نگاهی به فعالیت‌های داوطلبانه در آستانه بهار

# گروه‌های کوچک برای خلق شادی‌های بزرگ

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

این روزها که همه جا حرف از گرانی کالاهای اساسی و افزایش قیمت ارز است.شما چکار می‌کنید؟ در روزهایی که تا شروع سال جدیدهم چیزی نمانده. ازآنهایی هستید که همرنگ جماعت می‌شوید و مدام از گرانی‌ها گلایه می‌کنید یا از آنهایی که سعی می‌کنند یک جوری بر این مشکلات غلبه کنند. شاید هم کمی پا فراتراز این می‌گذارید و تلاش می‌کنید با کمک کردن به دیگران از دردها و رنج‌هایشان کم کنید وخودتان هم حال و روز بهتری پیدا کنید. شاید فکر کنید اگر حال بقیه خوب باشد، حال خودتان هم بهتر است.

این روزها و در آستانه عید نوروز کم نیستند گروه‌های کوچکی که قدم‌های بزرگ برمی‌دارند. شاید دور و بر خودتان هم آنها را می‌بینید. آنهایی که در قالب گروه‌های دوستانه دور هم جمع شده‌اند. برخی مجازی و برخی در دنیای واقعی. تعدادی، ارزاق و بسته‌های غذایی برای نیازمندان تهیه می‌کنند. تعدادی دیگر لباس و برخی هم برای دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان که در مضیقه هستند، تلاش می‌کنند از تهیه مواد غذایی گرفته تا لوازم‌التحریر.

«اینجا انسانیت زنده است» نام یکی ازهمین گروه‌های کوچک نیکوکاری است. اعضای این گروه با چند نفر فعالیت‌های داوطلبانه‌شان را آغاز کردند و این روزها روز به روز بر تعدادشان افزوده می‌شود از نویسنده در میان‌شان هست تا معلم و فعال اجتماعی. کسی که توان مالی بیشتری دارد، کمک‌هایش را نقدی می‌دهد و آنکه کمتر در توان دارد، از هزینه‌هایش کم می‌کند تا مؤثر باشد. مثل مرد جوانی که با کم کردن تعداد سیگارهایی که روزانه می‌کشید، ماهی ۵۰ هزار تومان به گروه کمک می‌کند.

**عطیه آب خضر،** فعال اجتماعی یکی از بانی‌های این گروه کوچک است او چند سال در زمینه آموزش به کودکان آسیب دیده، سواد آموزی و آموختن مهارت زندگی به آنان فعالیت کرده. «تجربه کار به عنوان داوطلب برای کودکان آسیب دیده به من آموخت که خیلی ازآنها به خاطر حقوقی که از آن محروم بوده‌اند به اینجا رسیده و از حقوق اولیه‌شان محروم شده‌اند. تعداد زیادی از این کودکان بعد از گذراندن محکومیت‌شان می‌خواهند دوباره به جامعه بازگردند اما جامعه نگاه خوبی به آنها ندارد و انگارهمان چرخه معیوب دوباره تکرار می‌شود. مسیرهای زیادی رفتیم و گاه قدم‌های کوچک برداشتیم. در همین حین با افزایش قیمت‌ها و بحران ارز و تغییر شرایط اجتماعی و اقتصادی جامعه هم مواجه شدیم و فهمیدیم خیلی از مردم مشکلات عمیق دارند. پس فکر کردیم بهتر است روی پیشگیری کار کنیم و آن کمک به خانواده‌ها بود چون جایی که بچه در آن پرورش می‌یابد، همان خانواده است. خیلی از کودکان به خاطر فقر مالی شدید به بزهکاری افتاده‌اند.»

به نظراو وخیلی همراهانش دراین گروه می‌توانیم در این شرایط سخت دائم بترسیم و با ترس و لرز نگران فردا و آینده باشیم و مدام حال‌مان بدتر شود. اما آنها تصمیم گرفتند روش دیگری انتخاب کنند و به عنوان یک فعال اجتماعی باری از دوش مردم بردارند.

عطیه آب خضر می‌گوید: «ما به تعدادی خانواده کمک می‌کنیم اما در این مسیر فهمیدیم تنها نیستیم و تعداد دیگری به جمع ما اضافه شدند برخی تا می‌شنوند می‌خواهیم سبدهای نوروزی و عیدانه بدهیم، با همه وجود کمک می‌کنند برخی ارزاق می‌دهند. ما نویسندگانی در گروهمان داریم که با ناشرشان تسویه حساب کردند و کتاب‌هایشان را با همت عالی در اختیار ما گذاشتند تا بتوانیم کتاب‌ها را بفروشیم، درآمدی کسب کنیم و سبدهای غذایی تهیه کنیم.»

او معتقد است: «تعداد زیادی سازمان مردم نهاد این روزها فعالیت‌های مفیدی دارند و فقط کاش بخش دولتیِ از آنها حمایت بیشتری می‌کرد مثلاً شبکه‌ای برای ثبت سازمان‌ها و مددجوها ایجاد می‌کرد تا موازی کاری نشود تا برخی مددجویان از چند سازمان خدمات نگیرند و برخی از هیچ جا. چرا که اگر آمار دقیقی از نیازمندان و نیازهایشان و تخمینی از پتانسیل سازمان‌ها داشته باشیم کمک‌ها بهتر و عادلانه‌تر تقسیم می‌شود.»

سارا یوسفی یکی دیگر از کسانی است که این روزها با تشکیل «گروه ما با هم هستیم» فعالیت‌های داوطلبانه‌اش را آغاز کرده: «ما تمرکزمان را بر توانمندسازی زنان گذاشتیم برای زنان سرپرست خانوار شغل ایجاد می‌کنیم. حالا این شغل‌ها خیلی پردرآمد نیست اما باعث دلگرمی افراد می‌شود. به نظر من جامعه‌ای که نسبت به احوالاتش منفعل است، حالش هم خوب نیست. فعالیت داوطلبانه از فردگرایی خودخواهانه آدم‌ها جلوگیری می‌کند و به آدم‌ها حس مفید بودن می‌دهد. چون آدم‌ها در تعامل با یکدیگر رشد می‌کنند. اگر دائم تأکید کنیم که فقط من و منافعم مهم‌اند آن وقت اعتماد به نفس کاذب پیدا می‌کنیم. کسی را مقایسه کنید که دائم به خودش و منافعش فکر می‌کند با معلمی که با دست خالی به مردم و دانش‌آموزانش کمک می‌کند، هویت اجتماعی که برای این معلم و آن یکی ساخته می‌شود بسیار متفاوت خواهد بود.»

> عطیه آب خضر می‌گوید: ما به تعدادی خانواده کمک می‌کنیم اما در این مسیر فهمیدیم تنها نیستیم و تعداد دیگری به جمع ما اضافه شدند برخی تا می‌شنوند می‌خواهیم سبدهای نوروزی و عیدانه بدهیم، با همه وجود کمک می‌کنند برخی ارزاق می‌دهند. ما نویسندگانی در گروهمان داریم که با ناشرشان تسویه حساب کردند و کتاب‌هایشان را با همت عالی در اختیار ما گذاشتند تا بتوانیم کتاب‌ها را بفروشیم، درآمدی کسب کنیم و سبدهای غذایی تهیه کنیم.


عکس: ایسنا

**فرخنده جبارزادگان،** فعال اجتماعی هم مدت‌هاست فعالیت‌های داوطلبانه انجام می‌دهد و این روزها و قبل از رسیدن سال نو هم یک گروه دارند که برای نیازمندان فعالیت می‌کنند: «گروهی تشکیل دادیم و خانواده‌های متوسط و سطح بالا به لحاظ اقتصادی را گرد هم آوردیم. تا هر کس بنا به توان اقتصادی‌اش یک یا چند خانواده را تحت سرپرستی‌اش بگیرد و بخشی از سفره‌شان را تأمین کند.

برخی نمی‌خواستند مستقیم با خانواده‌های نیازمند در ارتباط باشند بنابراین ما واسطه‌شان شدیم. البته ما فقط با سبد غذایی موافق نیستیم چون گاهی عزت نفس خانواده‌ها را پایین می‌آورد. بنابراین تصمیم گرفتیم برخی از هزینه‌های آموزشی فرزندان و غذای ماهانه‌شان را تأمین کنیم. اما بیشتر از تأمین و کمک اقتصادی هدف ما توانمندسازی خانواده‌هاست. چون برخی با وجود تلاش زیاد نمی‌دانند باید چه کنند و دنبال ساز وکاری برای توانمندی‌شان هستیم. اگر همه دست به دست هم دهیم، از این بحران عبور می‌کنیم. کمک کردن حس و حال خودمان را هم بهتر می‌کند و در این شرایط با مفید بودن حال بهتری داریم.»

**آناهیتا زینی‌وند،** فعال اجتماعی هم فعالیت داوطلبانه‌اش را با کودکان آسیب دیده آغاز کرد و این روزها فعالیت‌های انسان دوستانه دیگری انجام می‌دهد: «با مددکاری‌های کوچک کار را شروع کردیم و امیدواریم در آینده با چشم‌انداز وسیع‌تری کارها را پیش ببریم و بتوانیم از قشرهای آسیب دیده که به جامعه برمی‌گردند، حمایت کنیم تا دوباره آسیب نبینند. توانمندسازی زنان هم مد نظر ماست چون معتقدیم اگر زنان یک جامعه قوی شوند، جامعه هم قوی می‌شود. ما در گروه‌مان ابتدا خانواده‌هایی که نیازمند بودند و در تأمین یک لقمه نان‌شان احساس ناتوانی داشتند را شناسایی کردیم.

دانش‌آموزان مدرسه‌ای را تحت پوشش قرار دادیم و هفته‌ای یک بار صبحانه‌شان را تقبل کردیم و جالب آنکه مسئولان مدرسه عنوان کردند که همان یک وعده غذایی بازده بچه‌ها در مدرسه را افزایش داد.

او تأکید می‌کند وقتی فعالیت داوطلبانه ابعاد کوچکی دارد، آسیب‌شناسی‌اش راحت‌تر است و به آسانی می‌توانیم اشتباهات‌مان را در این مقیاس کوچک بررسی کنیم. بنابراین پیرامون‌مان را بهتر می‌شناسیم و بهتر می‌توانیم زیربنای یک کار بزرگ را بچینیم. فعالیت‌های داوطلبانه کوچک راه را برای کارهای بزرگ‌تر هموار می‌کند.

می‌گویند ما ایرانی‌ها در فعالیت‌های داوطلبانه تنبل هستیم، کار جمعی بلد نیستیم شاید با دیدن و شنیدن این فعالیت‌ها ذهنیت‌مان کمی تغییر کند اینکه بین ما هنوز کسانی هستند که برای مفید بودن، برای اینکه شرایط اجتماعی بهتر شود تلاش می‌کنند کسانی که همیشه چشم‌انتظار دولت‌ها نیستند و خودشان آستین بالا می‌زنند. شما در آستانه بهار چه تصمیمی دارید؟ اینکه تنها به خود و اطرافیان‌تان فکر کنید یا قدمی هر چند کوچک برای تغییر برخواهید داشت؟

## جدول سودوکو ۳۰۶۴

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

### آسان

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۹ | | | | ۷ | | | | ۶ |
| ۱ | | | ۹ | | ۸ | | | ۵ |
| | | ۳ | | ۶ | | ۱ | | |
| | ۷ | | ۶ | ۸ | ۱ | | ۲ | |
| | | ۵ | | | | ۶ | | |
| | ۱ | | ۵ | ۹ | ۲ | | ۳ | |
| | | ۷ | | ۵ | | ۹ | | |
| ۶ | | | ۲ | | ۹ | | | ۳ |
| ۵ | | | | ۴ | | | | ۸ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۶ | ۴ | ۸ | ۵ | ۳ | ۱ | ۹ | ۲ |
| ۳ | ۲ | ۹ | ۴ | ۱ | ۶ | ۸ | ۷ | ۵ |
| ۱ | ۵ | ۸ | ۹ | ۲ | ۷ | ۳ | ۶ | ۴ |
| ۸ | ۳ | ۷ | ۶ | ۴ | ۱ | ۵ | ۲ | ۹ |
| ۴ | ۹ | ۵ | ۳ | ۸ | ۲ | ۶ | ۱ | ۷ |
| ۶ | ۱ | ۲ | ۵ | ۹ | ۸ | ۴ | ۳ | ۷ |
| ۹ | ۸ | ۳ | ۷ | ۶ | ۴ | ۲ | ۵ | ۱ |
| ۲ | ۴ | ۶ | ۱ | ۷ | ۵ | ۹ | ۸ | ۳ |
| ۵ | ۷ | ۱ | ۲ | ۳ | ۹ | ۷ | ۴ | ۶ |

### متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۹ | | ۱ | ۷ | | ۶ | ۸ | | ۳ |
| | | | | | | | | |
| | ۵ | | | ۹ | | | ۷ | |
| | | ۲ | | ۸ | | ۵ | | |
| | ۸ | | ۱ | | ۴ | | ۳ | |
| | | ۵ | | ۷ | | ۴ | | |
| | ۳ | | | ۱ | | | ۹ | |
| | | | | | | | | |
| ۱ | | ۶ | ۵ | | ۹ | ۳ | | ۴ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | ۷ | ۱ | ۶ | ۸ | ۵ | ۳ | ۹ | ۲ |
| ۸ | ۲ | ۵ | ۳ | ۹ | ۷ | ۶ | ۱ | ۴ |
| ۹ | ۶ | ۳ | ۴ | ۱ | ۲ | ۸ | ۷ | ۵ |
| ۲ | ۵ | ۸ | ۹ | ۶ | ۱ | ۴ | ۳ | ۷ |
| ۷ | ۴ | ۹ | ۸ | ۳ | ۵ | ۱ | ۶ | ۲ |
| ۶ | ۱ | ۷ | ۲ | ۴ | ۳ | ۵ | ۸ | ۹ |
| ۳ | ۸ | ۴ | ۵ | ۷ | ۹ | ۲ | ۱ | ۶ |
| ۵ | ۹ | ۲ | ۱ | ۵ | ۴ | ۷ | ۸ | ۳ |
| ۱ | ۷ | ۶ | ۷ | ۲ | ۸ | ۹ | ۴ | ۵ |

### سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | | ۵ | | | | ۳ | | |
| | | | | | ۶ | ۱ | ۸ | |
| | | | | | | ۹ | | ۴ |
| ۸ | | | | | ۷ | | | |
| ۲ | | | ۱ | ۵ | ۴ | | | ۸ |
| | | | ۲ | | | | | ۶ |
| ۴ | | ۹ | | | | | | |
| | ۵ | ۸ | ۳ | | | | | |
| | | ۷ | | | | ۶ | | ۱ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۶ | ۵ | ۷ | ۴ | ۷ | ۸ | ۱ | ۳ |
| ۸ | ۴ | ۱ | ۷ | ۶ | ۳ | ۷ | ۹ | ۱ |
| ۳ | ۷ | ۸ | ۱ | ۲ | ۹ | ۶ | ۴ | ۵ |
| ۶ | ۱ | ۷ | ۸ | ۳ | ۴ | ۸ | ۵ | ۹ |
| ۷ | ۳ | ۴ | ۹ | ۱ | ۵ | ۲ | ۶ | ۸ |
| ۹ | ۸ | ۲ | ۶ | ۵ | ۲ | ۴ | ۷ | ۱ |
| ۴ | ۹ | ۶ | ۵ | ۷ | ۱ | ۳ | ۸ | ۲ |
| ۵ | ۲ | ۳ | ۴ | ۸ | ۶ | ۱ | ۹ | ۷ |
| ۲ | ۵ | ۹ | ۳ | ۷ | ۸ | ۱ | ۶ | ۴ |

## یک جدول با دو شرح ۷۰۱۸

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

### جدول عادی

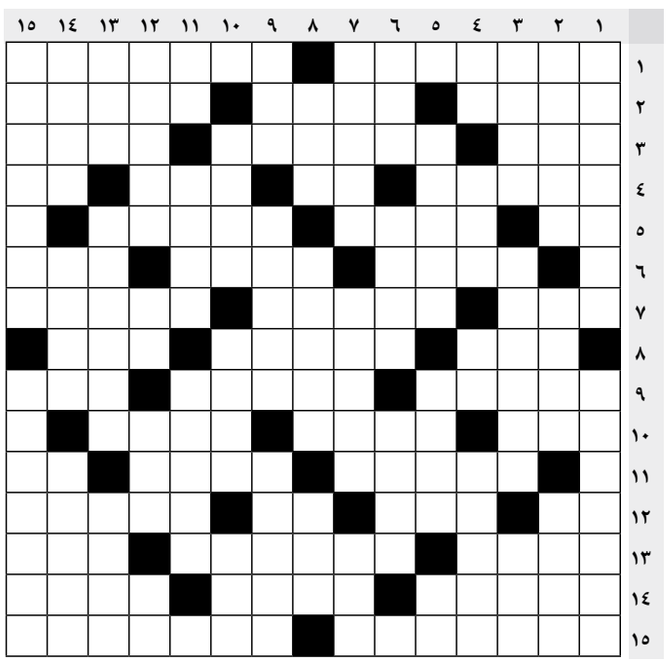
**افقی:**
۱ - رنگی میان دو رنگ بنفش و زرشکی - وینگر و مهاجم «ذوب آهن» که این روزها مصدوم است
۲ - دختر قهرمان «بینوایان» - ویران کننده - معشوقه «زئوس»
۳ - سیاه خودمانی! - یکدنده و گستاخ - شیرینی پز
۴ - صافی - طریق میانبر - بخش بارگیر تریلر - شمیم
۵ - تاکسی ده نفره! - اشعه رنتگن - تخت سلطنت
۶ - مونس، یار - غله طلایی - می‌خزد و گاهی می‌گزد
۷ - وظیفه داس! - شترمرغ امریکایی - بی‌گناه شدن
۸ - جسم معدنی چکش خوار - کفن - کله و سر
۹ - یک شصتم دقیقه - آشفتگی ولرزش - فیلمی از «عبدالرضا کاهانی»
۱۰ - آزاد - کانال تلویزیونی - خواهر
۱۱ - نام یکی از ۴ پسر کیقباد - زنار بند - هنوز شاد نشده!
۱۲ - منفرد - درس نخوانده - تاقچه بالا - نقاش «صحنه‌های خودمانی»
۱۳ - نقش و نگار دار - قند شیر - مکان سرد کره زمین
۱۴ - ظرف کوچک آبخوری - موی پشت لب - فقیر
۱۵ - پاکسازی مجرا از لجن - غذای لبنیاتی

**عمودی:**
۱ - قدیمی ترین دانشگاه انگلیسی زبان جهان - نخستین کتاب مدرن علم اقتصاد و شاهکار «آدام اسمیت»
۲ - محکم و آهنین - آسایش - کشوری در شرق «آفریقا»
۳ - آهو - خوف انگیز - پر زور
۴ - جبه - همگی - زندگی کن! - نام «کمال» ادیب ترکیه
۵ - ابتیاع - جوانمرد و بخشنده - جدید
۶ - منع کردن - معرفت - خط روشندلان
۷ - مددکار - کشتی حمل بنزین - ناراحت
۸ - دوره ده روزه - مواد مذاب - سواران
۹ - یک پنجم شرعی - پشه مالاریا - جستجو کردن
۱۰ - کسادی - عدد بلبل! - سرپرست وقیم
۱۱ - عمو - نحوه آرایش داده‌ها - صفت‌چای
۱۲ - القا و باوراندن - آغوش - چهلچراغ - تکبر
۱۳ - وسط - ضلالت - سرنوشت
۱۴ - جای پای سوارکار - یکی از قطعات الکترونیکی بسیار پرکاربرد - اهریمن
۱۵ - مراسم حفظ خاطره کسی یا اتفاقی - روستایی حومه «فلاورجان اصفهان» که بزرگ‌ترین کبوترخانه جهان در آن قرار دارد

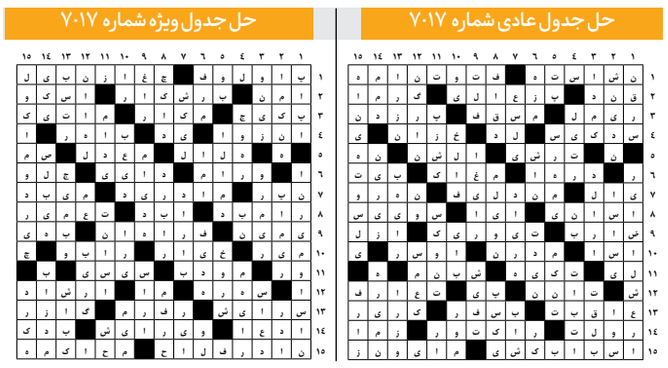
### جدول ویژه

**افقی:**
۱ - داستان آنی - کتاب «آگاتاکریستی»
۲ - مقابل «تأهل» - ابزاری برس مانند - گواهان
۳ - بدهی به‌صورت اقساطی - رمان «فهیمه رحیمی» - روانشناس اتریشی با نام «آلفرد»
۴ - ماه تابستانی - مخفف شاه - خواهر و برادر همخون - نفس خسته
۵ - نفس سوخته دلان - معصیت - شهری در «ایتالیا»
۶ - نمو - پاینده - الفت
۷ - پراکنده - این روش به‌منظور ناوبری و ارتباط با دیگر یگانهای شناور و زیر آبی استفاده می‌شود - موسم
۸ - باغ دیدنی «شیراز» - تکیه‌گاه خفته - قفل لباس
۹ - ژنتیک - منطقه سرد شمال روسیه - پیدا کن!
۱۰ - سرآغاز شکست - علامت صدای زیر - قدر و قیمت فرنگی
۱۱ - آزادی از اتهام و ثابت شدن بی‌گناهی - انجمن بین‌المللی تیزهوشان - عدد ورزشی
۱۲ - رئیس جیمز باند - از خودروهای «ایران خودرو» - هنوز انگلیسی - غذای سنتی «ترکیه»
۱۳ - گونه‌ای از موسیقی بومی جنوب ایران - آنکه رسم و رسومی را از بین ببرد - عقیده‌ها
۱۴ - کمد کشویی - مردمک چشم - روغن نفتی
۱۵ - مرکز «کامرون» - فیلمی از «عباس لاجوردی»

**عمودی:**
۱ - شرکت خودروسازی «ایتالیایی» - آهنگساز و ویلنیست چیره دست دوران باروک
۲ - کرایه خانه - هتلی در «آنتالیا» - داستان بلندی از «کریستوفر فرانک»
۳ - جاوید و همیشه - پوست کنده و بی پیچاندن مقصود - صدای افسوس
۴ - سازمان غیر انتفاعی امریکایی - راه فاضلاب - نرم افزار حل مسائل ریاضی - مرحبا
۵ - گیاهی از تیره آلاله - خودمحور - شهری در غرب «فرانسه»
۶ - واحد شمارش انسان - بلوا - سیاستمدار
۷ - پارچه سبک نخی دارای گل‌های برجسته - غیر خالص - مادربزرگ
۸ - گودال نفتی - دارایی قدیم - مرد برفی کوه‌های هیمالیا
۹ - روغن - ویران کردن - در هم ریخته
۱۰ - خوست - امپراطور دیوانه - جزیره شطرنجی!
۱۱ - مخفف آتش - حفاظ و حصار - گلی خوشبو
۱۲ - رواج و رونق - بهانه جو می‌زند - مفت از دست دادن - گنده
۱۳ - خوک - ناچار - ابزار پاکیزگی در منزل
۱۴ - اول هرچیز - کتاب «امیل زولا» - ماه میلادی
۱۵ - نوگرایی و تجدد - رئیس جمهوری «سوریه»



حل جدول عادی شماره ۷۰۱۷



حل جدول ویژه شماره ۷۰۱۷