

شهر



فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی | تابستان ۱۴۰۵
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین) | ۶۰

صفای صبح تابستان همدم
به لطف خنده‌ی مینا و مریم
صفای خانه‌ی ما، هدیه‌ی توست
همین چایی که می‌نوشییم باهم...
عطر شادمانی لایین

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 پیج را به خیرخواهانی مثل خودتان معرفی کنید.

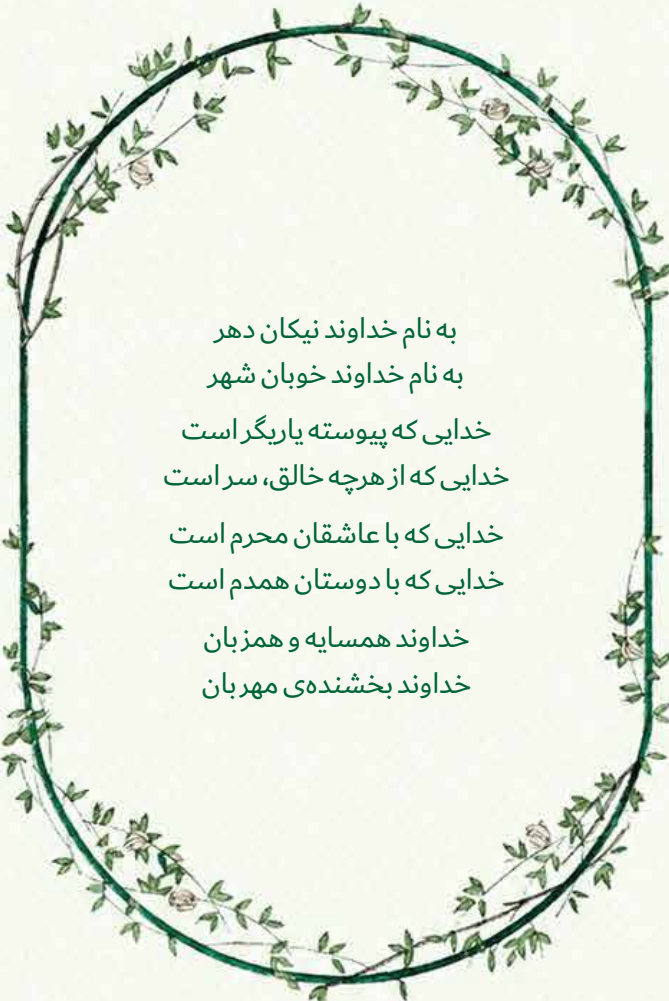


hamdamcharity



www.hamdam.org





به نام خداوند نیکان دهر
به نام خداوند خوبان شهر
خدایی که پیوسته یاریگر است
خدایی که از هرچه خالق، سراسر است
خدایی که با عاشقان محرم است
خدایی که با دوستان همدم است
خداوند همسایه و همزبان
خداوند بخشنده‌ی مهربان



آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره شصتمین | تابستان ۱۴۰۵

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

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

هیأت تحریریه: روابط عمومی همدم

گروه توانبخشی: دکتر صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف
دکتر سیده سمیه جلیل آبکنار

مترجمان: فرزانه فریدونی، دکتر فخری رضائیان

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، احسان هادی، و آرشیو روابط عمومی

بسته بندی و آماده سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی
چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

۳	سخن مدیر مسوول
۴	یادداشت سردبیر
۵	یک نفس زندگی / زندگی عادت است
۶	گفتگوی ویژه
۱۰	گزارش ویژه
۱۸	همدردی
۱۹	خبرهای این خانه
۲۸	یک نفس زندگی / فتح قله‌هایی که در کوهستان نیستند
۲۹	همیاران
۳۰	معرفی فیلم
۳۲	یک نفس زندگی / تصویر فرشته و شیطان در یک قاب
۳۳	چند لحظه علمی و آموزشی
۴۱	یک نفس زندگی / گاهی چه نعمتیه این آلمیزر
۴۲	معرفی کوتاه موسسه
۴۴	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)



عکس جلد: اکرم ابراهیمی
طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده

تاب‌آوری در شرایط جنگی و اهمیت آن

• زهرا حجت

خدای را شاکریم که باز هم با شماره‌ای دیگر از فصلنامه همدم، می‌توانیم شما را در جریان گزارش کار این موسسه‌ی خیریه و خدمتگزارانش و دغدغه‌های بی‌شمار فرزندان‌ش قرار دهیم؛ دغدغه‌هایی که شرایط و مشکلات اقتصادی، تحریم‌های مالی بین‌المللی و درگیری‌ها و هزینه‌های نظامی، مشخصاً مهمترین بخش آن است.

خدای بزرگ، با وجود همه‌ی کمالاتی که به آدم عطا کرده - و به همین دلیل هم خودش را احسن‌الخالقین نامیده‌است - از همان بدو خلقتِ آدم، مخلوقش را درگیر خون‌ریختن و در معرض آزمون برادرکشتن، قرار داده‌است.

درگیری‌هاییل و قابیل، تنها یک اختلاف ساده‌ی خانوادگی نیست و کشته‌شدن‌هاییل به دست برادرش قابیل هم نباید صرفاً یک داستان تاریخی و اتفاقی طبیعی تلقی شود.

با در نظر داشت این رخداد، دو نکته‌ی مهم را باید در نظر بگیریم: اول اینکه، جنگ و تقابل حتی ممکن است بین دو برادر شکل بگیرد و اختلاف و جنگ ممکن است به مرگ منتهی شود. در هر صورت آدمی باید آمادگی پذیرش باشد، هرچند که گریز و پرهیز از تقابل، همیشه شرط نخست است.

دوم هم اینکه؛ اختلاف نظر و بروز جنگ بر سر منافع یا سوء تفاهم‌ها همیشه بوده و هست و انسان باید همواره آمادگی تجربه، تحمل و نهایتاً ترک جنگ باشد که البته گاه ممکن است ترک مخاصمه و آشتی، امری دشوار و ناشدنی باشد. اما تحول علمی و تکامل عقلی بشر، باید آدمی را قانع کند که رفتاری متفاوت در پیش بگیرد و هزینه‌ی جنگ را برای خویش و جامعه و خویشان، کاهش دهد. با توجه به آنچه عرض شد و نظر به اینکه موسسه‌ای مثل همدم، در مواقع بحران یا وقوع جنگ‌های ناخواسته، بالطبع در معرض آسیب و مشکلات مختلف قرار می‌گیرد، توقع ما از کارکنان و یاوران این موسسه و صد البته تقاضای ما از نیکوکاران و خیرین حامی این خیریه، این است که شرایط زندگی عادی و تاب‌آوری متناسب حال و نیازهای چهارصد فرزند این خانه را، فراخور توان و تعهد فراهم کنند تا به یاری خدا و عنایت شما یاران همیشه باما، این دوره‌ی متفاوت و پراسترس و نگران‌کننده نیز انشاءالله بگذرد. ما خادمان همدم، مدیران ارشد کشور و شما مردمی که پیوسته هوای فرزندان معصوم و توانجویان محبوب همدم را دارید، خواهیم کوشید که در کنار هم، با نوع مدیریت و مدارا و فداکاری شرایط جنگی و پساجنگی کشورمان را به‌خوبی تدبیر و فعل تاب‌آوری را به بهترین شکل صرف و تعبیر کنیم تا از آن بگذریم و این نیز بگذرد.



خیر خوبان فصلی نیست، اصلی است

• علیرضا سپاهی لایین

خویشان و بستگان و دوستان، دچار کمبودها و محرومیت‌هایی بوده‌اند، هم‌اینک همه‌ی امید و انتظارشان را در خیریه‌ی همدم خلاصه می‌بینند و منتظرند که این نیاز اساسی، از طریق بازدیدها و انتقال حس حمایت پدرا نه و مادرانه‌ی شما هموطنان اهل دل و اهل خیر، برآورده شود. این همان نیازی است که اصلی است و به هیچ فصل و ماهی، محدود نمی‌ماند.



با درود و ادب و ارادت خدمت شما خوانندگان فصلنامه‌ی همدم که در فضای مجازی یا از طریق نسخه‌ی کاغذی این فصلنامه، در طول سال، همراهی و راهنمایی و حمایت‌تان می‌کنید و ما از این بابت از حضور عزیزتان، فراوان سپاسگزاریم.

شما شماره ۶۰ فصلنامه‌ی همدم را پیش رو دارید که در کنار مطالب و محتوای متناسب، حاوی اخبار مختصر و گزارش‌های مصور سه‌ماهه‌ی بهار موسسه‌ی خیریه‌ی همدم است و البته از منظر تقویم، شماره‌ی ویژه‌ی تابستان محسوب می‌شود.

برای ما به عنوان خادمان همدم، هر فصل سال اقتضائات و اقدامات مربوط به خودش را می‌طلبد که عموماً در چگونگی تعریف و تأمین نیازهای فرزندان این خانه و از طریق درگاه‌های مجازی یا مراجعات حضوری، تبیین و تشریح می‌شود.

با این حال، حقیقت ماجرا و واقعیت شرایط زندگی و آموزش ۴۰۰ دختر مهربان و توانجویان پرتوان این خانه، چنین است که خیراندیشی و خیرخواهی، موضوعی فصلی و مقطعی نیست، بلکه یک اصل ثابت و سالانه و امری عُمری است. آنها که در تماس و ارتباط مدام با اهالی همدم هستند و چشم‌های منتظر و لبخندهای معصومانه‌ی فرزندان این خیریه را دیده‌اند، به‌خوبی می‌دانند که نیازهای این چهارصد دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست، یک بخشش کاملاً مادی است و یک قسمتش معنوی. در بخش مادی مسایل مربوط به تغذیه و تأمین دارو و توانبخشی علمی و آموزشی فرزندان همدم، دغدغه‌ی اصلی مدیران و کارکنان این مجموعه به‌شمار می‌رود. در بخش معنوی اما، دامنه‌ی نیازها گسترده‌تر و درعین حال، نهان‌تر است.

دخترانی که از بدو تولد، درخصوص گرمای آغوش خانواده دست‌نوازش والدین و نگاه مهربان و لبخندهای تابان



زندگی عادت است، اما زیبا زیستن فضیلت است!

دو تا کارگر گرفته بودم برای اثاث کشی. یکی شان گفت: میشه ۴۰۰ تومن. من هم چانه زدم تا شد ۳۰۰ تومن... بعد پایان کار، توی هوای گرم سه تا ۱۰۰ تومنی دادم بهشون. یکی از کارگرا ۱۰۰ تومن برداشت و ۲۰۰ تومن داد به اون یکی. گفتم: مگر شما با هم شریک نیستید؟! گفت: چرا ولی اون عیالواره، احتیاجش از من بیشتره. من هم برای این طبع بلندش دوباره ۱۰۰ تومن بهش دادم. تشکر کرد و دوباره ۵۰ تومن داد به اون یکی و رفتند. داشتم فکر میکردم هیچ وقت نتوانستم اینقدر بزرگوار و بخشنده باشم. آنجا بود که یاد جمله زیبایی افتادم که روی پل عابر پیاده خوانده بودم. نوشته بود: بخشیدن، دل بزرگ میخواهد، نه توان مالی زیاد... بله، همه می توانند پولدار بشوند اما همه نمی توانند بخشنده باشند. پولدار شدن مهارت است اما بخشنده گی، فضیلت... با سواد شدن مهارت است، اما فهمیده گی فضیلت... همه بلدند زندگی کنند اما همه نمی توانند زیبا زندگی کنند. زندگی عادت است اما زیبا زیستن فضیلت است!



نیکوکاری، پول داری نیست، دل داری است!

گفت وگویی همدم با دکتر نرگس ژبان (معاون توانبخشی اداره کل بهزیستی خراسان رضوی)

● محمد رحیمی

دکتر نرگس ژبان عابد، پزشک مهربان و کارداران همشهری است که از حدود یکسال پیش به عنوان معاون توانبخشی سازمان بهزیستی خراسان رضوی منصوب و مشغول خدمت به جامعه‌ی معلولین این بخش پهناور و مهم کشورمان شده است. به اقتضای فعالیت‌های تخصصی موسسه‌ی همدم پیرامون توانبخشی و خیرخواهی، خدمت ایشان رسیده ایم تا برای این شماره از فصلنامه‌ی همدم ضمن آشنایی بیشتر با دکتر ژبان و کارنامه‌ی علمی و اداری ایشان، پیرامون تلاش‌های توانبخشی و دغدغه‌های خاص‌شان در خصوص جامعه‌ی معلولین، گفت وگو کنیم:

● خانم دکتر با سلام و عرض ادب خدمت شما و تشکر برای وقتی که به مجله‌ی همدم اختصاص داده‌اید، برای شروع گفت وگویمان، لطفاً درباره‌ی خودتان بیشتر بگویید.

عرض سلام و وقت به خیر خدمت شما و خوانندگان محترم مجله‌ی همدم. بنده نرگس ژبان عابد هستم، متولد سال هزار و سیصد و پنجاه در مشهد مقدس و فارغ التحصیل رشته‌ی پزشکی از دانشگاه آزاد مشهد. در حال حاضر هم به عنوان معاونت توانبخشی در خدمت جامعه‌ی معلولین خراسان رضوی و ایران عزیز هستم.

● خانم دکتر، شما از چه زمانی با معلولین و موضوع معلولیت آشنا شدید؟

من از کودکی با معلولین و مسایلشان آشنا بودم، دلیل عمده‌اش هم این بود که پدر و مادرم ۳۰ سال در مرکز فیاض بخش (عبداللّه هنری) کار کردند و همانجا هم بازنشسته شدند. من، اغلب اوقات به همراه پدر و مادرم به محل کارشان می‌رفتم و گاهی اوقات هم مادرم بچه‌های معلول مرکز را به عنوان میهمان به خانه‌ی ما می‌آوردند و این طور بود که به تدریج این آشنایی بیشتر و بیشتر شد.

● **بفرمایید که این آشنایی و ارتباط نزدیک، چه تاثیری بر شما داشت؟**

همانطور که گفتم من از همان سنین کودکی، با کودکان فیاض بخش انس گرفته بودم و آنها را دوست داشتم. اما از زمانی که برادر خوانده‌ای به خانواده‌ی ما اضافه شد، این تاثیر خیلی عمیق‌تر شد. مادر من، در آن زمان مسئول بخش اطفال فیاض بخش بودند و با تصمیم خانواده، یک پسر بچه‌ی ۵ ماهه که معلولیت جسمی داشت به فرزندپذیری پذیرفته شد. اسم فرزند تازه‌ی خانواده‌ی ما جلیل بود و ما از ۵ ماهگی برایش شناسنامه هم گرفتیم. ورود این فرزند تازه، روی تک‌تک ما تاثیرات خیلی جالبی داشت. ما او را به عنوان برادر خودمان قبول کردیم و دوستش داشتیم. او در کنار ما بزرگ شد، ازدواج کرد و بچه‌دار هم شد تا اینکه متأسفانه یک سال و نیم پیش از دنیا رفت...

● **روحشون شاد باشه. یعنی واقعا برای شما فرقی بین یک فرزندخوانده‌ی معلول و سایر خواهر و برادرهایتان وجود نداشت؟**

باور کنید که او عین برادر خودمان بود. اصلا خود خود برادرم بود. عرض کردم که از پنج ماهگی پیش ما بود. همه‌ی ما در نوع رشد و بزرگ شدنش دخیل بودیم. ما، سه خواهر و یک برادر بودیم و زمانی که جلیل جان به خانواده‌ی ما آمد من دانشجو بودم و چون سالها بچه‌ی خردسال در زندگی ما نبود، او را خیلی دوست داشتیم. عاشقانه هوایش را داشتیم و حسابی بهش رسیدگی می‌کردیم. مادر من عاشق معلولین بود و من هم این عشق را از ایشان یاد گرفتم. از زمانی که برادر عزیزم، فوت شده هنوز که هنوز است هیچ کدام از ما نمی‌توانیم این دوری را باور کنیم.

● **خانم دکتر، جلیل جان خودش هم می‌دانست که فرزند خوانده‌ی خانواده‌ی شماست؟**

ما، تقریباً قبل از ازدواجش به او گفته بودیم. صحبت‌های او پس از آگاهی به این مساله خیلی جالب بود. او بارها با حق شناسی به پدر و مادرم می‌گفت: شما پدر و مادر واقعی من هستید چون علیرغم محدودیتی که دارم، مرا به فرزند خودتان قبول کردید، در حالی که پدر اصلی من، به همین دلیل، در کودکی رهایم کرده بودند...

● **خانم دکتر شما در حال حاضر معاون توانبخشی استان هستید اما بر اساس آنچه فرمودید می‌توانیم بگوییم که اولین تجربه‌ی توانبخشی شما از منزل خودتان شروع شده است؟** بله من با ورود جلیل به خانه، احساس مسئولیت یک خواهر

بزرگتر را در مقابل او داشتم. به او کمک می‌کردم و به مرور فهمیدم چطوری باید با کسی که توانایی محدودی دارد، رفتاری درست و شایسته داشته باشم. اصولاً من به خاطر برادرم وارد بهزیستی شدم و حتی این مسئولیتی که الان دارم را فقط به خاطر جلیل عزیز قبول کرده‌ام و می‌خواهم تا زمانی که زنده‌ام، به کسانی مثل جلیل و دوستان او، کمک کنم.

● **خیلی ممنون خانم دکتر. حالا بیاییم و در مورد مسئولیت‌هایی که در این حوزه داشته‌اید و دارید، بیشتر صحبت کنیم؛ لطفاً از نخستین تجارب کاریتان برایمان بگویید.**

اولین تجربه‌ی من در بهزیستی، خدمت در بخش کارشناس مسئول دفتر پیشگیری از معلولیت‌ها بود. مدتی هم رئیس مرکز مشاوره‌ی ژنتیک بودم. مشاوره‌ی ژنتیک، حس خوبی به من می‌داد به خاطر اینکه خانواده‌هایی که کودک معلول داشتند یا در خانواده‌ی آنها سابقه‌ی معلولیت بود، به ما مراجعه می‌کردند که به امید خدا صاحب فرزند سالمی بشوند. در آنجا و در کنار ارائه‌ی راهکارها و آموزش‌ها، امید زیادی هم به این افراد و خانواده‌ها داده می‌شد که حس خوبی برای من ایجاد می‌کرد. البته در حال حاضر هم در حوزه‌ی معاونت توانبخشی کماکان مشاوره‌ی ژنتیک داریم.

● **لطفاً بفرمایید که در حوزه‌ی معاونت توانبخشی چه وظایف و برنامه‌هایی دارید تا خوانندگان ما با این معاونت بیشتر آشنا شوند.**

معاونت توانبخشی، مسئولیت‌های سنگینی به عهده دارد چون حیطه‌های کاری ما متفاوت و متنوع هستند؛ ابتدا، در کمپسیون‌های پزشکی ما برای تعیین معلولیت فرد اقدام و درجه‌ی معلولیت، شدت معلولیت و نوع معلولیت مشخص می‌شود. سپس پیگیر تعلق گرفتن مواردی می‌شویم که در کارت معلولیت لحاظ شده است؛ مواردی مثل شدت معلولیت و حق پرستاری در منزل و... سپس این فرد، جزو جامعه‌ی بهزیستی و جزو مددجویان و توان‌خواهان ما محسوب می‌شود. بخشی از معلولین در منازل خودشان نگهداری می‌شوند. ما باید برای آنها هم حق و حقوقاتی که قانون لحاظ کرده است را به جریان بیندازیم، مثل مستمری، حق پرستاری، معیشت و لوازم بهداشتی و... اما افرادی خاصی هم هستند که در مراکز ما نگهداری می‌شوند و چند دسته‌اند. دسته‌ی اول آنهایی هستند که به مراکز روزانه مراجعه می‌کنند. خدمات این مراکز به صورت حرفه‌آموزی

و کارگاهی است و از صبح تا ظهر در قالب توانمندسازی، به افراد دارای معلولیت ارایه می‌شود. در اینگونه مراکز امور توانبخشی و توانپزشکی انجام می‌شود، از جمله گفتار درمانی و کاردرمانی. ناگفته پیداست که بهتر است افراد معلول در محیطی باشند که هم‌نوعان و هم‌توانان خودشان هم حضور دارند و توسط یک تیم تخصصی حمایت می‌شوند.

دسته‌ی دیگر کسانی هستند که در مراکز شبانه‌روزی ما زندگی می‌کنند که این کار واقعاً خیلی حساس و دشوار است و بخش دقیق ماجراست. بخشی از ساکنین اینگونه مراکز، واقعاً جز خدا کسی را ندارند و بعد از خداوند، ما باید وظیفه‌ی خودمان را در قبالشان به نحو احسن انجام دهیم چرا که این وظیفه به عهده‌ی ما گذاشته شده و از زمانی که این مسئولیت را پذیرفتیم، باید دقت کافی داشته باشیم. ما به صورت مرتب روی اینگونه مراکز نظارت داریم که انشاالله خدمت‌دهی به فرزندان‌شان را درست و دقیق انجام دهند.

• با توصیفی که فرمودید، حوزه‌ی کاری شما بسیار گسترده و مهم است. آیا حوزه‌ی شما به افراد غیر معلول هم مربوط می‌شود؟

بله دقیقاً. این بخشی که عرض شد جدا از بخش‌های غربالگری شنوایی ماست که از بدو تولد در بیمارستان‌ها مشغول انجام وظیفه هستند و در سنین مختلف، باز هم به فرزندان جامعه خدمت می‌کنند تا انشالله شاهد مشکل و معلولیتی در آنها نباشیم. سپس از سه تا شش سالگی غربالگری بینایی از کودکان صورت می‌گیرد. یعنی خدمات ما فقط شامل حال افراد دارای معلولیت نیست و عامه‌ی مردم را در بر می‌گیرد.

• بسیار سپاسگزارم خانم دکتر. برگردیم به بخش نظارت‌های مجموعه‌ی شما بر مراکز. سوالی که دارم این است: طبق بررسی‌های شما آیا همه‌ی مراکز خصوصاً مراکز شبانه‌روزی، کار توانبخشی را تخصصی دنبال می‌کنند یا اینکه اولویتشان فقط نگهداری است؟

هدف بهزیستی این است که مراکز تحت نظارت ما، از سمت نگهداری به سمت توانمندسازی حرکت کنند، حتی در بخش سالمندان. مثلاً برنامه‌های ورزشی و هنردرمانی در اکثر مراکز در اولویت هستند. البته این نوع آموزش‌ها در مراکزی که فرزندان معلول جسمی دارند، با مراکزی که ساکنین آن دارای معلولیت ذهنی یا روانی هستند باید کاملاً

متفاوت باشد و دارای نگاهی علمی و تخصصی که همکاران ما در این زمینه‌ها، هم به خادمین عزیز مراکز مشاور می‌دهند و هم روی فعالیت آنها نظارت دقیقی دارند.

• خانم دکتر، در ضمن نظارت مجموعه‌ی شما بر مراکز، آیا تشویق یا تنبیهی هم برای آنها لحاظ می‌شود؟

بله قطعاً. مراکزی که عملکرد خوبی داشته باشند، تشویق می‌شوند، مثلاً به آنها مجوز افزایش ظرفیت و ارتقای درجه داده می‌شود. اما مراکزی که نمرات منفی بگیرند، اخطار کتبی دریافت می‌کنند. در همین راستا در سال ۱۴۰۴ یکی از مراکز ما کارت قرمز گرفت، سه چهار مرکز اخطار گرفتند اما خوشبختانه هیچکدام از آنها به تعطیلی منجر نشد و شاهد روند فعالیت مثبت آنها هستیم.

• اگر ممکن است آمار مراکز روزانه و شبانه‌روزی تحت نظارت معاونت توانبخشی استان را هم بفرمایید تا بیشتر با وسعت حیطه‌ی شما آشنا شویم.

بخواهم بصورت خلاصه اشاره کنم؛ ما ۱۰۰ مرکز روزانه، ۱۳۵ مرکز شبانه‌روزی و ۱۶ مرکز مشاوره‌ی ژنتیک داریم که در کنار اینها، پایگاه‌های غربالگری بینایی و شنوایی هم در کل استان داریم. به اضافه‌ی گروه‌های cbr یا تسهیلگرانی که وظیفه‌ی آنها شناسایی افراد دارای معلولیت در مراکز شهری و روستایی است و در راستای خدمت‌رسانی به عزیزان معلول در جهت اشتغال، هم اطلاعات و هم مجوز اقدامات لازم جهت پیگیری به آنها داده می‌شود.

• خانم دکتر، ما در کنار مراکز توانبخشی شاهد حضور خیرین نیز هستیم و در حال حاضر، بسیاری از موسسات توانبخشی به صورت خیریه‌ای در حال فعالیت هستند، این موضوع را چطوری می‌بینید؟

خوشبختانه گروه زیادی از خیرین در کشور ما در کنار سازمان بهزیستی فعالیت خیرخواهانه دارند. همانطور که می‌دانیم مشارکت‌های مردمی دارای اهمیت زیادی است و چون بسیاری از خیرین و افرادی که خواهان مشارکت در کار خیر هستند، ترجیح می‌دهند که در امور افراد دارای معلولیت و مسائل اجتماعی ورود داشته باشند، نتیجه‌ی این استقبال تأسیس موسسات خیریه‌ی توانبخشی است. باید اینجا اشاره کنم ما و همکاران مان در استان، خدا را سپاسگزاریم که برکات حضور خیرین و مشارکت آنها در گذران امور مراکز بهزیستی را شاهدیم و نتیجه‌ی این رویداد مهم، در بخش‌هایی

مثل توانبخشی، فراهم آوردن جهیزیه، مسکن معلولین و برگزاری جشنواره‌ها مشهود است که امیدواریم ادامه‌دار هم باشد.

• خانم دکتر ثیان، در مجموع اهمیت و کیفیت کار خیرخواهی را چطور می‌بینید؟

ما انسانها، آنقدر دچار روزمرگی می‌شویم که گاهی اوقات کمک کردن به دیگران را فراموش می‌کنیم. ولی وقتی که کار خیر در کنار زندگی ما قرار داشته باشد و یک بخشی از آن شود قطعاً اثرات مثبت آن را، هم در زندگی خودمان می‌بینیم و هم در زندگی فرد نیازمند. ضمناً من به این حال خوب که پس از خیرخواهی سراغ آدم می‌آید، خیلی اعتقاد دارم. انسان‌هایی که به هم‌نوعان خودشان کمک می‌کنند قطعاً انسان‌های خاصی هستند. هرکسی نمی‌تواند کار خیر انجام دهد و به‌نظر من روحیه‌ی خیلی قوی می‌خواهد. از طرفی به این نتیجه رسیده‌ام که انجام کار خیر، نیاز به ثروت و پول زیاد ندارد، بلکه به قول معروف، فرد نیکوکار، دارای دل و روحیه‌ی بزرگ است.

• خانم دکتر ثیان، با سپاس مجدد برای وقتی که در اختیار ما و خوانندگان فصلنامه‌ی همدم گذاشتید، اجازه بدهید پایان این گفت‌وگو را به سوالی در مورد موسسه‌ی خیریه‌ی همدم اختصاص دهیم؛ لطفاً بفرمایید که چه میزان با همدم آشنا هستید و نظراتان در باب فعالیتهای این موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی چیست؟

زمانی که من وارد بهزیستی شدم، همدم را تحت عنوان فتح‌المبین می‌شناختم. من همیشه به خانم دکتر حجت می‌گویم ای کاش تمام مراکز ما مدیریتی شبیه شما را انجام می‌دادند تا فرزندان ساکن در آنجا هم همچون بچه‌های همدم، حالشان همیشه خوب باشد. همدم نیازی به تعریف و تمجید من ندارد و فقط باید از خادمین این خیریه تشکر کنم که اجازه می‌دهند در طول سال از امکانات‌شان جهت برگزاری همایش و برنامه‌های مختلف استفاده کنیم. از خداوند منان طول عمر باعزت خیرین و اعضای محترم هیأت مدیره‌ی همدم را خواهانم و دریافت نشان ملی نیکوکاری در اولین جشنواره‌ی ملی نیکوکاری را به مدیریت و هیئت مدیره موسسه تبریک می‌گویم. دریافت این نشان مهم توسط همدم، برای ما و کل استان افتخار بزرگی بود. خانم دکتر حجت و همسرشان، غیر از مدیریت درست و حرفه‌ای که دارند، دوست و همراهان

خوبی نیز برای بهزیستی و خیرین و نیکوکاران استان ما هستند. در بازدیدهای دوره‌ای که داشته‌ایم، هیچ وقت هیچ جای نکته و جای خالی نبوده که ما بخواهیم تذکر بدهیم و همیشه از این بابت خوشحال و سربلندیم. خانم دکتر حجت همیشه از بهترین کادر اداری و مربیگری بهره برده و از انسانهای دانا و توانا دعوت به کار کرده است. ضمناً من چند شماره از مجله‌ی همدم را هم که مطالعه کردم متوجه شدم این خیریه در زمینه رسانه هم واقعاً پویا و فعال است و در مجموع امیدوارم که همدم بیش از پیش در خصوص خدمت به معلولین و خیرخواهی برای مردم، بدرخشد.





ده روز شادمانی برای زائرین بی بازگشت ایرانی

(گزارشی گذرا، از آنچه در دهه‌ی کرامت در همدم گذشت)

• محمدرحیمی

ترتیب اولین اجرای صحنه‌ای خود را در سال ۱۴۰۵ برگزار کردند. به قول مربی گروه سرود چه مخاطبی بهتر از بچه‌های همدم برای شنیدن و داوری کردن؟

• اولین چراغ را کفشداران حرم مطهر روشن کردند

روز سوم اردیبهشت ۱۴۰۵ مصادف با چهارمین روز از دهه‌ی کرامت، جمعی از خادمین کشیک سوم کفشداری آقایان حرم مطهر رضوی (ع) به همدم آمدند و با خودشان شمیم مهربانی امام هشتم را به این خانه آوردند.

اهالی همدم با شور و شوق، اولین سفیران آستان قدس رضوی را میزبانی کردند و آنها را به دیدن کارگاه‌ها و خوابگاه‌هایشان دعوت کردند.

خادمین کفشداری حرم مطهر رضوی بعد از دیدار از کارگاه‌ها و فضاهای آموزشی همدم، وقتی شاهد درخواست آنها برای زیارت حرم مظهر رضوی بودند همتی خاص به خرج دادند و همانجا و در همان ساعت قول دادند وسیله‌ی ایاب و ذهاب به حرم و همچنین صبحانه‌ی زائرین همدمی را از آشپزخانه‌ی بارگاه نورانی امام رضا (ع) تدارک ببینند.

• اولین زیارت سال ۱۴۰۵

فرزندان همدم طبق قولی که خادمین کفشداری حرم به آنها داده بودند، ششم اردیبهشت ۱۴۰۵ و مصادف با ششمین روز از دهه‌ی کرامت، به زیارت حرم مطهر رضوی رفتند. آنها سر از پا نمی‌شناختند و از اینکه بعد از چندین ماه به همت خادمین کفشداری حرم و شرکت اتوبوسرانی شهرداری مشهد به زیارت مهربان‌ترین آقای ایران رفته بودند، اشک شوق در چشمشان حلقه زده بود. مربیان‌شان می‌گفتند دختران زائر

دهه‌ی کرامت امسال، حال و هوای متفاوتی برای اهالی همدم داشت و یکی از خاطره‌انگیزترین و متفاوت‌ترین ایام معنوی چند سال گذشته‌ی این موسسه را رقم زد. از دلایل این ویژگی همزمانی دهه‌ی کرامت با شکوفایی ماه گل و باران و موسم ربیع بود.

دهه‌ی کرامت امسال با ماه اردیبهشت زیبا همزمان شد و بوی گل و مهربانی فراوانی با خود به همراه داشت و خبر از اتفاقات خوبی داد و نویدبخش شکوفایی لبخندهای فرزندان و خادمین همدم شد.

امسال هم به سنت هر سال در این ایام، میزبان خادمین حرم مطهر رضوی بودیم، جشن گرفتیم و با هم و کنار نفس حق فرشته‌های همدمی، برای آرامش و سربلندی کشورمان ایران دعا کردیم.

• جشن روز دختر، سرآغاز دهه‌ی کرامت

برای آغاز مراسمات دهه‌ی کرامت، همزمان با میلاد باسعادت حضرت معصومه (س) و گرامیداشت روز دختر، فرزندان همدم در تالار این موسسه گرد هم آمدند و در مراسمی خودمانی، روز دختر را جشن گرفتند.

در این ویژه برنامه، گروه سرود همدم به اجرای برنامه پرداختند و آهنگ‌های جدیدی را که تمرین کرده بودند، برای خواهران‌شان اجرا کردند و به این

اردیبهشتی همدم، انگار که قرار بود امروز به بهشت سر بزنند لذا از کله‌ی سحر از خواب بیدار شدند و چشم انتظار بودند که اتوبوس از راه می‌رسد و کی راهی می‌شوند؟ همدمی‌های زائر بهشت خراسان، از لحظه‌ی سوار شدن به اتوبوس هم خوشحال بودند و هم ناراحت، خوشحال از اینکه ۴۰ نفرشان امروز زیارت حرم نصیبشان می‌شود و ناراحت از اینکه سایر خواهران‌شان در موسسه چشم به راه مانده‌اند... اتوبوس واحد شهرداری مشهد بعد از طی کردن خیابان‌ها و چهارراه‌های مختلف وارد بالاخیابان یا همان خیابان آیت الله شیرازی شد. دیدن گنبد طلایی حرم همانا و حلقه زدن اشک در چشم دختران همدم همان.

زیارت خاص فرزندان همدم که ما به آنها زائران بی‌بازگشت می‌گوییم، خاص و دیدنی بود. خوردن صبحانه در رستوران حضرت هم که آرزوی خیلی‌هاست به واسطه‌ی لطف خادمین کفشداری میسر و خوشحالی فرزندان همدم دوچندان شد.

• پرچم اول را بانوان آستانقدس برافراشتند

جمعی از بانوان خادم حرم که در کشیک سوم مشغول خدمت هستند، روز هفتم اردیبهشت ۱۴۰۵ مصادف با هشتمین روز از دهه‌ی کرامت با گل و شیرینی به دیدار فرزندان همدم آمدند. آنها به جزگل و شیرینی با خودشان پرچم حرم را هم آورده بودند که باعث شور و شوق معنوی خاصی در میان فرزندان و کارکنان این خانه شد.

بانوان خادم حرم، همچون مادری دلسوز دست محبت‌شان روی سر فرزندان همدم بود و به دقت جویای حال و احوال ساکنین خوابگاه‌ها خصوصاً سرای مهر می‌شدند. آنها شنیده بودند که زینب (دختر مهربان و معنوی موسسه) دو سال قبل به زیارت کربلا رفته و با یادآوری خاطرات شیرین این سفر از زبان زینب و مادر بارانی که با او به این سفر خاطره‌انگیز رفته بودند، محبت فرزندان همدم را نسبت به اهل بیت لمس کردند. پرچم حرم امام هشتم (ع) به تمام اتاق‌ها و کارگاه‌های موسسه رفت و زیارت این نماد مهربانی و عشق به آستان حرم خورشید خراسان نصیب ما و فرزندان مان شد.

• پرچم دوم را خادمین کشیک هفتم آستانقدس برافراشتند

جمعی از خادمین کشیک هفتم حرم رضوی (ع)، روز هشتم اردیبهشت ۱۴۰۵ مصادف با نهمین روز از دهه‌ی کرامت و در ادامه‌ی شور و حال معنوی اهالی این خانه، به همدم آمدند و مثل هر سال دست محبت بر سر فرزندان بی‌سرپرست بخش‌های مختلف همدم کشیدند و با این زائرین بی‌بازگشت، نوای یا رضا رضا (ع) سردادند.

در این دیدار صمیمی، خادم حرم مطهر رضوی ضمن تعارف

کردن شیرینی به میزبانهای‌شان، پرچم آستانقدس را به خوابگاه‌ها، کارگاه‌ها، سرای مهر، بخش روزانه و بخش اداری موسسه بردند و اهالی این خانه نیز از دیدار مجدد آن در این ایام، شادمان و خوشحال شدند.

این دیدار پر خاطره که سالهاست توسط خادم کشیک هفتم آستانقدس اجرا می‌شود، امسال تفاوت خاصی با سالهای قبل داشت و آنهم حضور محمدرضا آتشبار (مداح معروف حرم امام رضا (ع)) بود که در هر کدام از اتاقها و بخش‌های همدم با سر دادن نواهای مختلف مخصوص، گویی اهالی این خانه را به فیض حضور در رواق‌های حرم مطهر رضوی (ع) می‌رساند. در پایان این دیدار، خادم مهربان امام مهربانی‌ها (ع) با قرائت صلوات خاصی امام رضا (ع) در صحن حیاط همدم برای خادمین و فرزندان همدم آرزوی توفیق و سلامتی در خدمات خداپسندانه کردند.

• دوباره نوای دف و باز هم هنرنمایی گروه زهرای علی

در آخرین روز از دهه‌ی کرامت، تالار همدم شاهد برگزاری جشنی دلنشین بود که به همت همیار همدمی خانم فتحی گرامی و گروه زهرای علی، برگزار شد تا هوای این موسسه‌ی خیریه را به فضای حرم مطهر رضوی (ع) پیوند بزند.

گروه زهرای علی (ع) که متشکل از بانوان دف‌نواز و مداح اهل بیت (ع) است، سالهاست با همدمیان، همدلی و انس خاصی دارند و در مناسبت‌های مذهبی از تهران عازم مشهد و میهمان همدمی‌های خراسانی می‌شوند و برای‌شان مراسم مولودی خوانی برگزار می‌کنند.









دیدار رئیس سازمان بهزیستی ایران، با اهالی همد و مزدهای نصب پنل‌های خورشیدی بر بام این خانه

سال ۱۴۰۳ به عنوان تنها موسسه‌ی شرق ایران، نشان ملی نیکوکاری را به دست آورد و خانم دکتر حجت (مدیرعامل همد)، این نشان را از دست دکتر عارف (معاون رئیس جمهور) دریافت کرد که این برای ما و تمام مردم خراسان افتخاری بزرگ و خاص است چرا که این نشان، نماد خدمتگزاری صادقانه و شفافیت کامل همد در حوزه‌ی مالی و مالیاتی است و مبین عملکرد درست و حرفه‌ای مدیریت و اعضای محترم هیات مدیره‌ی این موسسه‌ی خیریه.

رئیس سازمان بهزیستی کشور در پایان این بازدید و ضمن جلسه‌ای با حضور مدیران بهزیستی استان، جمعی از اعضای هیات مدیره، مدیرعامل همد و تنی چند از فعالین اقتصادی استان که در تالار همد برگزار شد، خاطر نشان کرد: «با توجه به نیاز مبرم موسسات خیریه‌ای همچون همد به انرژی پایدار خصوصا در شرایط بحرانی کشور، برآن شده‌ایم که پنل‌های خورشیدی روی پشت بام این مراکز نصب کنیم و با مجهز کردن و بهره‌برداری از نیروی خورشید، گامی بلند در جهت خودکفایی انرژی برداریم که اولین نمونه‌ی آن در این موسسه نصب خواهد شد.»

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: «همد از لحاظ استانداردهای مطلوب این سازمان به عنوان الگو انتخاب شده است.»

به گزارش روابط عمومی موسسه‌ی خیریه‌ی همد، دکتر سید جواد حسینی (رئیس سازمان بهزیستی کشور) در آستانه‌ی عید سعید قربان به همد آمد و از بخش‌های مختلف این موسسه بازدید کرد.

دکتر سید جواد حسینی که روز سه‌شنبه ششم خرداد ۱۴۰۵ همراه با دکتر مهدی برجی (مدیرکل بهزیستی استان) و جمعی از معاونین خود به این موسسه‌ی خیریه آمده بود، با ابراز خوشحالی از حضور مجددش در همد گفت: «یکی از شناخته‌شده‌ترین موسسات توانبخشی ایران که با همت جمعی از خیرین خوش نام این دیار مدیریت می‌شود، موسسه‌ی همد است که بنا به تجارب موفق توانبخشی‌اش در طول سالین متممادی، از لحاظ استانداردهای مطلوب سازمان بهزیستی، به عنوان الگوی سایر موسسات کشور انتخاب شده است.»

دکتر حسینی ادامه داد: «موسسه‌ی همد توانست در





یک جشن و چهار صد دعای خیر برای معلمین ایران

(گذرو گزارشی از آنچه برای گرامیداشت روز معلم در همدم گذشت)

این موسسه را دوست دارند و می‌کوشند حرفه‌های مختلف هنری را به آنها آموزش دهند. امروز دور هم جمع شده‌ایم تا از تلاش‌های این عزیزان تشکر و از خداوند مهربان طول عمر با عزت برای شان آرزو کنیم.»

این مراسم، با اجرای سرود همدم در اواسط برنامه به اوج رسید و سپس حمید هانان (هنرمند جوان خراسانی) قطعاتی از آهنگ‌های جدیدش را به اهالی این خانه و معلمین همدمی اهدا کرد.

در بخش دیگری از مراسم، برای اولین بار در تاریخ همدم جمعی از فرزندان کتابخوان موسسه، داستان، شعر و ضرب‌المثل‌هایی را که از کتاب شاهنامه و با معلمی دکتر آرش اکبری مفاخر و کارشناسان روابط عمومی موسسه یاد گرفته بودند، اجرا کردند و تالار همدم شاهد تجلی توان کودکانی شد که به‌ظاهر نباید بتوانند مطالبی در این سطح را بیاموزند.

در پایان مراسم، فرزندان و خادمین همدم به نیابت از معلمین این موسسه، با اهدای شاخه گل و لوح تقدیر، از یگانه الستی (معلم همدم‌یار موسسه) تقدیر و با آرزوی توفیق و تندرستی برای معلمین و خیرین ایران، جهت بازگشایی مدارس و آموزش حضوری در فضای آرام و امن کشورمان دعا کردند.

با حضور جمعی از خیرین و هموطنان همدم‌یار کشورمان در تالار موسسه‌ی همدم، فرزندان این خانه، روز و هفته‌ی معلم را جشن گرفتند.

به گزارش روابط عمومی موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، به انگیزه‌ی گرامیداشت روز معلم، فرزندان این موسسه‌ی خیریه در تالار بزرگ همدم، میزبان جمعی از هموطنان و خیرین و یاوران فرهنگی - هنری خویش بودند و در روزی بهاری، خاطره‌ای به یادماندنی از همدلی و همدمی بودن رقم زدند.

در این ویژه‌برنامه که قبل از ظهر روز شنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۵ برگزار شد، جمعی از مجریان، هنرمندان جوان فرهنگیان و همدم‌دوستان کشورمان حضور داشتند و کمک کردند تا فرزندان همدم، ضمن برگزاری جشنی مفرح از بعضی، خیرین عزیز خویش نیز تقدیر کنند.

در ابتدای این برنامه، علیرضا سپاهی لایین (مدیر روابط عمومی) ضمن تبریک روز معلم گفت: «گرامیداشت روز معلم مخصوص معلم‌های مدارس کشورمان است، اما ما در همدم مربیانی داریم که زحمات‌شان شاید بیشتر از معلم مدارس هم باشد. آنها با تمام وجودشان فرزندان

شیرین ترین شکست

در دوستانه ترین مسابقه ی ورزشی!

در آستانه ی عید قربان و در زمین ورزشی همدم اتفاق افتاد؛

در آستانه ی عید قربان و در زمین ورزشی همدم اتفاق افتاد؛
شیرین ترین شکست در دوستانه ترین مسابقه ی ورزشی!

طی بازی دوستانه ای که بین تیم های مهد فوتبال مشهد و همدم برگزار شد، تیم مهمان در مقابل تیم فوتسال همدم تن به شکست داد!

به گزارش روابط عمومی موسسه ی خیریه ی همدم، تیم فوتبال مهد مشهد که به انگیزه ی گرامیداشت عید سعید قربان میهمان ورزشکاران همدم شده بود، با این تیم یک مسابقه ی فوتسال برگزار کرد و در نهایت شکست شیرین ۲ بر ۵ را پذیرا شد.

این مسابقه که در آستانه ی عید قربان و در زمین ورزشی همدم برگزار شد، فرصتی بود تا جمعی از دختران جوان و نوجوان ورزشکار و فوتبالیست مشهدی، ضمن حضور در جمع فرزندان همدم با آنها رفاقت و دوستی پایداری آغاز کنند و در کنار ورزش، صحنه هایی زیبا از همدلی و همیاری همدمانه به نمایش بگذارند.

برگزاری این مسابقه در واقع فرصتی بود که سرپرست، مربیان و ورزشکاران تیم دختران مهد فوتبال مشهد بیش از پیش با فرزندان همدم آشنا شوند و اتفاقی سرشار از شادی و مهر و خیر رقم بزنند تا هرکس خاطره ای از یک روز بهاری زیبا را با خود به خانه ببرد.

برای دختران همدم که شاید کمی با دیگر دختران این شهر تفاوت داشته باشند، نفس نفس زدن های میانه ی میدان شوت هایی که با هیجان به گوشه دروازه هدایت می شد و جیغ و خوشحالی و در آغوش گرفتن یکدیگر بعد از هر گل، بهترین سوغاتی و یادگاری این بازی بود.

تیم زردپوش داوران هم روزی خاص را تجربه کردند چرا که برخلاف همیشه سعی داشتند چندان سخت گیری نکنند و ضمن حمایت نامحسوس از بچه های همدم، حتی نکاتی را هم به ورزشکاران این خانه آموزش دهند و بیشتر در نقش مربیانی مهر بان باشند تا داور...

ناگفته نگذاریم که این مسابقه ی دیدنی به همت و حمایت فاطمه میرزی (نایب رییس کمیته ی بانوان هیات فوتبال

مشهد و نماینده ی رسمی فدراسیون فوتبال در بازی های لیگ برتر کشور) که یاور ورزشی و یار قدیمی همدم است، به سرانجام رسید. او که هر سال چنین مسابقاتی برای فرزندان همدم برگزار می کند، با دلی سرشار از مهر گفت: «همدم خانه ی ماست. من و دختران فوتبالیست مشهدی افتخار می کنیم که هر سال در جمع اهالی این خانه حضور پیدا می کنیم و شادی ماندگاری برای خویش به یادگار می بریم. در واقع فرزندان همدم هستند که به ما انرژی می دهند و امیدواریم باز هم افتخار حضور در این جمع جذاب و صمیمی را پیدا کنیم و هرکاری از دستان برمی آید برایشان انجام دهیم.»

فاطمه عباسی (مدرس فوتبال و استعدادیاب زیر ۱۷ سال تیم ملی) که دارای مدرک مربیگری A آسیاست نیز در این مسابقه حضور داشت. او که با دیدن شوتهای خوب و بازی قابل قبول فرزندان همدم به وجد آمده بود، گفت: «تیم دختران توانمند همدم در سطح خوبی بازی می کند و ما امیدواریم بتوانیم با برگزاری مستمر این مسابقات دوستانه، روحیه ی عالی این عزیزان را حفظ و به سلامتی جسمانی آنها کمک کنیم. بنده با تمام توان آماده ام که در طول ماه، جلسات آموزشی متعددی برای این بچه ها برگزار کنم و با این کار وظیفه ام را نسبت به همدم ادا کنیم.»

در مورد این مسابقه ی دوستانه، به گواه اتفاقاتی که در زمین افتاد و نظرات مربیان دو تیم، می توان گفت که: دختران همدم نسبت به مسابقات قبلی حرفه ای تر بازی کردند که نشان از تمرینات منظمشان داشت. آنها می توانستند با توپ حرکت کنند، به صحبت های مربی کنار زمین گوش می دادند، پاس کاری شان بهتر شده بود و در نهایت تا دلتان بخواهد جسارت شوت کردن به سمت دروازه را داشتند. در نهایت هم برنده ی این بازی، اخلاق ورزشی بود و دختران همدم که به لطف بازی خوب خویش و بزرگواری تیم میهمان، با نتیجه ی ۵ بر ۲ برنده شدند در مسابقه ای که مربیان و بازیکنان تیم مهد فوتبال مشهد و حتی داوران هم از نتیجه ی به دست آمده، راضی بودند.

در پایان این مسابقه، اعضای تیم همدم خوشحال از پیروزی نزد خواهران شان که در کنار زمین آنها را به طور مداوم تشویق می کردند، رفتند و در آغوششان جا گرفتند. میهمانان همدم نیز از این شادی که با همت و همیاری آنها به دست آمده بود، به وجد آمدند.

گرفتن عکس های یادگاری و تداوم تشویق های پر شور نقطه ی پایان این اتفاق خوشایند برای دختران همدم بود.

نیک اندیشان ارجمند

خانواده محترم زنده دل
خانواده ی محترم احرابی و سزاوار
خانواده محترم ایوانی و بختیاری

همکار گرامی

سرکار خانم فرزانه قدیمیان

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



خبرهای خوب این خانه

مروری بر اخبار و اتفاقات موسسه‌ی همدم در سه ماهه‌ی بهار ۱۴۰۵

 www.hamdam.org   [@hamdamcharity](https://www.instagram.com/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.





عزاداری اهالی همدم، مثل همه هموطنان

اهالی همدم همچون سایر ملت بزرگ و سرافراز ایران عزادار شهادت رهبر بزرگ خود حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای شدند.



مادریاران موسسه‌ی همدم در جلسه‌ی مدیریت بحران

مادریاران و کارشناسان موسسه‌ی همدم با شرکت در جلسه‌ی مدیریت بحران و آموزش امداد و کمک‌های اولیه که به‌همت سازمان هلال احمر خراسان رضوی برگزار شد، با مهارت‌های این حوزه، بیشتر آشنا شدند.



مدیرعامل همدم، تکذیب کرد

در پی انتشار گزارشی از سوی برخی کانال‌های فارسی‌زبان خارج کشور با ادعای بازداشت زهرا حجت به علت مخالف با استقرار نیروهای نظامی در محل خیریه‌ی همدم، این موضوع توسط خانم دکتر زهرا حجت تکذیب شد.

تجلی اهمیت عید فطر با اهدای نذورات دینی به همدم

خادمین همدم، سپاسگزار الطاف مردم مهربان ایران زمین نسبت به ۴۰۰ دختر بی سرپرست این موسسه هستند.



دوشنبه‌ها؛ همدمی‌های پرتوان در کنار یار مهربان

دوشنبه‌های کتابخوانی فرزندان کتاب‌خوان همدم، با کتاب‌های اهدایی شما یاوران و دانش‌باوران ایرانی، گرم و گیراست.



همنشینی کتابخوانی فرزندان موسسه‌ی همدم

برگزاری نخستین همنشینی کتابخوانی فرزندان موسسه‌ی همدم در سال جدید، با عشق به دانایی و آرزوی شادی و آرامش برای ایران زمین. این جلسات هر دوشنبه در فضایی صمیمی و با حضور فرزندان کتابخوان موسسه برگزار می‌شود.





شاهنامه‌خوانی با شوری دوچندان برای دانایی و توانایی

در یک صبح زیبای بهاری و به‌روال سال‌های پیش، نخستین جلسه‌ی هفتگی شاهنامه‌خوانی دکتر مفاخر برای فرزندان همدم با شوری دوچندان برای دانایی و توانایی برگزار شد.



چهارمین نشست مجازی هم‌اندیشی و طرح تاب‌آوری

دکتر زهرا حجت ضمن شرکت در «چهارمین نشست مجازی هم‌اندیشی» تشکرهای مردم‌نهاد که با حضور ریاست محترم سازمان بهزیستی جناب آقای دکتر حسینی و ... برگزار شد پیرامون کنش‌گری اجتماعی در شرایط بحران و جنگ، از تاب‌آوری به عنوان امری حیاتی در سمن‌ها یاد کرد.



حضور نقاش و شاعری از جنس توانایی در همدم

سمانه احسانی‌نیا (نقاش و شاعر خراسانی)، برای عید دیدنی به همدم آمد و شادی و شغفی نوروزی به فرزندان و کارکنان این خیریه بخشید.



حس و حال تازه‌ی اهالی این خانه با حضور محسن میرزازاده

در نخستین ماه سال نو، محسن میرزازاده (هنرمند خوب خراسانی) به دیدن فرزندان همدم آمد و با اجرای مشترک آهنگ‌های محلی با گروه سرود همدم، حس و حال تازه به اهالی این خانه بخشید.



واگذاری ۳۶ واحد مسکن با هنرنمایی فرزندان همدم

آیین واگذاری ۳۶ واحد مسکن مددجویی بهزیستی خراسان رضوی در شهر جدید بینالود، با حضور جمعی از مسئولین کشوری و استانی و خیرین و با هنرنمایی و خیرمقدم‌گویی ویژه‌ی فرزندان همدم، برگزار شد.



دیدار اهالی همدم با شهردار منطقه‌ی دو مشهد

دیدار دکتر زهرا حجت و همکاران با جناب مهندس حسین بنایی منش (شهردار منطقه‌ی دوی مشهد)، برای عرض خداحوت و پیشنهاد همکاری و همیاری بیشتر بین شهرداری و این موسسه‌ی خیریه.





فرزندان همدم به زیارت امام مهربانی رفتند

فرزندان همدم، به همت خادمین کشیک سوم کفشداری حرم مطهر و شرکت اتوبوسرانی شهرداری مشهد، با شوری فراوان به زیارت امام مهربانی‌ها (ع) رفتند.



خادمین کشیک هفتم حرم با عطر زیارت در همدم

گروهی از خادمین کشیک هفتم حرم مطهر رضوی به مناسبت گرامیداشت دهه‌ی کرامت با پرچم بارگاه امام هشتم (ع) به دیدار فرزندان همدم آمدند و عطر آسمانی زیارت امام هشتم (ع) را در این خانه، جاری کردند.



حضور در همدم با ارمغان هوای دلنشین حرم مطهر

جمعی از بانوان خادم کشیک سوم حرم مطهر رضوی (ع) به دیدار فرزندان همدم آمدند و با لطف حضور و آرزوی خیر، حال و هوای دلنشین حرم مطهر و زیارت امام هشتم (ع) را برای اهالی این خانه، به ارمغان آوردند.

بازی و باخت؛ نمادین و شیرین



طی اقدامی نمادین و خیرخواهانه و در آستانه‌ی عید سعید قربان، تیم بانوان "مهد فوتبال مشهد" برای برگزاری مسابقه‌ای دوستانه، میهمان تیم فوتسال همدم شد که در نهایت این بازی را با نتیجه‌ی ۵ بر ۲ به ورزشکاران همدم واگذار کرد.

گروه زهرای علی و گرامیداشت میلاد علی بن موسی (ع) در همدم



در آخرین روز از دهه‌ی مبارک کرامت و همزمان با زادروز هشتمین خورشید امامت، تالار همدم شاهد برگزاری جشنی دلنشین بود که به همت همیار همدمی خانم فتحی گرامی و گروه زهرای علی، برگزار شد.

کانون پرورش فکری پیام‌آور کتاب‌خوانی و امید این خانه



با حضور کتابخانه‌ی سیار کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در خیریه‌ی همدم و قصه‌خوانی کارشناسان کانون برای فرزندان این خانه، بهاران این موسسه‌ی توانبخشی با نشاط و امیدی ویژه، گلبارن شد.



بچه‌های همدم و صرف ناهار با عموپورنگ در امریس

حضور عموپورنگ مهربان در کنار فرزندان همدم و صرف ناهار با جمعی از آنان در رستوران امریس مشهد.



تقدیر فرزندان همدم از مربیان خود همزمان با روز معلم

فرزندان همدم، همزمان با بزرگداشت روز معلم و در حضور جمعی از هنرمندان جوان خراسانی از معلمین و مربیان خود تقدیر و از آنها به پاس همراهی و حمایت و هدایت‌شان سپاسگزاری کردند.



رئیس سازمان بهزیستی کشور همدم را الگودانست

دکتر سید جواد حسینی (رئیس سازمان بهزیستی کشور) ضمن بازدید از همدم گفت: «همدم از لحاظ استانداردهای مطلوب این سازمان به عنوان الگو انتخاب شده است و امیدوارم با نصب پنل‌های خورشیدی در این موسسه، گامی بلند در جهت خودکفایی انرژی بردارد.



یک خبر خوش، برای همه‌ی همدمی‌ها! فرزندان، همیاران، همکاران و نیک‌اندیشان

طبق تفاهمنامه‌ای که فی‌مابین مؤسسه‌ی سپهر هنر ایران به مالکیت آقای مهندس علی‌محمد شریعتی مقدم و مدیرعامل موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم سرکار خانم دکتر حجت امضا شد، توافق به‌عمل آمد که از این‌پس مؤسسه‌ی سپهر هنر ایران، بطور مداوم نسبت به معرفی و ارائه‌ی محصولات و توانمندی‌ها و آفرینش‌های هنری دختران موسسه خیریه همدم اقدام کند و کلیه منافع مالی این اقدام، مستقیماً به صورت کامل به حساب مؤسسه واریز شود.

خداوند خوبان، به همه‌ی حامیان همدم، خیر و تندرستی و شادکامی عنایت کند.



فتح قله‌هایی که در کوهستان نیستند!

در سکوت بلندای کوه، جایی نزدیک قله، کوهنورد جوانی کنار مردی سال خورده و آرام ایستاد؛ پیری با چشمانی همچون سنگ‌های صیقلی شده‌ی سالیان و ریشی به رنگ برف.

جوان گفت: پیرمرد! تو چند قله را فتح کرده‌ای؟ دماوند را چند بار بالا رفته‌ای؟ هیچ وقت هیمالیا رفته‌ای؟ هشت‌هزاری چطور؟!

پیر کوهستان لبخند زد... لبخندی از جنس قله‌هایی که درون خودش فتح کرده بود و گفت: پسرم... من بارها از قله‌هایی بالا رفته‌ام که در نقشه‌ها و کوهستانها نیستند. قله‌هایی به نام صبر، فروتنی، نیکوکاری، بخشش و سکوت. دماوند را خیلی‌ها رفته‌اند... اما هنوز در برابر یک انتقاد ساده از پا می‌افتند. علم‌کوه را دیده‌اند... اما علم مهربانی و محبت را نیاموخته‌اند.

در سرمای سیلان خوابیده‌اند... اما هنوز دلشان از گرمای تکبر می‌سوزد.

کوهنوردی یعنی بدانی راه را چگونه بروی، نه فقط کجا بروی.

یعنی اگر یکی افتاد، برنگردی برای عکس گرفتن، بلکه برگردی برای کمک کردن.

جوان، کمی سکوت کرد... کلاهش را از سر برداشت و برای نخستین بار، نه آسمان را نگاه کرد، نه قله را، بلکه درون خودش را...



اثرگذاری واقعی مسئولیت اجتماعی

به روایت همیاران

یک اشاره:

روزی که موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم شنید گروه مالی فیروزه گام در راهی دشوار اما از عشق و نیکی سرشار نهاده‌است، بسیار شادمان شدیم و مشتاقانه به این حرکت پیوستیم و هرآنچه از دست این خیریه‌ی مردمی برمی‌آمد، در کف اخلاص نهادیم تا با ارج نهادن به احساس مسئولیت اجتماعی گروه مالی فیروزه، ما هم به شعار اخلاقی و عملی خودمان عمل کنیم؛ دست نیکان را باید به گرمی گرفت و همپایشان باید راههای پریپچ وخم را پیمود.

ضمن تشکر صمیمانه و آرزوی موفقیت و برکت جانانه برای گروه مالی فیروزه، در ادامه و در این شماره از فصلنامه‌ی همدم، یادداشت مدیر محترم مسئولیت اجتماعی این گروه مالی یعنی جناب آقای غلامی را، تقدیم نگاه مهر بان خوانندگان عزیز همدمی می‌کنیم:

مردم تصویر یک شرکت را از رفتار واقعی اش می‌سازند، نه از حرف‌هایش. در گروه مالی فیروزه، روابط عمومی وظیفه دارد نشان دهد شرکت چگونه در عمل به جامعه توجه می‌کند و مسئولیت‌هایش را جدی می‌گیرد. وقتی اقدامات یک مجموعه ملموس و قابل مشاهده باشد، اعتماد شکل می‌گیرد و برند معنا پیدا می‌کند. چون مردم خیلی زود تفاوت بین «کمک واقعی» و «تبلیغات با فونت درشت» را تشخیص می‌دهند؛ مهارتی که گاه حتی از بعضی واحدهای بازاریابی هم دقیق‌تر عمل می‌کند.

وقتی برنامه «آرزوهای کودکان» را آغاز کردیم، دیدیم که شرکت‌ها و مجموعه‌های دیگری هم به اجرای برنامه‌های مشابه ترغیب شدند. برخی «درخت آرزوهای کودکان» راه‌اندازی کردند، بعضی درآمد یک کافه را به تحقق آرزوها اختصاص دادند و برخی دیگر هم مستقیماً برای مشارکت با ما اعلام آمادگی کردند. این همان اثر واقعی مسئولیت اجتماعی است؛ اینکه یک اقدام درست می‌تواند دیگران را هم به مشارکت تشویق کند و فرهنگ همراهی و همدلی را گسترش دهد.

برنامه «آرزوهای کودکان» هر سال برگزار می‌شود و امسال چهارمین سال اجرای آن است. در این طرح، بودجه هدایای عید شرکت صرف برآورده کردن آرزوهای کودکان دارای معلولیت از سراسر ایران می‌شود. این برنامه تلاش می‌کند شادی و امید را به زندگی این کودکان و خانواده‌هایشان نزدیک‌تر کند. در کنار آن، همکاران ما هم نتیجه کاری را که انجام می‌دهند به صورت مستقیم می‌بینند و همین موضوع حس تعلق و انگیزه بیشتری در مجموعه ایجاد می‌کند. تفاوت این برنامه با بسیاری از فعالیت‌های نمادین در این است که اثر آن واقعی و قابل لمس است؛ اثری که می‌شود آن را در حال خوب یک کودک و خانواده‌اش دید، نه فقط در گزارش‌ها و آمارهای سازمانی. چون دنیا پر شده از پروژه‌هایی که بیشتر برای عکس یادگاری ساخته می‌شوند تا اثر اجتماعی. دست‌کم این یکی واقعاً به درد یک نفر می‌خورد.

در این مسیر، خیریه همدم فتح‌المبین نیز طی سه سال گذشته در مشهد همراه ما بوده است. این مجموعه در شناسایی کودکان، راستی‌آزمایی شرایط و اجرای پروژه در استان خراسان رضوی نقش کلیدی داشته و با پیگیری و همراهی مستمر کمک بزرگی به اجرای درست این طرح کرده است. تجربه گروه مالی فیروزه نشان می‌دهد که ترکیب مسئولیت اجتماعی با روابط عمومی حرفه‌ای، علاوه بر ایجاد اثر اجتماعی ملموس، می‌تواند به افزایش مشارکت و انگیزه درون سازمانی نیز کمک کند. فعالیت‌هایی مانند تجهیز اتاق‌های درمانی یا برآورده کردن آرزوهای کودکان دارای معلولیت، فقط یک اقدام حمایتی نیستند؛ این برنامه‌ها می‌توانند الهام‌بخش مجموعه‌های دیگر هم باشند و فرهنگ مشارکت اجتماعی را گسترش دهند. این موضوع در شرایط امروز ایران، که بسیاری از خانواده‌ها با فشار اقتصادی و محدودیت‌های مختلف روبه‌رو هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. توجه واقعی به گروه‌های نیازمند فقط یک اقدام نمادین نیست؛ می‌تواند امید ایجاد کند و حس همدلی و مشارکت را در جامعه تقویت کند.

با آرزوی پیروزی و بهروزی؛

محمد رضا غلامی (مدیر مسئولیت اجتماعی گروه مالی فیروزه)

ما فقط یک فرصت می‌خواستیم...

(گذر و نظری بر فیلم سینمایی: محبوب میلیون دلاری)

• زیلان زیدانلو



محبوب میلیون دلاری به انگلیسی (Million Dollar Baby) به کارگردانی و بازی کلینت ایستوود، فیلمی ورزشی و درام است و محصول سال ۲۰۰۴ کمپانی آمریکایی برادران وارنر. انتخاب این فیلم برای معرفی در این شماره از فصلنامه‌ی همدم، به دو دلیل صورت گرفته است: نخست از این جهت که: فیلم داستان زندگی دختری پرتلاش و خستگی‌ناپذیر را روایت می‌کند که وارد عرصه‌ی ورزش بوکس می‌شود و با وجود همه‌ی موانع و مخالفت‌های جامعه‌ی مردسالاری که حتی حاضر نیست مربیگری یک دختر را بپذیرد، این دختر؛ مگی فیتزجرالد (با بازی هیلاری سوانک)، آنقدر خودش را باور و بر خواسته‌اش تاکید دارد که سرانجام موفق می‌شود اعتماد مربیان را جلب کند و به مسابقات قهرمانی جهان راه یابد. دلیل دوم هم این که؛ این فیلم باعث شد تا موضوع معلولیت و چگونگی برخورد با توانجویان، مجدداً مورد توجه و تامل جدی جهانی قرار گیرد. درواقع پایان این فیلم مورد انتقاد طرفداران حقوق ناتوانان و معلولان قرار گرفت زیرا آنان معتقد بودند که فیلم مشوق عمل به مرگی ناتوانان می‌باشد. محبوب میلیون دلاری که هم‌اکنون جز ۲۵۰ فیلم برتر تاریخ در سایت آی‌ام‌دی‌بی است، موفق به دریافت جایزه بهترین فیلم، بهترین کارگردان، بهترین بازیگر نقش اول زن و بهترین بازیگر مکمل نقش مرد در هفتاد و هفتمین دوره جوایز اسکار شد. برای عزیزی که علاقمند سینمای حرفه‌ای هستند، شاید نقل خلاصه‌ای از داستان این فیلم هم خالی از لطف نباشد: مگی فیتزجرالد (با بازی هیلاری سوانک) که دختری است ۳۲ ساله و در شهری به نام اوزارک در ایالت میزوری به عنوان پیش خدمت رستوران مشغول کار است، با اصرار فراوان تلاش می‌کند فرانکی دان (با بازی کلینت ایستوود- مربی موفقی که بوکس‌های سرشناسی را معرفی کرده است)، متقاعد کند تا به او شیوه‌ی مسابقه را بیاموزد و او را نیز تبدیل به یک قهرمان کند. فرانکی در ابتدا او را به دو علت؛ یکی به خاطر سن بالای او و دیگری به خاطر زن بودنش، نمی‌پذیرد.

سرسختی مگی باعث می‌شود که فرانکی بالاخره او را

بپذیرد و در ادامه مگی آنقدر سخت تمرین می‌کند که راهی مسابقه قهرمانی جهان می‌شود. رقیب او یک بوکسور است که مقام کثیف‌ترین بوکسور را هم از نظر ورزشی و هم از نظر اخلاقی دارد. مگی در مسابقه با او برنده می‌شود اما رقیب او عصبانی شده و با ضرب‌های ناجوانمردانه باعث افتادن مگی و برخورد گردن او با چارپایه داخل رینگ بوکس می‌شود. مگی بر اثر این حادثه دچار آسیب دائمی نخاع و فلج کامل اندام می‌شود و به کما می‌رود.

مگی در بیمارستان پس از به هوش آمدن فرانکی را می‌بیند و باز هم بی‌هوش می‌شود.

او دوباره به هوش می‌آید و به اسکرپ (با بازی مورگان فریمن) می‌گوید که باید به فرانکی بگوید او دیگر نمی‌تواند هیچ حرکتی انجام دهد، اما اسکرپ درخواستش را رد می‌کند. پس از مدتی حضور فرانکی بر بالین مگی در بیمارستان، سرانجام مادر برادر، خواهر و وکیلشان هم برای دیدن مگی به کنار او می‌آیند اما در واقع مادر مگی نه به خاطر خود او بلکه بخاطر پول پیشش آمده است!

بعد از مدتی مگی از فرانکی درخواست می‌کند که او را از



این حالت بد نجات دهد و به مرگ او کمک کند. اما فرانکی درخواستش را رد می‌کند ولی مگی باز هم از او خواهش می‌کند. فرانکی برای درد دل پیش پدر کلیسا می‌رود و پدر به او توصیه می‌کند که این کار را انجام ندهد. اسکرپ، فرانکی را در گوشه‌ای می‌بیند و پیش او می‌رود. فرانکی به اسکرپ می‌گوید که تقصیر تو نبود بلکه تقصیر من بود که او را به یک بوکسور تبدیل کردم اما اسکرپ به او می‌گوید که همه می‌میرند اما لحظه مرگشان می‌گویند که ما فقط یک فرصت می‌خواستیم...

در فیلم محبوب میلیون دلاری بازیگران سرشناسی بازی می‌کنند که در پایان این معرفی گذرا، به اسامی برخی از آنان اشاره می‌کنیم:

کلینت ایستوود در نقش فرانکی دان. هیلاری سوانک در نقش مری مارگارت «مگی» فیتزجرالد. مورگان فریمن در نقش ادی «آهن قراضه». جی باروشل در نقش دیلارد خطرناک (خطر). مایک کولتر در نقش «بزرگ» ویلی لیتل. لوسیاریچکر در نقش بیلی «خرس آبی» و...

این فیلم موفق به کسب جوایز بسیاری شده است، از جمله: برنده اسکار بهترین فیلم. برنده گلدن گلوب بهترین کارگردانی. برنده گلدن گلوب بهترین بازیگر نقش اول زن. نامزد گلدن گلوب بهترین بازیگر نقش مکمل مرد. برنده اسکار کارگردانی برای کلینت ایستوود. نامزد اسکار فیلم نامه اقتباسی برای پل هگیس. برنده اسکار بازیگر نقش اول زن برای هیلاری سوانک. نامزد اسکار بازیگر نقش اول مرد برای کلینت ایستوود.

برنده اسکار بازیگر نقش مکمل مرد برای مورگان فریمن. چنانچه تا امروز فیلم محبوب میلیون دلاری را ندیده‌اید امیدواریم موفق به دیدنش شوید و از آن لذت ببرید. موفق باشید.

تصویر فرشته و شیطان در یک قاب!



حاکمی ماهرترین نقاش مملکت خود را مامور کرد که در مقابل مبلغی بسیار، از فرشته و شیطان تصویری بکشد که به عنوان آثار هنری زمانش باقی بماند.

نقاش به جستجو پرداخت که چه بکشد که نماد فرشته باشد؟ چون فرشته ای برایش قابل رویت نبود کودکی خوش چهره و معصوم را پیدا نمود و روزهای بسیاری آن کودک را کنارش می نشاند و تصویر او را می کشید تا اینکه تصویری بسیار زیبا آماده شد که حاکم و مردم به زیبایی آن اعتراف نمودند.

حال نوبت به کشیدن تصویر شیطان رسید، نقاش به جاهای بسیاری می رفت تا کسی را پیدا کند که نماد چهره ی شیطان باشد و به هر زندان و مجرمی مراجعه نمود، اما تصویر مورد نظرش را نمی یافت چون همه بندگان خدا بودند هرچند اشتباهی نموده بودند. سالها گذشت اما نقاش نتوانست تصویر مورد نظر را بیابد.

پس از چهل سال که حاکم احساس نمود دیگر عمرش به پایان نزدیک شده است به نقاش گفت هر طور که شده است این طرح را تکمیل کن تا در حیاتم این کار تمام شود. نقاش هم بار دیگر به جستجو پرداخت تا مجرمی زشت چهره و مشیت با موهای درهم ریخته را در گوشه ای از خرابات شهر یافت. از او خواست در مقابل مبلغی بسیار اجازه دهد نقاشیش را به عنوان شیطان رسم کند.

او هم قبول کرد. چند روز مشغول نقاشی کشیدن شد تا اینکه روزی متوجه شد قطرات اشک از چشمان مجرم می چکد. از او علت آن را جویا شد؟

مجرم گفت: تو قبلا هم از چهره ی من نقاشی کشیده ای من همان بچه ی معصومی هستم که تصویر فرشته را از من کشیدی و امروز زندگی بی روح و دستهای سرد و دل بی محبت و بخشش، من را به شیطان تبدیل کرده است.

چند لحظه علمی و آموزشی

- استرس امتحان بیماری روانی نیست
- آموزش تنظیم هیجان و اثربخشی بر مادران کودکان کم‌توان
- تأثیر ورزش بر عملکرد تنفسی در کودکان سندرم داون



استرس امتحان بیماری روانی نیست

• صدیقه بختیاری شهری (دکترای مشاوره - کارشناس توانبخشی)

آیا ساده سازی امتحان ها فقط نسلی شکننده تر می سازد؟

استرس امتحان ممکن است ناشی از ترکیب عوامل مختلف باشد، از جمله؛ روش نادرست مطالعه، مطالعه ناکافی عملکرد ضعیف در آزمون های گذشته و وجود یک مشکل اساسی که می تواند موجب استرس شود. در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5-TR)، اضطراب امتحان به عنوان یک اختلال روانی، شناخته نشده است. فرانک فوردی، اسپایکد - نتایج یک بررسی جدید در باره برنامه ی درسی مدارس انگلستان نشان می دهد که امتحان های سنگین و سخت بر سلامت روانی نوجوانان اثر گذاشته اند. طبق نظرسنجی های انجام شده، نیمی از دانش آموزانی که تابستان گذشته مشغول امتحانات بودند گفته اند در آن دوره با استرس دست و پنجه نرم کرده اند. حالا به نظر می رسد این امتحانات، که ویژه ی دانش آموزان ۱۵ و ۱۶ ساله است، باید برای محافظت از آن ها در برابر چیزی که معضل استرس نامیده می شود ساده تر و محدود تر شوند. اما آنچه حتی بیش از این جای نگرانی دارد روندی است که طی آن احساسات و تجربه های عادی کودکان امروزی مدام شکل و شمایل پزشکی پیدا می کنند. امتحان همیشه برای دانش آموزان استرس زا بوده، اما فقط در سال های اخیر است که این استرس به مشکلی پزشکی تبدیل شده، مشکلی که گویی باید به هر قیمتی از کودکان در برابرش محافظت کرد. همان طور که در کتاب، فرهنگ درمان: پرورش آسیب پذیری در عصر عدم قطعیت ۱، توضیح داده شده است، کودکان دائماً در معرض روایتی قرار دارند که همه چیز را به بیماری تعبیر می کند، روایتی که «نه فقط احساس کردن و تجربه کردن مشکلات را چارچوب بندی می کند، بلکه عملاً دعوتی است به بیماری».

بر پایه آمارهای نمایشی و رسانه پسند، مدارس این روزها با اپیدمی استرس امتحان روبه رو هستند. گفته می شود دانش آموزان به طرزی بی سابقه زیر فشار درس له شده اند. در سال ۲۰۱۹ گزارشی نشان داد که، طی یک سال، شمار

دانش آموزانی که در جلسات مشاوره در باره استرس امتحان ابراز نگرانی کرده اند ۲۰۰ درصد افزایش یافته است. بی تردید اگر آن گزارش امروز منتشر می شد این رقم احتمالاً به ۳۰۰ یا حتی ۴۰۰ درصد می رسید.

اپیدمی ادعایی «استرس امتحان» و دیگر اضطراب های مدرسه، بیش از آنکه ناشی از بالا رفتن واقعی فشار درسی باشد، احتمالاً حاصل روندی است که تجربه های عادی کودکان را در قالب بیماری بازنمایی می کند. رفتارهای ناهنجار آن ها دیگر «بی انضباطی» یا «دردسرسازی» تلقی نمی شود، بلکه با برچسب های پزشکی معنا پیدا می کند. کودکانی که از مدرسه بیزارند ممکن است دچار «فوبیا» تشخیص داده شوند، و آن هایی که نگران امتحان اند مبتلا به «استرس امتحان».

احساسات معمولی نیز حالا در قالب مفاهیم درمانی بازتعریف می شوند.

جای تعجب ندارد که در سه دهه ی گذشته کودکان این روایت را درونی کرده اند و تجربه های خود را با واژگانی روان شناختی مانند «استرس»، «تروما» و «افسردگی» توصیف می کنند. رابرت مرتون جامعه شناس، چنین روندی را «پیش گویی خود محقق کننده» نامید، یعنی باور هایی که در باره افراد وجود دارد آن ها را به رفتاری وامی دارد که همان باورها را تأیید می کند. اگر به کودکان بگوییم که تجربه هایی مثل امتحان موجب استرس، تروما یا افسردگی خواهد شد، بسیاری شان همان را تجربه خواهند کرد. استوارت جاستمن نیز گسترش تشخیص های پزشکی را نوعی دعوت به احساس بیماری می داند، چیزی که آن را «اثر نویسیو» ۲ می نامد.

وقتی به کودکان یاد می دهیم چیزی را که پیش تر ناراحتی ای عادی تلقی می شد با زبان روان شناسی بفهمند، ممکن است نقش از پیش تعریف شده را بپذیرند. این روایت فقط زبانی برای بیان احساسات در اختیارشان نمی گذارد، بلکه آن ها را فعالانه به بیمار بودن دعوت می کند. از همین رو، بیمار بودن به بخشی جدایی ناپذیر از هویت بسیاری از مردم امروز بدل شده است. این فرهنگ شکنندگی، نسلی از قربانیان می پروراند.

پرسشنامه اضطراب امتحان

پرسشنامه اضطراب امتحان TAI (ابوالقاسمی همکاران

۱۳۷۵ ص ۷۴-۶۱) مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی براساس یک مقیاس چهار گزینهای (هرگز = ۰، به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲ و اغلب اوقات = ۳) به آن پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان -دهنده اضطراب بیشتری است.

ردیف	عنوان	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
1	با وجود تلاش زیاد، باز هم نمی‌توانم موقع امتحان، تمرکز حواس داشته باشم.				
2	هر چه به روز امتحان نزدیکتر می‌شوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر می‌شود.				
3	قبل از شروع امتحان، خیلی ناآرام و بی‌قرار می‌شوم.				
4	حتی وقتی درسی را خوب خوانده‌ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می‌شوم.				
5	دلواپسم که می‌باید در امتحاناتم نمره خوبی بگیرم.				
6	در جلسه امتحان برای جواب دادن به سوالات احساس ناتوانی می‌کنم.				
7	هر چه سوالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره‌ام در جلسه امتحان بیشتر می‌شود.				
8	درباره شکست در امتحان زیاد فکر می‌کنم.				
9	در ایام امتحانات دچار ناآرامی و بی‌قراری می‌شوم.				
10	به محض اینکه چشم‌هایم به سوالات می‌افتد، حس می‌کنم که هیچ‌کدام را بلد نیستم.				
11					
12	هنگام امتحان آلت‌زنی می‌شوم که نمی‌توانم سوالات را به درستی بخوانم.				
13	به خاطر دست‌پاچگی در جلسه امتحان، در پاسخ دادن به سوالات اشتباه می‌کنم.				
14	نگرانم که می‌باید از عهده امتحانات برنایم.				
15	هنگام امتحان نمی‌توانم از امش خود را حفظ کنم.				
16	به خاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان، یک مطلب را بارها می‌خوانم، ولی باز هم خوب یاد نمی‌گیرم.				
17	موقع امتحان دچار دلشوره می‌شوم.				
18	اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در مورد شایستگی و لیاقتم دچار تردید می‌شوم.				
19	امتحانات سخت‌تر مرا مضطرب‌تر می‌کند.				
20	به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه امتحانم خوب نمی‌شود.				
21	هنگام امتحان احساس می‌کنم که قلم به شدت می‌زند.				
22	در امتحان نمی‌توانم آنچنان که هستم، خودم را نشان دهم.				
23	هنگام امتحان دست‌پاچه می‌شوم.				
24	هنگام امتحان تمام بدنم می‌لرزد.				
25	نگرانی و ترس از امتحان باعث می‌شود که سوالات را چاه‌چاه جواب بدهم.				
26	ترس از امتحان باعث می‌شود که حتم ضایع گردد.				



راهکارهای پیشگیری از ایجاد اضطراب امتحان:

زمان طلایی مطالعه تان را پیدا کنید.
هر کدام از ما برای مطالعه کردن یک زمان طلایی داریم. برخی صبح ها قدرت تمرکز و یادگیری بیشتری دارند و برخی شب ها بهتر درس می خوانند. برنامه ی مطالعه ی اصلی خود را متناسب با این زمان طلایی برنامه ریزی کنید.

کمال گرایی را کنار بگذارید.

برتر بودن خوب است اما قرار نیست همه همیشه برتر و ممتاز باشند آن وقت موفق هستید که در هر جایگاهی که هستید با داشته هایتان احساس خوبی داشته باشید، نتیجه گرا نباشید و تلاش هایی را که انجام داده اید را ملاک احساس خوب و رضایت از خود در نظر بگیرید.

مصرف کافئین و خوابتان را مدیریت کنید.

از ساعت ۱۸ به بعد از مصرف کافئین (قهوه، نوشیدنی انرژی زا، چای پررنگ) خودداری کنید. شب بیداری در شب قبل از امتحان ممنوع است.

--مصرف شیرینی جات را مدیریت کنید.

مغز شما برای اینکه عملکرد خوبی داشته باشد به سوخت نیاز دارد اما مراقب باشید از شیرینی های غیر طبیعی (کیک بیسکوئیت، نوشابه و ...) که می توانند باعث به حداکثر رساندن قند خون و سپس کاهش فوری آن شوند، خودداری کنید.

راهکارهای مدیریت اضطراب امتحان در جلسه آزمون:

کمی زودتر به محل امتحان بروید، به جای صحبت کردن با سایر دانشجویان در باره امتحان، در اطراف ساختمان قدم بزنید و در سکوت با خودتان خودگویی های مثبت و انرژی بخش داشته باشید.

اگر در حین آزمون احساس اضطراب کردید ۳ تنفس دیافراگمی (نفس عمیق) داشته باشید این کار به افزایش تمرکز و ایجاد احساس آرامش کمک می کند. از طریق بینی نفس عمیق بکشید و از طریق دهان بازدم را بیرون دهید (سعی کنید هوا را زیاد وارد ریه نکنید زیرا ممکن است باعث سرگیجه شما شود).

در طول مدت امتحان، چند بار و برای چند دقیقه، استراحت کنید سعی کنید با خوردن آب، شکلات یا آدامس نعنایی،

کشیدن نفس عمیق یا انجام حرکات کششی در صندلی خود اضطراب را از خود دور کرده و همچنین اجازه ندهید که خستگی بر شما غلبه کند.

بهتر است یک بار با دقت روی سوالات کار کنید تا اینکه برگه را با عجله پر کنید و در پایان برای بررسی وقت بگذارید. در مورد کمبود وقت در آزمون وسواس نداشته باشید. زمان را به صورت دوره ای بررسی کنید، اما از بررسی مکرر آن خودداری کنید، زیرا این کار فقط حواس شما را پرت می کند و مضطرب تر می شوید.

موفقیت های گذشته را به خود یادآوری کنید و نگذارید نتیجه یک آزمون، شما و ویژگی هایتان را تعریف کند.

منبع:

کتاب اضطراب امتحان؛ تألیف دکتر اسماعیل بیابانگرد، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی
وسایت اسپایکد.
وب سایت ترجمان



آموزش تنظیم هیجان و اثر بخشی بر مادران کودکان کم توان

(تاملی بر اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، بر تاب آوری
و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان کم توان ذهنی/گرفته‌ای از یک مقاله)

• دکتر سیده سمیه جلیل آبکنار



مقدمه:

زندگی با یک کودک کم توان ذهنی، اگرچه می‌تواند سرشار از عشق و لحظات ناب باشد، اما با دشواری‌ها و فشارهای روانی زیادی نیز همراه است. این چالش‌ها، بیش از همه متوجه مادران است؛ زنانی که بار اصلی مراقبت، آموزش، حمایت و هدایت کودک را به دوش می‌کشند. چنین مسئولیت سنگینی می‌تواند در بلندمدت سبب فرسودگی ذهنی و عاطفی شود، به‌ویژه اگر مادران فاقد ابزارهای روانی مناسب برای مدیریت احساسات و تطبیق با شرایط خاص باشند.

در همین زمینه، پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان کم توان ذهنی» صورت گرفته است که نتایج آن نویدبخش ارتقاء کیفیت زندگی این مادران است. این مقاله که در فصلنامه علمی-پژوهشی «پژوهش‌های نوین روان شناختی» به چاپ رسیده، نشان می‌دهد که آموزش‌های روان شناختی هدفمند می‌تواند تحول بزرگی در زندگی مادران و خانواده‌های کودکان کم توان ایجاد کند.

هدف مطالعه چه بود؟

پژوهش حاضر با هدف بررسی این موضوع انجام شد که آیا آموزش راهبردهای «تنظیم هیجان» می‌تواند باعث افزایش تاب آوری و بهبود انعطاف پذیری شناختی در مادران کودکان کم توان ذهنی شود یا خیر؟

مفاهیم کلیدی پژوهش:

تنظیم هیجان، یعنی توانایی مدیریت و کنترل احساسات در شرایط استرس‌زا یا ناخوشایند.

تاب آوری، یعنی ظرفیت روانی برای عبور از بحران‌ها و بازگشت به تعادل.

انعطاف پذیری شناختی، یعنی قابلیت ذهن برای تغییر دیدگاه‌ها و شیوهی فکر کردن و واکنش نشان دادن در شرایط متفاوت.

روش انجام تحقیق:

مطالعه به روش نیمه‌آزمایشی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل مادران

کودکان کم توان ذهنی در شهر اصفهان بود که فرزندان آن‌ها در مدارس استثنایی تحصیل می‌کردند. از این جامعه، ۳۲ مادر به صورت در دسترس انتخاب و سپس به شکل تصادفی در دو گروه ۱۶ نفره تقسیم شدند:

گروه آزمایش: شرکت‌کنندگان این گروه در یک دوره ۸ جلسه‌ای آموزش راهبردهای تنظیم هیجان شرکت کردند.

گروه کنترل: این گروه آموزشی دریافت نکرد و فقط در برنامه‌های عادی مدرسه فرزندشان حضور داشتند. قبل و بعد از مداخله، همه شرکت‌کنندگان دو ابزار روان‌شناسی را تکمیل کردند:

مقیاس تاب آوری کانرو دیویدسون (۲۰۰۳)
پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)

محتوای جلسات آموزشی:

جلسات آموزش تنظیم هیجان شامل تکنیک‌ها و تمرین‌هایی برای آموزش و معرفی هیجان، شناسایی و نامگذاری احساسات، خودارزیابی، مدیریت افکار منفی و نشخوار فکری، جلوگیری از انزوای اجتماعی، حفظ

آرامش در موقعیت‌های تنش‌زا، مقابله با اضطراب و آموزش راهبردهای حل مسئله بود. این آموزش‌ها به شیوه‌ای ساده و کاربردی ارائه شد تا مادران بتوانند آن را در زندگی روزمره به کار گیرند.

یافته‌های کلیدی:

تحلیل آماری نتایج نشان داد که شرکت در این جلسات آموزشی تأثیر معناداری بر بهبود هر دو متغیر مورد نظری یعنی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی داشته است.

به عبارتی، مادرانی که در دوره آموزش تنظیم هیجان شرکت کرده بودند:

۱- توان بیشتری در مقابله با مشکلات و بحران‌ها از خود نشان دادند.

۲- ذهن بازتر و منعطف‌تری در مواجهه با چالش‌ها داشتند.

۳- اضطراب، احساس درماندگی و سردرگمی کمتری را تجربه کردند.

۴- توانستند واکنش‌های هیجانی شدید را بهتر کنترل کنند.

چرا این نتایج مهم هستند؟

اغلب مادران کودکان با نیازهای ویژه، از استرس مزمن اضطراب، احساس ناکامی و گاه افسردگی رنج می‌برند. این وضعیت نه تنها به کیفیت زندگی آن‌ها آسیب می‌زند، بلکه در بلندمدت می‌تواند به روابط خانوادگی، تربیت کودک، و حتی سلامت جسمی آنان لطمه وارد کند.

نتایج این تحقیق به وضوح نشان می‌دهد که با آموزش‌هایی ساده و کم‌هزینه، می‌توان این چرخه‌ی فرسایشی را شکست. راهبردهای تنظیم هیجان، ابزاری مؤثر و علمی هستند که اگر به مادران آموزش داده شوند، می‌توانند آن‌ها را از احساس درماندگی نجات داده و به توانمندسازی روانی‌شان کمک کنند.

پیشنهادهایی برای اجرا در سطح جامعه:

۱- فراهم کردن کارگاه‌های رایگان آموزشی در مدارس استثنایی برای والدین

۲- ارائه مشاوره‌های گروهی در مراکز مشاوره خانواده

۳- تهیه کتابچه‌ها، پادکست‌ها و ویدیوهای ساده آموزشی در باره تنظیم هیجان

۴- تربیت مربیان تخصصی برای آموزش این مهارت‌ها به مادران در مناطق محروم

جمع‌بندی:

این پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، نه تنها یک مداخله روان‌شناختی مؤثر، بلکه روشی پیشگیرانه و حمایتی برای حفظ سلامت روان مادران کودکان کم‌توان ذهنی است. مادرانی که یاد می‌گیرند چگونه احساسات خود را مدیریت کنند، بهتر می‌توانند فرزندانشان را حمایت کرده و نقش پررنگ‌تری در شکل‌گیری آینده‌ای بهتر برای آن‌ها ایفا نمایند.

سخن پایانی برای خانواده‌ها و مسئولان:

زمان آن رسیده است که آموزش مهارت‌های روان‌شناختی را نه یک «تشریفات درمانی»، بلکه یک «نیاز حیاتی» برای خانواده‌هایی بدانیم که بار سنگین مراقبت از کودکان با نیازهای ویژه را به دوش می‌کشند.

سرمایه‌گذاری در سلامت روان مادران، سرمایه‌گذاری برای فردای کودک و جامعه است.



تأثیر ورزش بر عملکرد تنفسی در کودکان سندرم داون

(رویکردها، شواهد و طراحی برنامه تمرینی)

• تحقیق و تهیه: محبوبه سادات مشرف؛ کاردرمانگر و مشاور توانبخشی

چکیده

کودکان مبتلا به سندرم داون اغلب با چالش‌های متعددی در زمینه سلامت تنفسی مواجه هستند، از جمله توان عضلانی پایین‌تر، ضعف عضلات تنفسی، ناهنجاری‌های قفسه سینه و تمایل بیشتر به عفونت‌های تنفسی. شواهد نشان می‌دهد که برنامه‌های ورزشی هدفمند و پویا می‌توانند به طور قابل توجهی عملکرد تنفسی، قدرت عضلات درگیر در تنفس ظرفیت هوایی و کاهش شدت حملات تنفسی را بهبود بخشند. این مقاله به بررسی جامع تأثیر مداخلات ورزشی بر سیستم تنفسی در کودکان سندرم داون، ارائه شواهد علمی، و اصول کلیدی در طراحی برنامه‌های تمرینی ایمن و مؤثر می‌پردازد.

چرا ورزش به بهبود عملکرد تنفسی کمک می‌کند؟

مداخلات ورزشی منظم و مناسب می‌توانند به روش‌های زیر به بهبود عملکرد تنفسی کمک کنند:

تقویت عضلات تنفسی: تمرینات مقاومتی متمرکز بر عضلات تنفسی، مانند دیافراگم و عضلات بین دنده‌ای، می‌تواند قدرت و استقامت آن‌ها را افزایش دهد. این امر منجر به تنفس عمیق‌تر و مؤثرتر می‌شود.

افزایش ظرفیت هوایی (Vital Capacity): ورزش‌های هوازی (کاردیو) که ضربان قلب و حجم تنفس را افزایش می‌دهند، به مرور زمان باعث افزایش ظرفیت ریه‌ها برای دریافت و تخلیه هوا می‌شوند.

بهبود کارایی تنفس: با افزایش قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری قفسه سینه، بدن کارایی بیشتری در تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن پیدا می‌کند.

کاهش سرعت تنفس در حالت استراحت: با بهبود آمادگی جسمانی، نیاز بدن به تنفس سریع در حالت استراحت کاهش یافته و تنفس عمیق‌تر و آرام‌تر می‌شود.

کمک به تخلیه ترشحات: برخی حرکات و تمرینات تنفسی با ایجاد لرزش در قفسه سینه و تشویق به سرفه مؤثر، به پاکسازی مجاری هوایی کمک می‌کنند.

کنترل وزن: چاقی یکی از عوامل تشدیدکننده مشکلات



تنفسی است. ورزش در کنترل وزن نقش حیاتی دارد. افزایش خطر آپنه خواب: چاقی، بزرگی لوزه و دهان کوچک، ریسک آپنه انسدادی خواب را در این کودکان بالا می‌برد که خود بر کیفیت تنفس در طول خواب تأثیر منفی می‌گذارد. مستعد بودن به عفونت‌های تنفسی: ضعف سیستم ایمنی و مشکلات احتمالی در تخلیه ترشحات مجاری هوایی، آن‌ها را بیشتر در معرض سرماخوردگی، برونشیت و ذات‌الریه قرار می‌دهد.

مشکلات مربوط به بلع و تنفس همزمان: این موضوع می‌تواند در نوزادان و کودکان خردسال، خطر آسپیراسیون (ورود مواد به ریه) را افزایش دهد.

نکات ایمنی و ملاحظات:

نظارت مستمر: این تمرینات حتماً باید تحت نظارت والدین یا مربیان آگاه و ترجیحاً با مشورت متخصصین (پزشک فیزیوتراپیست، کاردرمانگر) انجام شوند.

شدت مناسب: از فعالیت شدید و طولانی که باعث خستگی مفرط یا تنگی نفس شدید شود، باید پرهیز کرد.

توجه به سیگنال‌های بدن: در صورت مشاهده هرگونه علائم

هشدار دهنده (سرگیجه، درد قفسه سینه، تنگی نفس شدید، تغییر رنگ پوست)، فوراً تمرین متوقف شود. هیدراتاسیون: نوشیدن آب کافی برای رقیق نگه داشتن ترشحات مجاری تنفسی مهم است.

محیط مناسب: تمرین در هوای تمیز و با تهویه مناسب انجام شود.

تمرینات تقویت عضلات کمکی تنفس: (با احتیاط و زیر نظر متخصص) حرکات قفسه سینه و شانه ها که به تنفس عمیق تر کمک می کنند، مانند بالا بردن دست ها و انقباض ملایم عضلات شکمی در حین بازدم. فعالیت های هوازی (Cardio):

پیاده روی یا دویدن آرام: با شدت کم تا متوسط، به گونه ای که کودک بتواند صحبت کند اما نفس نفس نزند.

دوچرخه ثابت: با مقاومت کم، در صورت امکان و راحتی کودک. بازی های فعال: بازی هایی که نیاز به حرکت مداوم دارند (مانند بالا رفتن از پله های کوتاه، بازی های دنبال کردن، بسکتبال با حلقه بلند).

سرد کردن (Cool-down): ۵ دقیقه تنفس آرام و کشش های سبک.

(Exercises): تمرینات تنفسی خاص

تنفس دیافراگمی (شکمی): تشویق کودک به تنفس عمیق از طریق بینی و احساس بالا آمدن شکم (نه قفسه سینه). می توان از دست گذاشتن روی شکم برای ایجاد بازخورد لمسی استفاده کرد.

تنفس با لب های جمع شده (Pursed-Lip Breathing): دم عمیق از بینی و بازدم طولانی از میان لب های جمع شده. این تکنیک به تخلیه بهتر هوا و جلوگیری از گیر افتادن هوا در ریه ها کمک می کند.

تمرینات با ابزار (در صورت تجویز متخصص): استفاده از دستگاه های تمرین دهنده تنفسی (IMT) با مقاومت پایین و نظارت دقیق.

تمرینات قدرتی عضلات تنفسی:

تکنیک های تنفسی با مقاومت: تنفس در مقابل مقاومت اندکی که از طریق لب های جمع شده ایجاد می شود.

تمرینات مقاومتی عضلات تنفسی: استفاده از دستگاه های تمرین دهنده تنفسی (Inspiratory Muscle Training - IMT) با مقاومت قابل تنظیم، در برخی مطالعات نتایج مثبتی در افزایش فشار الهام (Inspiratory Pressure) و کاهش تلاش تنفسی نشان داده است.

برنامه های جامع: مطالعاتی که ترکیبی از تمرینات هوازی،

قدرتی و تنفسی را به کار برده اند، بهبودهای بیشتری را در شاخص های مختلف عملکرد تنفسی، قدرت عضلات تنفسی و تحمل ورزشی گزارش کرده اند.

ارزیابی جامع

قبل از شروع، انجام ارزیابی های زیر توسط متخصص (فیزیوتراپیست، کاردرمانگر) توصیه می شود:

توانایی های حرکتی کلی: سطح قدرت، تعادل و هماهنگی. عملکرد تنفسی: اندازه گیری ظرفیت هوایی (در صورت امکان)، ارزیابی الگوهای تنفسی، و بررسی شدت تنفس در فعالیت های مختلف.

وجود عوارض جانبی: بررسی مشکلات قلبی، گردنی، و تنفسی خاص.

ب) اجزای کلیدی برنامه تمرینی

گرم کردن (Warm-up): ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی سبک و عمومی، همراه با تنفس عمیق و کنترل شده

شواهد علمی: نتایج تحقیقات

پژوهش های مختلفی به بررسی اثر ورزش بر عملکرد تنفسی در افراد با سندرم داون پرداخته اند: مطالعات بر روی تمرینات هوازی: تحقیقات نشان داده اند که برنامه های دوچرخه سواری ثابت یا پیاده روی با شدت متوسط، منجر به بهبود ظرفیت حیاتی (VC)، حجم بازدمی اجباری در ثانیه اول (FEV1)، و حداکثر حجم تنفسی در دقیقه (MVV) در کودکان سندرم داون شده است.

نتیجه گیری

ورزش و فعالیت بدنی منظم، نقش بسزایی در بهبود سلامت و عملکرد تنفسی کودکان سندرم داون ایفا می کند. گنجاندن تمرینات تنفسی خاص، تمرینات قدرتی عضلات تنفسی، و فعالیت های هوازی متناسب با توانایی های کودک، می تواند منجر به تنفسی مؤثرتر، افزایش ظرفیت هوایی، و کاهش مشکلات تنفسی شود. رویکردی جامع، ایمن و فردی سازی شده، کلید دستیابی به بهترین نتایج است.

منابع و مراجع

- Smith, J. (۲۰۲۲). Respiratory Health in Down Syndrome: The Role of Exercise. *Journal of Pediatric Rehabilitation*, ۱۵(۳), ۲۱۰-۲۲۵.
- Davis, L. et al. (۲۰۲۱). Impact of inspiratory muscle training on respiratory function in children with Down syndrome. *Respiratory Medicine*, ۱۸۰, ۱۰۶۳۴۵.
- Iranian Journal of Pediatrics (۲۰۲۰). Effectiveness of a Combined Exercise Program on Pulmonary Function in Children with Down Syndrome. Vol ۳۰, Issue



گاهی چه نعمتیه این آلمیزر!

تمام عشق و مهری را که نثارم کرده بود، فراموش کرده بودم. اون بخشی از هویت و ریشه و هستیم بود و راست می گفت، من همه را فراموش کرده بودم!

زنگ زدم به خانه سالمندان و گفتم: ما نماییم...
توان نگاه کردن به خنده نشسته بر لب های چروکیده اش را نداشتم. ساکش را باز کردم.

قرآن و نان روغنی و... همه چیزهای شیرین، دوباره توی خانه بودند!

آبنات را برداشت. گفت: بخور مادر جان، خسته شدی بس که هی بستی و باز کردی!

دست های چروکیده اش را بوسیدم و گفتم: مادر جون ببخش، حلالم کن، فراموش کن...

اشکش را با گوشه رو سری اش پاک کرد و گفت: «چی رو ببخشم مادر، من که چیزی یادم نمی یاد، شاید فراموش می کنم! گفتم چی گرفتم؟ آلمیزر؟!»

در حالی که با دستهای لرزان، موهای دختم را شانه می کرد، زیر لب گفت: گاهی چه نعمتیه این آلمیزر!

چمدانش را بسته بودیم و با خانه سالمندان هم هماهنگ شده بود. کلا یک ساک داشت با یک قرآن کوچک، کمی نان روغنی آبنات، کشمش و چیزهایی شیرین برای شروع آشنایی با دیگر سالمندان...

در همین حین گفت: مادر جون، من که چیز زیادی نمیخورم...
یک گوشه هم که نشستم، نمیشه بمونم، دلم واسه نوه هام تنگ میشه!

گفتم: مادر من، داره دیر میشه، چادرتون هم آماده ست منتظرتون هستند...

گفت: "کیا منتظرن مادر جون؟ اونا که اصلا منو نمیشناسن! آخه اون جا آدم دق میکنه ها... من که اینجا به کسی کار ندارم... اصلا، اوم، دیگه حرف نمی زنم. خوبه؟ حالا میشه بمونم؟

گفتم: مادر من، آخه شما داری آلازایمر می گیری همه چیزو فراموش می کنی!

گفت: مادر جون، این چیزی که اسمش سخته رو من گرفتم، قبول! اما تو چی؟ تو چرا همه چیزو فراموش کردی دخترم؟! خجالت کشیدم... / حقیقت داشت، همه کودکی و جوانیم و



جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

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 تربیت‌پذیر یا کم‌توان ذهنی متوسط؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۲۵ تا ۴۵ ساکن این بخش اند.
- (۴) بخش آموزش‌پذیر 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.

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 کاملاً مستقل از سازمان بهزیستی اداره می‌شود. در حال حاضر هزینه نگهداری و توانبخشی هریک از فرزندان این خانه ماهانه بیش از ۲۰ میلیون تومان است که نزدیک به یک سوم 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 (رئیس هیات مدیره)، علی اکبر علیزاده قناد (نایب رئیس)، مهندس علی کافی (خزانه دار) دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) و آقایان مهندس حمید طیبی حسین محمودی خراسانی و دکتر عباس یوسفی و جعفر شیرازی نیا دیگر اعضای هیات مدیره‌ی 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.

في عتبة السماء نظرة على تاريخ همدم؛ من الماضي إلى الحاضر

مؤسسة همدم الخيرية للتأهيل

تأسست مؤسسة همدم الخيرية للتأهيل في مدينة مشهد منذ عام ١٩٨٢م (١٣٦١هـ.ش)، وهي تُعنى بتأهيل وتعليم ورعاية الفتيات اليتيمات أو فاقدرات الرعاية الكافية من ذوي الإعاقة الذهنية.

منذ عام ٢٠٠٤م (١٣٨٣هـ.ش)، أصبحت إدارة المؤسسة تتم من خلال مجلس أمناء وبدعم من المحسنين، وتُدار بشكل مستقل تماماً عن منظمة الرعاية الاجتماعية، وتعمل في ثلاثة مبانٍ منفصلة. حالياً، تتجاوز تكلفة رعاية وتأهيل كل فتاة في المؤسسة شهرياً ٢٠ مليون تومان، يتم تغطية نحو ثلث هذه النفقات من الإعانات الحكومية، بينما يُموّل الباقي من تبرعات الناس.

يتكوّن مجلس إدارة المؤسسة من سبعة أعضاء رئيسيين، وهم:

• الحاج أكبر صابري فر (رئيس مجلس الإدارة)

• علي أكبر علي زاده قناد (نائب الرئيس)

• المهندس علي كافي (أمين الصندوق)

• الدكتورة زهرا حجة (المديرة التنفيذية)

• المهندس حميد طيبي، حسين محمودي خراساني، الدكتور عباس يوسف وجعفر شيرازينيا هم الأعضاء الآخرون في مجلس الإدارة.

يعيش حوالي ٣٥٠ مستفيدة في أقسام مختلفة من المؤسسة بشكل دائم وهناك ما يقارب ٥٠ فتاة أخريات يستفدن من الخدمات التعليمية والتأهيلية بشكل يومي.

تُعد مؤسسة همدم مركزاً شاملاً للتأهيل، وتضم خمسة أقسام مستقلة:

١. القسم النهاري: حوالي ٥٠ فتاة يتلقين خدمات تعليمية وتأهيلية يومياً.

٢. قسم الإعاقة الذهنية العميقة: يضم حوالي ٧٠ فتاة بمعدل ذكاء يقارب ٢٥.

٣. قسم القابلات للتدريب (الإعاقة المتوسطة): يضم حوالي ١٢٥ فتاة بمعدل ذكاء بين ٢٥ و ٤٥.

٤. قسم القابلات للتعليم (الإعاقة الخفيفة): حوالي ١٢٥ فتاة بمعدل ذكاء بين ٤٥ و ٧٥.

٥. البيت الصغير (الملجأ): يضم ٢٠ فتاة بمعدل ذكاء ٧٠ فما فوق.

وكما هو واضح، تقوم المؤسسة برعاية حوالي ٤٠٠ فتاة من ذوي الإعاقة الذهنية حيث تتطلب معيشتهم وتعليمهم وتأهيلهم إدارة حكيمة ودعماً مستمراً من أهل الخير. ونحمد الله على استمرار عنايته ورحمته، وعلى محبة وتعاون المحسنين لهذه الأرواح البريئة. نسأل الله دوام هذه العناية وزوال جميع المصائب.

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. 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.



- Ali Akbar Alizadeh Ghanad (Vice Chairman)
- Engineer Ali Kafi (Treasurer)
- Dr. Zahra Hojjat (Managing Director)
- Engineer Hamid Taebi, Hossein Mahmoudi Khorasani, Dr. Abbas Yousefi, and Jafar Shirazinia are also members of the board.

Around 350 residents live full-time across various departments, and nearly 50 others benefit from the institute's educational and rehabilitation services on a daily basis.

Hamdam is a comprehensive rehabilitation center comprising five distinct departments:

1. Daycare Unit: Around 50 individuals receive educational and rehabilitation services daily.
2. Severe Intellectual Disability Unit: Approximately 70 girls with an IQ around 25 live in this section.
3. Trainable Unit (Moderate Intellectual Disability): Around 125 residents with IQs between 25 and 45.
4. Educable Unit (Mild Intellectual Disability): Approximately 125 girls with IQs between 45 and 75 are cared for here.
5. Sheltered Small Home Unit: This section houses 20 girls with IQs of 70 and above.

As shown, the Hamdam Institute provides full-time care for about 400 intellectually disabled girls, whose livelihood, education, and rehabilitation require diligent management and ongoing charitable support. We thank God that, just as He continues to extend His grace, the kindness and generosity of compassionate individuals are always with these innocent and vulnerable children. We pray for the continuation of this support and the resolution of all hardships.



A Status Report of **Fatholmobin-Hamdham** **Rehabilitation Charity**

Hamdam Rehabilitation Charity Institute has been active in the city of Mashhad since 1982 (1361 in the Iranian calendar), focusing on the care, rehabilitation, and education of orphaned or effectively orphaned girls with intellectual disabilities.

Since 2004 (1383), the institute has been managed under a board of trustees, supported by philanthropists, and operates independently of the State Welfare Organization across three separate buildings. Currently, the monthly cost of care and rehabilitation for each child exceeds 200 million rials (20 million tomans), of which nearly one-third is covered by subsidies from the Welfare Organization, while the remainder is funded through public donations.

The board of directors consists of seven main members:

- Haj Akbar Saberifar (Chairman of the Board)

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 Managment System



موسسه خیریه همدم نشان ملی نیکوکاری ایران را دریافت کرد.

موفقیت همدم و ۲۳ خیریه‌ی دیگر، در میان ۱۹۹۸ خیریه سراسر کشور و ۳۵۴ خیریه خراسانی، حاصل شد.

You are our friends
any where in the world





ISO9001:2015
Quality Management System

همدمی مردم دوست ما

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین



همدم
فتح المبین

مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ • تلفن: ۱۴-۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۵۱ • روابط عمومی: ۳۷۱۲۱۱۲۱

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

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

جهت حمایت به کانال های همدم پیوندید. [@hamdhamcharity](https://www.instagram.com/hamdhamcharity) 

برای احترام به طبیعت و صرفه جویی در هزینه ها تیراژ کمتری از مجله چاپ می شود، لطفا بعد از مطالعه در اختیار دوستانتان قرار دهید.