

101 راه

که جوانان می‌توانند  
جهان را دگرگون کنند



بسندي والنتاين  
غلامعلي كيشاني

# ۱۰۱ راه که جوانان می توانند جهان را دگرگون کنند

نوشته سندی والنتاین

[www.TogetherWeCanChangeTheWorld.com](http://www.TogetherWeCanChangeTheWorld.com)

انتشارات "با هم می توانیم جهان را دگرگون کنیم"

ترجمه: غلامعلی کشانی، مهر ۱۳۹۰

[www.ghkeshani.com](http://www.ghkeshani.com)

[keshanigh@gmail.com](mailto:keshanigh@gmail.com)

## پیش سخن مترجم

متن اصلی کتاب مختصری که در پیش رو دارید محصول اندیشه امیدواری است که مدعی است "یک دست صدا ندارد."

اما چه ضرورت‌هایی به ترجمه آن تاکید دارد؟

در حوزه ی فرهنگی انسان جهان سومی، به نظر می‌رسد بر روی نقش دولت به مثابه فعال ما ایشاء همه‌ی امور بشر، تاکید بسیار زیادتر از حد واقعی آن شده‌است. این نگاهی است نژد و بیمارگونه که از روابط و واقعیاتی ناخوش آیند حکایت می‌کند.

بدون ورود به آن واقعیات ناخوش آیند، می‌توان با تغییر نگاه، به سمت تغییر واقعیات‌ها گام برداشت:

متن حاضر، در پی کاهش درد و رنج انسان‌های واقعی و معمولی کوچه و بازار با داستان آدم‌هایی از جنس

خودشان است. البته انسان‌هایی مسئولیت‌پذیرتر و معنویت‌گراتر، که خود را تا حدی وقف آفرینش دنیایی بهتر

می‌کنند و طبعاً منتظر دستان دیگران و از جمله دولت‌ها نمی‌شوند، چرا که می‌دانند تکیه بر دوش ناتوان و ناکارآمد دولت‌ها و دیگران، تعلیق به محال کردن آرزوهای بشری برای رهایی نسبی از رنج و درد است.

خواننده‌ی ایرانی به محض آغاز به خواندن، متوجه‌ی تفاوت‌های عمیق و شدید اجتماعی و ساختاری میان دنیای خود و دنیای نویسنده می‌شود. انواع نهاد‌های تاسیس شده در کشور نویسنده، بر اساس نیاز‌هایی که مردم حس کرده‌اند، بوجود آمده‌اند تا مشکلات خود مردم به دست خود مردم کمتر و کمتر شود.

در این‌جا نقش دولت به مثابه گول ساده لوحی که شهروند یا رعیت، در صدد کلاهبرداری از اوست، بشدت کم‌رنگ می‌شود. و در عین حال روند درگیرسازی مدنی شهروند به خوبی پیش می‌رود.

با وجود این تفاوت‌ها، آشنایی با نهاد‌های رنگارنگ و متنوع موجود در کشور نویسنده، نه تنها خالی از لطف نیست، بلکه، بسیار آموزنده و آگاه‌کننده است. شناخت این تفاوت‌ها گام نخست و حرکتی بنیادی است به سوی دگرگونی و بهسازی سطحی و عمقی ساخت‌های فرهنگی.

همان‌طور که نویسنده در آخر متن می‌گوید ممکن است هیچ یک از راهکار‌های این متن به کارتان نیاید، اما

می‌توانند بیدارکننده‌ی انگیزه‌ی ابداع راه‌های خودتان باشند و شما را به فکر طرح یا طرح‌های خودتان

بیاندازند.<sup>۱</sup> به همین خاطر این نوشته می‌تواند برای عموم خوانندگان علاقه‌مند به موضوع، فایده‌ی خود را داشته

<sup>۱</sup> - مثلاً: یکی از ساده‌ترین، عملی‌ترین و کم‌هزینه‌ترین پروژه‌هایی که می‌تواند پوشش و منظر سرزمینی ایران ما را عوض کند، طرح‌های جماعتی ترانس‌بندی و درختکاری همه‌ی شیب‌های موجود در جای‌جای این سرزمین پر شیب و فراز است که باید برای آبخیزداری، بالابردن بهره‌وری آبی و بهبود اقلیم انجام شود؛ و دیگری، اجرای طرح تولید کمپوست از پسماندهای گیاهی خانگی و محیطی است. طرح‌های دیگری از جمله "اتوبوس مدرسه‌ی پیاده" در محلات و "بودجه‌بندی مشارکتی" در شورا‌های شهر و روستا هم قابل تامل و اجرا هستند. (م.)

باشد.

امید که همین طور بشود.

## سخنی از نویسندگان

در پیمایشی بر روی ۱۲۳۸ نوجوان کلاس‌های ۷ تا ۱۲، آنان مسایل زیر را بعنوان ۱۰ نگرانی اصلی‌شان معرفی کردند:

رانندگی در حال مستی، افسردگی و خودکشی، سلاح در مدرسه، بهبود آموزش و مدرسه‌ها، تبعیض، خشونت در مدرسه، مواد مخدر،

عزت نفس، ایدز، و بدرفتاری در خانه.

۶۷ درصد شماها با خودتان قرار گذاشته‌اید که سال آینده را با مسئله‌ای که برایتان مهم است درگیر شوید، ۸۰ درصدتان بر این باورید که

جوانان می‌توانند تغییرات مثبتی در جماعات‌تان بیافرینند، ۷۰ درصدتان معتقدید که می‌توانید شخصاً تغییر مثبتی را در جماعت خود

ایجاد کنید، و بیش از ۶۰ درصدتان باور دارید که آدم‌های هم‌سن‌تان نظریات خوبی در مورد نحوه‌ی کمک به جامعه دارند. و من با این

نظرات کاملاً موافقم.

پیمایش دیگری اعلام می‌کرد که ۷۳ درصد دانش‌آموزان ۱۳ تا ۱۵ ساله معتقدند که آدم‌های هم‌سن‌شان می‌توانند بر تصمیمات

سیاسی‌ی مقامات منتخب‌شان تاثیر بگذارند. معلمان و پدر-مادرها در نظر آنان رتبه‌ی نخست را در تاثیرگذاری بر روی دانش و علاقه‌شان

به سیاست داشتند. رسانه‌ها و پس از آن اینترنت و دوستان جای‌گاه‌های بعدی را در دست داشتند.

من بیشتر دوران بزرگ‌سالی‌ام را با جوانان کار کرده‌ام و خبر دارم که وقتی بخواهید تغییری ایجاد کنید، چقدر در این کار توانمند

هستید.

اینترنت را برای خبرگیری از انواع کردوکار های جوانان، برای تغییر در جماعاتشان و در سراسر جهان زیرو رو کرده‌ام. این کتاب کوچک برای دادن بعضی از آن ایده‌ها به شما نوشته شده‌است. امید من آن است که به سراسر کتاب توجه کنید و یک یا چندتا از آن‌ها را برای خود و دوستان تان انتخاب یا اقتباس کنید تا در جماعت خودتان اجرا کنید. و در صورتی که هیچ کدامشان برای تان جالب نبودند، امیدوارم این ایده‌ها، حداقل بتوانند کمک کنند تا باعث جوشش خلاقیت خودتان شوند و پروژه‌های خود را کشف کنید.

شما توانمندید و می‌توانید کاری کنید کارستان.

به شما ایمان دارم، و دوستانم هم، در نهادِ "با هم می‌توانیم دنیا را عوض کنیم" همین باور را دارند.

## ۵ میلیون برای تغییر

و

## ۵ میلیون دانش آموز برای تغییر

شرکت "با هم می توانیم جهان را عوض کنیم"، کارزار "۵ میلیون برای دگرگونی" را آفریده تا نیروی خیرخواهانه‌ای را بسیج کند که سراسر دنیا را زیر پا خواهد گذاشت و تغییر واقعی و پایدار در همه‌ی قاره‌ها خواهد آفرید.

کافی نیست که فقط بگوییم می‌خواهیم تغییر بیافرینیم - باید منابع و ابزار این کار را هم داشته‌باشی. انجمن "با هم می توانیم جهان را عوض کنیم" همه‌ی چیزهای لازم را آماده کرده - و آن‌ها را به‌عنوان کمک به تغییر، به‌رایگان به شما می‌دهد.

۱۴ کتاب اینترنتی در رشته انتشارات "۱۰۱ راه"،

کتاب‌های دیگری از انتشارات "با هم می توانیم جهان را دگرگون کنیم"،

فیلم‌ها و ترانه‌های تاثیرگذار،

کارت پستال‌های اینترنتی،

فروش‌گاه بزرگ شخصی اینترنتی،

کارت‌های نورانی،

پوستر و مطالب چاپی خواندنی.

---

پرسش این است که آیا دستانت را به نشانه‌ی پذیرش این راه حل بالا می‌بری و بخشی از "۵ میلیون برای تغییر" یا "۵ میلیون دانش‌آموز

برای تغییر" خواهی شد؟

[www.5millionforchange.com](http://www.5millionforchange.com)

[www.5millionstudentsforchange.com](http://www.5millionstudentsforchange.com)

سوگندنامه‌ی "۵ میلیون برای تغییر" در صفحه‌ی بعد آمده‌است:



## سوگندنامه‌ی "۵ میلیون برای تغییر"

-آستینم را برای ۵ میلیون تغییر بالا می‌زنم.

-از همین امروز برای ایجاد تغییر در جهان وقت خواهم گذاشت.

-از همین امروز برای انجام کاری مشخص -برای یک نفر مشخص وقت خواهم گذاشت.

-از همین امروز برای تقدیم قدری عشق و دلوپسی به جهان دور و برم وقت خواهم گذاشت.

-یک چیز از همین امروز.

-و هر روز!

-هیچ چیزی نیست که بیش از حد کوچک و بی‌ارزش باشد. هیچ چیزی نیست که بیش از حد بزرگ باشد.

-مهم این است که فقط آستین بالا بزنیم.

-از همین امروز وقت خواهم گذاشت - که عمل کنم - که بیافرینم

که تغییر دهم!

## ۱۰۱ راهی که جوانان می‌توانند جهان را دگرگون کنند

### (۱) عضو باشگاهی یا کلوبی هستی؟

اعضای باشگاه را تشویق کن که پروژه‌های انتخاب کنند تا تاثیری بر مردم منطقه‌تان یا بر روی زندگی‌ی یک نفر داشته‌باشد. مثلاً یک باشگاه روباتیک، برای کودکی که از صندلی‌ی چرخ‌دار استفاده می‌کرد و از بازوهایش نمی‌توانست استفاده کند، دستگاهی ویژه طراحی کرد تا بتواند با سگش "توپ رو بیار" بازی کند.

### (۲) به یک بانک خوراک یا انبار خوراک در شهرتان کمک کنید.

آدم‌های زیادی وجود دارند که به یک وعده غذایی گرم یا قدری خواروبار محتاجند و احتمالاً شما هم چندین سازمان در منطقه‌تان دارید که برای این جور افراد خوراک یا خوارو بار تهیه می‌کنند. به کتاب فهرست تلفن‌های خودتان نگاه کنید، یا از معلم یا رهبر مذهبی‌تان بخواهید به شما پیش‌نهاد دهند. با چند نفر از دوستان‌تان (یا با بچه‌های باشگاه‌تان یا گروه جوانان محله‌تان) داوطلب شوید و چند ساعتی برای پخش غذا یا تمیز کردن میزها وقت بگذارید. به کار بسته‌بندی خوارو بار کمک کنید، یا آن‌ها را به ماشین‌ها حمل کنید. حواس‌تان باشد که به مردم لبخند بزنید و با آنان حرف بزنید. همه‌شان آرزو و نیازهایی دارند مثل خود شما. اصلاً ممکن است یکی دو نفر دوست پیدا کنید.

### (۳) به رایگان از بچه‌ها نگاه‌داری کنید.

گاهی وقت‌ها بزرگسالان مجبور می‌شوید بچه‌های‌شان را به جاهایی ببرند که قرار است کار و کاسبی‌شان را انجام دهند، چون توانایی‌ی گرفتن پرستار بچه را ندارند. خلاق باشید و از دیگران پرس و جو کنید شاید گروهی از دوستان‌تان یا باشگاه‌تان یا گروه جوانان محله‌تان بتوانند در موقعی که پدرمادرها با معلم‌ها جلسه دارند، کودکان‌شان را نگهداری کنند. شاید یک مرکز مشاوره‌ی ارزان قیمت بخواهد از کسی استفاده کند تا از کودکان مراجعان‌شان نگهداری کند. شاید گروهی از دوستان پدرمادرهای‌تان دوست داشته باشند سینمایی رفته یا برای شام بیرون بروند.

#### ۴) مربی باش.

نوجوانان بزرگ‌تر می‌توانند با "برادران بزرگ-خواهران بزرگ"، YMCA<sup>۲</sup>، یا مدارس ابتدایی محلی تماس بگیرند تا خبری از نیاز به مربی بگیرند. نشست‌ها می‌توانند در مدرسه برگزار شوند. در کلاس درس، کتاب‌خانه‌ی مدرسه، اتاق کامپیوتر مدرسه، یا هر محل مشخص دیگری، مربی‌گری مدرسه‌ای برنامه‌ای از جنس تدریس خصوصی نیست. دقیقاً دوست بودن با کودکی است که نیازمند دوست است. آمارها نشان می‌دهند کودکانی که مربی تک-به-تک در مدرسه دارند:

- ۵۸ درصد، عمل کرد مدرسه‌ای‌شان بهتر شد.
- ۶۵ درصد، اعتماد به نفس بیش‌تری نشان دادند.
- ۵۵ درصدشان، رویه‌ی بهتری در برابر مدرسه نشان دادند.

#### ۵) برنامه‌ای را شروع کنید تا در مدرسه، باشگاه یا منطقه‌تان به خانواده‌ها کمک کنید.

اگر کسی را نمی‌شناسید، به یک مرکز محله‌ای، مکان مذهبی، پناهگاه بی‌خانمان‌ها، و غیره تلفن بزنید و بپرسید آیا خبری از خانواری دارند که نیازمند کمک باشند. فهرستی از مهم‌ترین موارد مورد نیاز تهیه کنید. بعد، آن‌ها را یا در خانه گردآوری کنید، یا از دوستان و اعضای خانه بخواهید به آنان کمک کنند. اگر لازم می‌بینید چیزی خریده شود، ماشینی را

<sup>۲</sup> - انجمن مسیحی مردان جوان. تاسیس در ۱۸۴۴ در لندن، اکنون سازمانی ملی و جهانی است که فارغ از مذهب، زبان، نژاد و جنسیت به فعالیت‌های عام‌المنفعه در میان جوانان می‌پردازد. نهاد‌های مستقل هر کشور، در کنگره‌ی جهانی آن دارای حق رای برابر هستند. (م.)

بشورید یا برنامه‌ی دیگری برای گردآوری پول اجرا کنید. اگر شغلی دارید که در آخر انعام هم ممکن است بگیریید، انعام‌ها را به‌عنوان کمک بدهید. همین که شروع کنید، ممکن است بتوانید خانواده‌های بیشتری را به فهرست اضافه کنید.

#### ۶) موسیقی یا نمایش دوست داری؟

چرا در یک مدرسه‌ی ابتدایی، YMCA یا مرکز محله‌ای داوطلب نمی‌شوی، و نمایش خنده‌دار یا نمایش ترانه‌ای راه نمی‌اندازی؟ می‌توانی از سایر نوجوانان فهرستی تهیه کنی و آن نمایش‌ها را برای کودکان اجرا کنی، یا از این هم بهتر، به خود کودکان نقش‌هایی بدهی و با آنان در طول تمام طول سال کار کنی. وقتی برای اجرا آماده شدند، ترتیبی بده که اجرا در سالن سخن‌رانیِ مدرسه (در مرکز محلی یا در YMCA) به اجرا درآید. از سایر کلاس‌ها و پدرمادرها (و پدرمادربزرگ‌ها!) دعوت کنید. با این کارها می‌توانید هنرمندان آینده را با "سرگرمی ی صرف" پرورش دهید.

**زندگی‌ای که طبیعت به ما می‌دهد کوتاه است، اما خاطره‌ی یک**

**زندگیِ خوب ابدی است.**

**سی سه رون، خطیبِ رومِ باستان**

#### ۷) منطقه‌تان با جنگ روبرو بوده‌است؟

تشکیل همایشی را با عنوان "به یاد خواهیم داشت"، در یک شب به عهده بگیر که در محلی عمومی (که می‌تواند در هوای خوب حتی در یک پارک هم باشد. از مردم بخواه شمع و کبریت برای مراسم پایانی آن شب بیاورند. از مردم دعوت کن که صحبت کنند: از شهردار، رئیس‌مدرسه، مقامات شهری، خانواده‌های رزمندگان. آدم‌هایی را پیدا کنید که می‌توانند آواز بخوانند

و یا تشویق شان کنید که به تنهایی بخوانند یا گروهی. می‌توانید حتی آنان را طوری مدیریت کنید که بعضی از ترانه‌های مشهور را بخوانند. در این جنین فضای احساسی‌ای، شاید بهترین فرصت برای راه‌دادن به سخن‌رانی افرادی است که از پیش با آنان برای این کار قرار گذاشته‌اید. می‌توانید از کسی بخواهید که شعری یا متنی ویژه‌ی این مراسم بنویسد و برای مردم بخواند. می‌توانید برنامه را با درخواست از مردم برای روشن کردن شمع‌ها و رعایت ۲ تا ۳ دقیقه سکوت به احترام قربانیان جنگ پایان دهید.

#### ۸) در فرآیند دموکراتیک مشارکت کن...

و دست دوستانت را هم بگیر! صدایت را به گوش دیگران برسان! بگذار شنیده شوی! می‌توانی تغییری بیافرینی، سن‌آت مهم نیست. مدرسه‌ات را، باشگاه‌هایت را، یا پدر-مادرت را تشویق کن باری‌ات کنند که از کتابخانه‌ی اینترنتی‌ی گسترده‌ی بنیاد حقوق شهروندی در قانون اساسی استفاده کنی. در بخش اِبـزار و شـگردهـای شـان ([www.crf-usa.org/acts\\_ch۶.htm](http://www.crf-usa.org/acts_ch۶.htm)) گنجینه‌ای از همه‌چیز خواهید دید، از "فوت و فن‌های اولیه‌ی ترغیب کردن تا سخن‌گویی در جمع، تا تهیه‌ی جزوه، اطلاعیه، و اوراق چاپی و اعلامیه تا "نامه‌نویسی"، تا نامه به سردبیر، نامه به مقامات، کارزارهای نامه‌نویسی، طومار نویسی، نفوذ و اعمال نظر در مقامات و نمایندگان (لابی کردن)، تولید گزارش خبری، و خیلی خیلی کارهای دیگر! مراحل اولیه‌ی تهیه‌ی اطلاعات، شامل گردآوری‌ی آمار در مورد مردم منطقه‌ی خود و نحوه‌ی فهم و کاربرد این آمارها به منظور تاثیرگذاری بر مردم منطقه و تغییر آن است. از قدرت کلامات استفاده کن تا بر قانونی نفوذ کنی که به شکل مستقیم بر زندگی‌ات اثر می‌گذارد.

#### ۹) دوست دارید کتاب بخوانید؟

داوطلب شو که در مدرسه‌ای یا کتابخانه‌ای عمومی برای کودکان با صدای بلند کتاب بخوانی. در صورتی که فضا اجازه می‌دهد می‌توانی بچه‌ها را یا چندتایی از آنان را تشویق کنی تا آن‌چه را که می‌خوانی، بصورت نمایش اجرا کنند. در موقع خواندن، از

ایما و اشاره و اجرای نمایش استفاده کن، که بچه‌ها عاشق آنند! اگر دوستی داری که هنرمند است، از او دعوت کن بیاید و روی تخته‌ی نقاشی، داستانی را که می‌خوانی، به تصویر بکشد.

#### ۱۰ گروهی از دوستانت را جمع کن و به پروژه‌ی ساختمانی "مسکن برای انسانیت" کمک کن.

بعضی وقت‌ها می‌توانی دیوارها را تخریب کنی، و در مواقع دیگر می‌توانی به ساختن‌شان کمک کنی. برای همه پروژه‌ای وجود دارد، فارغ از هر مهارت‌ت که داشته باشی، با اصلاً نداشته باشی! به سایت‌شان برو و پروژه‌های محلی در منطقه‌ات پیدا کن ([www.habitat.org/cd/local](http://www.habitat.org/cd/local)). در جریان کار یک عالمه کیک خواهی کرد، تازه ممکن است مهارت‌های تازه‌ای هم یاد بگیری و دوستان تازه‌ای هم پیدا کنی - این همه در کنار کمکی است به فرد نیازمندی که بدون آن نمی‌توانست آشیان آبرومندان‌های خود داشته باشد.

#### ۱۱ بچه‌های بستری را کمی دل‌خوش کن.

بیمارستانی در نزدیکی‌ات هست؟ ممکن است حتی مرکز دیالیزی هم باشد؟ بیشتر وقت‌ها این جاها کمی کسالت بارند و نیاز به قدری نشاط دارند! با بخش کودکان، با بخش سرطان خون تماس بگیر، با آزمایش‌گاه‌ها، مرکز دیالیز و همه‌ی جاهایی که دوست داری اتاق‌های‌شان را با نشاط کنی تماس بگیر. می‌توانی فیلم‌ها و کارهای هنری شاد و پررنگ و پر تحرک ارائه بدهی (یک دستگاه DVD هم لازم است). می‌توانی بسته‌های بهداشتی خودمراقبتی کوچکی تهیه کنی و به آنان بدهی. بچه‌ها (و شاید هم بزرگ‌سالان) واقعاً از آب‌نبات‌های ترش در موقع شیمی درمانی خوش‌شان می‌آید تا بتوانند رنج و تلخی آن را از یاد ببرند.

#### ۱۲ وب‌سایتی از سوی نوجوانان برای خود نوجوانان راه بیانداز.

در این سایت برای نوجوانان اطلاعات و پشتیبانی ارائه بده. از یک نهاد خدمات اجتماعی، یا حتی از مدرسه‌ات بخواه که میزبان سایت شوند. اتاق گفتگویی (اتاق چت) درست کن، اما یک نفر بزرگ‌سال در ساعات پرتراфик اتاق گفتگو، دم دست داشته‌باش

تا بتواند به پرسش‌هایی که نمی‌توانی پاسخ بدهی، پاسخ دهد. فهرستی از نهادهای خدمات اجتماعی در اختیار داشته‌باش تا بتوانی به‌عنوان نهادهای ارجاع به کودکان مشکل‌دار معرفی کنی. معما و پرسش و جدول در سایت بگذار. سایتات را تبدیل به محلی کن که نوجوانان دیگر بخواهند مرتب به آن جا بیایند تا منابع اطلاعاتی مثبت، سازنده، مشوق و پشتیبان بدست آورند. ممکن است بخواهی شماره تلفن اضطراری‌ای داشته باشی که بچه‌ها به کسی بدهند که دچار مشکل شده و نیازمند کمک حرفه‌ای مشاوره و یاری‌رسانی است.

### ۱۳) کارزار سوپ و غلات راه بیانداز.

می‌دانی که می‌توانی بر چسب‌های سوپ کمبل و سر قوطی‌های جنرال میلر را برای گرفتن امتیاز جمع کنی تا برای مدرسه‌ات چیزهایی بخری؟ مدرسه می‌تواند چیزهایی مثل کتاب برای کتابخانه، لوازم مصرفی هنری، و پروژکتور اُورهد بخرد. چرا تمامی شاگردان، معلمان، کارکنان و خانواده‌های‌شان را به کارزار دعوت نمی‌کنی؟ حتی می‌توانی یک خودروی ون در برابر یک میلیون برچسب بگیری. نگذار این همه آدم، این همه برچسب و سر قوطی را دور بیاندازند! کارزارت را همین امروز شروع کن.

### ۱۴) معلم خصوصی پس از مدرسه برای شاگردی ابتدایی باش.

داوطلب شو چند ساعتی در هفته (یا در ماه) پس از مدرسه به کودکی کم‌سن و سال‌تر از خودت کمک کنی که خواندن یادبگیرد، ریاضی کار کند یا با کامپیوتر کار کند. این که ببینی "نوری ادامه می‌یابد"، بسیار عالی است، وقتی که کسی که درش می‌دهی در آخر کار مطلب را بگیرد.

### ۱۵) از ورزش هوای باز خوشت می‌آید؟

کمی جستجو کن و ببین آیا در منطقه‌ات مرکز آموزشیِ هوای بازی وجود دارد. بیشتر وقت‌ها این جور جاها به افرادی که نیازهای خاص دارند کمک می‌کنند و تقریباً همیشه به داوطلبانی نیازمندند که بتوانند کمکی برسانند. چه چیزی بهتر است از این که کسی دیگر را کمک کنی تا لذت اسکی کردن یا اسب‌سواری و غیره را تجربه کند؟

#### ۱۶) کارزاری برای بالاپوش کودکان راه بیانداز.

شوربختانه هزاران کودک وجود دارند که برای زمستان، بالاپوش گرم ندارند. به مدرسه‌ی ابتداییِ محله زنگ بزن و بپرس که آیا می‌توانند از کت‌هایی که برای دانش‌آموزان‌شان می‌دهید استفاده کنند. بعد از آن به سراغ همسایه‌ها، دوستان، و غیره برای جمع‌آوری کت‌های اهداییِ "دست دوم نو" برو (همه‌اندازه برای دانش‌آموزان ابتدایی) و سپس آن‌ها را به مدرسه‌های ابتداییِ محله تحویل بده. اگر تعداد هدایا کم بود، می‌توانی به فروش‌گاه‌های ارزان‌فروشیِ محلی بروی و تعدادی کت با پایین‌ترین قیمت بخری (و در صورتی که جریان را به آن‌ها بگویی، ممکن است خود این فروش‌گاه‌ها تعدادی کت هدیه دهند). کت‌ها را تمیز کن و بعد به مدارس تحویل بده. با این کار تو، تعدادی کودک امسال زمستان بسیار شادی خواهند شد.

**هر قدر خودت را در چیزی بزرگ‌تر از خودت و منافع شخصی‌ات غرق**

**کنی، همان قدر هم انرژی بدست آمده‌ات بیشتر خواهد شد.**

**"نورمن ونسان پی‌یل"**

۱۷) برنامه‌ی یاری‌رسانی دانش‌آموزی‌ای به نام "فقط برای تو" در مدرسه‌ات راه بیانداز.



داستان از این قرار است که بسیاری از دانش‌آموزان نمی‌توانند کتاب بخرند (بخصوص کتاب‌های گران‌قیمت آزمون پیشرفته‌ی تشخیصی سطح)، نمی‌توانند کارت اتوبوس، ماشین حساب ریاضی و غیره بخرند. می‌توانی ماشین شوری کنی، هدیه بپذیری، نان و غذای پخته بفروشی، درخواست هدیه‌ی مواد سوپرمارکتی کنی و کارهایی از این قبیل. از یکی از مشاوران، کارکنان دفتری، یا معلمان بخواه که کارهای اداریِ صندوق "فقط برای تو" را به عهده بگیرند.

### ۱۸) آیا برای منطقه‌تان، در سایت "بنیاد آرزویی کن" بخش ویژه‌ای دارید؟

آنان همیشه منتظر داوطلب‌اند. می‌توانید داوطلب کمک به گردآوری هدایا، کار در فتر، یا در کمیته‌ای شوید. آیا دستگاہی الکترونیکی، DVD و چیزهایی مثل این‌ها را دارید که استفاده نمی‌کنی – که حتی بازشان هم نکرده‌ای؟ می‌توانی آن‌ها را هدیه کنی. حتی می‌توانی "برآوردن آرزویی" را به عهده بگیری. شاید آرزویی در میان آن همه آرزو ببینی که قلبات را به لرزه درآورد. گروهی از دوستان را جمع کن و شروع کن به جمع کردن هدایا برای کمک به برآوردن رویایی برای کودکی که در شرایط پزشکیِ تهدیدکننده‌ای قرار دارد.

### ۱۹) آیا به زبان دوم یا سوم می‌توانی حرف بزنی یا بنویسی؟

سازمان‌های بسیاری وجود دارند که از کمک شما در ترجمه‌ی مدارک و نوشته‌ها، وبسایت‌ها و مصاحبه با مردم می‌توانند استفاده کنند. از همایش‌خانه‌ی محله‌تان یا مرکز پذیرش داوطلبان در این مورد بخواه که جایی را به تو معرفی کنند تا کمکی به آنان برسانی. در ضمن می‌توانی با مدرسه‌های محلی‌ات تماس بگیری و ببینی که آیا می‌شود دانش‌آموزانی را که خواهان یادگیری زبان تو (یا زبان‌هایت) هستند، درس بدهی یا کمک‌شان کنی انگلیسی را بهتر بهتر بفهمند.

### ۲۰) آیا در منطقه‌تان مرکزی برای بازداشت نوجوانان وجود دارد؟

چرا با آن‌جا تماس نمی‌گیری تا ببینی کاری هست برای بچه‌های زندانی بکنی؟ این کار می‌تواند گردآوری کتاب‌های جلد نرم، لوح‌های DVD، CD، و/یا مجلات دست دوم تر و تمیز و هدیه‌ی آن‌ها به مرکز باشد. شاید بتوانی یک گروه دوست‌یابی درست

کنی. یا داوطلب عضویت در هیئتی شوی که با متهمین نوجوان و قیم‌های‌شان نشست می‌گذارند تا پیامدهای این وضع را برای نوجوانان‌شان تعیین کنند. در این هیئت، شما هم حق آرائه‌ی گزینه‌هایی به نوجوانان و قیم‌های‌شان دارید تا کمک‌شان کنید که مسئولیت اقدام‌های‌شان را بپذیرند و برای جامعه و قربانیان خلاف‌کاری‌های‌شان، قابلیت حساب‌کشی بوجود بیایند.

#### ۲۱) پژوهشی کوچک انجام بده و مشخص کن که آیا در محله‌تان برنامه‌ی ورزش‌های معلولین وجود دارد.

با این کارتان یک عالمه ورزش‌کار عالی پیدا می‌کنی که زندانیِ صندلیِ چرخ‌دار هستند. کسانی که هنوز فعال‌اند و بسیار اهل رقابت. بعضی از گروه‌های ورزشیِ معلولین، علاوه بر بسکتبال، اهل راگبی، هاکی، تنیس و سافت‌بال نیز هستند. چند تا از دوستانت را دور هم جمع کن و یک مسابقه با آنان راه بیانداز. ممکن است تعجب کنی که چه کسی می‌پرد!

#### ۲۲) قدری شادی به خانه‌ی سال‌مندان هدیه کن.

همه‌ی ساکنان خانه‌های سال‌مندان یک جور نیستند. آن‌ها از سال‌مندان فعال تا افراد زمین‌گیر می‌توانند باشند. اما همه‌شان نیازهای هم‌سانی دارند - این که بدانند کسی دیگر، دل‌نگران‌شان است. بسیار خوب! پس چرا میهمانی و جشنی برای چند تایی از این آدم‌ها در یکی از این خانه‌ها برگزار نمی‌کنی؟ این جشن تو می‌تواند فقط با آوردن چند تایی بادکنک و دیدار از آنان به همراه عده‌ای از مردم انجام شود. (نگران نباش که در این بازدید چه بگویی - بیشتر اهالی این خانه‌ها، فقط با هم‌سخنی خشک و خالی هم می‌توانند شاد شوند!) در عین حال جشن تو می‌تواند به اندازه‌ی اجرای "نمایشی" برای آنان مفصل باشد. اگر دوستانی داشته‌باشی که اهل موسیقی و آواز باشند، با ورق شعبده بازی کنند، شعر خوانی یا قصه‌خوانی کنند یا قصه‌گو هستند - برنامه‌ای درست کن و یک سری آدم نیازمند را خوش‌حال کن! سال‌مندان مدت‌ها از این ماجرا با هم گپ و گفت خواهند داشت.

#### ۲۳) ماشین شوری رایگان راه بینداز.

می‌توانی این کار را به شکل‌های مختلف انجام بدهی.

× هدیه بپذیر - یادت نرود که بگویی قرار است این پول به مصرف چه کاری برسد!

× مردم را شگفت‌زده کن و کار را رایگان انجام بده - بی‌مزد و منت.

× برگه‌های کمک مالی چاپ کن و پیش از وقت از مردم بخواه برای هر ماشین یا هر ۵ تا ماشین یا هر چند تا ماشینی که

دوستانت به رایگان می‌شورند، هر کسی نیم دلار یا یک دلار (با هر چند دلار) به عهده بگیرد (صاحب ماشین پولی

نمی‌پردازد).

× پیش از وقت با مردم تماس بگیر و قرار بگذار به خانه‌شان بروی و ماشین‌شان را بشوری.

× مدیر و معلم، شهردار و رهبران دینی و غیره را شگفت‌زده کن و به محل کارشان برو و رایگان ماشین‌شان را بشور (پیش از

وقت با مقام بالاتر هماهنگ کن).

#### ۲۴) شیشه جلوی ماشین‌ها را به رایگان بشور.

می‌توانی افرادی را که در حال خریدند، با شستن شیشه جلوی ماشین‌شان شگفت‌زده کنی. اعلامیه‌ای زیر برف‌پاک‌کن‌شان بگذار

و به آنان بگو که چه کارب انجام داده‌ای و رای‌شان آرزوی روزی خوش کن و از آنان بخواه که این نیکی را به دیگران "رد"

کنند. اعلامیه می‌تواند این‌طوری نوشته‌شود: وقتی که داشتید خرید می‌کردید، شیشه‌ی ماشین‌تان را شستیم. امیدواریم روز

عالی‌ای داشته‌باشید. لطفاً این میکی را به دیگران "رد" کنید! (این که پیش‌تر با مدیریت مرکز فروش هماهنگ کنید و اجازه

بگیرید، فکر خوبی است).

**من تربیت شدم تا آنچه باشم که دیگری از من می‌خواهد،**

**تربیت شدم که به آن "بودن" حساس باشم و همان‌گونه بمانم.**

## مدت‌ها طول کشید تا یاد گرفتیم که خودم را با چشم دیگران

سالی فیلد

قضاوت نکنم.

(۲۵) نسخه‌ای از کتاب رایگان اینترنتی مان را تهیه کن.

که به نام ۱۰۱ راه برای پشتیبانی از پرسنل نظامی مان، در آدرس

[www.TogetherWeCanChangeTheWorldPublishing.com](http://www.TogetherWeCanChangeTheWorldPublishing.com)

قرار دارد و راهی را انتخاب کن که پرسنل نظامی مان (یا خانواده‌های شان) بتوانند از پشتیبانی و دل‌نگرانی تو در موردشان با خبر شوند. چه موافق خط مشی فعلی باشی یا نباشی، این آدم‌ها خانواده و دوستانشان را ترک کرده‌اند و زندگی خود را به ارتش سپرده‌اند. سن بعضی‌هایشان از تو خیلی بیش تر نیست!

(۲۶) بانی برنامه‌ی اهدای خون بشو.

با صلیب سرخ محلی تان تماس بگیر و ببین چگونه می‌توانی برنامه‌ای برای اهدای خون راه بیاندازی. آنان از شروع تا پایان کار به تو کمک خواهند کرد، از برنامه‌ریزی و طراحی تا خود روز اهدای خون. رسانه‌ها را دعوت کن (روزنامه‌ها، و ایستگاه‌های رادیویی را)، تا به شما بپیوندند. اگر گروهی دانش‌آموز یا جوان هستی — گروه مشابهی را به این تلاش دعوت کنی و ببینید کدام یک از گروه‌ها خون‌اهدایی بیشتری دریافت می‌کند. با یک پیترزا فروشی تماس بگیر و ببینید حاضرند که به گروه برنده به عنوان هدیه شامی بدهند.

### ۲۷) آیا شما و بعضی از دوستان تان "خدای کامپیوتر" هستید؟

پیشنهاد بده که در کلاس رایگانی در انجمن مسیحی جوانان (YMCA)، در کلیسایی، مدرسه تان، خانه‌ی سال‌مندان، یا تالار همایش شهر درس بدهی. افراد زیادی وجود دارند که دوست دارند از کامپیوتر سر در آورند، اما یا پول کافی برای کلاس ندارند و یا خجالت می‌کشند از این که کسی بداند آنان نمی‌دانند از کامپیوتر چگونه کنند. تا جایی که می‌توانی عجله نکن و نفر به نفر درس بده. این کار را برای همه‌ی سنین بکن - از کودکان تا بزرگسالان.

۲۸) سرویسی رایگان برای "تحويل گل" سازمان بدهید. ببینید می‌توانید گل فروشی یا سوپرمارکتی را پیدا کنید که حاضر باشد چندین دسته گل میخک (یا سایر گل های ارزان فصل) را اهدا کند و آن‌ها را به یک مرکز مراقبتی محلی بفرستد. پیش‌تر با آن مرکز هماهنگ کنید و به هر نفر در آن جا یک شاخه گل تقدیم کنید. یا این که شاید بتوانید چند شاخه از آن‌ها را در گلدان‌های کوچکی بر روی میزهای سالن غذاخوری بگذارید (هر بار از گلدان‌های یک‌سانی استفاده کنید). چیزهای کوچکی مثل این‌ها، برای امثال کسانی که نمی‌توانند بیرون بروند و گردش کنند، ارزش بسیار زیادی دارد! ماهی یک‌بار برایشان گل ببر. همین‌ها کم‌کم عادت می‌کنند منتظرت بمانند!

### ۲۹) دوست داری بچه نگهداری؟

برای شیرخوارگاه بیمارستان محلی تان کمی وقت بگذار. بسیاری از بیمارستان‌ها خوشحال می‌شوند داوطلب‌هایی داشته‌باشند که بیایند و حتی فقط بچه‌ها را بغل کنند و تکان‌شان دهند. یا ممکن است برنامه‌هایی برای مادران محله تان وجود داشته‌باشد، که از بچه‌داری شما به خوبی پیشباز کنند.

### ۳۰) عکاسی تان خوب است؟

خودتان را به سازمان‌هایی که نیازمند شناخته‌شدن و معرفی به مردم‌اند، اما توان مالی‌ی استخدام عکاس حرفه‌ای ندارند پیشنهاد دهید. این سازمان می‌تواند یک بانک خوراک، یک پناهگاه بی‌سرنه‌هان، انجمنی بشردوستانه و غیره باشد.

### ۳۱) در پناهگاه محلی حیوانات درمانده داوطلب شوید.

بسیاری از گروه‌های نجات حیوانات توان مالی کمی دارند و بشدت قدردان هرگونه کمکی هستند که به آنان داده شود. کمک‌ها را می‌توانند به شکل‌های مختلفی استفاده کنند: تمیز کردن قفس‌ها، خوراک دادن حیوانات، جواب‌دادن به تلفن، انجام کارهای کامپیوتری و غیره.

### ۳۲) در تصحیح برگه‌های امتحانی به معلمان مدارس ابتدایی کمک کنید.

با معلمان ابتدایی محله‌تان تماس بگیرید و بپرسید آیا نیازی به تصحیح اوراق امتحانی بچه‌ها دارند. می‌توانید پیشنهاد کنید که در خود مدرسه این کار را انجام دهید. شاید معلم‌ها به کمک‌تان در آراستن کلاس‌های درس یا مرتب کردن قفسه‌ها یا کمدهای مراجع نیازمند باشند. شاید پس از ساعات درسی، کامپیوتر در اختیار دانش‌آموزان باشد و بتوانید آنان را در یادگیری این مهارت کمک کنید. ممکن است برنامه‌ی پس‌مدرسه‌ای وجود داشته‌باشد که بتوانید در آن برنامه، با کودکان ورزش منظم کنید، یا ناظر بازی‌های زمین بازی باشید.

**آنچه که مردم پسند است، همیشه درست نیست. و آنچه که**

**درست است همیشه مردم پسند نیست.**

### ۳۳) با اسب‌سواری آشنا هستی؟

سازمان‌هایی برای اسب درمانی وجود دارد که نیازمند داوطلب کمک به کار اسب‌ها هستند. بعضی وقت‌ها داوطلبان همراه اسبی که کودک معلولی بر آن سوار است راه می‌روند. در موارد دیگر اسب‌ها نیازمند تغذیه‌اند، نیازمند آب دادن، تیمار و قشو یا تمیز شدن طویله‌شان هستند. جایی که حیوانی باشد، همیشه کاری برای انجام دادن هست!

#### ۳۴) برنامه‌ای برای گردآوری و توزیع عروسک پوشالی حیوانات راه بیانداز.

می‌توانی از مردم حیوانات پوشالی نو یا دست دوم نو درخواست کنی. اگر عروسک‌های دست دوم نو گرفتی، لازم است آن‌ها را بشوری و روی طناب خشک کنی (آن‌ها را نباید با خشک کن، خشک کنی). آن‌ها را به اداره آتش‌نشانی یا پلیس اهدا کن (قبلاً با آنان تماس بگیر تا ببینی آیا عروسک‌ها را می‌پذیرند یا نه - بخصوص دست دوم‌ها را). یا ممکن است پناهگاه بی‌خانمان‌های منطقه‌تان، مراکز بازتوانی و بازپروری و غیره؛ ممکن است دوست داشته‌باشند از این عروسک‌ها برای کودکان افرادی که زیر نظرشان‌اند، استفاده کنند.

#### ۳۵) داوطلب شوید که به تئاتر شهرتان کمک کنید.

تئاترهای شهر همیشه به کمک احتیاج دارند. شاید تو و بعضی از دوستان بتوانید در ساختن دکورها و رنگ‌کاری‌شان کمک کنید، یا این که یاد بگیرید سیستم روشنایی و صدا را راه‌بیاندازید، یا در برنامه‌های تهیه و توزیع بروشور و غیره شرکت کنید - چه کسی می‌داند ممکن است حتی نقشی جزئی و بدون کلام هم در یکی از نمایش‌هایشان به عهده‌ات گذاشته شود.

#### ۳۶) جان یک نفر را نجات بده، جماعتی را نجات بده، مرغ یا گوسفندی برای نیازمندان بفرست!

از Heifer International ([www.HeiferInternational.org](http://www.HeiferInternational.org)) چیزی به گوش‌ات خورده است؟ این راه بسیار خلاقانه‌ای است برای پایان دادن به گرسنگی و فقر و دل‌نگرانی برای زمین در جوامع سراسر جهان. هایفر بین‌المللی بجای فرستادن پول، دامی را می‌فرستد و به تحویل گیرنده‌ی حیوان در مورد نحوه‌ی مراقبت از آن آموزش می‌دهد. شخص قول می‌دهد که از دام خود مراقبت کند و بچه‌ی بدنیا آمده‌ی حیوان را به شخص نیازمند دیگری تحویل دهد. قولی دیگر هم می‌دهند که: دانش، منابع، و مهارت‌های خود را در اختیار آن افراد قرار دهند. با هایفر بین‌المللی تماس بگیر تا به تو بگویند

برای کمک به آن‌ها چگونه پول جمع کنی و چه نوع حیوانی بفرستی. به این آدرس برو تا ببینی چه چیزی می‌توانید بفرستی:

[www.heifer.org/site/c.edjRKQNiFiG/b.۲۰۴۵۵۵](http://www.heifer.org/site/c.edjRKQNiFiG/b.۲۰۴۵۵۵)

**۳۷) کارورز شو.** اگر فکر می‌کنی علاقمند به کار در دنیای سازمان‌های غیر انتفاعی (NPOها) هستی - نام دیگرشان سازمان‌های غیر دولتی (NGOها) یا سازمان‌های مردم‌نهاد (سَمَن) است - یا دوست داری در سازمان‌های جماعت محور (CBOها) کار کنی، یادت باشد که در طی تعطیلات تابستانی بعنوان کارورز (داوطلب) خدمت کنی. نمونه‌ی این سازمان‌ها این‌ها هستند: موزه‌ها، گروه‌های حقوق بشری، معابد ادیان، پناهگاه بی‌خانمان‌ها، گروه‌های حفاظت و حمایت از حیوانات، گروه‌های محیط زیستی، و غیره. این‌ها افرادی‌اند که باهم کار می‌کنند تا به جماعات محلی و یا جهانی خدمت کنند. هدف NPO پول‌سازی نیست (آنها "ناسودبر" هستند)، بلکه می‌خواهد به جماعتش کمک کنند. آنان معمولاً از پشتیبانی مالی‌ی هدایای مردم، شرکت‌ها و موسسات اقتصادی، و بنیادهای مختلف دیگر استفاده می‌کنند. شاید شما هم پیش از این، علاقمند به یاری‌رسانی به حیوانات، محیط زیست، افراد کم‌درآمد یا بی‌خانمان و غیره بوده‌ای. می‌توانی با مشاوران مدرسه‌ات، رهبر دینی‌ات، یا بزرگتر قابل اعتماد خودت مشورت کنی تا سازمانی را پیدا کنی که با آن چه می‌کنی، می‌تواند تو را هیجان‌زده کند. در اینترنت جستجو کن - اما در مورد تماس با آن کسی که در اینترنت پیدا می‌کنی، احتیاط کن. پیش از هر کاری، از افراد مطمئن کمک بگیر تا مطمئن شوی سازمانی که پیدا کرده‌ای، سازمانی است خوش‌نام و آبرومند، سازمانی که هر آنچه می‌گوید، همان را هم انجام می‌دهد.

**۳۸) جشن تولدی راه بیانداز، اما بجای گرفتن هدیه، از مردم بخواه به سازمان خیریه یا آرمان محبوب تو، کمک مالی**

کنند. از این هم بهتر، دوستانی را که در یک ماه سال متولد شده‌اند جمع کن، و جشن تولد گروهی راه بیانداز و ببین چقدر می‌توانی پول جور کنی! همه‌ی بچه‌های هم‌سال مدرسه‌ات را دعوت کن به تو بپوشند! کسی را می‌شناسی که از بیماری کشنده‌ای رنج می‌برد؟ پولی را که جمع می‌شود به سازمانی اهدا کن که به آن نوع بیماران کمک می‌کنند یا در مورد آن بیماری پژوهش می‌کنند. شاید بخواهی به حیوانات رها شده کمک کنی - می‌توانی پول را به انجمن بشردوستانه‌ی محلی



خودت تقدیم کنی. شاید در مورد حفظ محیط زیست پرشور باشی پس "پول هدیه‌ات" را به گروهی مثل کلپ سی  
یه‌را (sierra club) هدیه کن.

**کسی که پس از سقوط، دوباره اوج می‌گیرد، توانمندتر از کسی است**

**که هیچ وقت شکستی نخورده‌است.**

**"جولیه‌ت مارتین"**

۳۹) در محله یا شهرتان آیا دیوار-نوشت‌های بسیاری وجود دارد؟ با دوستانت گروهی درست کن و تمیزشان کن. خیلی از

مواقع اداره‌ی پلیس منطقه بسته به نیازتان، رنگ و مواد پاک‌کننده‌ی خاص این کار را به شما می‌دهد. بیش از هر کاری بر  
روی دیوارها و ساختمان‌ها، مطمئن شوید که از مالک آن‌ها اجازه گرفته باشید.

۴۰) تریبونی برای حرف‌های جوانان راه بیانداز.

از شورای شهرتان، تالار همایش شهرتان، از انجمن جهانی مسیحی جوانان، از مدرسه و از جاهای دیگر بخواهید که برای شما  
بانی این کار شوند. رهبران جماعات این جوانان، نیازمندند بدانند که جریان امور جامعه‌ی محلی، در چشم جوانان چگونه است  
(خوب یا بد؛ با نقاط قوت یا ضعف). این خود-بیانی جوانان می‌تواند به رهبران کمک کند تا به شکل متفاوتی به مسائل جامعه  
نگاه کنند، به بینش‌های تازه و به دیدگاه‌های سرزنده و شادابی برای برخورد با مسائل اجتماع دست پیدا کنند. مشتاق باشید  
که برای کمک به هر گونه تغییری که ایجاد می‌شود آستین بالا بزنید و با عمل، به کلام‌تان روحی بدمید.

۴۱) کارزاری برای نامه‌نویسی به مقامات شهر/ایالت/مجلس ملی سازمان دهی کنید.

باز هم به سیاستمداران فرصت بدهید تا بدانند شما دنیا را چگونه می‌بینید و چه می‌کشید. اما این بار فقط شکایت و گله نکنید  
 -راه‌هایی سازنده، عملی و شدنی هم برای حل چالش‌هایی بدهید که مطرح می‌کنید.

#### ۴۲) نامه نویسی شکل نیرومندی برای ارتباط و گفت و گوست!

آیا در شهرتان کار و کسبی هست که نیاز به بازنگری در سیاست‌هایش داشته‌باشد یا آن‌قدر کارشان عالی است که می‌خواهی  
 تحسین شان کنی؟ هر کدام باشد فرقی ندارد، از این مسئله باخبرشان کن. ترتیبی بده که با یک خروار نامه خبردار شوند. هر  
 نامه‌ای بایستی دست‌نویس و امضاء شده‌باشد. می‌توانی مهمانی نامه نویسی راه بیان‌دازیا وقتی به مشکلی اشاره می‌کنی، راه  
 حل‌های مثبت آن را هم ارائه بده

#### ۴۳) به سردبیر روزنامه‌ی محلی‌تان نامه بنویسید.

نظرهای‌تان به اندازه‌ی نظر بزرگ‌سالان مهم و معتبرند. در واکنش به مسئله‌ای که در منطقه‌تان رخ داده (یا هنوز رخ نداده) از  
 دیگران کمک بگیرید تا نامه‌ای بنویسید، مسئله‌ای که شما قوتاً نسبت به آن حساسید. هر وقت این چنین نامه‌ای می‌نویسید، با  
 نگاه مثبت و همدلانه بنویسید. راه‌حل‌های ممکن برای آن مشکل را مطرح کنید، به جزئیات توجه کنید، دقیق باشید و از  
 کلی‌گویی بپرهیزید. به مردم با توضیحات‌تان کمک کنید آن چیزی را ببینید که می‌بینید. اهانت‌آمیز و بالحن شاکی‌ها برخورد  
 نکنید. واقعیت‌ها و شواهد و آمار را بیان کن، نظرت را بیان کن، بعداً راه‌حل‌ها را ارائه بده. آدم‌ها را به فکر کردن هدایت کن -  
 اما دشمن نتراش - راه ارتباط و گفتگو را باز بگذار.

#### ۴۴) در محله‌ات یا شهرت جاهایی هست که نیاز به ترو تمیز شدن و شیک شدن داشته‌باشد؟ باشگاهی درست کن از

دوستانت، گروه جوانان منطقه‌ات، یا از کل جماعت منطقه‌تان، که در ۵شنبه‌ی اول هر ماه قدری پاک‌سازی، و جین، جمع‌آوری

زباله، یا هر کاری که لازم باشد انجام دهید. حتماً پروژه‌ات را در تارنمای "روزِ با هم می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم (T-Day)" ثبت کن! این کار رایگان است و آگهی‌ی مجانی هم به شما می‌دهد، که راه آسانی برای مردم بوجود می‌آورد تا شما را پیدا کنند - و به پروژه‌تان بپیوندند! یا این که می‌توانید دنبال پروژه‌ای مشابه همین در منطقه‌تان بگردید تا به آن بپیوندید

(TogetherWeCanChangeTheWorldDay.com)

#### ۴۵) یک "روز T-Day" برگزار کن.

برنامه این است که سایر باشگاه‌های مدرسه‌ای (یا کلاس‌ها، کلاس پایین‌تر در مقابل کلاس‌های بالاتر، یا حتی کلاس‌های ارشد در سایر مدارس و غیره) را به چالش بخوانی تا پروژه‌ای خدماتی در همان روز انجام دهند. تاثیر بزرگی بر روی اهالی‌ی منطقه‌ات بگذار! با ایستگاه رادیویی و روزنامه‌ی محلی‌ات تماس بگیر و به آنان فرصت بده تا از کارهایت باخبر شوند. ترتیبی بده تا همه‌ی بچه‌ها در یک جا همدیگر را ببینند (مثلاً در پارک شهر)، بعد گفت‌وگوی تشویقی راه بیاندا، از فرماندار یا شهردار بخواه که در این جلسه چیزی بگویند، و بعد آن به سراغ پروژه‌های موظف خودشان پخش شوند.

**مشکل در اهدافی نیست که بر ای خودمان تعیین می‌کنیم؛ اهدافی**

**آن قدر بالا که دستمان به آنها نمی‌رسد. مشکل در این است که آن**

**اهداف را بسیار پایین در نظر می‌گیریم و به آنها هم می‌رسیم.**

**"ناشناس"**

#### ۴۶) مربی تیم ورزشی بیرون مدرسه‌ای یا تیم تابستانی برای بچه‌ها بشو.

همراه YMCA، مرکز داوطلبان منطقه، یا اداره‌ی تفریحات شهر پرس و جو کن که راه‌های ورود به این فعالیت را برایت مشخص کنند. تعداد انگشت شماری دوست را دور خود جمع کن و این فعالیت را به یک تلاش تیمی واقعی تبدیل کن. وقتی داری از انجام این کارها لذت میبری، در عین حال تاثیر عظیمی بر روی بچه‌های کم سن‌تر می‌گذاری. والدین را تشویق کن که برای بعد از بازی‌ها تنقلات تهیه کنند. و کاری کن که هر بچه‌ای بدون توجه به سطح مهارتش حتماً وادار به بازی شود. خود همین فعالیت در درخواست کاریابی مان در آینده اهمیت زیادی خواهد داشت.

#### ۴۷) دوست داری جایی را تنظیم و دکور کنی؟ خوب چرا شرکت طراحی داخلی خودت را راه نمی‌اندازی و ——— برای

خانواده‌های کم درآمد دکوراسیون رایگان انجام نمی‌دهی؟ می‌توانی در بیشتر موارد از همان اجناسی استفاده کنی که پیش از این دارند و صرفاً آن‌ها را دوباره بچینی تا فضا کاملاً متفاوت شود. رنگ خیلی گران نیست، اما مطمئناً می‌تواند اتاق را بهتر نشان دهد! اگر دوستانی داری که بیرون کار کردن در بیرون را ترجیح می‌دهند، بگذار آن‌شان قدری روی مناظر بیرون کار کنند!

#### ۴۸) می‌توانی داده‌های خام را به کامپیوتر وارد کنی، با دستگاه پلی‌کی‌کار کنی، تایپ کنی یا کار با یگانگی کنی؟

داوطلب کار در بیمارستان محلی، موزه، کتابخانه، YMCA، یا مدرسه‌ای ابتدایی خودت بشو. بیشتر سازمان‌های نا-سودبر یک عالمه کار زمین‌مانده دارند و تقریباً همیشه می‌توانند داوطلبی پیدا کنند که آستینی بالا بزند و کاری بکند! این سازمان‌ها نیز نامه‌نگاری‌هایی دارند — اغلب اوقات با هزاران نفر — و نیاز من کمک به پاکت‌نویسی و سازماندهی نامه‌ها هستند. با آدم‌های کاملاً شگفت‌آوری برخورد خواهید کرد که حاضرند زندگی‌ی خود را برای کمک به دیگران ببخشند. و قصه‌های بسیار عجیبی برای تعریف کردن دارند! آنان هم می‌خواهند که قصه‌های شما را بشنوند.

۴۹) به حیوانات وحشی علاقه داری؟ ممکن است پناهگاهی در منطقه تان وجود داشته باشد که نیازمند کمک باشد. نگاه کنید و

ببینید آیا می توانید در طول هفته یا در طی تابستان کار کنید. آنان به افرادی نیاز دارند که در گشت های دیدار از این حیوانات دستی بالا بزنند و کمک کنند و در مراقبت از آنان یاری رسان باشند. در ضمن این کار، چیزهایی در مورد قلمرو، زیست گاه و حفاظت از حیوان فرا خواهی گرفت، و برداشتی عمیق و یگانه را در مورد حیوانات و حریم شان در خواهید یافت.

۵۰) آیا در نزدیکی تان پارک ملی یا ایالتی و استانی هست؟

این پارک ها همیشه به گونه های مختلف ز داوطلبان برای یاری رسانی به انواع مختلف پروژه های شان نیاز دارند. نظرتان در مورد این کارها چیست؟

× تعمیر و نگهداری مسیرهای دوچرخه سواری

× پشتیبانی از برنامه ی بازسازی گیاهی پارک

× خدمات رسانی به بازدید کنندگان در مراکز بازدید پارک

× کمک رسانی به کتابخانه ی پژوهشی شان

برخی پروژه ها یک روز وقت می گیرند، سایر پروژه ها ممکن است تمام تابستان را پر کنند. از بعضی از زیباترین مناظر طبیعی کشورمان لذت ببر، مطالب زیادی یاد بگیر، و دوستان تازه ای پیدا کن!

۵۱) می دانستی آمار ملی تعداد کودکان بی خانمان را بیش از ۱,۵ میلیون نفر گزارش می کند؟

و این که ۵۰۰ هزار نفر از همین ها زیر ۱۵ سال هستند - بعضی شان حتی سن شان به ۹ سال هم می رسد! چرا چند تا پاکت ناهار کوله باری درست نکنی و همراه با حامیان مالی بزرگسال در خیابان ها راه نمی افتی؟ ناهار ها را به بچه هایی بده که با آنان برخورد می کنی. برای گپ زدن با آنان وقت بگذار. شاید بتوانی آنان را به سمت کمکی که نیاز دارند، راهنمایی کنی. اما بیشتر از هر چیزی، با این کارت به آنان اطمینان می دهی که کسی به فکرشان هست. برایشان نگران است. به سایت " برای کودکان بپاخیز" (StandUpForKids) سر بزن و ببین که آیا گروهی از قبل وجود دارد که به این کار مشغول باشد، گروهی

که بتوانی از آن آموزش و پشتیبانی بگیری. و با اداره پلیس شهرت تماس بگیر. بسیاری از این ادارات، واحدهای محلی ای دارند که می‌توانی در آن‌ها داوطلب کار شوی و از همین راه به این کودکان دسترسی پیدا کنی.

## ۵۲) کارزاری برای گردآوری هدیه برای کودکان بی‌خانمان و کودکان خیابانی راه‌بیانداز.

انجمن "برای کودکان بپاخیز" همیشه نیازمند پوشاک، لوازم بهداشتی، خوراک و سایر منابع است تا آن‌ها را به بچه‌های خیابانی برساند. سایت شان (StandUpForKids) را نگاه کن تا اطلاعات بیشتری بگیری.

## ۵۳) کارزار گردآوری کتاب راه‌بیانداز.

این روزها از کتابخانه‌ی مدرسه‌ات بازدید کرده‌ای؟ خیلی از این‌ها شدیداً به کتاب نیازمندند. چرا کارزار کتاب نو و کارکرده‌ی تمیز راه‌نمی‌اندازی و کتاب‌هایی را برای مدرسه و سایر سازمان‌هایی گرد نمی‌آوری که می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند؟ در مورد جای نگهداری کتاب‌ها تصمیم‌گیری کن (مثلاً گاراژ، زیرزمین، یا اتاق اضافی یک نفر) و با کتابدار مدرسه‌ی ابتدایی تماس بگیر تا ببینی چه کتاب‌هایی لازم دارند. با همسایگان، باشگاه‌ها، عبادت‌گاه یا معبدتان تماس بگیر و موضوع را با آنان مطرح کن. مهلتی برای دریافت کتاب تعیین کن. یک گروه آدم لازم داری تا کتاب‌ها را طبقه‌بندی کنند. آن کتاب‌هایی که در کتاب‌خانه‌ی مدرسه قابل استفاده نیستند، می‌توانند به سایر سازمان‌هایی که با کودکان کار می‌کنند، به اتاق انتظار مطب پزشکان، اتاق‌های اورژانس بیمارستان‌ها و غیره هدیه شوند.

**بیش از ۹۰۰۰ پرتاب را در طول کارم از دست داده‌ام. تقریباً در ۳۰۰**

**بازی شکست خورده‌ام. ۲۶ بار قرارشده که با پرتاب من، بازی را**

**ببریم، اما فرصت را از دست داده‌ام! بارها و بارها در زندگی‌ام**

**شکست خورده‌ام. و همین است راز موفقیت من!**

**مایکل جوردن، قهرمان بسکتبال آمریکا**

#### ۵۴) در منطقه تان موزه‌ی کودکان دارید؟

بسیاری از این موزه‌ها نیازمند دریافت کمک در مناسبت‌های خاصی هستند که برای کودکان راه‌می‌اندازند، در جشن تولد‌ها، امور دفتری (مثل تایپ کردن، بایگانی و غیره)، تعمیرنگهداریِ خود وسایل نمایشی موزه، کار در فروشگاه هدیه‌های موزه و غیره. حتی ممکن است بتوانی در آن‌جا کارآموزی کنی. ساعات کارتان در نهادهای نا-سود-بر، معمولاً جزو ساعات خدمات اجتماعی تان برای ارزیابی دانش‌آموختگی تان به حساب خواهد آمد.

#### ۵۵) با سازمان حفاظت از محیط زیست محلی تان در محیط باز همکاری کن.

همیشه کارهایی برای انجام دادن وجود دارد:

گیاهانی را که بومی منطقه نیستند، وجین و ریشه کن کن، بذرهای بومی جمع کن، و گیاهان مهاجم را کنترل کن. در این کارت رفقای شفیقی پیدا کن، از فعالیت در طبیعت آزاد لذت ببر، و هم‌هنگام به محیط‌زیست کمک کن!

#### ۵۶) به سازمان گردش‌گری و گشت‌های تفریحی یا اتاق تجارت منطقه تان کمک کن.

داوطلب شو که برگه‌ی اطلاعات و بروشور به بازدیدکنندگان و گردشگران برسانی، آمار بازدیدکنندگان را بگیری و در مورد صنعت گردشگری مطالبی بیاموزی. در جریان این کارها نکاتی از شهرتان و مناطق اطرافش یاد می‌گیری. تازه! ممکن است برای پروژه‌های تازه، ایده‌هایی پیدا کنی!

#### ۵۷) اگر دختر هستی، چرا داوطلب کار با دختران پیشاهنگ نمی‌شوی؟

می‌توانی با یاد دادن کار و حرفه کمک کنی، به دختران در درس‌هایشان کمک کنی، به برگزاری نشست‌ها کمک کنی، به دخترها در پروژه‌های Badgeشان کمک کنی یا فقط دوست‌شان باشی!

#### ۵۸) اگر دلت در هوای بچه‌هایی است که والدینشان زندانی‌اند،

پس چرا با زندان محلی تماس نمی‌گیری و نمی‌پرسی که آیا برنامه‌ای برای آنان دارند تا در آن شرکت و به آن کمک کنی. چند تا از دوستانت را دور هم جمع کن و این تاش را به یک کار جمعی تبدیل کن. وقتی یکی از والدین در زندان باشد، زندگی بسیار دشوار است. داشتن دوستی که دل‌نگران آدم است، می‌تواند دنیا را در چشم این کودکان کاملاً دگرگون کند.

#### ۵۹) جمع‌آوری زباله‌های یک خیابان یا بخشی از اتوبانی را به عهده بگیر.

بعضی از مناطق برنامه‌هایی دارند که می‌توانید بخشی از جاده‌ای را به عهده‌گیری و بپذیری که آشغال‌هایش را جمع کنی. کیسه زباله‌ها و ابزار کار در اختیار گذاشته می‌شود و برای دفع کیسه‌ها، راهکارها و ترتیبات خاصی پیش‌بینی می‌شود. اگر تو نخستین ۵ شنبه‌ی ماه را انتخاب کنی، باید حتماً با رفتن به سایت

[WWW.TogetherWeCanChangeTheWorldDay.com](http://WWW.TogetherWeCanChangeTheWorldDay.com) در پروژه‌ات ثبت نام کنی.

#### ۶۰) به انجمن محیط زیستی AUDOBON منطقه‌تان بپیوند.

این انجمن در زمینه‌های زیر همیشه نیازمند کمک‌های داوطلبانه است:



- × کمک به برنامه‌های آموزشی در مدارس ابتدایی
- × راهنمایی و یاری در برنامه‌های پیاده‌روی در طبیعت
- × سرپرستی برنامه‌های فوق برنامه‌ی فضای باز و در زمینه‌ی طبیعت
- × کمک در برنامه‌ریزی و طراحی و اجرای همایش‌ها و فعالیت‌ها در مناطق حفاظت شده‌ی محلی
- × شرکت در مستندسازی فعالیت‌ها و همایش‌ها (گرفتن عکس و نوشتن گزارش و مقاله برای خبرنگارانشان)
- × کمک به تهیه‌ی نقشه‌ی فضاها‌ی سبز، پارک‌ها و املاک انجمن.

#### ۶۱) به افرادی که دچار مصیبت، یا مشکلات اوژانسی شده‌اند کمک کن.

داوطلبانی لازمند تا به تلفن‌ها پاسخ بدهند، بازدیدکنندگان را به گشت ببرند، لباس "تا" کنند، رنگ بزنند، یا حتی فلاسک قهوه پر کنند. گاهی وقت‌ها این افراد مصیبت زده، نیازمند کسی هستند که بالاسرخانه‌شان باشد و تا زمانی که آنان جای دیگری برای زندگی پیدا نکرده‌اند یا تا زمانی که هنوز به همین خانه‌ی خودشان برنگشته‌اند، از حیوانات خانگی‌شان نگهداری و مراقبت کند. در مواقع دیگر، بچه‌های‌شان فقط نیازمند کسی هستند که با آنان بازی کند، یا کتابی برای‌شان بخواند. با صلیب سرخ یا رهبر مذهبی محل‌تان تماس بگیر تا گروهی را پیدا کند که نیازمند کمکت هستند.

#### ۶۲) به میان سالان کم‌درآمد و بزرگ سالان معلول کمک کنید که عزت نفس خود را حفظ کنند و در خانه‌های‌شان

بمانند. داوطلب کمک در این کار‌ها شوید که:

- × نیازمندان را با ماشین به بازار روز یا مطب پزشک ببرید:
- × برای‌شان به خرید بروید و کارهای بیرون‌شان را انجام دهید.
- × در کارهای خانه و حیاط، کمک‌شان کنید.
- × برای‌شان هیزم اجاق خرد کنید یا به خانه‌شان ببرید.

× در بسته بندی اثاثیه یا اثاث کشی کمک شان کنید.

× برای شان کتاب بخوانید یا نامه بنویسید، کارهای تلفنی شان را انجام دهید.

هستند آدم‌های بسیاری که نمی‌توانند برای امثال این خدمات پولی بپردازند، چون پولی در بساط ندارند و در عین حال نیازمند به آن‌ها هستند. خیلی هاشان از چشم قانون، استحقاق دریافت کمک ندارند، یا خانواده و دوستی ندارند که کمک‌شان کند. پس آستینی بالا بزن و با مرکز خدمات داوطلبانه‌ی محلی تان تماس بگیر.

### ۶۳) یک گروه خدمات خانگیِ تابستانه راه بیانداز.

تعدادی از دوستان را جمع کن که داوطلب کمک به کهن سالان یا ناتوانان هستند. اگر اسیر صندلی چرخدار باشی و لامپ

بالای سرت سوخته‌باشد، چه می‌کنی؟ تهیه‌ی فهرستی از افراد نیازمند یاری، کاری دشوار نخواهد بود. آیا می‌توانید:

× راه‌آب و ناودان تمیز کنید؟

× چکه‌ی شیر را بند بیاورید؟

× لامپ عوض کنید؟

× پنجره بشوید؟

× دیواری را رنگ بزنید؟

× دیواری را رنگ بزنید؟

× فرش را جارو کنید؟

ممکن است این کارها خیلی کم اهمیت و کوچک باشند، اما وقتی تنها باشی و نتوانی از پس شان برآیی، یک عالمه کار هستند

که به قدر دنیایی می‌ارزند!

۶۴) داوطلب پیاده روی و گرداندن سگ‌ها بشو.

پناه‌گاه‌های حیوانات، افراد اسیر چاردیواری خانه، و افرادی که به تعطیلات می‌روند، دقیقاً کسانی‌اند که نیاز دارند به سگ‌های‌شان رسیدگی شود. سگ‌های شاد، آدم‌ها را شاد می‌کنند، و هیچ چیزی سگ‌ها را بیشتر از پیاده‌روی (یا بازی با اسباب بازیِ محبوب‌شان) خوشحال نمی‌کند.

**اگر در زندگی‌ات قلب و عزمِ راسخ داری، هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی**

**عزمِ عملی‌شدن رویاهایت را بگیرد.**

**نویسنده‌ی ناشناس**

۶۵) از حیوانات خانگی رایگان پرستاری کن.

بیشتر وقت‌ها، وقتی که مردم به تعطیلات یا سفر دراز مدتِ کاری می‌روند، به کسی نیاز دارند که حیوان‌شان را نگهدارد. پس چرا گروهی از دوستان تشکیل نمی‌دهی که این خدمت را شروع کنند، طوری که بتوانید به حیوانات غذا بدهید، آنان را به گردش ببرید، و با آنان بازی کنید. حیوانات عاشق صاحبان‌شان هستند و موقعی که صاحب‌شان نیست، دل‌تنگ آنان می‌شوند. پرستاری تو می‌تواند آنان را از زندانی شدن در قفس شبانه‌روزی موسسات پرستاری نجات دهد.

۶۶) در منطقه‌تان بانک لباس وجود دارد؟

داوطلب کمک به دسته‌بندی و آماده کردن لباس‌های اهدایی بشو. حتی می‌توانی به مشتریان این بانک‌ها کمک کنی تا لباس مناسب‌شان را پیدا کنند و بخرند، یا در نامه‌نگاری‌ها، پاسخ گویی تلفن، انجام کارهای دفتری، (تایپ، بایگانی و غیره) به سازمان کمک کنی.

#### ۶۷) از پدر و مادرت بپرس حاضرند میزبان یک دانشجوی مبادله‌ای خارجی بشوند.

هیچ چیزی بهتر از آشناسدن با آدمی از کشوری خارجی نمی‌تواند صلح جهانی را ارتقاء دهد، مرزهای فرهنگی را درهم بشکند، و تفاهم را بیشتر کند. میزبانی یک دانشجوی مبادله‌ای خارجی، خود به تنهایی، یک چالش است، اما کاملاً ارزشش را دارد، چون در پایان کار، در آن سر دنیا، دوستی تا آخر عمر خواهید داشت.

#### ۶۸) جماعتی که دچار تندباد (توفند)، گردباد، سیل، آب-لرزه و سایر بلاهای طبیعی شده‌اند، سال‌ها طول می‌کشد تا

دوباره روی پای خود بایستند.

بچه‌هایی درست مثل خودت، از نبود لوازمی ساده مثل وسایل مدرسه رنج می‌برند. بانی برنامه‌ای برای گردآوری کوله‌پشتی و وسایل مدرسه در منطقه‌ات بشو (حتی می‌توانی یکی از مدارس شهر تماس بگیری تا فهرستی از لوازم واقعاً مورد نیاز را به تو بدهند). سپس برای جمع‌آوری هدیه، به فروشگاه‌ها و شرکت‌های محله‌تان سر بز. همین که هدایا را جمع کردی، مهمانی‌ای برای پر کردن کوله‌پشتی‌ها راه‌بیات‌داز و لوازم مدرسه را به شکل برابر در میان کوله‌پشتی‌ها تقسیم کن. یادداشت‌هایی شخصی در هر یک از کوله‌ها بگذار (شاید بتوانی کتاب کوچکی از یادداشت‌های همه‌ی شرکت‌کنندگان در مهمانی درست کنی).

#### ۶۹) کانال تلویزیون کابلی در منطقه‌تان دارید؟

با آنان تماس بگیر و بپرس آیا حاضرند میزگردی در مورد مسائل جوانان، خانواده‌هایشان و جماعت منطقه بگذارند و روی آنتن ببرند. اگر پذیرفتند، میزگردی در مورد کارها و افکار جوانان ترتیب بده و آن را ضبط کن تا تاثیری بر روی آن مسائل بگذاری. ممکن است بخواهی یک رشته میزگرد با عنوان "جوانان دگرگون می‌کنند" برگزار کنی. هر برنامه‌ی ضبطی را کاملاً محدود

به بررسی یک یا دو موضوع معین و خاص بکن، و نه بیشتر. از همه‌ی جوانان محله یا شهر و نیز از بزرگسالان دعوت کن که در موقع ضبط حضور داشته‌باشند، طوری که بینندگان زنده‌ای داشته‌باشی که بتوانند واکنش هم نشان دهند.

#### ۷۰) داوطلب کمک به المپیک ویژه‌ی محلی تان بشو.

آیا می‌دانی که شعار ورزشی المپیک ویژه: "فرصت بده که پیروز شوم، اما اگر نتوانم ببرم، بگذار در رقابت دلاوری کنم." برای همه‌ی زندگی، شعار پرارزشی است؟ این‌طور نیست؟ می‌توانی فقط برای یک رویداد داوطلب شوی یا چندین ساعت در طول هفته یا ماه در سال برای شان کار کنی.

چندین سطح همکاری و دخالت مثبت مانند سطح ایالتی/استانی/اهلی/بین‌المللی وجود دارد. می‌آوانید به مراسم توزیع جوایز کمک کنید، خط‌نگهدار باشید یا به خدمات خوراک رسانی کمک برسانید. همیشه یک عالمه کار وجود دارد. برای تعیین محل آغاز، سایت المپیک ویژه را ببینی ( [www.SpecialOlympic.org](http://www.SpecialOlympic.org) ) و روی برگه‌ی داوطلبی کلیک کنید.

#### ۷۱) از تقه زدن با موس کامپیوترتان برای اهداء خوراک رایگان، نجات جنگل‌های بارانی، خرید کتاب برای کودکان،

#### نجات حیوانات (و اموری مشابه) در واقعیت استفاده کنید!

به سایت گرسنگی بروید (HungerSite.com) و از برگ‌چه‌های سراسری بالای سایت برای اهداء استفاده کنید. همه‌ی کاری که انجام می‌دهی، تقه کردن دکمه‌ی بزرگ زیر تصویر است و شرکت‌هایی که داوطلب کمک شده‌اند، متناسب با تعداد تقه‌های دریافتی هر روز به کمک می‌پردازند. وقتی دکمه را می‌زنی، به تو گفته خواهد شد که تقه‌ات چه کاری خواهد کرد. مثلاً برای نجات حیوانات می‌گوید: "متشکرم، تقه‌ات هم ارز ۰.۶ یک کاسه خوراک یک حیوان نجات‌یافته در یک پناه‌گاه یا حریم وحش را تامین کرد."

تو می‌توانی فقط روزی یک‌بار در هر منطقه تقه کنی -وبه‌همین خاطر دوستانی را جمع کن تا هر روز به همدیگر یادآوری کنید که "تقه‌ی اهدا"ی شان را امروز بزنند.

۷۲) هر بار که از بازار بزرگ اینترنتی منطقه تان خرید می کنی، دگرگونی بوجود بیاور!

وقتی به گروه ۵ میلیون دانش آموز برای دگرگونی می پیوندی (5MillionStudentsForChange.com)، آدرس صدها فروشگاه منطقه تان را دریافت می کنی. هر بار که خرید می کنی از ۲٪ تا ۱۱٪ قیمت خرید به صورت خودکار به تو برمی گردد. (این مسئله بسیار مهم است) و نیز به نهادهای خیریه ی مختلفی در سراسر جهان کمک خواهد شد.

**اگر با کمک استعداد نمی توانی پیروز شوی،**

**با سخت جانی و سخت کاری پیروز شو**

**ناشناس**

۷۳) کشف کن که بچه های دیگر چه کار می کنند.

صدها فکر بکر در لینک های آدرس [www.Freechild.org/issues.htm](http://www.Freechild.org/issues.htm) (کودکان را آزاد کنید) وجود دارد، که در مورد موضوعاتی همچون آفرینندگی و خلاقیت تا آموزش و پرورش تا دموکراسی، حقوق بشر، مسائل اجتماعی و خیلی خیلی بیشتر از این ها هستند. از این طرح ها و نقشه ها برای اندیشه ورزی آفرینش گر خودتان بعنوان پله ی سکوی پرش استفاده کن. یادت باشد که حتماً از بخش "اقدام و عمل" بازدید کنی تا ببینی نوجوانان به چه پروژه هایی رو می آورند و کدام شان را رهبری می کنند! این سایت می گوید: تارنمای "پروژه ی کودکان را آزاد کنید" متوجه شده است که جوانان سراسر کشور، اهالی منطقه شان را در زمینه ی کنش گری برای تغییر اجتماعی هدایت و رهبری می کنند. نیروی مثبتی در منطقه ی خودتان باشید - ما به تو اعتماد داریم.

#### ۷۴) آیا علاقه‌مند به نجات محیط زیست هستی؟

کتاب اینترنتی رایگانی به نام ۱۰۱ راه کمک به سیاره‌ی زمین در آدرس

[www.Togetherwecanchangetheworldpublishing.com](http://www.Togetherwecanchangetheworldpublishing.com) وجود دارد. حتی در تارنمای باشگاه سی‌پرا

([www.sierraclub.org](http://www.sierraclub.org)) منابع بسیار بسیار زیادی می‌توانی پیدا کنی، منابعی مثل رادیوی تازه‌ی باشگاه سی‌پرا

[www.sierracluradio.org](http://www.sierracluradio.org) وجود دارند تا سرنخ‌ها و راهنمایی‌ها و قصه‌هایی به تو ارائه دهند تا بعنوان خریدار، شهروند، و

همسایه، از آن‌ها در انتخاب‌های مسئولانه استفاده کنی و با جماعت فزاینده‌ی محیط‌زیستی مرتبط شوی. می‌توانی به فایل

MP۳ی آنان گوش بدهی یا مشترک پادکست رایگان شان شوی.

#### ۷۵) در تارنمای صدای جوانان ببین سایر جوانان جهان صدای شان را چگونه به گوش دیگران می‌رسانند.

این تارنما را یونیسف می‌چرخاند و به جوانان کمک می‌کند تا صدایشان را در سطح سازمان ملل مطرح کنند. آنان تریبون

آزادهایی برای دیدگاه‌های تان ارائه می‌دهند و گاهی میزبان میزگردهایی با حضور جوانان و رهبران سازمان ملل می‌شوند. آنان

به آنچه که می‌گویند گوش می‌دهند - و تاثیرات و نتایج مشارکت تان به نمایندگی از کودکان و جوانان سراسر جهان را منتشر

می‌کنند. از تارنمای [www.Unicef.org/VOY](http://www.Unicef.org/VOY) دیدن کنید و دست به کار شوید.

#### ۷۶) به مقامات انتخابی محلی، ایالتی (استانی) و ملی، مستقیماً پیام بفرستید (مقاماتی مانند رئیس جمهور آمریکا).

به سایت "جنب و جوش جوانان"، مرکز اقدام قانون‌گذاری جوانان برو (<http://capwiz.com/savetc/home>)، و کد

پستی خودت را وارد کن. در ضمن می‌توانی مسایل مهم، رای‌گیری‌های اخیر، قانون جاری و چیزهایی بیشتر از این‌ها را در آن

پیدا کنی و نتایج انتخابات (برحسب کد پستی) و راهنمایی رسانه‌ای را در آن جا ببینی که تو را به روزنامه‌ی محلی‌ات وصل

می‌کند! این‌ها فقط گوشه‌ای از آن چیزهایی است که در سایت "جنب و جوش جوانان" در دسترس است.

### ۷۷) دلت می خواهد قدری از جرم و جنایت کم کنی؟

از تارنمای شورای پیش گیری از جرم و جنایت ([www.ncpc.org](http://www.ncpc.org)) بازدید کن. روی برگه ی TEENS تقة بزن و یکی از میلیون ها جوانی بشو که مدرسه ها و محله ها را می خواهند ایمن تر کنند. ببین که جرم و جنایت به چه شکلی، بر روی تو، خانواده ات، دوستان، و مردمان منطقه ات اثر می گذارد و در پروژه های پیش گیری از جرم و جنایت دست به کلار شو. می توانی برگه های شواهد دسته های تبه کاری را مستقیماً از خود سایت دانلود کنی.

### ۷۸) در پیدا کردن و راه اندازی پروژه ی اجتماعی محله ات مشکلی داری؟

به تارنمای [www.ServiceLinkNW.org](http://www.ServiceLinkNW.org) برو. این سایت شما را گام به گام در طول فرایند رفع این مشکل همراهی می کند. از بخش "کانون توجه و اهمیت" شروع کن تا دقیقاً معلوم کنی که به چه چیزی حساسی و علاقه مند به تر شدنش هستی - یعنی "آنچه که موتورت را به کار می اندازد." بعد از این مرحله تو را به مراحل طراحی و برنامه ریزی، اقدام و کنش و آموزش برای پروژه ات هدایت می کنند. دوستانی پیدا کن و به صورت یک گروه تا آخر آستین ات را بالا بزن. مطمئناً آشنایی با آنچه در مورد خودت، اجتماعت و آن قدرتی که واقعاً برای ایجاد دگرگونی مثبت داری، تو را شگفت زده خواهد کرد! به این جا هم برو:

<http://psl.oditech.com/students/index.php>

### ۷۹) در منطقه تان جویبار، نهر، یا رودخانه ی آلوده ای هست؟

تعدادی از دوستان را جمع کن و پاکسازی اش را شروع کن. اگر کف در آب دیدی، نشانه ی احتمال وجود آلاینده هایی است که به داخل آب وارد می شود. نمونه های آب را از چند جای مسیر بردار و به پیش معلم آزمایشگاه دبیرستان و یا اداره ی محیط زیست محله ات ببر تا بر روی آن آزمایشات میزان سمیت و نوع سم ها انجام شود. سپس منابعی (شامل مردم، رسانه ها و غیره) را گردآور کن که برای پاک سازی منابع آلاینده لازم داری.

### ۸۰) دور و برت زندان، بازداشت گاه، یا مرکز بازپروری ای وجود دارد؟



بسیاری از افراد این نهادها فرزندان در خانه دارند که از نبود مادر یا پدر رنج می‌برند. ترتیبی بدهکه بتوانی یک ضبط صوت و تعدادی کتاب کودکان به زندان یا مرکز ببری و از پدر و مادر زندانی شده بخواه که طوری داستان را بخوانند، انگار که برای فرزندان خودشان می‌خوانند. بعد نوارها و کتاب‌ها را به فرزندان‌شان برسان، طوری که بچه‌ها داستان را عیناً از زبان پدر و مادرشان بشنوند.

#### ۸۱) آیا ساختمانی تاریخی در منطقه‌تان وجود دارد که نیازمند قدری تعمیر باشد؟

با سازمان‌دهی گروهی از افراد (که حتماً باید شامل انجمن تاریخی شهرتان باشد) برای تعمیر این ساختمان، به حفظ پاره‌ای از تاریخ منطقه‌ات کمک کن. لازم است مجوز لازمه را بگیری، اما خواهی دید که انجمن تاریخی به هر شکل ممکن می‌تواند، تلاش خواهند کرد به تو کمک کنند و پروژه‌ات را پشتیبانی کنند! روزنامه‌ها و ایستگاه‌های رادیویی را هم دعوت کن، تا آن‌ها هم آستینی بالا بزنند.

**این جوان ما نیست که نظام را تنها می‌گذارد و مایوس می‌کند؛**

**برعکس، نظام است که جوانان ما را تنها می‌گذارد. شگفت آن‌که،**

**همان جوانانی که به بدترین شکلی با آنان رفتار می‌شود، همان**

**جوانانی‌اند که قرار است ما را از این کابوس وحشتناک نجات دهند.**

**راشل دانلسون جکسون، همسر رئیس‌جمهور آمریکا، (۱۸۲۸-۱۷۶۷)**

### ۸۲) در مردم منطقه‌ات تنش‌هایی میان گروه‌های فرهنگی وجود دارد؟

چرا به پر کردن این شکاف‌ها اقدام نمی‌کنی؟ از کلاس تئاتر مدرسه‌ی آن‌ها (گروه فرهنگیِ مقابل) دعوت کن که به کلاس تئاتر بپیوندند تا نمایشی اجرا کنید که به ساختن پل‌های فرهنگی کمک کند. یک نمونه از نمایشنامه‌های محشر، یعنی "کشتن مرغ مقلد اثر شکسپیر" انتخابی است عالی. در اول کار که دو مدرسه‌تان به هم می‌پیوندند، پیوستن دو کلاس به هم ممکن است قدری عجیب باشد، اما متوجه خواهید شد که با کار و اجرای مشترک این نوع نمایشنامه‌ها به مردم منطقه‌تان کمک خواهید کرد و دنیای تازه‌ای را نیز به روی خودتان باز خواهید کرد - لازم به گفتن نیست که دوستان تازه‌ای هم پیدا خواهید کرد.

### ۸۳) آیا مردم منطقه‌ات به کافه اینترنتی نیاز دارند تا به اینترنت سر بزنند؟

بعضی شهرها کارهای فصلی‌ای دارند که برای چک کردن ای‌میل خانواده‌های‌شان نیازمند دسترسی به اینترنت هستند. آیا تو و دوستانت تخصصی در کامپیوتر دارید تا یک کافه اینترنتی راه بیندازید؟ شاید اتاق تجارات یا مرکز همایش شهرتان اتاقس برای استفاده‌تان داشته‌باشد. از تماس با شرکت‌ها و فروشگاه‌ها برای گرفتن هدیه، نترس (هدیه‌هایی مثل سخت‌افزار کامپیوتر، نصب و راه‌اندازی، تبلیغات و غیره). در نشست شورای شهر شرکت کن و از آنان کمک و پشتیبانی بخواه.

### ۸۴) باشگاه رادیویی غیر حرفه‌ای یا رادیوی تک‌نفره درست کن.

کامپیوتر تنها راه ارتباط با مردم سراسر جهان نیست. هر روزه مدارس بیشتر از پیش مشغول نصب و راه‌اندازی و تنظیم این رادیو‌ها هستند. از معلم علوم‌تان یا از یک باشگاه رادیویی تک‌نفره‌ی محلی بخواه که به شما کمک کنند. باید چند تایی آزمون بگذرانی تا بتوانی مجوز بهره‌برداری‌ات را بگیری. آن وقت می‌توانی در سراسر جهان با سایر بهره‌برداران رادیوهای غیر حرفه‌ای صحبت کنی.

### ۸۵) برای یک گروه کار داوطلبانه در یک کشور خارجی نیازمند، سفری را سازماندهی کن.

سازمان‌های بسیاری وجود دارند که می‌توانند به تو کمک کنند به سراغ مردمی بروی که نیاز به تو دارند. فقط یکی از این سازمان‌ها، سازمان داوطلبان آی-تووآی است ([www.i-to-i.com](http://www.i-to-i.com)) که می‌توانی از آن‌ها کمک بگیری تا در اتصال تو به کار داوطلبانه، کارورزی و غیره، کمکات کنند. سازمان i-to-i با خیریه‌ها، نهادهای دولتی و سازمان‌های اجتماعی منطقه در زمینه‌ی یافتن داوطلب همکاری می‌کند. می‌توانی کاری را که می‌خواهی انجام بدهی، خودت انتخاب کنی: پروژه‌های توسعه و شهرسازی منطقه، حفاظت از محیط زیست، آموزشی، ساختمان‌سازی، یا آموزش زبان انگلیسی.

## ۸۶) آیا هنرمندی؟

صدها کودک محروم وجود دارند که دسترسی به کلاس‌های هنر یا مواد هنری دسترسی ندارند. بعضی از کلاس‌های هنری را پس از کلاس‌های هنر مدرسه در یکی از مدارس، YMCAها یا مراکز محله‌ای فقیرتر منطقه‌ات برگزار کن. مواد و لوازم کار را آماده کن و آنچه را که بلدی به کودکان بیاموز. در پایان کلاس‌ها نمایشگاهی برگزار کن که کارهای بچه‌های کلاس را عرضه کنی. از اهالی محل و رسانه‌ها دعوت به بازدید کن. دنیا را از راه هنر به دنیایی بهتر تبدیل کن - در های دنیای هنر را به روی کودکانی باز کن که بدون تو به‌روی‌شان بسته بود.

## ۸۷) روز یادبود هالوکاست را در ماه آوریل برگزار کن.

یکی از وحشتناک‌ترین رویداد های تاریخ کنونی‌مان، رخداد هالوکاست در آلمان از سال ۱۹۳۳ تا ۱۹۴۵، یعنی در حدود ۷۰ سال پیش بوده است. این روزها تعداد بازماندگان این واقعه هر روزه کمتر و کمتر می‌شوند تا برای‌مان از تجربه‌های آن دوران سخن بگویند، اما لازم است به یاد داشته‌باشیم که بیش از ۶ میلیون نفر تحت عنوان آفرینش نژاد برتر ریشه‌کن و نابود شدند.<sup>۳</sup>

<sup>۳</sup> - در تعداد قربانیان و مدت زمان این فاجعه، شک و تردیدهایی در خود اروپا مطرح شده‌است. برخی مدعی‌اند در این فاجعه، نهادهای سازمان‌یافته‌ی صهیونیست، در ائتلافی [جدافل] نانوخته و ضمنی با نازی‌ها، در ایجاد وحشت بیشتر و کمک به تکمیل راه حل نهایی نازی‌ها (پاک‌سازی قومی-نژادی اروپا از یهودیان) نقش داشته‌اند و توانسته‌اند سیل مهاجران بی پناه یهودی را به سوی سرزمین موعود فلسطین آن روزگار به‌راه بیاندازند. طبیعی است که این ادعا در هر صورت، نمی‌تواند نقای شناسایی رفتار نازیسم و نازی‌ها به عنوان جنایت بر ضد بشریت باشد. (م.)

از موزهی اینترنتی یادبود قربانیان هالوکاست کشور آمریکا به آدرس [www.Ushmm.org](http://www.Ushmm.org) بازدید کنید تا اطلاعات بیشتری بدست آورید.

#### ۸۸) بر ضد هالوکاست فعلیِ دارفور در سودان آفریقا سخن پراکنی کن.

موزهی یادبود قربانیان هالوکاست در سال ۲۰۰۴ در دارفور سودان وضعیت اضطراری نسل کشی را اعلام کرد. تا امروز در حدود ۲,۵ میلیون غیر نظامی از خانه‌های شان رانده شده‌اند و بیش از ۳۰۰ هزار نفر هم به نام پاک‌سازی نژادی کشته شده‌اند. هزاران نفر هر ماهه در حال مرگ‌اند. موزهی یادبود هالوکاست در آمریکا و شرکت گوگل، تیمی سازمان داده‌اند تا بتوانید با آدرس [WWW.Ushmm.org/googleearth](http://WWW.Ushmm.org/googleearth) تصاویر پر کیفیتی از آنچه که در دارفور می‌گذرد ببینید. پایان بخشی به این گونه نسل کشی‌ها نیازمند علاقه و اقدام شهروندان مسئول و دل‌نگران است - آدم‌هایی درست مثل خود تو! به این آدرس برو تا دقیقاً ببینی چه کارهایی از تو ساخته‌است و خانواده و دوستانت را همراه خود کنی:

[www.Ushmm.org/Conscience/Alert/Darfur/What](http://www.Ushmm.org/Conscience/Alert/Darfur/What)

#### ۸۹) به افرادی که پول ندارند تا حسابدار مالیاتی استخدام کنند، کمک کن.

به حسابداری و حرفه‌های بازرگانی علاقه مندی؟ پس ببین "برنامه‌ی اشتغال منطقه‌ای" شما، آیا برنامه‌ای برای کمک داوطلبانه به محاسبه‌ی مالیات بر درآمد دارد یا نه. دوستانت را دور هم جمع کن که با هم آموزش ببینید و سپس وقتی که آزمون گواهی‌نامه می‌دهید، یکدیگر را تشویق کنید تا خودتان مشتاق کمک به مردم در پرکردن فرم مالیات‌شان شوید. از ماموران اداره مالیات بخواهید تا حضور داشته‌باشند و فرم‌های پر شده را چک کنند. بیشتر اظهارنامه‌های مالیاتی احتمالاً می‌توانند مستقیماً از طریق کامپیوتر ثبت و وارد شوند.

#### ۹۰) در یک گود اکتشافی باستان‌شناسی فعالیت کن.

اول ببین آیا در منطقه تان گود باستان شناسی ای کشف شده است (با دانشگاه یا انجمن تاریخ شهرتان تماس بگیر) به خاطر ساخت و سازهایی که مصنوعات بشری را به ناگهان از زیر خاک آشکار می کنند، بسیاری از مناطق، ازین گونه اکتشافات حتماً دارند. در این گودها فرصتی دست می دهد که تاریخ را به شکلی بی همتا و پراهمیت "لمس" کنی.

#### ۹۱) درختی بکار.

درختان برای بهداشت منطقه هایمان پراهمیت اند. درختان CO<sub>2</sub> را از هوا می گیرند و به مبارزه با گرمایش زمین کمک می رسانند. اکسیژن پخش می کنند، خانه ی پرندگان می شوند و خوراک حیات وحش را تامین می کنند. درخت خانه و محله را هم خنک می کند، بادهای سرد را می شکنند و هزینه های گرمایش را کم می کند. از تارنمای بنیاد روز ملی درخت کاری ([www.Arborday.org](http://www.Arborday.org)) بازدید کن و یک عالمه اطلاعات و منابع رایگان را ببین. اگر در شهر زندگی می کنی، تلاش کن تا شهرت این روز را جشن بگیرد و درخت شهر آمریکا بشود. همه ی اطلاعاتی که نیاز داری در این تارنما هست.

#### ۹۲) اداره ی آموزش و پرورش منطقه را تشویق کن که در اتوبوس های مدرسه ات زیست-سوخت دیزلی مصرف کنند.

زیست-سوخت دیزلی جایگزین کم آلوده سازی است و در ۵۰ ایالت آمریکا، دم دست است. قدری بروی تارنمای زیست-سوخت دیزلی "تحقیق" انجام بده ([www.biodiesel.org](http://www.biodiesel.org)) تا بتوانی شواهد و آماری را به اداره ی آموزش و پرورش منطقه ارائه دهی ([www.biodiesel.org/buyingdiesel.org/buyingbiodiesel/guide/default.shtm](http://www.biodiesel.org/buyingdiesel.org/buyingbiodiesel/guide/default.shtm))، اطلاعاتی که بسیار مفید است. حتی نقشه ای با ذکر شهرها وجود دارد که می توانی آن را بخری.

#### ۹۳) داوطلب مجازی باش.

اگر ترک خانه برایت مشکل آفرین است، اما به کامپیوتر دسترسی داری، امکان های داوطلب مجازی بودن در اینترنت جستجو کن. در این جا مسئله ی مهم این است که مطمئن شوی نهادی که با آن تماس می گیری، نهادی **مشروع** باشد. اگر از تو پول خواستند خیلی مراقب باش - فرصت خوبی است و در نظر دارند نقشه ای را برویت اجرا کنند. از آن جایی که کارت،

داوطلبی مجازی است، تماس‌هایت بیشتر با ای‌میل انجام می‌گیرد، هر چند که ممکن است از تلفن برای تماس با سرپرست خود و برای کنفرانس تلفنی استفاده کنی. ممکن است لازم شود مقاله بنویسی، آرایه‌ی تارنماها را طراحی کنی، و ممکن است حتی در استخدام سایر داوطلبان کمک کنی و در بسیاری از موارد می‌توانی ایده‌ها و طرح‌های خودت را در مورد کارهایی که برای کمک به سازمان می‌توانی انجام‌دهی بیافرینی و راه‌حلهایی از سوی خودت ارائه دهی. و بهترین پاره‌ی کار آن جاست که داوطلبی‌ات را هر موقع که خواهی می‌توانی انجام دهی - حتی با زیر شلوار، که هیچ‌کس هم از آن با خبر نخواهد شد! برای آشنایی و ایده گرفتن از بعضی از انواع داوطلبی به این سایت نگاه کن:

[www.DoSomething.org/Volunteer/Virtual](http://www.DoSomething.org/Volunteer/Virtual)

#### ۹۴) به نمایش‌گاه مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی کمک کن.

با مرکز امدادی (اورژانس، صلیب سرخ، هلال احمر) منطقه‌ات تماس بگیر و داوطلب کمک به نمایش‌گاه مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی (یا هر اسم دیگری) بشو. انواع کار در این نمایش‌گاه‌ها وجود دارد. پخش برگه‌ی تراکت، راهنمایی مردم در پیدا کردن غرفه‌ها، کمک به رفتارم خودروها در پارکینگ، پوسترسازی، کمک به راه‌اندازی، کمک به پاک‌سازی پس از افتتاح و برگزاری و غیره.

#### ۹۵) به پلیس محلی و/یا نیروی مردمی شهری امور جوانان بپیوند.

اگر منطقه‌تان از قبل نیروی مردمی ندارد، چندین نفر از دوستانت را بردار و به اداره‌ی پلیس برو تا با کمک پلیس این نیرو را تشکیل دهی. راه‌های مختلف بر هم کنش مثبت جوانان و پلیس با یکدیگر را بررسی و کندوکاو کنید تا در محله‌تان یا منطقه‌تان تغییر بوجود آورید. نقشه این است که جوانان و افسران پلیس را وادار کنی تک به تک با هم روبرو شوند تا به شکستن تصورات کلیشه‌ای و قالبی از یکدیگر کمک شود. و هنگامی که نوجوان و افسران نیروی مردمی هم‌دیگر را بشناسند و بیاموزند که پلیس و جوانان دشمن هم نیستند، بلکه هر دو در عمل یک چیز را می‌خواهند: محله‌ی امن، میل به کمک به دیگران، و غیره. مسابقه والیبال یا بسکتبال جوانان و پلیس راه بیاندازید و برایش تبلیغ و اطلاع‌رسانی کنید. بعد از آن، جوانان و پلیس‌هایی را که روبروی هم صف کشیده‌بودند، به گفت‌گوهایی مختصر در مورد همکاری، احترام و غیره وادار کنید تا آنانی

که شاهد جریان بوده‌اند، نیز یاد بگیرند. جوانان را تشویق کن تا به نوبه‌ی خود، به افسران بپیوندند. البته، این کار پیش از عملی شدن نیازمند قدری آموزش به جوانان است. بعضی وقت‌ها بچه‌ها لازم است سوار ماشین ماموریت شوند - البته بسته به نوع تلفن و ماموریت. در مواقع دیگر ممکن است بچه‌ها بصورت عملی با افسران در خیابان‌ها گشت بزنند. هر کاری از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید تا روابط میان جوانان و پلیس را در محله‌تان هر چه مثبت‌تر و سازنده‌تر کنید.

#### ۹۶) در یک خط تلفن اضطراری، مشاور جوانان شو.

جوانان برای مراجعین خط تماس اضطراری کودکان دیگر، مشاوران عالی‌ای هستند. آموزش هم وجود دارد و در صورتی که نیازی به بزرگ‌سالان وجود داشته‌باشد و کاری باشد که نتوانید از پس‌اش برآید، آنان در کنار شما هستند. بچه‌هایی که پرخاش‌گر یا خود آسیب‌زن هستند، گاهی اوقات فقط نیازمند صحبت با کسی هستند که دغدغه‌شان را داشته‌باشد - کسی که تو می‌باشی!

#### ۹۷) در تربیت گل و گیاه استعداد ذاتی داری؟

یک پناهگاه اضطراری یا سازمان ناسودبر کم‌درآمد را انتخاب کن که پولی برای دادن به باغبان ندارد تا از گل و گیاه فعلی‌شان مراقبت کند. حتی اگر این ساختمان‌ها کنار خیابان باشند، معمولاً گیاهانی دارند که مراقبت بخواهند. اگر نداشتند، چند نفر از دوستان را دور هم جمع کن و آن محل را با گل و گیاه گل‌دانی و ظرفی آراسته کن. بعد از آن هم حتماً هر هفته (یا به قدر لازم) به آن‌ها سر بزن تا آب و کودی بدهی و مراقبتی بکنی.

#### ۹۸) یوگا، تای چی یا کاراته بلدی؟

چرا به کلاس رایگانی در YMCA یا تالار همایش شهرت آموزش نمی‌دهی؟ خیلی‌ها هستند، از کودک گرفته تا بزرگ‌سال، که از این کلاس‌ها لذت می‌برند، اما پول رفتن به آن‌ها را ندارند. به مردم کمک کن تا با ورزش هیکل‌شان خوش‌ترکیب‌تر بمانند، بدهی‌ات را به اهالی منطقه‌ات پس بده، و در ازای وقتی که می‌گذاری، هم‌هنگام، دوستانی تازه هم پیدا کن.

### ۹۹) اگر استعداد دوستی با حیوانات داری، در درمان گاه دام پزشکی منطقه‌ات داوطلب شو.

همیشه قفس‌هایی هست که باید تمیز شوند، زخم‌هایی هست که باندشان باید عوض شود، و حیواناتی وجود دارند که صاحب‌شان را از دست داده‌اند یا گم کرده‌اند و چشم‌براه‌شان هستند؛ همگی این‌ها از کلام دوستانه‌ی و قدری نوازش، لذت می‌برند. احتمال بسیار زیادی وجود دارد که فعالیت‌های دیگری نیازمند کمک تو باشند، مثلاً کمک در درمان‌گاه‌های، و در پناه‌گاه واگذاری حیوانات خانگی منطقه‌تان و کارهایی از این قبیل.

### ۱۰۰) یک شهروند ارشد تنها را (به عنوان مادر بزرگ یا پدر بزرگ) بپذیر.

می‌توانی با شیرخوارگاه، خانه‌های سالمندان، مراکز بازپروری و نوتوانی، عبادت‌گاه منطقه، و حتی بخش کهن‌سالان بیمارستان‌های منطقه‌تان تماس بگیری، تا کسی را پیدا کنی که به دوست نیاز داشته‌باشد. وقتی به سراغ‌شان می‌روی، واقعاً نیازی نداری که حتماً چیزی برای‌شان با خودت ببری، جز لبخندی و قلبی پذیرا و دل‌سوز. ترتیبی بده که هر هفته با دوست سال‌مندت دیداری داشته‌باشی. می‌توانی خواندن کتابی را برای‌شان شروع کنی، برای‌شان یادداشت بنویسی، نامه‌های‌شان را بخوانی، برای‌شان کمی خرید کنی، یا فقط بنشیننی و با آنان نمایش محبوب تلویزیونی‌شان را تماشا کنی و در مورد نمایش با آنان گپی بزنی.

### ۱۰۱) داوطلب پدر-مادرخواندگی حیوانی خانگی شو.

اگر خانواده‌ات از حیوان خانگی خوش‌شان می‌آید، از والدین/خانواده‌ات بپرس که آیا اجازه داری که داوطلب شوی، حیوان یتیم یا رهاشده به خانه بیاوری و به عنوان عضو خانواده از آن نگهداری کنی تا زمانی که موسسه‌ی واگذارکننده، خانه و صاحبی دائمی برایش پیدا کند. تو به همه‌ی نیازهای حیوان باید رسیدگی کنی - درست مثل این که مال خودت است. با پناه‌گاه محلی حیوانات تماس بگیر و ببین برنامه‌ای برای این خدمت تو دارند یا نه. معمولاً پناه‌گاه خوراک و داروی حیوان را تامین می‌کند. اگر در منطقه‌تان بازار حیوانات یا فروش‌گاه حیوان خانگی وجود داشته باشد که حیوان واگذار می‌کند، با آنان تماس بگیر و اطلاعاتی در مورد دام‌پزشکان و/یا پناه‌گاه‌هایی بگیر که خدمات واگذاری دارند.



برای دیدن طرح هایی بیشتر از این ۱۰۱ طرح، صفحه ی بعد را ببین:

## طرح های فوق العاده

۱۰۲) از رفتن به تئاتر (یعنی از اجرای زنده) خوشتر می آید؟

داوطلب کمک رایگان شو، آن وقت است که در عوض می توانی نمایش را به رایگان ببینی. این داوطلب ها هستند که معمولاً به

مردم خوشامد می گویند، بلیت ها را می گیرند، برگه ی برنامه ها را توزیع می کنند، در وقفه های میان نمایش، کمک به توزیع

نوشابه و خوراکی می کنند، و به مردم اطلاع رسانی می کنند. خانواده و دوستانت را هم دست اندر کار کن، و با شبی رایگان، دمی

خوش باش!

۱۰۳) هیچ وقت در مورد آرایش و بترین مغازه ها فکر کرده ای؟

می‌دانی! وقتی از جلوی مغازه‌ای رد می‌شوی و به ویتترین‌شان نگاه می‌کنی، لابد به آرایش آن‌ها فکر نکرده‌ای. در یک فروشگاه ارزان‌فروش نا-سود-بر داوطلب شو که دکور ویتترین و کف آن را انجام دهی.

#### ۱۰۴) گروهی از دوستان را جمع کن و در طی تعطیلات تابستانی خانه‌ها را رنگ بزنید.

آدم‌های زیادی هستند که اصلاً قدرت مالی‌ای ندارند تا به رنگ‌کار حرفه‌ای اجرت بدهند و از دیدن جوانان دلسوزی که این کار را برای‌شان انجام دهند، بسیار ذوق‌زده می‌شوند. با عبادت‌گاه محله‌تان تماس بگیرید.

#### ۱۰۵) برای بچه‌های کم‌درآمد ترتیبی بده تا از باغ وحش یا پارک وحش محلی بازدید کنند.

بعضی کودکان هرگز از محله‌شان بیرون نمی‌روند، چرا؟ چون پدرمادرشان مجبورند ۲ یا ۳ شغل داشته‌باشند، و به همین خاطر وقت نمی‌کنند آنان را جایی ببرند. با پناه‌گاه اضطراری، مرکز همایش شهر، یا نمازخانه‌ی محل‌تان تماس بگیر تا در یافتن محل و برنامه‌ریزی و سازماندهی این کار، کمک‌تان کنند. از پدرمادرها بخواه رانندگی و همراهی‌تان کنند. حتماً و حتماً برگه‌های امضاء‌شده‌ی رضایت‌نامه‌ی والدین را از هر یک از بچه‌ها بخواهید. سازمانی که با آن هم‌کاری می‌کنید، یک نمونه از این برگه‌ها را دارد که می‌توانی از همان‌ها استفاده کنی.

#### ۱۰۶) داوطلب ضبط خاطرات زندگی بیماران بی‌درمان رو به مرگ بشو.

آسایش‌گاه بیماران بی‌درمان برنامه‌ای است که در همراهی با افراد رو به مرگ اجرا می‌شود. این افراد همیشه داستانی دارند که از زندگی‌شان بگویند. تعدادی دوست را جمع کن، ضبط صوت بردارید و با آنان مصاحبه کنید و بگذارید داستان‌های‌شان را تعریف کنند. قدری خلاقیت هنری (مثلاً موسیقی متن) را با داستان گویی‌شان بیامیزید و پس از تکمیل، به خودشان بدهید تا با خانواده‌شان گوش دهند و لذت ببرند. شاید برنامه‌ی بیماران بی‌درمان هم نسخه‌ای بخواهد. پیش از این که پروژه‌تان را شروع کنید، آسایش‌گاهی که با آن همکاری دارید، از شما خواهد خواست آموزش‌هایی برای نحوه‌ی رابطه با آن افراد به شما بدهد.

بسیار خوب، به این ترتیب بیشتر از ۱۰۱ طرح، در اختیار تان  
است، برای این که جوانان چگونه دنیا را دگرگون کنند. حتی  
اگر از هیچ یک از این‌ها استفاده نکنی، امیدوارم حداقل تورا  
وادار کنند که به پروژه‌هایی که می‌توانی و انجام خواهی داد،

فکر کنی. اما یادت باشد که فقط در فکر کردن متوقف نشوی –

بلکه آستینی بالا بزن. من به تو ایمان دارم.<sup>۴</sup>

سندی

[Sandi@TogetherWeCanCHangeTheWorld.com](mailto:Sandi@TogetherWeCanCHangeTheWorld.com)

---

<sup>۴</sup> - مثلاً: یکی از ساده‌ترین، عملی‌ترین و کم‌هزینه‌ترین پروژه‌هایی که می‌تواند پوشش و منظر سرزمینی ایران ما را عوض کند، طرح‌های جماعتی ترانس‌بندی و درخت‌کاری همه‌ی شیب‌های موجود در جای‌جای این سرزمین پر شیب و فراز است که باید برای آب‌خیزداری، بالابردن بهره‌وری آبی و بهبود اقلیم انجام شود؛ و دیگری، اجرای طرح تولید کمپوست از پسماندهای گیاهی خانگی و محیطی است. طرح‌های دیگری از جمله "اتوبوس مدرسه‌ی پیاده" در محلات و "بودجه‌بندی مشارکتی" در شوراهای شهر و روستا هم قابل تامل و اجرا هستند. (م.)