بیست می‌گیرند و هیچوقت هم اسیر وسوسه‌ی نام و نشان و تبلیغ و معرفی، نمی‌شوند.
آنان که می‌پرسند شما در موسسه‌ی همدم، چگونه تاب و تحمل تداوم خدمت دارید و از شرایط گلایه و شکوه ندارید، در یک جمله باید بدانند که؛ ما مدیون و مرهون راه و راهنمایی عملی انسان‌های بزرگ و راست‌قامتان بخشنده و نیک‌اندیشی هستیم که همواره به ما و دیگران، درس مهربانی بی‌دریغ و بخشندگی بدون توقع و تبلیغ، آموخته‌اند.

ما، دو روی سکه‌ی احسان و امیدیم...

• علیرضا سپاهی لایین

خدمت به فرزندان خیریه ی همدم، بی تعارف و تردید یک توفیق است. این توفیق، مغتنم است، خواه مثل مربیان، مادریاران و مددکاران و پرستاران این موسسه ی توانبخشی، شبانه روزی باشد و خواه مثل خیرین و دیگر خادمین بخش اداری، تنها به ساعاتی از روز محدود شود یا حتی از راه دور و از طریق ارسال کمک های نقدی و غیرنقدی حاصل شود. ولی در هرصورت، همه ی آنانی که چنین موفقیتی دارند، برای این بخت بلند به خود می بالند و از این حیث خدای بزرگ را شاکرند که توان و توفیق خدمت به جمعی از بهترین بندگان خدا راکه به حق باید فرشتگان زمینی نامیدشان نصیب آنان شده است.

اما، من به عنوان یک همدمی، از خودم و دیگر کسانی که احیانا این مجموعه و فرزندانش را خوب نمی شناسند یا توفیق خدمتگزاری به آنان را نیافته اند، یک پرسش اساسی دارم. پرسشم این است که؛ تفاوت ما و این بچه ها که تحت عنوان کم توان و توانیاب اینجا هستند، کجاست؟

به باور من، ما و این بچه ها هیچ تفاوتی نداریم. ما، صرفا حسب اتفاق یا تقدیر الهی، از برخی جنبه های جسمی و عصبی، سالمتریم و فرزندان عزیز همدم، در این خصوص دچار مشکلاتی هستند و همین، بر میزان اعتمادبه نفس، امید و مالکیت ما از حیات تاثیر مستقیم گذاشته است. اما نکته ی مهم اینجاست که؛ نه ما در سلامتی ارثی و اتفاقی خویش نقش آفرین بوده ایم و نه این بچه ها مقصر و مسبب کم توانی و نقص های کم و بیش خویش هستند.

در واقع، این بچه ها شاید تنها کسانی هستند که هیچ گونه سهم و نقشی در شرایط امروز خود ندارند و درک این واقعیت، به قطع و یقین می تواند نگاه ما را به آنان و به خویش تغیر دهد. این تغیر می تواند ما را فروتن و واقع بین کند و از این رهگذر، شاید انگیزه ی خدمت و محبت بیشتری درحق این خوبان خاک، پیدا کنیم.

بهتر است دوباره تامل و تدبر کنیم؛ ما، بطور کاملا اتفاقی، صاحب هوش، سلامتی، سرمایه، سواد، عقل معاش، نیروی تلاش و خانواده ای اختصاصی هستیم و اینان، حسب اتفاق از این نعمات بی بهره یا کم بهره اند. حال، اگر بیشتر تامل کنیم، درخواهیم یافت که این نازنینان، درس عبرتی هستند برای دیگرانی که ممکن است کمتر متوجه تقسیمات ناخودآگاه طبیعت باشند و خیال کنند که از نوعی تضمین ابدی برخوردارند. نه، سلامتی نسبی ما، موهبت الهی است و بر ما کسانی که در این تقسیم، نقش افراد کم نقص تر جامعه را بازی می کنیم، واجب است هوش و حواس و همتمان متوجه نیازهای این عزیزان باشد و با بها دادن به امکان احسان خویش، نگذاریم آنان امید خدادادی به زندگی و فرصت لذت بردن از مواهب دنیا را، براثر غفلت ما ازدست بدهند.

این دختران، نیمه ی گمشده ی ما هستند. ما، در کنار آنها و با مراعات حقوق آنان کامل می شویم و در واقع، آنها هستند که نگاه و نقص های زیستی و اجتماعی ما را رفع یا اصلاح می کنند.

درحالی‌که هیچ پولی بهمراه نداشت پس از چند روز فرار و گریز گرسنه، خسته وبی رمق به دهکده ای رسید ! جلوی یک میوه فروشی ایستاد و به سیب های سرخ وزرد رنگ و تازه خیره شد؛ دو دل بود که سیب را بدزدد، یا به زور از میوه فروش بگیرد یا از او گدایی کند! در جیبش چاقویی داشت و بادست چپ اش دائم چاقو را لمس می‌کرد و وسوسه میشد که از آن برای زورگیری استفاده نماید که به یکباره سیبی را جلوی چشمان خود دید! دستش را به آرامی از روی چاقوی که در جیبش بود رها کرد و سیب را با احترام از دست مرد میوه‌فروش گرفت! میوه‌فروش که احساس کرده بود او خیلی با حسرت به سیب ها نگاه می‌کند و نیاز به خوردن سیب دارد, گفت: بخور نوش جانت، پول نمی خواهم .زندانی فراری که آن محل را بهترین جا برای سیر کردن هر روزه و حداقلی شکم گرسنه خود دیده بود، هر روزه جلوی دکه میوه‌فروش ظاهر می شد و بی آنکه کلمه‌ای رد و بدل شود، صاحب دکه میوه فروشی تا او را میدید، فورا چند سیب در دست او می‌گذاشت! یک شب، صاحب دکه میوه فروشی وقتی که می خواست بساط خود را جمع کند، ناگهان صفحه اول روزنامه ای که در جلوی چشمش بود را دیدکه عکس آن مرد را نشان می‌داد و زیر عکس نوشته شده بود: «قاتل فراری» و جایزه خوبی را هم برای دستگیری او تعیین کرده بود! میوه فروش که مطمئن شده بود او همان قاتل فراری است، سریع شماره پلیس را گرفت و موضوع را به اطلاع پلیس رساند! دقایقی بعد پلیس در محل حاضر شد و قاتل فراری را دستگیر کرد! موقعی که پلیس او را می‌برد، قاتل فراری رو به میوه فروش کرد و گفت: دوست مهربان من: آن روزنامه را خود من روی دکه و مقابل چشمان تو گذاشتم، چون دیگر از فرار و گرسنگی جدا خسته شده بودم! من بعد از فرار قصد خودکشی داشتم که به‌یکباره به خاطر مهربانی های تو تصمیم گرفتم دست به اقدامی بزنم تا ارزش مهربانی را پاس بدارم و جایزه بزرگ دستگیری من، نصیب توی مهربان شود چون نمی خواستم بساط مهربانی هیچ وقت در دنیا جمع شود...

هرگز نباید اجازه دهیم مهربانی بمیرد!

خدمت به فرزندان همدم، دلی عاشق می‌طلبد

(گفت‌وگوی فصلنامه‌ی همدم با دکتر غلامرضا بصیری‌پور؛ عضو هیئت مدیریه‌ی موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس) • محمد رحیمی

بارها گفته اند و می‌دانیم که؛ ماه رمضان، ماه خیر و برکت است. موید و مصداق این قول مشهور نیز همین‌که در ماه رمضان اخیر در ابتدای سال ۱۴۰۳ فرماندار اسبق مشهد و نماینده ۱۴ ساله‌ی شورای این جناب آقای غلامرضا بصیری‌پور همراه با جمعی از دوستان و یاوران هیئت مدیریه‌ی موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس، به موسسه‌ی همدم آمدند تا ضمن دیدار با فرزندان این خانه و روحیه بخشی به مدیریت و همکاران ما، فرصتی هم به تحریریه‌ی فصلنامه‌ی همدم بدهند برای گپ‌وگفتی صمیمانه که ماحصلش در این شماره تقدیم نگاه و نظر شما عزیزان همیشه همدمی می‌شود.

ناگفته نماند که؛ آقای دکتر بصیری‌پور از اعضای هیئت مدیریه‌ی موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس هستند و روز بیست و چهارم ماه مبارک امسال، ضمن صرف افطار در جمع دوستان نیکوکارشان در همدم، به بررسی پرونده‌ی ۵۰ بیمار نیازمند یاری مالی نیز پرداختند و کمک‌های لازم را گردآوری کردند؛

• جناب آقای بصیری‌پور، با عنایت به بازدیدی که از خیریه‌ی همدم داشتید بفرمایید نظرتان در مورد کلیت فعالیت‌ها و فضای همدم و نحوه‌ی نگهداری و توانبخشی فرزندان این موسسه چیست؟

** ضمن عرض سلام و خداقوت به خادمین همدم و خوانندگان مجله‌ی شما باید در ابتدا خداوند مهربان را سپاسگزار باشم که در ماه مبارک رمضان فرصت دیدار با خادمین و فرزندان همدم را نصیب بنده و همکارانم کرد که این واقعا نعمت بزرگی است. همدم یکی از موسسات خیریه‌ای است که برای مردم خراسان و مشهدی‌های عزیز و حتی مردم کشورمان تا حدود زیادی شناخته شده است. در اینجا ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست را به بهترین شکل ممکن نگهداری می‌کنند و نیازی به تعریف و تمجید بنده نیست. اما نکات مهمی که باید به آن اشاره کرد تا به سادگی از کنارش نگذریم این است که؛ خدمت به فرزندان همدم، همتی عالی و دلی عاشق می‌طلبد و چنین مدیریتی از حد توان نهادهای دولتی خارج است. من با توجه به تجربه‌ای که دارم باید بگویم که صرفا مدیران خیرخواه و خداجو و خیرین عاشق و بی‌دریغ از پس آن برمی‌آیند.

• حاج آقای بصیری‌پور، ما و خوانندگان عزیزمان می‌دانیم که شما مدت‌های زیادی یکی از مدیران ارشد استان و مشهد در سمت‌های مختلفی بوده‌اید و مطمئنا سخن شما مستند به تجربه‌ی خدماتی متفاوت‌تان است. آیا امکان دارد در مورد اینکه فرمودید مدیریت مجموعه‌ی همدم تنها از خیرین عاشق ساخته است، بیشتر توضیح بدهید؟

** ببینید ما در نهادهای دولتی وظایف و ماموریت‌هایی داریم که می‌بایست مدیران آن نهادها از قبل برای اجرای ماموریت و درست انجام دادنش آموزشهای لازم را ببینند. یعنی بحث علم و دانش و آموزش در میان است. فرضا برای مدیریت شهری در بخش‌های مختلف می‌بایست دروس دانشگاهی و تجربه‌ی مدیریتی را پشت سر بگذارانی و سپس به‌عنوان کارمند و کارشناس استخدام شوی تا روزی که به مدیریت همان قسمت برسی و پیشرفت کنی که صرفا با پشتکار و هوش می‌شود به این درجات رسید. اما کارهایی که از جنس کار در همدم است، بحثش فرق می‌کند. هر کسی نمی‌تواند در اینجا خدمت کند. افرادی که اینجا هستند به خودشان لقب مدیر و رییس نمی‌دهند و اتفاقا از این القاب بیزارند. آنها خودشان را خادم می‌دانند و چه‌بسا در گمنامی کار کنند. من شنیده‌ام بعضی از خیرین محترم همدم اصلا دوست ندارند اسمشان به میان بیاید و پشت صحنه هستند. این کار از توان هیچ مسئول دولتی برنمی‌آید چراکه به غیر از اماکن خیریه، در سایر نهادها خصوصا نهادهای دولتی، ارائه‌ی رزومه‌ی کاری بر روی کاغذ و اطلاع‌رسانی آنها نوعی ارزش است و نشانه‌ی سرآمد بودن مدیران. با توجه به این، باید به‌جرات بگویم مدیران دولتی ما عاجز از خدمت کردن در جایی مثل همدم هستند. آنها باید بیایند و از خادمین این موسسه یاد بگیرند چگونه کار کنند. مدیریت و خدمت عاشقانه را در اینجا می‌توان دید که دست‌اندرکارانش مشکلات جمعی از فرزندان به ظاهر ناتوان را چگونه ملاحظه و مرتفع می‌کنند. من در بازدید امروزم متوجه رفتار خاص خانم دکتر حجت به‌عنوان مدیر عامل و سایر مربیان و مادریاران موسسه با فرزندان همدم شدم. رابطه‌ای که بین آنها در جریان است مثل رابطه‌ی مادر دختر است، نه یک مدیر با یک دختر کم‌توان ذهنی.

●جناب آقای بصیری‌پور ما هم خوشحالیم که شما و همکاران‌تان در خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس، امروز میهمان همدم هستید. لطف کنید و در خصوص فعالیت‌های موسسه‌ی خودتان نیز برای ما بگویید؟

** ما، در موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس رییس و کارمند نداریم. تمام عزیزانی که عضو خیریه‌ی ما هستند از بین مردم عادی و دوستان دور و بر خودمان انتخاب شده‌اند. آنها بی‌قید و شرط و خودجوش انتخاب می‌شوند و ما در کنار هم بسیار صمیمی و جدی به یک هدف خاص و معنوی می‌اندیشیم.
من، از سالها پیش توفیق پیدا کردم و خداوند مهربان به من این توان و انرژی را داد که خادم مستضعفین باشم تا هرکاری از دستم برمی‌آید برای آنها انجام دهم. مهم‌ترین کاری که برای عزیزان مستضعف خصوصا مردم خونگرم حاشیه‌ی شهر شهد و شهرستان‌های دیگر خراسان، انجام داده‌ایم در حوزه‌ی مسکن و درمان آنها بوده است. سالها قبل به‌توفیق خداوند توانستیم مسکن بسیار ارزان قیمت زیادی برای افراد مستضعف بسازیم. حتی در حد کمتر از ده میلیون تومان. این در حالی بود که نهادهای متولی آماده‌ی عقد قرارداد با مبلغ دو یا سه برابر این مبالغ با ما بودند اما ما با کمترین مقدار لازم مسکن در اختیاز نیازمندان قرار دادیم. البته باز هم خداوند کمک کرد و در ساخت آن خانه‌ها حواسمان به‌استفاده از مصالح مرغوب و ساخت و ساز مهندسی و استحکام بنا هم بود که خدایی نکرده چند وقت بعد از ساخت، صاحب خانه‌ی عزیز دچار ضرر و زیان ناشی از ضعف بنا نشود. مدیران بخش مسکن کشورمان از انجام آن فعالیتها ناتوان بودند چون دقیقا مثل مدیریت در همدم، در آنجا هم نوعی مدیریت خداجویانه در کار بود و کار از دل برمی‌خاست و عاشقانه انجام می‌شد. بعد هم ما و دوستان‌مان به بخش درمان رفتیم و امروز هم یکی از جلسات موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس بود که خوشبختانه در همدم و با حضور کارکنان همدم برگزار شد.

●حاج آقا شما فرمودید در موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس، مدیر و کارمند جایگاه متفاوتی ندارند. ممکن است کمی در این مورد توضیح بفرمایید؟

** همانطور که عرض کردم موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس با کمک و همدلی جمعی از دوستان خیر بنده و نیکوکاران عزیزی تاسیس شده است که بدون هیچ تکلف و آداب اداری خاصی عضو این موسسه شده‌اند و همه‌ی آنها با افتخار عضو هیئت مدیره‌ی موسسه هستند. ما از ابتدا با افراد معدودی فعالیتمان را در بخش درمان محرومین شهر شروع کردم و پس از آنکه ضرورت کار بیشتر مشاهده شد، اعضای اولیه، فامیل و آشناهای خودشان را هم عضو کردند. ما همگی خادم هستیم و در یک ردیف فعالیت می‌کنیم. همانطور که در نشست امروز هم ملاحظه کردید خوشبختانه جلسات موسسه‌ی خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب‌پذیر توس در زمان کوتاهی انجام می‌گیرد. آنچه برای ما مهم است تکریم بیماران آسیب‌پذیر و خانواده‌ی محترم آنهاست که امیدواریم زیر سایه‌ی امام رضا (ع) و امام مهربانی‌ها بیشتر از پیش لایق این خدمت باشیم.

چند بیت همدمانه

از لیلی و مجنون نظامی گنجوی

تا کی دم اهل، اهل دم کو؟
همراه کجا و هم‌قدم کو؟

نحلی که به شهد، خرمی کرد
آن شهد ز روی همدمی کرد

پیله که بریشمین کلاه است
از یاری همدمان راه است

از شادی همدمان کِشد مور
آن را که از او فزون بود زور

با هر که درین رهی هم‌آواز
در پرده او نوا همی ساز...

کمال، مسیری است بدون پایان، نه یک نقطه...

*سروش محدث

بگذارید همین ابتدا یک توضیح کوتاه بدهم؛ خوب و بد از یک جنس اند!

به گمان من، در هر لحظه، همه ی انرژی ها وجود دارد و بسته به برداشت توست که کدامشان را برگزینی. خوب و بد مفهومشان را از هم می‌گیرند و برای همین یک جنس معنایی دارند. عکس یک چیز زیاد است، در نتیجه خود آن چیز کم است و این نسبت، همیشه هست و مقدار کل آن همیشه و تحت هر شرایطی یکسان است.

تو، می توانی بگویی که آن چیز انرژی است و انرژی می تواند بر تو اثر بگذارد؛ مثلا، فقر می تواند به تو انگیزهی پولدار شدن بدهد ودر عین حال، می تواند ناامیدت کند. پول، می تواند به تو انگیزه ی کسب پول بیشتر بدهد و در همان حال، پول می تواند تنبل و بی انگیزه‌ات کند. فکر کن که اگر پدرت دزد باشد، تو هم ممکن است دزد بشوی. ولی اگر او دزد باشد ممکن است تو حتی از تصوردزد بودن، حالت به هم بخورد. در همین ارتباط، اگر پدرت معلم باشد، شاید تو دزد بشوی و اگر معلم باشد، شاید معلم بشوی. تو، می توانی از هر چیزی به هر چیزی برسی. گاهی، هر قدر که دنیا بدش زیاد است، خوبش کم است و هر اندازه خوبش زیاد است، بدش کم است. کلیت انرژی فرقی نمی‌کند ولی در هر حالی، عدالت همیشه اجرا شده‌است و می شود. بدی، خوب نبودن است و خوب نبودن خودش نوعی مجازات است. خوبی، بد نبودن است و در بد نبودن، نوعی میل به بدی هست. این انرژی، کاملا یکسان در خوب و بد وجود دارد و به تصمیم و برداشت تو برمی‌گردد که خواهی از نبود خوبی، انرژی و انگیزه بگیری برای خوب بودن. همینطور نقطه ی مقابلش هم هست و اگر بخواهی میتوانی از شرایط خوب، بهره نگیری و تنبل بشوی و میل به نابودی داشته باشی.

مریضی هست، بی عدالتی هست، مرگ هست... پس سلامتی هست، پس زندگی هست.

تو، می توانی جهت حرکت و نوع برداشت را انتخاب کنی؛ در یک سمت بودن است و در یک سمت، نبودن. اما، درواقع علاقه ی ذاتی تو به نبودن نیست، بلکه ترس و سهل انگاری و ساده‌گیری در انتخاب است که باعث این موضوع می شود؛

ساده‌تراین است که اگر رفتار زشتی دیدی، به جای اصلاح، بگویی بی‌عدالتی است.

ساده‌تر این است که بگویی من یک روز میمیرم، پس چرا ولنگار نباشم؟

این، یعنی این‌که درهر لحظه، همه چیز به من داده شده‌است وهمه نوع انرژی در این جهان هست و اگر من خدا را شکر می‌کنم، به دلیل نوع انتخاب من است چون میزان قوتی که به من داده شده، فرقی نمی‌کند با اندازه ی ضعفی که دارم.

تصمیم با خود ماست که نتیجه ی قوت ما، ضعف باشد یا ضعف ما قوت باشد یا همه چیز قوت باشد و همه ضعف.

پس برای چیزهای یکسانی که به تو داده، برای بهترین شرایط ممکنی که داری، خدا را شکر کن. خدا را شکر کن که فقیری، زشتی ساده‌ای چون دقیقا درهمان موقع که فقیری و زشتی و ساده‌لوحی را نمی خواهی، همه ی انرژی ها هست وهمه چیز را دارا هستی.

جریان و جهتی که انتخاب می‌کنی اهمیت دارد و مقداری که آن جهت را انتخاب میکنی.

فرق آدم ها در مقدار کشفشان از همه چیز است که آن هم نتیجه ی انتخاب و تصمیم خودشان است. تنهاکسی که ما به او جواب پس میدهیم خودمان است و تو اگر فکر می‌کنی کارت درست است، پس درست است!

تو، به شرایط خودت آگاهی بیشتری داری، خودت جای خودت هستی نه کس دیگری.

اصلا، این نگاه توست که شرایطت را تغیر میدهد، پس تو با نگاه خودت میتوانی بگویی شرایطت چه هست که بعد قضاوتش بکنی.

ستاره‌ی روشنی به نام اختر!

خرده روایت‌هایی از زندگی دخترِ رواقِ تنهایی

● مریم همایونی

ناخن‌های دست و پایش به گونه‌ای کاملا شلخته‌وار لاک قرمز زده شده. اگر خودش لاک زده حتما به خاطر تعادل نداشتن جسمی‌اش به این صورت در آمده‌است و اگر دوست و همراه همیشگی‌اش فریده برایش لاک زده قطعا با آن دست‌های کوچک و غیرطبیعی‌اش نمی‌توانسته بهتر از این از کار در بیاید؛

اختر را می‌گویم...

در آسمان بالای سرمان، اخترهای زیادی داریم ولی در سرزمین کوچکمان همدم، یک اختر بیشتر نیست. حتما تا به حال به عمق واژه‌ی «عشق» اندیشیده‌اید. در کتاب‌ها و افسانه‌ها از عشق زیاد خوانده و دیده و شنیده‌ایم اما می‌توانم با قاطعیت بگویم که: «اختر خانه‌ی ما» چکیده‌ای است از همه‌ی عشق‌های زندگی ما.

اختر قصه‌ی ما دختر مردادماه است و تاکنون سی‌وهفت تابستان را پشت سر گذاشته. در بیمارستان حشمتیه سبزوار به دنیا آمده‌است و به علت نقص مادرزادی مدتی در دستگاه نگهداری شده و والدینش به تصور اینکه فرزندشان فوت کرده است، بیمارستان را ترک کرده و دیگر بازنگشته‌اند. و شاید دوست داشته‌اند این اتفاق بیفتد و قبل از وقوع مرگ به پیشواز آن رفته‌اند.

با هر نیتی که فقط خدا می‌داند، آنها تصمیم گرفتند بروند و نباشند و باز هم فقط خدا می‌داند سرنوشت زندگیشان چه شده و آیا حسرت دیدار اختر به دلشان مانده است یا نه!

با وجود تحقیقات بسیار مدیران بیمارستان و بهزیستی، خانواده‌ی اختر پیدا نشد. و اختر زنده ماند با زندگی و سرنوشتش؛

بزرگ شد و بعد از شیرخوارگاه به همدم آمد و حدود سی سال است که همدم خانه و کاشانه‌اش شده‌است.

نمی‌دانیم چه کسی نام «اختر» را برای اختر ما انتخاب کرده، ولی چه انتخاب خوبی! اخترها و ستارگان بر خلاف صور فلکی مثل انسان‌ها در معرض تغییر و تحول اند و چون انسان‌ها متولد می‌شوند، عمری را سپری می‌کنند و می‌میرند. ستاره‌ها در بدو تولد سرد و مات و کدر هستند ولی به تدریج داغ‌تر می‌شوند و شروع به نورافشانی می‌کنند و نور مهربان و زیبایشان از فاصله‌ی زیاد به زمین و به ما می‌رسد.

اختر ما هم از همان اخترک‌هاست. اختری که از مهربانی ذاتی‌اش عشق به زیبایی غنچه وا می‌کند.

اختر را باید دید و آن‌وقت فهمید اینقدر شاعران و نویسندگان که از عشق و مهربانی نوشته و سروده‌اند، بی‌خود نگفته و ننوشته‌اند. شاید بتوان گفت عشق یعنی گذشتن واقعی و بی هیچ توقعی از خود و رسیدن به کمال مطلق. شاید لازم نباشد همیشه برای بیان عشق

حتما از شیرین و فرهاد، امیرارسلان و فرخ‌لقا و یا رومئو و ژولیت مثال زد؛ می‌توان به اختر و فریده هم اشاره داشت!
فریده را حتما شما هم می‌شناسید. دختر همیشه خندان موسسه‌ی همدم که با اختر از کودکی در بخش مراقبت‌های ویژه (ایزوله) بودند و با یاری و کمک زیاد کادر درمان، کاردرمانی مادریاران و... وضعیت جسمی‌شان بهتر شد و به دیگر بخش‌ها منتقل شدند.
اختر، از همان ابتدا در برابر فریده که جثه‌ی نامتعارف با دست‌ها و پاهای بسیار کوچک و کوتاه دارد، خودش را مسئول می‌دانست. تمام هم‌وغم زندگیش فریده بود و با وجود مشکلات فیزیکی و هوشی خودش جوش فریده را می‌زد. همین حالا، اگر بچه‌ها جایی دعوت می‌شوند که برای نداشتن امکانات ویلچیری، فریده نمی‌تواند به مهمانی برود اختر هم بدون ذره‌ای تردید نمی‌رود و ترجیح می‌دهد ویلچیر خواهرش فریده را هل بدهد و در ساختمان زندگی و حیاط همدمشان راه بروند و حرف بزنند و حتی گاهی قهر و دعوا کنند.
اگر از دغدغه‌ها و آرزوهای اختر برایتان بگویم بی‌محابا و بی‌تامل به دیدارش می‌آیید تا این فرشته و ستاره‌ی آسمانی را که در زمین سکنی دارد ببینید. بین خودمان بماند ولی بارها به فریده حسودی کرده‌ام! مگر می‌شود در این دنیای شلوغ و پر از رنگ و فریب، هنوز هم چنین عشق‌های خالص و صداقت‌های بی‌بدیلی پیدا کرد؟
با دیدن فریده و اختر، می‌پذیرم که گویا می‌شود و باید هنوز به دنیا و آدم‌هایش امیدوار بود...
از مسیر صحبتم غافل نشوم، از آرزوها و دغدغه‌هایش بگویم و از حسادت‌هایش!
مدتی قبل خیری مهربان برای راحتی فریده ویلچیر برقی آورد و باید اختر را می‌دیدید که چگونه به سمت افسردگی پیش می‌رفت و تکنولوژی را لعن و نفرین می‌کرد! چون نقشش در راه بردن ویلچیر فریده کم شده بود! از این رو، با تدبیر مدیران و مربیان مرکز، کلا ویلچیر برقی فریده برای استفاده‌ی گهگاهی درآمد و اختر خوشحال شد! یکی دیگر از دغدغه‌های اختر این است که به خاطر نداشتن ماشین‌های مناسب برای معلولین هربار که فریده نیاز دارد سوار ماشین بشود کلی اذیت می‌شود و گاهی گریه می‌کند و این غم همیشگی اختر است و بسیار دغدغه‌های دیگر که در این مجال نمی‌گنجد.
فرصتی دست داد و با اختر نازنین و مهربان به گفتگو نشستم و خواستم از آرزوهایش بگوید و چه زیبا و پر احساس بود گفتگوی ما...

اختر جان الآن دلت چی می خواد؟
- دلم می خواد خانواده‌م پیدا بشن، بعد خوشحال بشم. با فریده برم خونمون.

دوست داری خونتون چه شکلی باشه؟
- صاف باشه. پله نداشته باشه. فریده راحت باشه. سماور داشته باشیم. کتری داشته باشیم. چای بخوریم.

از روزگارت بگو. از پدر و مادرت چیزی می‌دونی؟
- با فریده توی ایزوله بودم. از پدر و مادرم چیزی یادم نیست. ندارم دیگه! مردن شاید...

دلت برای کی تنگ شده؟
- خانم مرتضوی

خانم مرتضوی رو نمی‌شناسم. کی هست؟
- مربی بود. خیلی مهربون بود. مامانم بود. بازنشست شده. میاد بعضی وقتا دیدنم.

اختر حالا یک آرزوی خیلی بزرگ بگو، هر چی بود با لطف خدا یک خیر پیدا می‌کنیم تا آرزوی تو رو برآورده کنه
- مامان، بابام پیدا بشن....

از سوال و قولی که دادم پشیمان شدم. اما چه می‌شود کرد آرزو آرزوست و باز می‌بایست مثل همیشه هزار آسمان و ریسمان را به هم ببافیم تا مجابش کنیم چرا چیزی از پدر و مادرش به یاد ندارد! سوالی دیگر هم پرسیدم که همچنان برای این سوال از خودم دلگیرم....

اگه فریده از اینجا بره چی میشه؟
نگاه زاویه‌دارش به گوشه‌ی سمت چپ اتاق گره خورد. سکوت غمگینی تمام فضای اتاق را در بر گرفت. بدون هیچ حرفی بلند شد و به سمت در رفت و گویی دیگر صدایم را نمی‌شنید که ملتمسانه گفتم اختر نرو. تو که چای زیاد دوست داری بشین چایی‌ات رو بخور... بیا بشین با هم چای بخوریم و بعد برو! اما رفت و نماند.....
اخترک زیبای ما نشان داد عشق آن نیست که ما تصور می‌کنیم. عشق در نگاه و قلب مهربانِ اختر خانه‌ی کوچکِ همدم ماست...

کارتن‌خواب‌ها، هنوز چشم به‌راه ما هستند...

گپی صمیمانه و دلنشین، با یک خیر خاص محمد سلیمان‌زاده؛

● آوات رحیمی

هوای مشهد در حال سرد شدن است. البته از اوائل پاییز، این هوای سرد شروع شده و روز به روز سوزش بیشتر می‌شود. در این میان خیلی از ما به واسطه‌ی محل زندگی و کارمان با تعدادی از افراد کارتن‌خواب و زباله‌گرد روبرو می‌شویم که خراش و زخم اعتیاد و سوز و گداز این سرمای پاییزی را در سر و سیمای آنها بیشتر می‌بینیم. آنها ممکن است جوان باشند، یا پیر. ممکن است زن باشند یا مرد و بعضی از ما یا شاید بیشتر ما دلمان به حالشان می‌سوزد اما کار خاصی هم برای‌شان نمی‌توانیم انجام دهیم... البته بعضی از ما هم هستیم که فکر می‌کنیم حقشان همین است... بگذار درد بکشند... تقصیر خوشان است و... خلاصه نظرهای متفاوتی داریم اما از این واقعیت که آنها در شهر ما زندگی می‌کنند نمی‌توانیم فرار کنیم. در این میان اما جوانانی هستند که سالهاست به این قشر بیچاره و به‌آخر خط رسیده خدمت می‌کنند و هوای‌شان را دارند. آنها سالهاست در آرزوی پایان کارتن‌خوابی در شهر مشهدالرضا (ع) هستند و دلشان از این وضعیت به‌درد آمده است. این جوان‌های با انگیزه از ده سال پیش آستین همت بالا زده‌اند و قدم‌های کوچک اما امیدبخشی برای کارتن‌خوابهای شهرمان برداشته‌اند که کار بسیار خیرخواهانه و مبارکی است. به‌بهانه‌ی نیت خیر این جوانان داوطلب شهرمان در این شماره از مجله‌ی همدم با یکی از مدیران و پیشکسوتان آنها به گفتگو نشستیم و می‌خواهیم ضمن پی بردن به نیت آنها، از چند و چون این کار خوب و سازنده هم آگاه شویم. شما هم این گفت‌وگو را بخوانید؛

- دوست مهربان و پرتلاش ما! ضمن عرض خداقوت، لطفا در ابتدای این مصاحبه، کمی از خودتان و آغاز کار خیرتان در سال‌های گذشته بگویید؟

* من محمد سلیمانزاده هستم. اهل مشهدم. من از سنین کودکی و نوجوانی با دیدن کارتن‌خواب‌های خسته و مریضی که در کوچه و خیابان‌های اطراف خانه‌مان می‌دیدم، نگران آنها می‌شدم و در دلم عهد کردم هروقت بزرگ شدم هر کاری از دستم برآمد برایشان انجام دهم. گذشت تا اینکه در سال ۱۳۹۳ با کمک چند نفر از دوستانم، عهد دوران نوجوانی‌ام را عملی کردم و نیت کردیم با ساده‌ترین امکانات‌مان هر هفته به این افراد آواره و بی‌پناه غذا بدهیم. واقعیتش را بخواهید آن موقع کار دیگری از دستمان برنمی‌آمد. ما با ۴۰ پرس عدس‌پلو کارمان را شروع کردیم و آنها

را در بین کارتن خواب های یکی از کال های مشهد پخش کردیم.
– اینکه می فرمایید کارمان را با غذا دادن به کارتن خوابها آغاز کردیم دلیل خاصی داشت؟
* افراد کارتن خواب، هیچ درآمدی ندارند. آنها تنهاترین آدم های روی کره زمین هستند که هیچکس دوستشان ندارد. بی پولی، مریضی های مختلف، خماری شدید و گرسنگی نشانه های همیشگی افراد کارتن خواب است. ما در آن روزها با چاره یابی برای ساده ترین مشکلشان یعنی گرسنگی کارمان را آغاز کردیم. وقتی به یک کارتن خواب غذا بدهی درواقع دو کار مهم انجام می شود؛ اول اینکه او احساس می کند هنوز هم در این دنیا کسانی هستند تا به فکر او باشند و دوم اینکه مقداری از مشکلات روزانه اش با خوردن آن غذا رفع می شود.
– بعضی ها ممکن است بگویند نباید به آنها کمک کرد، آنها گناهکارند و مزاحم زندگی مردم هستند... شما چه فکر می کنید؟
* البته هرکسی نظری دارد اما ما فکر می کنیم اعتیاد یک بیماری است که باید درمان شود. من و شما وظیفه داریم با یک انسان به صورت انسانی برخورد کنیم، مخصوصا یک معتاد کارتن خواب که هیچ پشت و پناهی ندارد و از انسانیت به دور است که آنها را تنها بگذاریم. باور کنید ما یاد گرفته ایم وقتی به این افراد احترام بگذاریم، وقتی با محبت و با رفتاری مودبانه غذای شان را به آنها تقدیم کنیم، امکان جلب اعتماد آنها میسر می شود و ممکن است از ما کمک بخواهند تا آنها را به مراکز ترک اعتیاد روانه کنیم. فکر می کنم جامعه ی ما خوشبختانه به این باور رسیده است که معتادها بیمارند و غذا دادن به آنها کمترین وظیفه ی ماست.

– از موضوع جلب اعتماد یک کارتون خواب معتاد گفتید اگر امکان دارد در این مورد بیشتر توضیح دهید؟
* بله حتما. اما اجازه دهید قبل از جواب دادن به سوال شما مورد مهمی را بگوییم. از سال ۱۳۹۴ یکی دو نفر از دوستان بهبودیافته به جمع ما اضافه شدند که خودشان روزی دچار اعتیاد و حتی کارتن خوابی بودند. آنها وقتی از نیت ما خبردار شدند از ما اجازه گرفتند در زمان پخش غذا، حضور داشته باشند. رفتار این دوستان بهبودیافته خیلی جالب بود. نمی شود رفتارشان را هنگام دیدن دوستان همدردشان توصیف کنم. نمی دانم از مهر و محبت خاصشان بگوییم یا از همدردی با کسانی که حتی ما دوست نداشتیم بهشان نزدیک شویم. آنها به حرف کارتن خواب ها گوش می دادند. کنارشان روی زمین می نشستند. همراه خودشان چسب و باند تمیز جهت پانسمان داشتند تا زخم دست و پای دوستانشان را مداوا کنند. این رفتار را که دیدیم متوجه شدیم هرقدر با مهربانی وارد دنیای یک کارتن خواب شویم امکان جلب اعتمادش بیشتر می شود و می توانیم در صورت تمایل به او و افراد مشابه کمک کنیم که در مراکز ترک اعتیاد حاضر شوند.

– جناب سلیمانزاده برگردیم به سال ۱۳۹۳ و شروع کار خیرخواهانه ی شما. آن روزها چه اتفاقاتی افتاد که شما دلگرم شدید و کارتان را ادامه دادید؟ اگر مشکلی هم سر راهتان بوده است لطفا به ما بگویید؟
*– سال ۹۳ بعد از چند ماه فعالیت که کاملا جنبه ی شخصی داشت و هر کدام از اعضای تیم ما در منزل خودش غذا می پخت یک انسان نیکوکار و مهربان پیدا شد که خانه ای در بلوار سیدرضی در اختیار ما گذاشت. ما در آن خانه مشغول پخت و پز شدیم و تعداد نفرات تیم ما و به تبع آن تعداد غذاهای ما روز به روز بیشتر و بیشتر شد. سپس همانطور که قبل تر گفتم یکی دو نفر از دوستانی که خودشان زمانی کارتن خواب بودند و بهبود پیدا کرده بودند، به جمع ما اضافه شدند. آنها ارتباط خیلی خوبی با کارتن خوابها داشتند و این ارتباط خوب و نتیجه ی خاصی که دیدیم ما را دلگرم به کارمان کرد. کم کم توانستیم چند نفر از دوستان کارتن خواب را به مراکز ترک اعتیاد ببریم و اینجا بود که مصمم شدیم این کار خیر را تا جایی که توان در تنمان هست، ادامه دهیم.

–الان هم کماکان در همان بلوار سید رضی و خانه ی یاور اخیرتان غذا می پزید؟
* نه ما به دلیل نگرانی های اداره ی بهداشت، نتوانستیم در آنجا ماندگار شویم. در مرحله ی بعدی رفتیم به پارکینگ یکی از

انبارهای واقع در خیابان طرحچی (خین عرب) که به لطف یکی دیگر از خیرین همشهری، مدتی در این مکان بودیم که آنجا را هم از طرف اداره ی بهداشت از ما گرفتند. نهایتا زمانی که متوجه شدیم با این وضعیت نمی توانیم خدمت رسانی داشته باشیم بخشی از خانه ی شخصی ام را به آشپزخانه ی رسمی و دارای مجوز تبدیل کردم و تمام مجوزهای بهداشتی و صنفی و .. را نیز برای آن گرفتم. ما سالهاست در این مرکز که «آشپزخانه ی مهربانی» اسم گذاری شده است، مشغول پخت و پز هستیم.

- عجب اسم زیبایی روی آشپزخانه تان گذاشته اید. اگر بخواهید برای کسانی که آنجا را ندیده اند توضیح بدهید چطور این مکان را توصیف می کنید؟

حال و هوای آشپزخانه ی مهربانی خیلی خاص و معنوی است. همه چیزش را خدا می رساند. خود ساخت مجموعه با مبلغی بسیار جزیی و همت و همکاری خانواده ی بنده که پشت و پناهم بودند و در مرحله ی بعدی تیم و همکاران نیکوکار ما ساخته و تجیهزاتش کامل شد. ما هر هفته در فضاهای مجازی مان به مردم و خیرین اعلام می کنیم می خواهیم حدود ۴۰۰ پرس غذا بین کارتن خوابها و نیازمندهای شهر تقسیم کنیم. مردم نیکوکاری که حامی ما هستند با واریز وجه یک یا چند پرس غذا در این کار مشارکت می کنند. از لحظه ی واریز وجوه تا مرحله ی پخش آن، تیم ما مرحله به مرحله خدمت می کند. روز پخت غذا کارمان را با دعا آغاز می کنیم. چند

لحظه سکوت می کنیم و از خداوند مهربان می خواهیم به ما توان خدمت و به کارتن خوابها تمایل ترک و به مردم خوب شهرمان توان کمک به بیماران در حال ترک اعتیاد را عطا کند. سپس هرکسی کاری می کند. از حدود ساعت ۵ عصر تا ۱۱ شب مشغول تقسیم غذا می شویم و هربار به لطف خداوند مهربان و رفتار درستی که اعضای تیم ما در هنگام تقسیم غذا دارند چند نفر از دوستان کارتن خواب، تمایل به ترک مواد مخدر را از خود نشان می دهند که با دیدن تمایل آنها، خستگی از بدنمان بیرون می رود. قبلا در روزهای چهارشنبه و الان مدتی است در روزهای پنجشنبه این کار صورت می گیرد. همانطور که گفتم بعضی از کسانی که در پخت غذا در آشپزخانه حضور دارند، جزو همان کسانی هستند که یکی دو سال پیش خودشان هم کارتن خواب بودند. آنها با همین پرس های ساده غذا پاک شده اند و از ما خواستند آنها را به مراکز ترک اعتیاد ببریم. بعد از پاکی جسمی هم به جلسات انجمن های NA یا AA رفته اند و ما با توجه به حضور آنها در آن انجمن ها به آنها اعتماد می کنیم و اجازه می دهیم در کنار تیم ما حضور داشته باشند. بعد از آماده شدن غذا، تیم پخش به ما اضافه می شود که آنها با وسواس خاصی این غذاها را بین کارتن خواب های عزیز پخش می کنند.

-با توجه به تعاریفی که شما از کارتان دارید مشخص است هیچ سودی از نظر مالی برای شما و دوستان تان ندارد. تا به حال از این کار خسته نشده اید؟ اصلا روزی نبوده که بگویید دیگر بس است بگذار به زندگی خودم برگردم و کسی دیگر این کارها را انجام دهد؟

* همانطور که پیشتر هم عرض کردم اینکار یکی از آرزوهای کودکی من بود. کارتن خوابها مظلوم ترین افراد این جامعه هستند و اگر ما و دوستان ما نباشند کسی نیست به آنها رسیدگی کند و حداقل لقمه نانی به دستشان بدهد. کار خیر سود مالی و ظاهری ندارد اما ما مطمئنیم با کمک های ساده ای که به بعضی از آنها اشاره کردم، می توانیم کورسوی امیدی در دل جوان معتادی روشن کنیم که ممکن است اعضای خانواده ی ما و شما باشد. فکر نکنید آدمهای کارتن خواب از اول زندگی شان همین طوری بوده اند. آنها هم مثل من و شما خانه و زندگی و تحصیلات و آرزوهای بزرگی داشته اند اما به دلیل بیماری اعتیاد به این روز افتاده اند و وظیفه ی تک تک ماست که به دادشان برسیم. البته باید بگویم گاهی که می بینیم تعداد کارتن خوابهای شهرمان کم نمی شود و هر روز آنها را زیر پل ها یا وسط فضای سبز صدمتری می بینیم، کمی افسرده می شویم و به خودمان می گوییم هدف ما پایان کارتن خوابی بود پس چه شد؟ ولی دوباره با نیروی امید، ادامه می دهیم...

-این یکی از سوالات ما هم هست که چرا افراد زباله گرد و کارتن خواب این همه زیاد شده اند؟

* متاسفانه کودکانی که گاهی آنها را در کنار سطل های زباله

می‌بینیم در آینده جزو کارتونخوابهای شهرمان خواهند شد که بسیاری از آنها مجبور به این کار می‌شوند و بین‌شان هم ایرانی و هم افراد مهاجر دیده می‌شوند. ما امیدواریم دولت و نهادهای اجتماعی که متولی این کار هستند به کمک آنها بشتابند و تا سوز و سرمای زمستان از راه نرسیده است، فکری برایشان بکنند. یکی دیگر از دلایل کارتن خوابی و زباله‌گردی این است که طی سال‌های اخیر مواد مخدر صنعتی در میان جوان‌ها پرطرفدار شده است که هم سن اعتیاد را پایین آورده و هم باعث این شده است که جوان‌های بیچاره زودتر از آنچه فکرش را می‌کردند، به آخر خط برسند. من یادم است که ۱۰ سال پیش کارتن خوابهایی که می‌دیدیم سنشان بالای ۴۰ سال بود اما باورتان نمی‌شود اگر بگویم بیشترین کسانی که این روزها به آنها غذا می‌دهیم سنی کمتر از ۲۵ سال دارند و هربار که آنها را می‌بینیم کلی گریه می‌کنیم...

-بدترین روزهایی که به یاد دارید کی بوده و چه خاطره‌ای از آن به ذهن‌تان مانده است؟

* می‌دانید وقتی که هوا سرد می‌شود بدترین روزهای افراد کارتن خواب است. آنها سرپناهی ندارند. پول و غذا و لباس گرم و هیچ آذوقه‌ای ندارند. ما در روزهای سرد آخر پاییز و کل زمستان درگیر رساندن پتو و لباس گرم به آنها هستیم. متاسفانه شاهد مردن خیلی از آنها زیر برف زمستان بوده‌ایم. در سال‌های اخیر خوشبختانه شهرداری گرم‌خانه‌هایی در اختیار افراد بی‌سرپناه و معتاد کارتن خواب قرار داده است و ما نیز سعی می‌کنیم آنها را به این گرم‌خانه‌ها منتقل کنیم. البته باز هم شاهد مرگ و میر کسانی هستیم که دور از دسترس ما و کارمندان شهرداری هستند، مثل کسانی که در بیابان‌های اطراف مشهد یا زیر کال‌های دورافتاده مشغول کارتن خوابی هستند و بعد از چند روز جنازه‌ی یخ‌زده‌ی آنها پیدا می‌شود. خاطره‌ی بد ما در این روزها زیاد است حتی در روزهای گرم و بهاری هم شاهد خاطرات بد زیادی هستیم. کارتن خوابها جمعه و تعطیلات و ایام عید نوروز ندارند.... بهتر است بپرسید اصلا خاطره‌ی خوبی دارید؟ ما کلا شاهد بغرنج‌ترین مشکلات یک مدل خاص از انسان‌هایی هستیم که کاملا فراموش شده‌اند و ذره‌ای امید برای زندگی ندارند. سال گذشته در زمستان سختی که مشهد سپری کرد اوج ناراحتی تیم ما بود. هرچه زمستان سخت‌تری باشد کارتن خواب‌های بیشتری می‌میرند که هیچ‌کس بر روی گورشان گریه نخواهد کرد...

-خب خاطره‌ی خوب چه؟ اصلا خاطره‌ی خوبی دارید؟

* خاطرات خوب ما زمانی است که شاهد پاک شدن جوان‌های کارتن خواب هستیم. ما چند سال پیش زمانی که می‌خواستیم به خانمی به نام فاطمه غذا بدهیم تمایل نشان داد و اجازه داد او را به یک مرکز ترک اعتیاد معرفی کنیم. او بعد از ترک جسمی به "انجمن الکلی‌های گمنام" رفت و در آنجا و تحت تعلیمات AA توانست زندگی خوبی برای خودش دست و پا کند. خیرین ما هم به او کمک کردند تا سرپناهی مستقل داشته باشد. فاطمه خانم حتی توانست فرزندانش را از بهزیستی تحویل بگیرد و امروز یکی از اعضای خدمتگزار و موفق و پرتلاش آشپزخانه مهربانی است که هر هفته با کلی انرژی غذا می‌پزد و هنگام تقسیم غذاها هم کنار ماست و به خانم‌های همدردش با احترام رفتار می‌کند. او با بیان قصه‌ی زندگی خودش آنها را ترغیب می‌کند که به مراکز ترک اعتیاد بروند. این یک نمونه از افرادی است که با دیدنش دلگرم می‌شویم و به راهمان ادامه می‌دهیم.

-جناب سلیمانزاده عزیز! در پایان این گپ‌وگفت و با سپاس از وقتی که در اختیار فصلنامه‌ی همدم گذاشتید، لطفا بگویید که مردم چه کمکی می‌توانند به شما بکنند؟

* مردم نیکوکار مشهد در این سالها در کنار ما بوده‌اند و ما را هرگز تنها نگذاشتند. امیدواریم بازهم به تیم ما کمک کنند. ما همیشه به مواد خوراکی مثل برنج و حبوبات و گوشت و روغن، لباس گرم، آذوقه خشک و پتو نیاز داریم تا بلکه به کمک کسانی برویم که در این دنیای بزرگ جز من و شما کسی را ندارند و هنوز هم چشم به راه ما هستند...

تعـریف ثروت از دیدگاه کوچینگ

هر چیزی کـه به شـما اضافـه می‌شـود و اضافـه شـدن آن وضعیت موجود شـما را بهتـر می‌کند، ثـروت نامیده می‌شـود. پـس برخلاف تصـور عمـوم مـردم، ثـروت فقـط پـول نیسـت. درک شـما، حـس شـما، آرامش و آسـایش شـما، سـلامتی شـما، ارتباطات خوب شما خانـواده‌ی شـاد و موفـق شـما، حـس خـوب دیگـران درباره شـما دلشـادی دیگـران از دیدار شـما، دلتنگـی دیگـران در غیاب شـما احساسات غرورانگیز از یادآوری خاطرات شـیرین و قهرمانانه شما احسـاس لـذت در گفتگـو بـا دوسـتان قدیمـی و یکـدل، اعتمـاد و مشـاوره دیگـران بـا شـما و نظایـر آن، ثروت‌هـای ارزشـمند زندگی‌تـان هسـتند. اگـر بـه حسـاب کارتـی شـما پـول، به حسـاب مغـزی شـما علـم و آگاهـی، بـه حسـاب اجرایـی شـما نیـت و عمل خیر و انسان‌دوسـتانه و به شـما فرصت انجام یـک کار خیر گروهی اضافه می‌شود، شما انسان بسـیار ارزشـمند و ثروتمندی هستید.

خبرهای خوب این خانه

مروری بر خبرهای همدم، در سه ماهه‌ی بهار ۱۴۰۳

www.hamdamart.sazito.com ■ www.hamdam.org
@hamdamcharity

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.

یک افتتاحیه‌ی هنری، بهانه‌ی یک دیدار صمیمی

همزمان با آیین افتتاحیه‌ی نمایشگاه تجسم هنر (آثار پیشکسوتان هنرهای تجسمی مشهدی) در نگارخانه‌ی همدم، آقایان یوسف امینی (قائم مقام مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی) و جلیل سروری (معاون هنری اداره‌ی کل)، از بخش‌های مختلف موسسه‌ی همدم بازدید کردند و از نزدیک با توانبخشی و زندگی اهالی این خانه آشنا شدند.

شب دلنشین مبعث و مداحی گروه زهرای علی (ع)

در شب مبعث رسول اکرم (ص)، گروه مداحی زهرای علی (ع) به سرپرستی حاجیه خانم فتحی، در جمع بانوان نیکوکار همدمی مشهد حضور پیدا کردند و به مداحی اهل بیت پرداختند.

اعیاد شعبانیه
و دیدار دو نیک‌اندیش با دختران خویش

حاج ماشاالله و مهندس جلیل کیش بافان، مدیران محترم شرکت آران ماشین، به مناسبت گرامیداشت اعیاد شعبانیه به همدم آمدند و جویای حال اهالی این خانه شدند. در همین حال و هوا، جمعی دیگر از خیرین هموطن، ضمن بازدید از موسسه، از نزدیک در جریان احوال فرزندان و تلاش‌های همکاران این خیریه‌ی توانبخشی قرار گرفتند.

رشته‌ی شادی عموهای فیتیله‌ای در میان فرشته‌های همدمی

عموهای فیتیله‌ای (علی فروتن و حمید گلی) به دیدار دختران همدم آمدند و ضمن بازدید از کارگاه‌های هنری موسسه، برای فرزندان این خانه لحظاتی لبریز شور و نشاط هدیه آوردند.

بازدید مدیرکل وقت دادگستری خراسان رضوی و قول حمایت همیشگی از همدم

حجت‌الاسلام والمسلمین حمزه خلیلی (مدیرکل وقت دادگستری خراسان رضوی و معاون کنونی قوه قضاییه)، با حضور در موسسه و بازدید از پروژه‌ی در حال ساخت منطقه الهیه، گفت: «تلاش خادمین همدم در نگهداری و توانبخشی ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست بسیار ستودنی است و ما همیشه در کنار آنها هستیم.»

سومین شب قدر و روشنای معنویت در موسسه

آیین سومین شب قدر ماه مبارک رمضان، در همدم برگزار شد و مومنین همدم‌دوست مشهدی، با حضورشان در کنار فرزندان موسسه، به این شب معنوی، روشنای دوچندان بخشیدند.

گرامیداشت دهه‌ی کرامت و نشاط بخشی پرچم حرم امام رضا (ع) در همدم

جمعی از خواهران خادم حرم مطهر رضوی، با آوردن پرچم حرم امام رضا (ع) به همدم، حال و هوایی معنوی و شادی زایدالوصفی در دهه‌ی کرامت به این موسسه بخشیدند.

از زبان یک همکار غیرهمدمی: مدیریت همدم، دلی عاشق می‌طلبد

غلامرضا بصیری پور (مدیرعامل خیریه‌ی حمایت از بیماران آسیب پذیر توس)، که با جمعی از همکاران، افطار بیست وسومین روز رمضان را در همدم گشودند، ضمن دیدار با فرزندان موسسه، گفت: «مدیریت همدم همتی عالی و دلی عاشق می‌طلبد.»

میزبانی همدمیان، از قاریان و حافظان قرآن

به‌همت کانون مهدویت دانشگاه امام رضا(ع) و مرکز امور قرآنی آستان قدس رضوی، در یکی از شب‌های ماه رمضان و در تالار همدم، محفل انس با قرآن برگزار شد که فرزندان موسسه، میزبان قاریان و حافظان قرآن بودند.

معنویت در مهندسی همدم، مبنایی مردمی دارد

دکتر جواد خدایی (معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری خراسان رضوی) ضمن بازدید از همدم گفت: «شاید مهندسین ایرانی کمتر در طراحی ساختمان‌های اینجا دخالت داشته‌اند، اما حضور خیرین و مردم نیکوکار در طول ۴۰ سال گذشته، مایه‌ی معنویت فضای همدم شده است.»

حضور هیات پزشکی-ورزشی خراسان رضوی در همدم و تبریک دهه‌ی کرامت

دکتر سید احسان نظام (دبیر هیات پزشکی-ورزشی خراسان رضوی) و دکتر فرناز هاشمیان (رییس کمیته‌ی درمان هیات پزشکی-ورزشی استان) به همراه جمعی از همکاران، ضمن حضور در خیریه‌ی توانبخشی همدم، دهه‌ی کرامت را به اهالی این خانه تبریک گفتند.

تقدیر اهالی همدم، از همیاران هلال احمری

به مناسبت روز جهانی هلال احمر، همدمی‌ها با سرپرست هلال احمر مشهد و همکارانشان دیدار و ضمن تقدیم لوح سپاس موسسه، از تلاش‌های بی‌دریغ‌شان تقدیر کردند.

پخش شیرینی و نبات متبرک در میان اهالی همدم به میمنت میلاد با سعادت امام رضا (ع)

جمعی از خدام کشیک هفتم آستان قدس رضوی، به سنت هر ساله و با پخش شیرینی و نبات متبرک در میان اهالی همدم، میلاد با سعادت امام رضا (ع) را به خادمین و فرزندان این خانه تبریک گفتند.

بازدید همدلانه‌ی شهردار منطقه، از همدم

دکتر علی حسین پور (شهردار منطقه ۲ مشهد) ضمن بازدید از همدم گفت: «خدمات کارکنان همدم را ارج می‌گذاریم و امیدواریم ما نیز در بخش مدیریت شهری به وظایفمان در قبال این عزیزان عمل کنیم.»

ورزشیاران همدل و هدیه به ورزشکاران همدم

دکتر سید احسان نظام (دبیر هیات پزشکی-ورزشی خراسان رضوی) به همراه جمعی از همکاران، ضمن بازدید از خیریه‌ی توانبخشی همدم چند قلم لوازم ورزشی مورد نیاز را به فرزندان ورزشکار موسسه، اهدا کرد.

خوشحالم که با این فرشتگان، همدین شده‌ام

بانوی آلمانی رهیافته به اسلام، در محفل انس با قرآن در همدم؛

● آوات رحیمی

همدم، فعالیت‌های فرهنگی‌اش را در سال جدید، با برگزاری محفل انس با قرآن، در حالی آغاز و متبرک کرد که میهمان ویژه‌ای نیز در این مراسم حاضر بود و حضورش، حال و هوای تالار همدم را به شکلی بهارانه، تحت تاثیر قرار داده بود.

محفل انس با قرآن، به رسم همه‌ساله در نیمه‌ی دوم ماه مبارک رمضان و با حضور جمعی از قاریان، حافظان و فعالان قرآنی مشهد در تالار همدم برگزار شد.

در بخش‌های مختلف این مراسم، اجرای رضا اعظمی (مجری قرآنی حرم امام رضا)، سید مهدیار موسوی (قاری نوجوان) گروه تواشیح عروه‌الوثقی، سید علی مومنیان (حافظ کل قرآن) و روح الله لسان طوسی (قاری بین المللی)، شور و شکوهی معنوی در تالار جاری کرد.

اما، در بخشی از این مراسم، خانم سونیا فرای (بانوی آلمانی رهیافته به اسلام) که میهمان مخصوص مراسم بود، ضمن تبریک به اهالی همدم برای اجرای محفل انس با قرآن در این موسسه، گفت:

«خوشحالم در بین فرزندان معصوم همدم هستم و از این بابت که با این فرشتگان توانمند، هم‌دین و هم‌مسلک هستم به خود می‌بالم. من به‌واسطه‌ی اینکه دین اسلام از لحاظ اجتماعی مترقی و به‌روز است، آن را دین کاملی دیدم و بعد از مطالعه‌ی قرآن کریم به طور مفصل به دین اسلام گرویدم و خداوند را شاکرم که ۷ سال است در جوار حرم امام رضا (ع) در مشهد مقدس زندگی می‌کنم.»

پس از خانم فرای، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم) نیز ضمن حضور در جایگاه و اهدای تابلوی قلمزنی به بانوی تازه مسلمان شده، گفت: «ما خوشحالیم که فعالیت‌های سالیانه‌ی موسسه را با صوت و نوای قرآن کریم آغاز کردیم و این اتفاق مبارک را به فال نیک می‌گیریم.»

خانم حجت در پایان سخنانش تاکید کرد: «امیدوارم که زیر سایه‌ی قرآن و با همیاری و همدلی خیرین بزرگوارمان در سال ۱۴۰۳ بتوانیم زندگی بهتری برای ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست همدم مهیا کنیم.»

ستاره‌های آشنای ما؛ از طلوع در همدم، تا درخشش بر بام آسیا

(روایتی از حضور تیم ملی فوتسال در مشهد و موسسه‌ی همدم) • مرتضی اخوان

آماده‌باش برای همدلی در همدم

قرار بود ستاره‌های آسمان فوتسال ایران ساعت ۹ صبح پنج‌شنبه ۲۳ فروردین به ایستگاه همدم بیایند. همه چیز برای استقبال باشکوه از ستاره‌ها در موسسه خیریه توانبخشی دختران بی‌سرپرست و کم‌توان ذهنی همدم آماده بود. مدیران به رسم میهمان‌نوازی همه چیز را مهیای حضور کرده و در دفتر کارشان چشم انتظار میهمانان بودند و در اتاق‌های همدم هم دختران معصوم، برای ملاقات با آدم مشهورها چشم می‌کشیدند. شاید زینب و تکتم و سارا حواس‌شان شهرت ستاره‌ها نبود، اما آن‌ها همین‌که یک روز متفاوت را در کنار آن‌ها تجربه و مهربانی‌ها را به جان جذب می‌کردند، برایشان کافی بود. با این وجود پرواز ملی‌پوشان فوتسال به مشهد با تاخیر انجام شد تا این انتظار کمی طولانی‌تر شود و ستاره‌ها ساعت ۱۰ و ۴۵ دقیقه، به آسمان همدم برسند.

ستاره‌ها از اتوبوس پیاده شدند. از علی‌اصغر حسن‌زاده کاپیتان گرفته تا سعید احمدعباسی لژیونر. تا مسعود محمدی و رفقا. تا علی اکرمی و بهروز عظیمی خراسانی. همه‌شان گرمکن‌های سورمه‌ای و یکدست تیم ملی را به تن داشتند. ستاره‌های لبخند به لب همراه با سرمربی نامی‌شان وحید شمسایی پا به حیاط همدم گذاشتند.

میزبانان به رسمی میزبانی با آن‌ها خوش و بش کردند و آن‌ها را به اتاق‌های موسسه بردند تا ستاره‌ها را با فعالیت‌های مختلف و دختران همدم آشنا کنند. دخترانی که بعضا روی تخت‌هایشان با دیدن ستاره‌ها لبخند به لب‌شان می‌آمد و در مقابل فوتسالیست‌ها رفته رفته لبخند از لب‌شان گرفته می‌شد و بغضی تنگِ گلویشان می‌نشست....

تکتم، دختر خوش صدای همدمی که کلیپ هنرنمایی‌اش با بزرگ‌ترین خوانندگان ایران از همایون شجریان گرفته تا احسان خواجه‌امیری همه فضای مجازی را در سال‌های اخیر فراگرفته است، ملی‌پوشان را به ضیافت‌اش دعوت کرد. ستاره‌ها بعد از بازی پنالتی‌ها در حیاط و بازدید از کارگاه هنرهای دستی دختران همدم به ساختمان شاهید رفتند تا در طبقه فوقانی به تماشای هنرنمایی تکتم بنشینند و او برایشان شعر معروف امام مهربانی را خواند. هنوز دقایقی نگذشته بود که چشمان آقای سرمربی بارانی شد. بازیکنان هم به پیروی از سرمربی، یک به یک اشک عاطفه و عشق، ریختند. شمسایی که دیگر طاقت نداشت، محل را ترک کرد و به محوطه‌ی باز همدم رفت.

شمسایی: مطمئنم دعای خیر این بچه‌ها پشت سر ماست
آقای سرمربی اشک‌هایش را پاک کرد. هوای بهار را به سینه کشید و گفت: «در گذشته وقتی می‌خواستیم به یک تورنمنت برویم هم به پابوسی آقا امام رضا (ع) می‌آمدیم و حالا هم از فدراسیون فوتبال و کمیته فوتسال خواستیم تا قبل این سفر به محضر امام رئوف‌مان بیاییم تا از ایشان بخواهیم به حال و وضعیت روحی تیم کمک کنند.» وی افزود: «پیش از حرم مطهر هم به موسسه همدم آمدیم. جایی که حالا خدا خواسته یکسری بچه معصوم دچار این نقص باشند و یک تعداد آدم درست و حسابی هم کار خیر بکنند. آمدیم اینجا تا حال دل‌مان خوب شود.» شمسایی تاکید کرد: «من مال این جور جاها نیستم و شاید در این سال‌ها بارها و بارها به عنوان سفیر به این مکان‌ها رفته‌ام اما وقتی یک روز آنجا بودم، دیدم توانش را ندارم.» سرمربی تیم ملی فوتسال درباره تورنمنت پیش رو هم گفت: «ما، وظیفه‌مان این است که تلاش کنیم و باقی‌اش با خداست. شخص خود من با آمدن به همدم و بعد هم حرم مطهر رضوی حال خوبی پیدا کرده‌ام. مطمئنم دعای خیر این بچه‌ها پشت سر ماست.»

علی اکرمی و بهروز عظیمی دو بازیکن جوان و خراسانی تیم ملی هستند. آن‌ها را از جمع ستاره‌ها جدا کردیم و با آن‌ها هم‌کلام شدیم. اکرمی گفت: «امروز با حضور در مشهد حال و هوای دیگری پیدا کردیم. در همدم به دعای خیر این بچه‌های معصوم امیدوار شدیم و در حرم مطهر رضوی هم از آقامان خواستیم دستمان را بگیرد.» وی افزود: «این اولین بار است که به تورنمنت جام ملت‌ها می‌روم و امیدوارم بتوانم نماینده خوبی برای فوتسال مشهد باشم.»
بهروز عظیمی هم به اولین حضورش در این تورنمنت بزرگ اشاره کرد و گفت: «به تایلند می‌رویم تا با دعای خیر بچه‌های همدم و همه مردم ایران دست پر به ایران برگردیم.»

ستاره‌ها از همدم مستقیم به حرم مطهر رضوی رفتند تا در ضیافت آخرین زیارت، با آقای مهربانی‌ها حرف بزنند. گویی هرکدام به دنبال راز و نیازی اختصاصی با امام هشتم بودند. خواسته‌هایی داشتند و صد البته امیدی.

ملی‌پوشان فوتسال ایران بعد از این زیارت به فرودگاه رفتند و به مقصد سرنوشت پریدند. آن‌ها باید ۲۹ فروردین‌ماه در تایلند جام ملت‌های آسیا را با تقابل با تیم ملی فوتسال افغانستان آغاز می‌کردند و به قهرمانی در آن بسیار امیدوار بودند... مسابقات برگزار شد، همدمی‌ها با اشتیاق و تشویق و دعا، پای تلویزیون نشستند و هر پیروزی را، به انتظار پیروزی بعدی جشن گرفتند و این جشن‌ها دنبال شد تا روز پایانی و قهرمانی.

**

پرده‌ی آخر؛ همدمی‌ها، بر بام آسیا
تیم ملی فوتسال ایران، یکشنبه نهم اردیبهشت‌ماه، با شکست ۴ بر یک تیم میزبان، برای سیزدهمین بار، قهرمان شد و بر بام آسیا ایستاد.

اهالی همدم، از اینکه خداوند دعایشان را اجابت کرد و تلاش فوتسالیت‌های ایران، با قهرمانی در آسیا همراه شد، خیلی زود با نوشتن و نشر یک سپاس‌نامه، این پیروزی شیرین را به ملت ایران، سرمربی و کادر فنی تیم ملی فوتسال و همه‌ی بازیکنان غرورآفرین و مهربان این تیم تبریک گفتند و برایشان پیروزی و بهروزی بیش‌ازپیش آرزو کردند.

گزارشی کوتاه، از سفر یک هفته‌ای فرزندان همدم به کرج؛

خاندان بزرگوار ابوترابی، باز هم میزبان مهربان ما شدند

کمی به غروب آفتاب روز جمعه ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۳ در مشهد مانده بود و آخرین نفر از دختران موسسه‌ی توانبخشی همدم سوار اتوبوس قرمزرنگی شد که آماده‌ی حرکت از جلوی درب موسسه به سوی شهرستان شهریار بود. البته خانم دکتر حجت یعنی مادر بچه‌ها، هنوز سوار اتوبوس نشده بود، ولی وقتی خیالش راحت شد همه‌ی بچه‌ها و مادریاران همراه آنها سوار شده‌اند، پایش را روی پله‌های اتوبوس گذاشت و همزمان با توصیه‌های مادرانه‌اش به راننده برای رعایت قوانین، برای آخرین بار به موسسه نگاهی کرد و سرش را بالا گرفت.

اتوبوس که حامل ۲۸ نفر از اهالی همدم و نیز حاج آقا شاهید و همسر گرامی‌شان و آقای حمید افشاری (مربی سرود آوای همدم) و گروهش بود، فردای آن روز به شهریار رسید. به باغی سرسبز و زیبا که خودش را در اردیبهشت پرباران امسال به انواع گلها و برگهای تازه آراسته و خوشحال بود و برای پنجمین بار میزبان اهالی همدم.

خانواده‌ی ابوترابی از بزرگ و کوچک دم در باغشان برای خوش‌آمدگویی به میهمانان مشهدی آماده بودند. خانواده‌ای که بزرگواری و خیرخواهی را از پدر بزرگ خیرشان آموخته بودند و هرچند آن مرحوم سالها پیش فوت کرده بود اما نیکوکاری و همدلی را برای وارثان مهربانش به‌ارث گذاشته بود و می‌توانستی با یک نگاه، ارث معنوی و اصیل مرحوم ابوترابی بزرگ را بر چهره‌ی فرزندان خردسال تا زن و مردان بزرگسال خانواده، به صورت لبخندی دلنشین ببینی.

از جمله اتفاقات خوب این ایام، یکی هم این بود که؛ با هماهنگی و محبت جناب حاج احمد آقا ابوترابی، گروه سرود آوای همدم، در مجموعه‌ی هدیش مال، به اجرای برنامه پرداختند و مورد تشویق بسیار قرار گرفتند.

همزمان با برگزاری این اردوی آموزشی - تفریحی که به مدت یک هفته در باغ خانوادگی خاندان ابوترابی در شهریار برگزار شد، جمعی از چهره‌هایی اجتماعی و هنری کشورمان از جمله حجت الاسلام ناصر نقویان (کارشناس امور دینی) و حجت اشرف زاده (خواننده‌ی نام‌آشنا) و تنی چند از فعالین اقتصادی و کارآفرینی کشورمان که سالهاست با فرزندان توانمند همدم آشنا هستند نیز به دیدن آنها آمدند. در این دیدارهای خاطره‌انگیز هریک از میهمانان ضمن بیان خاطراتی از دیدارهایشان با فرزندان موسسه، با صنایع دستی و آثار هنری جدید همدمی‌ها آشنا شدند و توانبخشی این موسسه‌ی خیریه را ستایش کردند.

خانم حجت پس از پایان اردوی یک هفته‌ای شهریار ضمن سخنانی در جمع میزبانها و میهمانان این فعالیت آموزشی - تفریحی گفت: «خداوند منان را سپاسگزاریم که خانواده‌ی محترم ابوترابی را با اهالی این خانه آشنا کرد. ما از زحمات هر ساله‌ی این خاندان خیرخواه سپاسگزاریم و چهره‌ی خندان و رفتار دوستانه و محبت‌آمیز آنها را از یاد نمی‌بریم. امیدواریم این خانواده‌ی دلسوز که خودشان اصالت خراسانی دارند، در سایه‌ی امام هشتم (ع) زندگی پر خیر و برکتی داشته باشند.»

اتوبوسی که اهالی همدم را به اردوی شهریار برده بود دقیقا یک هفته بعد یعنی جمعه ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ نزدیک غروب از شهریار به‌سوی مشهد حرکت کرد. این بار هم آخرین نفری که سوار اتوبوس شد مادر این دختران و مدیرعامل خیریه‌ی همدم بود؛ زهرا حجت، از میزبانهای عزیزی که بصورت خانوادگی و در نهایت دلگرمی و روی باز پذیرای فرزندانش بودند سپاسگزاری و دوباره رو به آسمان کرد تا از خداوند مهربان بابت چنین دوستان خوب و با سخاوتی سپاسگزاری کرده باشد...

نقش سکه‌های زرین و حکایتی منسوب به ملانصرالدین

اهالی یک روستا، از ملانصرالدین دعوت کردند تا در روستایشان سخنرانی کند .
ملا پاسخ داد که اگر نفری پنج‌سکه به او بدهند؛ برای سخنرانی خواهد آمد .
اهالی روستا کنجکاو از اینکه ملا چه چیز با ارزشی می‌خواهد به آنها بگوید به هر زحمت که بود، نفری پنج سکه فراهم کردند و به دست ملا رساندند. در روز موعود ملا در حالی که سکه ها در جیبش صدا می کردند به بالای منبر رفت و سخنرانی بسیار زیبایی کـرد. سپس از منبر پایین آمد رو به مردم آماده خروج، گفت: بیایید جلو و پولتان را پس بگیرید. اهالی روستا هاج و واج از این حرف، گیج ماندنـد و سپس پرســیدند: ملا، این دیگر چه مرامیست؟! این پس دادن، چه معنی دارد؟
ملانصرالدین لبخندی زد و گفت: من به این سکه ها نیازی ندارم چون کارشان را کردند! اما، دو نکته‌ی مهم در این مسئله است ؛ اول اینکه؛ شما به دقت به حرفهایم گوش دادید، چون برایش بهایی پرداخت کرده بودید و دوم اینکه؛ من خیلی قشنگ صحبت کردم چون در جیبم پول بود !
در دنیای امروز :فقر، آتشی است که خوبی‌ها را می‌سوزاند و ثروت پرده‌ای که بدیها را می پوشاند.
و چه بی انصافند آنانکه یکی را می پوشانند به احترام داشته‌هایش و دیگری را می‌سوزانند به جرم نداشته‌هایش...

چندلحظه علمی و آموزشی

آیا چرخ زندگی من خوب می چرخد؛ آرام است یا تند؟

• دکتر صدیقه بختیاری شهری (مدرس و پژوهشگر)

چرا چرخ زندگی ما نمی چرخد؟ و چرا با این همه سعی و تلاشی که شبانه روز انجام می دهیم، هنوز داریم در زندگی درجا می زنیم؟ این سئوالی است که هر چند یکبار از خود پرسیده ایم... آنقدر به این مسئله خوگرفته ایم که باورمان شده است زندگی برای ما همین است که هست و قابل تغییر نیست و باید به این چرخه معیوب زندگی خودمان همچنان ادامه دهیم.

بر اساس علم روانشناسی نوین، تفاوت انسان با حیوان در قابلیت آگاهی بر خود (خودآگاهی) نهفته است .که البته این موهبت ناشی از عقل و خرد است که خداوند به او عنایت کرده است. میزان آگاهی انسان در طول زندگی میتواند رشد کند. با رشد بینش، گرایش و توانمندی، انسان به انسانی دیگر و فراتر تبدیل میشود. چه نوع آگاهی باید رشد کند؟ چه توانمندی هایی برای تغییر و تحول انسانی لازم است؟ چرا بسیاری از افرادی که از وضعیت مالی مطلوبی برخوردارند، داروهای ضد استرس مصرف می‌کنند؟ بسیاری از افراد غرق در انواع لذت های زودگذر شده‌اند. افرادی که از کانون خانوادگی سالم برخوردارند، اما به سختی روزگار می‌گذرانند. برعکس این افراد هم وجود دارند؛ آنان که سطح درآمدی مطلوبی ندارند و زندگی شادی در کنار خانواده دارند. با توجه به ویژگی خاص انسان، «خودآگاهی»، توجه نکردن به چه مسئله هایی باعث شده است افراد احساس خوشبختی نکنند؟

از نظر گلاسر، هر فردی خود مسئول کلیه ی اعمالش، از جمله احساس خوشبختی یا متضاد آن است، دیگران فقط به او اطلاعات می دهند. اگر او خود و نیازهایش را نشناسد، رسالت خویش را پیدا نکرده و طبیعی است که توانمندی خود را در مسیر مناسب و متعادلی به‌کار نمی‌گیرد. دارن هاردی، معتقد است، انسان برای داشتن زندگی متعادل باید تلاش کند. زندگی متعادل از دیدگاه وی هشت بعد دارد: کار و درآمد مالی، عشق و ازدواج، خانواده، تفریح و سرگرمی، یادگیری و رشد، معنویت، دوستان و ارتباطات، و سلامت که به طور کلی چرخه ی زندگی نامیده می شوند. چرخه ی زندگی دوره‌هایی عقلانی- هیجانی است که فرد از دوران کودکی تا سال های بازنشستگی، به عنوان عضوی از خانواده، می‌گذراند و اریکسون آن را چرخه ی تعادل می نامد.

الگوی چرخ زندگی (Life Wheel) یک الگوی مدیریت زمان و بهبود کیفیت زندگی است که در دهه ۱۹۶۰ توسط پائول جی. مایرز (Paul J. Meyer) ابداع شد. پائول جی. مایرز، یک کارآفرین و نویسنده آمریکایی بود که برخی از مفاهیم مدیریت زمان را در این الگو تجمیع کرد. او توانست ایده آل هایش را بر اساس تجربه خود در موفقیت و همچنین مطالعه از روش های دیگر مدیریت زمان، ارائه دهد. او همچنین از نظرات و تجربیات افراد موفق دیگر نیز بهره برد.

الگوی چرخ زندگی ابتدا در کتاب "استفاده از زمان به بهترین شکل" (Using Time Wisely) که در سال ۱۹۶۸ منتشر شد، معرفی گردید. در این کتاب، پائول جی. مایرز روش هایی را برای بهبود کارایی و بهره‌وری فردی ارائه کرد و اصول الگوی چرخ زندگی را شرح داد.

از آن زمان به بعد، الگوی چرخ زندگی به عنوان یک روش محبوب برای مدیریت زمان و بهبود کیفیت زندگی شناخته شد. این الگو در طول سال ها توسعه یافته و تغییراتی را تجربه کرده است. اما اصول اساسی آن همچنان به عنوان یک مدل مدیریت زمان مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده از الگوی چرخ زندگی به عنوان یک روش موثر برای برنامه ریزی، تعیین اهداف و بهره وری در زمان در زندگی شخصی و حرفه ای، بسیار رایج شده است.

تاریخچه الگوی چرخ زندگی به سال ها قبل باز می گردد و مبدأ آن را می توان در فلسفه و آموزه های قدیمی مانند فلسفه یوگا و فلسفه زندگی یونان باستان، دانست. اما به طور کلی، الگوی چرخ زندگی در دهه های اخیر به عنوان یک ابزار مدیریتی شناخته شده است. در سال ۱۹۶۰، دکتر مارگارت بلاک از دانشگاه پنسیلوانیا به عنوان یک روانشناس و استاد دانشگاه، الگوی چرخ زندگی را برای اولین بار معرفی کرد. وی در کتابی به نام "توسعه خلاقیت" این الگو را شرح داد و آن را به عنوان یک راهکار برای بهبود زندگی و افزایش خلاقیت معرفی کرد.

در سال های بعد، الگوی چرخ زندگی در بسیاری از رشته ها از جمله روانشناسی، مدیریت، آموزش و مشاوره مورد استفاده قرار گرفت. این الگو در کتاب ها، مقالات و دوره های آموزشی مختلف معرفی و توسعه یافت و به عنوان یک ابزار عملی واقع بینانه در مدیریت زندگی شناخته شد. از آن زمان تاکنون، الگوی چرخ زندگی به یکی از محبوب ترین روش ها برای برنامه ریزی زندگی و بهبود کیفیت زندگی تبدیل شده است. ابزارها و روش های مختلفی بر اساس این الگو توسعه یافته اند و هر فرد می تواند از آن ها برای بهبود زندگی خود استفاده کند.

در روانشناسی، چرخ زندگی به مفهوم پروسه ی تکراری از تجربه ها الگو ها و چالش ها است که در طول زمان، در زندگی افراد تکرار می‌شود. این الگو ها ممکن است در رفتار ها، روابط، شغل و سبک زندگی تجسم یابد.

بررسی چرخ زندگی به شما کمک می‌کند تا به نوبت به هر یک از حیطه های زندگی خود توجه کنید و هر چیزی را که از تعادل خارج

شده، ارزیابی کنید. به معنای دقیق کلمه، چرخ زندگی به شما کمک می‌کند تا حیطه‌هایی را شناسایی کنید که به توجه بیشتری نیاز دارند.

کسانی که از چرخه زندگی به درستی استفاده نمی‌کنند ممکن است یک بعد زندگی را بسیار پرورش دهند و از جنبه های دیگر آن غافل شوند. این افراد به تدریج دچار انواع بیماری های روحی- روانی و استرس و افسردگی خواهند شد.

شکل ۱ نمونه یک چرخ زندگی به همراه ابعاد آن است. در ادامه، به شما نشان می‌دهیم که چگونه حیطه‌ها یا ابعاد درست زندگی را برای خودتان انتخاب کنید.

چرخ زندگی نمایانگر تصویر روشنی از زندگی کنونی‌تان در مقایسه با زندگی ایده‌آل‌تان است. نام آن به این دلیل چرخ زندگی است که نقشه هر حیطه از زندگی شما روی شکل دایره‌مانندی شبیه به میله‌های چرخ رسم شده است.

الگوی چرخ زندگی به دایره ای که به ۸ قسمت مساوی تقسیم شده است اتلاق می شود که که هر یک از این قسمت ها به بررسی یک بعد از زندگی می پردازد. مطابق شکل کار و درآمد مالی، سلامتی، تفریح و سرگرمی، عشق، خانواده، یادگیری و رشد، معنویت، دوستان و ارتباطات قسمت های مختلف این دایره را تشکیل می دهند.

برای ترسیم چرخ زندگی خودتان، مشخص کنید که نمره‌ی زندگی کنونی شما (براساس میزان توجه شما) در مقیاس یک تا ده در هر کدام از موارد مربوط به چرخ زندگی چقدر است. با این روش می‌توانید ابعاد زندگی‌تان را خودتان تعریف کنید.

برای بررسی هر یک از موارد می توانید از سولات زیر کمک بگیرید :

کار و درآمد مالی

درآمد سالیانه شما چقدر است؟ کجا زندگی می کنید؟ چقدر پول نقد دارید؟ دارایی شما چقدر است؟ اگر بخواهید به سطح مالی زندگی خود نمره دهید از ۱۰ چه نمره ای می دهید؟ آیا از شغل خود راضی هستید؟ درآمد تان خوب است؟ چقدر جای رشد و ترقی در شغل شما وجود دارد؟ همکاران و مشتریان شما چه کسانی هستند؟

سلامتی

آیا به بیماری مبتلا هستید؟ ورزش می کنید؟ احساس می کنید چقدر زنده می‌مانید؟ بدنتان را هر چند وقت چک می‌کنید؟ روزانه غذای خوب و میزان آب مناسب مصرف می کنید؟

خانواده

آیا می توانید به خانواده خود تکیه کنید؟ چند ساعت از روز را با خانواده می‌گذرانید؟ آیا با آنها به تفریح می روید؟ برای در کنار آنها بودن مشتاقید؟ آیا به خانواده خود افتخار می کنید؟

عشق و ازدواج

از ازدواج خود راضی هستید؟ در زندگی مشترک چقدر احساس یکنواختی می کنید؟ آیا ازدواج را به عنوان نقطه‌ای درخشان و آرامش‌بخش در زندگی می دانید؟ آیا کسی را دارید تا به او عشق بورزید؟ آیا کسی عاشق شماست؟

یادگیری و رشد

آیا همیشه در حال یادگیری هستید؟ به طور متوسط در ماه چه

تعداد کتاب می خوانید؟ آیا به جای خواندن کتاب زیاد تلویزیون می‌بینید؟ (تحقیق ها نشان می دهد که مردم به صورت متوسط روزی ۶ ساعت تلویزیون می بینند یعنی چیزی حدود یک چهارم عمرشان) آیا در زمینه علم کاری خود به روز هستید؟ آیا در حال یادگیری زبان جدید هستید؟

معنویت

چه قدر حضور خدا را در زندگی خود حس می کنید؟ چقدر به دیگران کمک می کنید؟ آیا انسان دوستید؟ آیا همدرد دیگرانید؟

دوستان

چه تعداد دوست صمیمی دارید؟ آیا در مواقع غم دوستانی دارید؟ دوستان شما چه کسانی هستند؟ آیا در داشتن دوست تنهایید؟ چقدر از با دوستانتان بودن لذت می برید؟

تفریح و سرگرمی

چه میزان از وقتتان را به عنوان وقت آزاد و سرگرمی اختصاص می‌دهید؟ تعطیلات را چگونه می گذرانید؟ به کجاها سفر کرده اید؟ برای اینکه سرگرم و شاد باشید چه کارهایی می کنید؟

ارزیابی هر یک از حیطه‌ها

فرض این رویکرد بر این است که اگر شما بتوانید بین هر یک از این ابعاد، تعادل درستی برقرار کنید، شاد و راضی زندگی خواهید کرد. حیطه‌های مختلف زندگی در زمان‌های مختلف، نیازمند سطوح متفاوتی از توجه هستند. بنابراین، گام بعدی این است که میزان توجهی را که هم‌اکنون به هر یک از این حیطه‌ها اختصاص می دهید ارزیابی کنید.

هر بعد را به نوبت بررسی کنید و در مقیاس ۰ (پایین) تا ۱۰ (بالا) به میزان توجه‌تان به این حیطه‌ها نمره دهید. نمره هر بعد را در امتداد میله مربوط به خودش وارد کنید.

۴. اتصال نمرات به یکدیگر

حالا نمراتی را که در گرداگرد چرخ علامت زده‌اید، با یک خط به هم وصل کنید. آیا چرخ زندگی شما در ظاهر متعادل به نظر می‌رسد؟

۵. فکر کردن به سطح ایده‌آل خودتان

حالا زمان مقایسه هر یک از این حیطه‌ها با سطح ایده‌آل خودتان است. زندگی متعادل به معنی گرفتن نمره‌ی ۵ برای هر یک از حیطه‌های زندگی نیست؛ برخی از حیطه‌ها به توجه و تمرکز بیشتری نیاز دارند. از آنجا که ذخیره وقت و انرژی شما محدود است، پس بدون شک برای تمرکز روی تمام این حیطه‌ها، باید تصمیمات جدی بگیرید!

حالا سؤال این است:

سطح توجه ایده‌ال شما برای هر یک از حوزه‌های زندگی چیست؟

نمرات «ایده‌آل» خود را نیز دور چرخ بنویسید و آنها را به هم وصل کنید. وارد عمل شوید.

حالا، تصویری از تعادل زندگی کنونی و تعادل زندگی ایده‌آل تان پیش روی شماست. شکاف بین این دو چقدر است؟ بدون شک، این شکاف مربوط به حوزه‌هایی است که به توجه بیشتری نیاز دارند. البته به یاد داشته باشید که با وجود این، حوزه‌هایی هم هستند که فراتر از سطح ایده‌آل تان به آنها توجه می‌کنید. این حوزه‌ها، انرژی و اشتیاقی را که بهتر است صرف حوزه‌های دیگر کنید، به هدر می‌دهند.

پس از تشخیص حوزه‌هایی که نیازمند توجه شما هستند، باید برای دستیابی دوباره به تعادل، برنامه‌ریزی کنید. با حوزه‌هایی شروع کنید که در مورد آنها غفلت کرده‌اید. برای بازگرداندن این حوزه‌ها به تعادل، چه کارهایی باید انجام دهید؟ در حوزه‌هایی که فراتر از سطح ایده‌آل تان به آنها توجه کرده‌اید، از چه کاری می‌توانید دست بکشید، اولویت بندی چه کاری را می‌توانید تغییر بدهید یا رسیدگی به چه کاری را می‌توانید به شخص دیگری واگذار کنید؟ نوشتن این برنامه‌ها روی یک کاربرگ، به شما کمک می‌کند تا نسبت به انجام آنها متعهد شوید.

برای ایجاد تعادل در چرخه‌ی زندگیم این فعالیت ها را انجام خواهم داد.

برای ایجاد تعادل در چرخه‌ی زندگیم این فعالیت ها را حذف خواهم کرد و یا تغییر خواهم داد.

در صورت تمایل پرسشنامه چرخ زندگی ضمیمه را تکمیل نمایید.

....

منابع:

۱- Wheel of Life : How It Helps You Find Balance

۲- The Comprehensive Guide to Using the Wheel of Life...

۳- فری نژاد فتحی، میترا (۱۳۹۹). برگرفته از سایت www.donya-e-eqtesad.com

۴- گلاسر، ویلیام (۱۹۲۵). نظریهی انتخاب. روانشناسی نوین.

۵- سایت چطور.

پرسش نامه ی ارزیابی زندگی

رویارویی با واقعیت

پرسش‌نامه‌ی پیش رو به شما کمک می‌کند تا یک تصویر شفاف از زندگی‌تان در همین لحظه را درک کنید و جنبه‌هایی از آن را برای شما برجسته می‌کند که توجه بیش‌تر به آن‌ها قطعاً می‌تواند به سود شما باشد. کشف این جنبه‌ها، درواقع فرصتی است برای برداشتنِ اولین گام به سوی داشتنِ یک زندگی استثنایی.

هیچ گونه پاسخ اشتباه، نمره ی منفی، درجه بندی یا حتی تعبیر و تفسیر متفاوت از پاسخ های تان وجود ندارد. با خودتان روراست باشید؛ حتی اگر پاسخ صادقانه تان کمی خجالت آور یا دردناک باشد. یادتان باشد که هیچ کس دیگری پاسخ تان را نمی بیند و هرگز با فریب خودتان به موفقیت نمی رسید.

به جمله هایی که در ادامه می آیند، از «یک» تا «پنج» نمره بدهید، هرچه نمره ی بیش تری بدهید، به معنی موافقت بیش تر شما با آن جمله است.

وضعیت جسمانی					
من عموماً در زندگی احساس خوبی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من هر روز زمانی را به استراحت و تمدد اعصاب اختصاص می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
من از ظاهر اندام و وزن فعلی‌ام راضی و خوشحال هستم	۱	۲	۳	۴	۵
من از میزان و کیفیت خوابی که دارم، راضی هستم	۱	۲	۳	۴	۵
من نگران سطح استرس‌ام نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من هر روز حداقل ۱/۵ لیتر آب تازه می‌نوشم.	۱	۲	۳	۴	۵
من هر هفته حداقل سه بار به انجام برخی از حرکات ورزشی می‌پردازم.	۱	۲	۳	۴	۵
من یک رژیم غذایی متعادل دارم و غذاهای سالم می‌خورم.	۱	۲	۳	۴	۵
من در سیگار، قلیان و هر چیزی که برای بدن ضرر دارد را مصرف نمی کنم	۱	۲	۳	۴	۵
من در مورد بررسی‌ها و چکاب‌های مربوط به سلامتی‌ام کاملاً به‌روز هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

روابط با خانواده و دیگران					
من به آن‌هایی که برایم مهم هستند، مرتباً نشان می‌دهم و می‌گویم که دوست‌شان دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من رابطه‌ی لذت‌بخش و بسیار خوبی با افراد خانواده‌ام دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من روزهای تولد افراد خانواده و دوستانم را به یاد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من مرتباً با کسانی که برایم اهمیت دارند، زمانی را صرف می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
خانواده و دوستانم می‌توانند بر روی من حساب کنند که در مواقع لزوم، کنارشان هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من می‌توانم بر روی خانواده و دوستانم حساب کنم که در مواقع لزوم، کنارم باشند.	۱	۲	۳	۴	۵
من دوستی‌های جدیدی را با دیگران برقرار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من از زندگی اجتماعی‌ام راضی و خوشنود هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
هیچ‌کسی نیست که من نگران مواجهه و برخورد با او باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
من در کارهای اجتماعی همکاری و مشارکت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

شغل و حرفه					
من از رفتن به محل کارم لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵
من عاشق شغل‌ام هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
شغل من، استرس‌های بی‌جهت ایجاد نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
شغل من، به من اجازه‌ی فراغت و آسودگی می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
من از سهم و نقشی که در پیشرفت کسب‌وکارم دارم، به خودم می‌بالم.	۱	۲	۳	۴	۵
من همکارانم را صمیمانه دوست دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من اجازه نمی‌دهم که کاغذبازی‌ها و کارهای اداری‌ام انباشته شوند.	۱	۲	۳	۴	۵
من در طی ۴۸ ساعت، به تماس‌ها و ای‌میل‌های کاری‌ام پاسخ می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
من از درآمدی که از شغل‌ام دارم، راضی و خوشنود هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من اهداف شغلی/کاری شفاف و واضحی را برای خودم انتخاب کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

وضعیت مالی					
من در زندگی‌ام درباره‌ی پول و مسائل مالی استرس چندانی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من یک بودجه‌ی دخل و خرج مشخص دارم که براساس آن عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من دقیقاً می‌دانم که پول‌ام را چگونه خرج می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من حداقل ۱۰درصد از درآمد ماهیانه‌ام را پس‌انداز می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من حداقل به اندازه‌ی سه ماه از مخارج زندگی‌ام را به صورت پس‌انداز دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من مالیات‌های مربوط به دارایی‌هایم را به موقع پرداخت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من مخارج مربوط به کارت اعتباری‌ام را از ماهی به ماه بعد موکول نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من صورتحساب‌هایم را به موقع پرداخت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من یک استراتژی سرمایه‌گذاری فعال و موثر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من اهداف مالی مشخص و واضحی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

فراغت و سرگرمی					
من هر سال از تمامی مرخصی‌هایم استفاده می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من سرگرمی‌هایی دارم که از آن‌ها بسیار لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵
من در سه ماه گذشته، یک کار خوب و دلپذیر برای خودم انجام داده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
من آدم خندان و بشاشی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من در خارج از محیط کاری‌ام، یک زندگی فوق‌العاده و مفرح دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من هر سال روز تولدم را جشن می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
من هر هفته درباره‌ی چیزهایی که قرار است اتفاق بیفتند، هیجان‌زده و شادمان هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من از سطح سرگرمی‌ها و مفرح بودن زندگی‌ام خوشحال و راضی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من عموماً از زندگی‌ام لذت می‌برم و احساس شادمانی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من احساس می‌کنم که قوه‌ی خلاقیت‌ام صریح و آشکار است.	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

مسائل عشقی مجردها					
من از شرایط فعلی‌ام (مجرد بودن) راضی و خوشنود هستم.	۲	۴	۶	۸	۱۰
من درباره‌ی همسر ایده‌الم کاملاً شفاف و صریح هستم.	۲	۴	۶	۸	۱۰
من از ملاقات با افراد جدید هیچ حس بدی ندارم.	۲	۴	۶	۸	۱۰
من در طی سه ماه گذشته یک قرار عاشقانه داشته‌ام.	۲	۴	۶	۸	۱۰
من معتقدم که می‌توانم همسر ایده‌الم را ملاقات کنم.	۲	۴	۶	۸	۱۰
نمره کل					

مسائل عشقی متاهلها					
من از شرایط فعلی‌ام (متأهل بودن) راضی و خوشنود هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من از بودن در کنار همسرم لذت می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵
من با همسرم کاملاً صادقانه و روراست رفتار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
من و همسرم احترامی دوجانبه به هم می‌گذاریم.	۱	۲	۳	۴	۵
من از سطح صمیمیت بین خودم و همسرم کاملاً راضی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
من به همسرم اعتماد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من و همسرم معمولاً زمان‌های باکیفیت و خوبی را با هم سپری می‌کنیم.	۱	۲	۳	۴	۵
من تلاش می‌کنم که اشتیاق و علاقه‌ی بین خودم و همسرم را زنده نگه دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من و همسرم از با هم بودن لذت می‌بریم.	۱	۲	۳	۴	۵
من با رضایت کامل در کارهای مورد علاقه‌ی همسرم سهیم می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

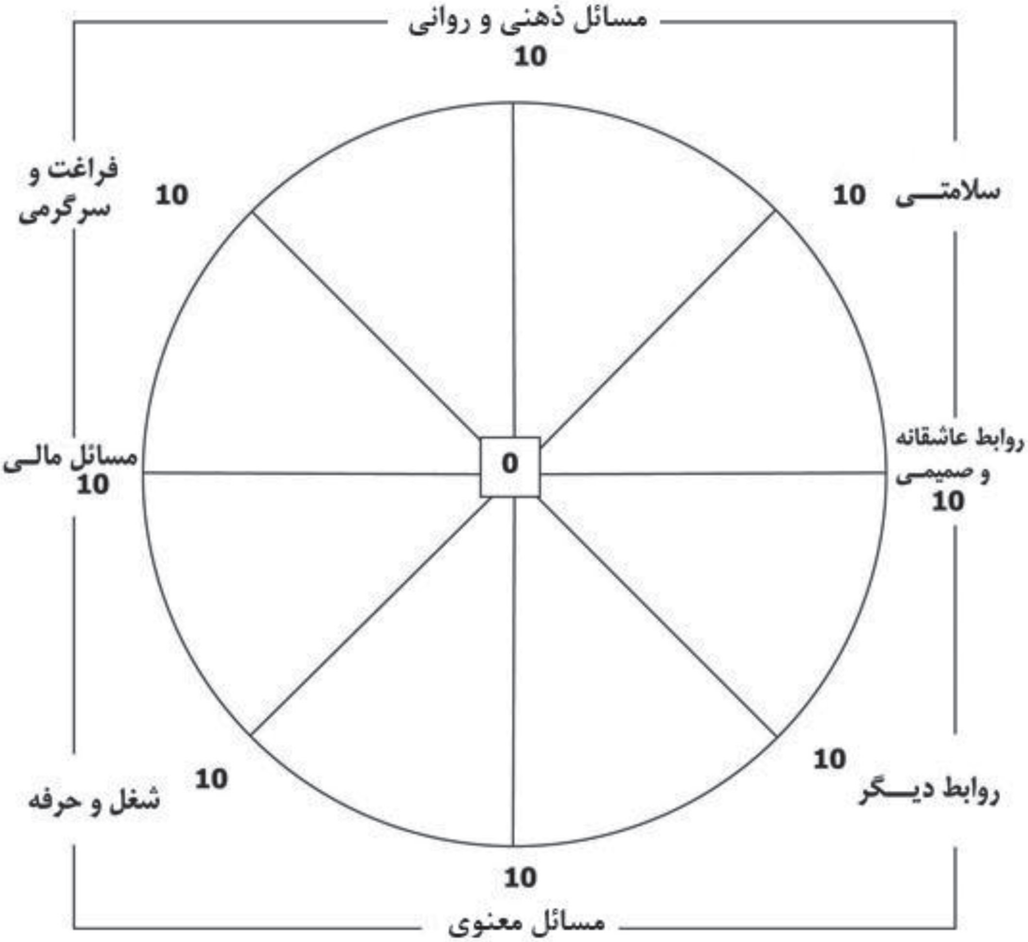
مسائل معنوی					
من خودم را شخصی معتقد و با ایمان می دانم	۱	۲	۳	۴	۵
هر روز حداقل ۲۰ دقیقه را به مراقبه و تفکر در مورد زندگی ام اختصاص می دهم	۱	۲	۳	۴	۵
من یک رابطه ی شخصی با خدای خود دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
من خودم را دوست دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
هر روز اعتقادات معنوی ام را بررسی می کنم	۱	۲	۳	۴	۵
هر روز اعتقادات معنوی ام را آموزش می بینم	۱	۲	۳	۴	۵
من کاملا در تطابق و موافقت با اعتقادات معنوی ام زندگی می کنم	۱	۲	۳	۴	۵
من به طور ثابت از نیروی معنویت ام برای کمک به حل مشکلاتم استفاده می کنم	۱	۲	۳	۴	۵
من به طور ثابت از نیروی معنویتم برای کمک به دیگران استفاده می کنم	۱	۲	۳	۴	۵
من هر روز دعا و نیایش انجام می دهم	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

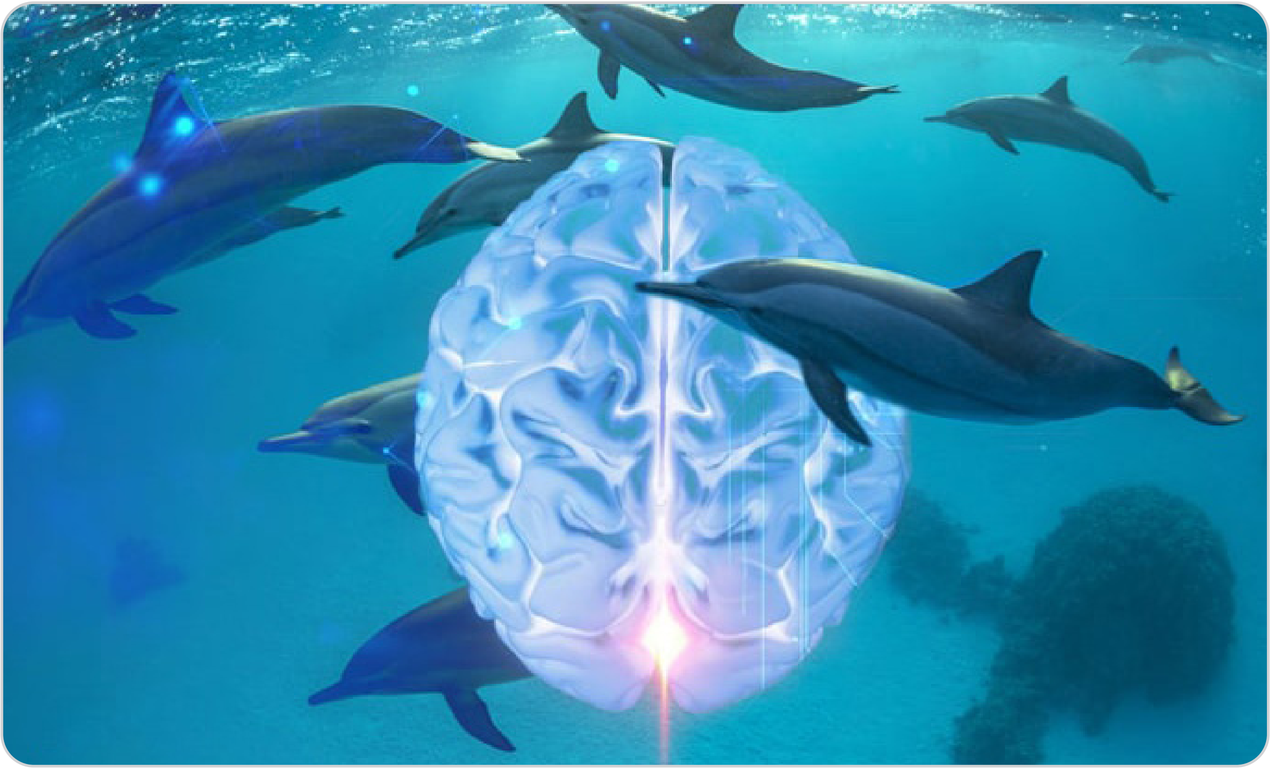
مسائل ذهنی و روانی					
هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به مطالعه یک مطلب آموزشی یا الهام بخش اختصاص می دهم	۱	۲	۳	۴	۵
هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به شنیدن یک فایل صوتی آموزشی یا الهام بخش اختصاص می دهم	۱	۲	۳	۴	۵
من کامل در جریان اخبار جدید صنعت مربوط به شغل ام قرار می گیرم	۱	۲	۳	۴	۵
من هر روز اطلاعات آموزشی مربوط به عرصه کاری ام را جستجو می کنم	۱	۲	۳	۴	۵
من یک مربی دارم که به او اعتماد دارم	۱	۲	۳	۴	۵
همه دوستان من تأثیر مثبت و سازنده ای در زندگی ام دارند.	۱	۲	۳	۴	۵
هرگز به شایعات نمی پردازم	۱	۲	۳	۴	۵
هر روز اهداف اصلی ام را مرور می کنم	۱	۲	۳	۴	۵
هر روز چیزهایی را که برایشان قدردان هستم، مرور می کنم	۱	۲	۳	۴	۵
همیشه به درخواست ها و الزام هایی که با اهداف و ارزش های اصلی من همخوانی ندارد، جواب رد می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
نمره کل					

حالا که به تمامی سؤال‌های این پرسش‌نامه پاسخ داده‌اید و نمره‌های کسب‌شده‌تان را نیز محاسبه و یادداشت کرده‌اید، باید این نمره‌های کسب‌شده را به دیاگرام چرخ زندگی انتقال دهید. تصور کنید که این دایره، یک چرخ است و خطوطی که به مرکز آن وصل شده‌اند، پره‌های آن هستند.

توجه داشته باشید که مرکز دایره، دارای ارزش «صفر» و نقاط روی سطح آن دارای ارزش «ده» هستند. در امتداد هرکدام از این پره‌ها که نماینده‌ی یکی از جنبه‌های زندگی هستند، نمره‌تان را ثبت کنید. این کار را برای تمامی پره‌ها انجام دهید. وقتی که این کار را به پایان رساندید، نقاط به دست آمده را به هم متصل کنید تا چرخ زندگی‌تان را ترسیم کنید.

حالا، تصور کنید که این شکل به دست آمده، چرخ ماشین خودتان است. چنین چرخی، چگونه حرکتی را نصیب ماشین شما می‌کند؟ چرخ شما صاف و دوار است یا ناهموار و نامتعادل؟ ممکن است از برخی از جنبه‌های زندگی‌تان غفلت کرده باشید، و شاید هم چرخ شما در تعادل کامل ولی کوچک باشد؛ که مانند این است که در زندگی با یک موتور ۴ سیلندر حرکت می‌کنید، در حالی که می‌توانست ۸ سیلندر باشد. چرخ زندگی شما، چه‌چیزی درباره‌ی زندگی‌تان می‌گوید؟


مسائل ذهنی و روانی
10
سلامتـــی
10
روابط عاشقانه
و صمیمـی
10
روابط دیـــگر
10
10
مسائل معنوی
شغل و حرفه
10
مسائل مالـی
10
فراغت و
سرگرمی
10
0



تفکر دلفینی چیست؟

دلفین‌ها نوعی از حیوانات دریایی هستند. این پستان‌داران آبزی باهوش، دارای روحیه همکاری هستند و در ارتباطات خود شیوه برنده - برنده را برگزیده‌اند.
دلفین هیچ کمبودی ندارد و می‌خواهد که همه چیز را با همگان تقسیم کند.
اگر یک دلفین زخمی شود، ۴ دلفین دیگر او را همراهی می‌کنند تا خود را به گروه برساند.
در راستای واکاوی و اثبات این موضوع، پژوهشگران تعداد ۹۵ کوسه و ۵ دلفین را به مدت یک هفته در استخر بزرگ رها کرده و به مطالعه حالات رفتاری آنها پرداختند. کوسه‌ها به یکدیگر حمله کردند و در این تهاجم تعداد زیادی از آنها نابود شدند، سپس به دلفین‌ها حمله‌ور شدند. اما دلفین‌ها فقط می‌خواستند با آنها بازی کنند هرچند کوسه‌ها بی‌وقفه به آنها حمله می‌کردند. سرانجام دلفین‌ها به آرامی کوسه‌ها را محاصره کرده و هنگامی که یکی از کوسه‌ها حمله می‌کرد آنها به ستون فقرات پشت یا دنده‌هایش می‌کوبیدند و آنها را می‌شکستند. به این ترتیب کوسه‌ها یکی پس از دیگری کشته می‌شدند. پس از یک هفته ۹۵ کوسه مرده و ۵ دلفین زنده در حالی که با هم زندگی می‌کردند در استخر دیده شدند. در دنیای کوسه‌ای، برای برنده شدن؛ دیگران یا باید *‌**بمیرند و یا ببازند.***‌اما در دنیای دلفینی، انعطاف وجود دارد و سرشار از تشخیص‌های پربار است.

نتیجه گیری:

دنیای زیباتری داشتیم اگر که ما انسان‌ها نیز دارای چنین تفکر زیبایی می‌بودیم؛

تفکر دلفینی یعنی اینکه:

۱- غیر از خود به دیگران هم بیاندیشیم؛

۲- با دیگران در زمان بروز مشکلات همزاد پنداری کنیم؛

۳- از خوشحالی دیگران شاد شویم.

۴- از ناراحتی و درد دیگران ما هم احساس درد کنیم؛

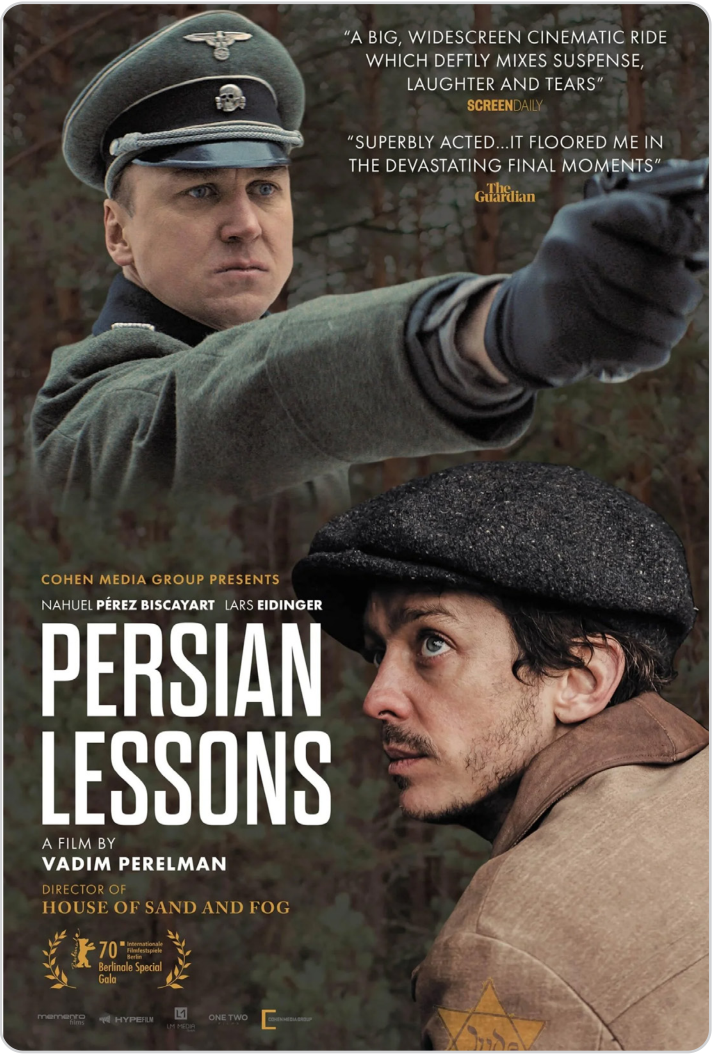
۵- با دیگران همدلی و همراهی کنیم؛

۶- دست در دست هم و برای موفقیت هم تلاش کنیم.

درس‌های فارسی؛

فیلمی در ستایش کلمه!

کارگردان: وادیم پرلمان • حمیدرضا پورنجفیان



«درس‌های فارسی»، پیش از آن که فیلمی درباره‌ی امید به زندگی و تلاش برای زنده ماندن باشد، در ستایش آن چیزی ست که موجب تمایز انسان با سایر جانداران می‌شود: کلمه. شخصیت اصلی فیلم پسری است یهودی که عازم جوخه‌ی مرگ است و در راه ساندویچ خود را از سر ترحم به مردی گرسنه می‌بخشد. اما در ازای آن چه چیزی دریافت می‌کند؟ تنها دارایی مرد گرسنه، کتابی عتیقه به زبان فارسی ست که در ماجرایی به دست او رسیده است. قهرمان فیلم وقتی از اعدام دسته جمعی جان سالم به در می‌برد، خود را ایرانی جا می‌زند و کتاب را گواه بر ایرانی بودن خود می‌گیرد و خود را "رضا" می‌خواند. دست بر قضا فرمانده‌ی آشپزخانه‌ی اردوگاه، در جستجوی یک ایرانی می‌گردد تا از او فارسی بیاموزد. دلیل این اشتیاق به آموختن فارسی در روایت فیلم بازگو می‌شود اما چندان مهم نیست. چیزی که اهمیت دارد، کار رضاست. او که مسئول ثبت اسامی کشته شدگان اردوگاه است، از نام آنان استفاده می‌کند تا کلماتی جعلی برای زبانی بسازد که قرار است به فرمانده آموزش دهد. کاری سخت و عجیب که نیازمند حافظه‌ای قوی است. رضا هر روز چندین واژه با استفاده از نام اسیران (جابجایی و کم و زیاد کردن حروف کلمات) جعل می‌کند و به خاطر می‌سپارد. او باید ذهنی آماده داشته باشد تا در پاسخ به فرمانده سریعا لغتی مهیا کند. البته که تا پایان مورد سوءظن قرار دارد که آیا راست می‌گوید یا کلکی در کارش است. القصه با پایان جنگ، رضا را می‌بینیم که روبروی مسئولین ثبت اسامی کشته شدگان نشسته است و با تکیه بر حافظه‌ی خود و کلماتی که ساخته، نام‌ها را به خاطر می‌آورد و بازگو می‌کند. این بار نه کلمات جعلی، که نام‌های واقعی را باید در پاسخ بر زبان بیاورد. نام‌هایی که متعلق به انسان‌های بی‌گناهی است که مظلومانه از این جهان رفته‌اند و نعمت زندگی از آنان دریغ شده است. یک پایان‌بندی بسیار تکان دهنده و ستایش آمیز در تکریم کلمه و حافظه. در آغاز کلمه بود؛ اگر کلمه نبود ما انسان نبودیم. اگر حافظه از میان برود هم ما دیگر انسان نخواهیم بود.

سرباز ناساز؛ قصه‌ی بیگانگی و عشق...

سرباز ناساز / نوشته‌ی ژیل مارشان • حمیدرضا پورنجفیان

با تو در ملکوت وعده‌ی دیدار می‌گذارم. امیدوارم خدا ما را در آن جا به هم برساند. به امید دیدار در آن دنیا، همسر عزیزم...
این، بخشی از نامه‌ی یک سرباز فرانسوی است که در سال آغازین جنگ جهانی اول، جزو شش سربازی بود که از نبرد با آلمانی‌ها سر باز زدند ولی عذرشان پذیرفته نشد و برای عبرت دیگران اعدام شدند.
این نامه، نقل شده از کتاب «سرباز ناساز» نوشته‌ی ژیل مارشان رمان‌نویس فرانسوی است؛ رمانی که فیلم «راه‌های افتخار» استنلی کوبریک بر اساس آن ساخته شده و داستان واقعی قربانیانی را روایت می‌کند که ضمن جنگ جهانی اول، در فضایی از خشونت و نفرت برابر دستورات خشک نظامی ایستادند تا ساز دلشان را در فضایی ناساز کوک کنند و ترانه‌ی عشق بنوازند.
فاجعه‌ای که در کتاب سرباز ناساز نوشته و ماندگار شده است دو سال پس از شروع جنگ رخ می‌دهد؛ تراژدی غم‌انگیزی که با جاه‌طلبی و سنگدلی ژنرالی رقم می‌خورد که به سودای ستاره گرفتن دستور فتح تپه‌ای را می‌دهد که عملا امکان‌پذیر نیست و با این کار بی‌خردانه، گردانی را به کشتن می‌دهد و پس از شکست حقیرانه و عقب‌نشینی عده‌ای از سربازان و عدم پیش‌روی گروهی دیگر می‌خواهد چند نفر را به صورت گزینشی، و به جرم ترس و بزدلی اعدام کند تا درس عبرتی برای سایر سربازها باشد.
رمان سرباز ناساز، مضمون یکی از تکان‌دهنده‌ترین فیلم‌های ضد جنگ تاریخ سینماست. چرا که نمایشگر قساوت و ظلمی است که به هم‌وطن اعمال می‌شود. در انتها عده‌ای سربازان فرانسوی را در میخانه‌ای می‌بینیم که شادمان نشسته‌اند و با آواز دختر آلمانی، غمگین می‌شوند و با او زمزمه می‌کنند. سربازان و مردم دو کشور، همه قربانی‌اند و با وجود این که زبان یکدیگر را نمی‌فهمند می‌توانند هم‌دل شوند...
ژیل مارشان، با تحقیقات گسترده‌ای که در موخره‌ی کتاب با جزئیات ذکر کرده، سراغ یکی از تلخ‌ترین فجایع جنگ جهانی اول رفته: فاجعه‌ای که ارتش فرانسه در حق سربازان خود مرتکب شد؛ آنان که به خاطر عدم پیشروی در نبردی غیرمنطقی، کارشان سرپیچی از فرمان تشخیص داده شد و برای عبرت دیگران اعدام شدند.
ژیل مارشان، راوی خود را سربازی قرار داده که خود در همان سال اول جنگ دستش قطع شده و در طول جنگ از پا ننشسته و با پرداختن به کارهای جانبی و تدارکات، به وطن و همرزمان خویش خدمت کرده است. او، اینک که هفت سال از جنگ گذشته می‌خواهد به بازماندگان سربازانی که رد و اثری از آنان نیست، کمک کند.
رمان، در چهار لایه پیش می‌رود:
یک: راوی مشغول تحقیق درباره سربازی است متعلق به آن جوخه کذایی که رد و اثری از او نیست و فقط می‌دانیم معشوقه‌ای داشته اهل آلزاس.
دو: طبیعتا راوی سراغ کسانی می‌رود که او را در جنگ دیده‌اند و آرام آرام پازل خود را تکمیل می‌کند.
سه: در لابه‌لای تحقیقات خود به خاطراتش از جنگ نقب می‌زند و فجایعی را که از نزدیک مشاهده کرده، مرور می‌کند.
اما لایه چهارم که نه در پیشبرد داستان که در مضمون اهمیت دارد و شاید مهم‌ترین قصد نویسنده بازنمایی آن باشد، آلزاسی بودن معشوقه است. برای ما که با این ناحیه و تاریخش آشنا نبوده‌ایم جایی در میانه رمان توضیح داده می‌شود که آلزاس در مرز آلمان و فرانسه قرار دارد و در گذشته‌های دور متعلق به فرانسه بوده اما در قرن نوزدهم پروس آن را به خاک خود ضمیمه می‌کند و در سال شروع جنگ جهانی اول، چهل و سه سال متعلق به آلمان بوده است و در نهایت فرانسه با پیروزی در جنگ آلزاس را پس می‌گیرد. آلزاسی بودن معشوقه دستمایه‌ای است برای خلق مضمونی ضد جنگ که نویسنده به خوبی از عهده گسترش آن در قصه برآمده است. دو کشور در حال جنگند و منطقه‌ای در میانشان هست که با قاطعیت نمی‌توان گفت متعلق به چه کسی است. آن سربازی که به دنبال رد پایش هستیم، پولدار است و به زبان فرانسوی صحبت می‌کند معشوقه‌اش فقیر است و زبان مادری‌اش آلمانی‌ست و آشنایی این دو باعث می‌شود پسر کمی آلمانی بیاموزد. نویسنده با مهارت تمام موفق شده فقدان زن و اثر مخرب آن را در پیرنگ بسط دهد. او ناحیه سوم (مشترک) را راهی برای پرهیز از جنگ و کینه‌جویی نشان داده است؛ جایی که عداوت از میان برمی‌خیزد و دو انسان بیگانه می‌توانند پس از آشنایی، حتی به عشق برسند.

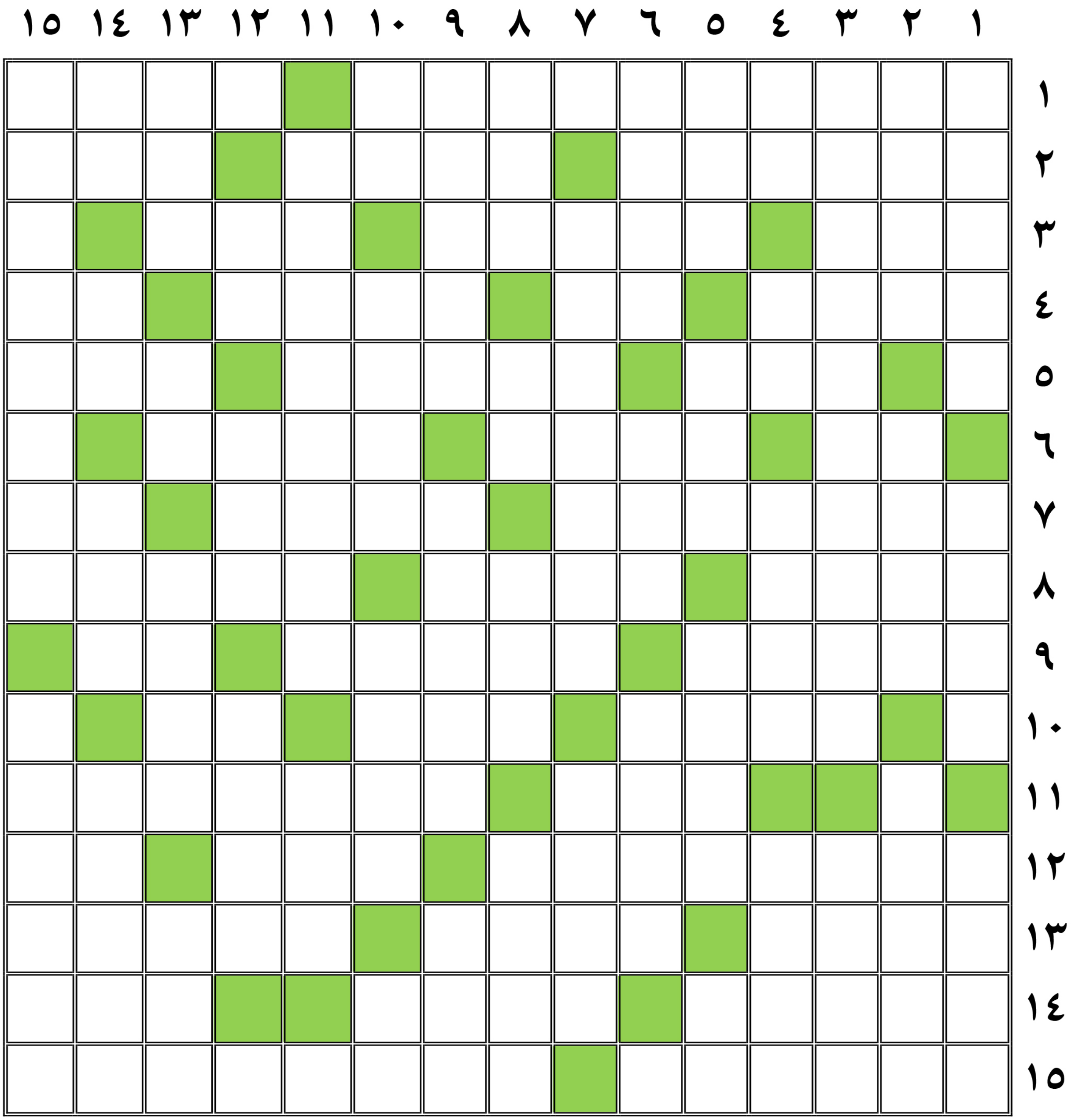
جدول شماره: ۲۲

افقی:

۱. بیست و پنجم تیرماه به این نام نامگذاری شده است - سودرسان ۲. جهانگشای مقدونی رها نیم سال تحصیلی ۳. هوش و ذکاوت از انواع حساب بانکی - نابودی ۴. روزی رسان - پوز - کبوتر صحرایی گونه برجسته ۵. ابرو در هم کشیدن اهل کشوری در همسایگی لیبی - بدگویی ادبی ۶. ام الخبائث روز تعطیل آخر هفته هدیه الهی ۷. برخی از فینالیست های مراحل اول و دوم این برنامه پرطرفدار شبکه سه سیما، به مناسبت روز بهزیستی شبی خوش را در خاطر فرزندان همدم حک کردند - سند - سنگریزه ۸. شاخه ای از ورزش شنا بیرون آموزش و پرورش قدیم ۹. زیاده پرگار آش ساده ۱۰. پیروان حضرت موسی«ع» - صفت سرو ضمیر بی حضور ۱۱. گل نومیدی جمع آوری و تحویل این قطعه بازیافتی به ظاهر بی ارزش، می توانیم سهمی در تهیه لوازم التحریر دختران همدم داشته باشیم ۱۲. فرماندار مشهد به این مناسبت میزبان اهالی خانه همدم بود - اشاره به نزدیک تکرار حرف سی ام ۱۳. مفهوم شاداب - همیشه ۱۴. تخصص «اوسین بولت» - دوای زخم بدبوی پرخاصیت ۱۵. مصنوع شیمیایی مورد استفاده در ساخت ظروف غذاخوری نقدی بر این کتاب از نویسنده بنام لهستانی "هنریک سینکوییچ" را می توانید در پرتال موسسه همدم بخوانید

عمودی:

۱. از توابع کاشان تصویرگر - مونس ۲. پهناور صرف کردن از اجزای جمله متعدی ۳. سالروز تولد این شیمیدان بزرگ ایرانی به عنوان روز داروساز نامگذاری شده - کرم کدو ۴. ریشه مغز سر بروز - ویرانگر ۵. تلف کردن بزرگواری مژده ساز مثنوی ۶. طلایی - ابزارکار نجار - قاضی ۷. نبوغ - تندرست ۸. واحد بزرگ زمان صوت شگفتی قوم اسلاو فرق سر ۹. زینت دادن رزمنده راه خدا راه روشن ۱۰. حرف انتخاب تکیه گاه نام دخترانه ایرانی من+شما ۱۱. به سبک و سیاق همه ساله در روز نهم ذی الحجه با حضور جمعی از خیرین در موسسه همدم قرائت شد درخت لرزان ۱۲. لحظه حیله - پسران ۱۳. ذره بنیادی کلاه درگویش مردلندنی فرودآمدن درخت تسبیح ۱۴. موی مجعد یکدندگی ورزش مفرح آبی یار ژولیت ۱۵. لقب «داریوش فرضیایی» که جشن تولد ۴۶ سالگی ایشان چندی قبل در موسسه همدم برگزار شد از انواع ساعت



طراح جدول: محمدرضا علیزاده

جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، در خصوص آموزش، توانبخشی و نگهداری دختران بی‌سرپرست یا فاقد سرپرست موثر و کم‌توان ذهنی، از سال ۱۳۶۱ در شهر مشهد فعالیت دارد.
مدیریت موسسه 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 می‌شود. در حال حاضر هزینه نگهداری و توانبخشی هر یک از فرزندان این خانه ماهانه بیش از ۱۲ میلیون تومان است که نزدیک به یک چهارم این هزینه از محل یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی و مابقی با کمک‌های مردمی تامین می‌شود.
هیات مدیره‌ی موسسه هفت عضو اصلی دارد که عبارتند از؛
حاج اکبر صابری فر (رییس هیات مدیره)، علی اکبر علیزاده قناد (نایب رییس)، حسین محمودی خراسانی (خزانه دار)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) و آقایان مهندس حمید طیبی، مهندس علی کافی مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیا دیگر اعضای هیات مدیره ی همدم هستند.
حدود ۳۵۰ مددجو در بخش‌های مختلف به صورت شبانه‌روزی زندگی می‌کنند و قریب ۵۰ نفر دیگر نیز از امکانات آموزشی و خدمات توانبخشی موسسه به صورت روزانه برخوردارند.
خیریه‌ی توانبخشی همدم یک مرکز جامع توانبخشی و شامل پنج بخش جداگانه است:

۱) بخش روزانه؛ در این بخش حدود ۵۰ نفر روزانه از خدمات توانبخشی و آموزشی برخوردارند.
۲) بخش کم‌توانان ذهنی عمیق؛ حدود ۷۰ نفر با هوش بهری تقریبی ۲۵ در این بخش هستند.
۳) بخش تربیت پذیر یا کم‌توان ذهنی متوسط؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۲۵ تا ۴۵ ساکن این بخش اند.
۴) بخش آموزش پذیر یا کم‌توان ذهنی خفیف؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۴۵ تا ۷۵ در این بخش نگهداری می‌شوند.
۵) خانه کوچک پناهگاهی؛ ۲۰ نفر، با هوش بهری ۷۰ به بالا در این بخش ساکن اند.
چنان‌که ملاحظه می‌شود، در مجموع حدود ۴۰۰ فرزند کم‌توان ذهنی دختر در موسسه‌ی توانبخشی همدم نگهداری می‌شوند که تامین معیشت و تربیت و توانبخشی آنان، نیازمند مدیریت مدبرانه و جذب مستمر کمک‌های مردمی از نیکوکاران است و خدا را شاکریم که نظر لطف و محبت بندگان خیر، همانند پروردگار، مدام شامل حال این فرزندان بی‌گناه و بی‌پناه می‌شود. به امید تداوم این یاری‌ها و رفع تمام گرفتاری‌ها.

گر از محنت دیگـــران بی‌غمـــی — نشاید که نامــت نهند آدمـی...
تو نیکی کن ای دوست، تا بشکفد — لب چهارصد غنچه‌ی همدمی...
که با اندکی لطف هم، می‌نهـــی — روی زخم همنوع خود، مرهمـــی

شماره عضویت:

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

نام .... نام خانوادگی ....

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:

ماهیانه ۲۰۰،۰۰۰ تومان ☐ ماهیانه ۵۰۰،۰۰۰ تومان ☐ ماهیانه ۱/۰۰۰/۰۰۰ تومان ☐

ماهیانه ۳۰۰۰،۰۰۰ تومان ☐ سایر مبلغ (با ذکر مبلغ) ....

در صورتیکه در شهر مشهد ساکن هستید، لطفا 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 ☐

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. 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

Tayyebi (vice chairman) 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-Hamdam 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 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

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 ...

Global Q cert
AI UK
ACCREDITATION INTERNATIONAL
ISO9001:2015
Quality Managment System