



سالنامه ۱۴۰۴
بنیاد نیکوکاری رایحه

رایحه به کمک حامیان مهربان،
جوانه امید را در دل کودکان این مرز و
بوم و خانواده‌های نیازمند می‌رویاند





- مدیرمسئول: فاطمه تندگویان
- سردبیر، ویراستار و صفحه‌آرا: مریم توسلی
- هیئت تحریریه: رویا معصومی، نادره ندیم
- با همکاری: فرزاد میرشکاری
- تلفن‌های تماس با بنیاد: ۴۴۶۳۱۳۱۳ - ۴۴۶۶۱۵۱۵
- روابط عمومی: داخلی ۲۴
- نمابر: داخلی ۱۹
- نشانی: جاده مخصوص کرج، نرسیده به شهرک اکباتان، کوی بیمه سوم، خیابان هجدهم، نبش کوچه شهید قربانی، پلاک ۲
- کمک‌های نیکوکاران برای خانواده‌های تحت پوشش:
- شماره حساب بانک ملت: ۱۱۱۰۰۰۱۷
- شماره کارت: ۳۵۵۵-۴۶۱۶-۳۳۷۹-۶۱۰۴
- به نام بنیاد نیکوکاری رایحه
- www.rayeheh.ir
- info@rayeheh.ir

- ۵.....سخنی با شما حامیان خیرخواه.....
- ۷.....معرفی واحدهای بنیاد نیکوکاری رایحه.....
- ۹.....اشتغال.....
- ۱۷.....پشتیبانی.....
- ۲۱.....تحصیلی.....
- ۲۵.....مددکاری.....
- ۲۹.....مدیریت منابع مددکاری.....
- ۳۰.....مشاوره.....
- ۳۵.....درمان.....
- ۳۷.....مؤسسه فرهنگی رایحه.....
- ۳۹.....فعالیت‌های عمرانی رایحه در مناطق روستایی.....
- ۴۵.....گزارش (داستان ساخت مجتمع آموزشی شبانه‌روزی دخترانه ممتاز قلعه‌گنج).....
- ۴۹.....مصاحبه (دختر متعهد و یاری‌رسان رایحه).....
- ۵۳.....درخت آرزوها.....
- ۵۵.....معرفی کتاب (بدون بال پرواز کن).....
- ۵۶.....تو از برگزیدگانی.....

سخنی با شما حامیان خیرخواه

به نام خدای مهربانی‌ها
حامیان عزیز و همراهان وفادار رایحه

سال ۱۴۰۴ را درحالی پشت‌سر گذاشتیم که جامعه ما با فراز و فرودهای اقتصادی، نگرانی‌های معیشتی، فشارهای روحی و دشواری‌های اجتماعی دست‌به‌گریبان بود. بسیاری از خانواده‌های تحت پوشش، بیش از همیشه با چالش تأمین حداقل‌های زندگی، درمان، تحصیل فرزندان و حفظ آرامش روانی خود روبه‌رو شدند.

در چنین روزگاری، حضور شما، تنها یک حمایت مالی نبود، نفس امید بود. گرمای اطمینان بود. دستی بود که بی‌صدا اما استوار، خانواده‌ای را از لغزش بازداشت و آینده‌ی کودکی را روشن‌تر کرد.

شما با استمرار تعهد، با وفاداری در سخت‌ترین شرایط، نشان دادید که مهربانی، تصمیمی مقطعی نیست، انتخابی پایدار است. در سالی که بسیاری ناگزیر از کاستن بودند، شما افزودید. در سالی که نااطمینانی فراوان بود، شما ثبات و اعتماد آفریدید.

به برکت همت شما، چراغ آموزش خاموش نشد، مسیر درمان متوقف نماند، طرح‌های اشتغال استمرار یافت و امید در دل مادرانی که بار زندگی را به‌تنهایی به دوش می‌کشند، زنده ماند. هر گامی که رایحه برداشت، بر شانه‌های همراهی شما استوار بود.

اکنون در آستانه سالی نو، با دل‌هایی سپاسگزار، از شما قدردانی می‌کنیم. نه‌تنها برای آنچه بخشیدید، بلکه برای اعتمادی که ساختید و برای کرامتی که حفظ کردید.

امید آن داریم سال پیش‌رو، سالی سرشار از صلح و صفا، دوستی و همدلی، برکت و گشایش برای شما و خانواده‌های عزیزتان باشد. سالی که در آن، آرامش در خانه‌ها جاری شود، دل‌ها از نگرانی‌ها سبک گردد و برخورداری و عزت، سهم همه انسان‌ها باشد.

باشد که در سال جدید نیز، درکنار یکدیگر، دست در دست هم، رایحه امید را گسترده‌تر کنیم.

بانیت پاس و احترام

فاطمه تنگ‌کوبان

مدیرعامل بنیاد نیکوکاری رایحه

حمایت از خانواده‌های زن سرپرست و تحت پوشش
قراردادن دانش‌آموزان مستعد در جهت توانمندسازی
آنان، سرلوحه اهداف بنیاد است.

برای تحقق این اهداف، رایحه فعالیت خود را در قالب واحدهای: **اشتغال، پشتیبانی، تحصیلی، درمان، فرهنگی، مددکاری، مدیریت منابع مددکاری و مشاوره** طراحی نمود.

واحد اشتغال: برنامه‌ریزی جهت توانمندسازی زنان و ارتقای مهارت‌های فنی و حرفه‌ای آنان، کاریابی و هماهنگی بین افراد جویای کار و مراکز کاری، برگزاری بازارچه فروش و عرضه تولیدات خانگی و صنایع دستی زنان سرپرست خانوار

واحد پشتیبانی: تأمین و خرید امکانات مورد نیاز خانوارها، تأمین سبذغذایی، اعطای وام به نیازمندان و تأمین جهیزیه و سیسمونی به خانواده‌های نیازمند

واحد تحصیلی: پیشگیری از افت تحصیلی، افزایش انگیزه، ارتقای بهداشت روانی و فراهم کردن امکانات لازم برای ورود دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان به دانشگاه‌های معتبر کشور

واحد درمان: ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی خانواده‌های تحت پوشش و ارتقای دانش بهداشتی آنان

واحد فرهنگی: گسترش فرهنگ و دستیابی به اخلاق و سبک زندگی دینی، توانمندسازی زنان در عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی، تقویت روحیه مطالعه و پژوهش، نقد و بررسی علمی و غنی سازی اوقات فراغت زنان و بهره‌برداری بهینه از فرصت‌های شغلی

واحد مددکاری: فراهم کردن بستری مناسب برای دستیابی به استقلال اقتصادی، ساماندهی مشکلات اجتماعی، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی، تقویت حس خودباوری و اعتماد به نفس و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار

واحد مدیریت منابع مددکاری: تشکیل پرونده خانواده‌های مددجویان، تعیین شاخص‌های لازم جهت پذیرش و ترخیص، تهیه و ارسال گزارش برای حامیان، تحلیل آماری مستمر از وضعیت خانواده‌ها

واحد مشاوره: شناسایی، مصاحبه، مشاوره و جذب خانواده‌های زن سرپرست نیازمند

فراخوان سبذ کالاهای اساسی برای محرومان

بنیاد نیکوکاری رایحه از شما نیکوکاران برای کمک به محرومان یاری می‌طلبد.

◆ شماره حساب بانک ملت: ۱۱۱۰۰۰۱۷

◆ شماره کارت: ۶۱۰۴۳۳۷۹۴۶۱۶۳۵۵۵

■ به نام بنیاد نیکوکاری رایحه

◆ لینک واریز از طریق درگاه پرداخت سایت بنیاد نیکوکاری رایحه:

<https://rayehh.ir/>

لطفا پس از واریز، اطلاعات واریزی را به شماره تماس اعلام شده پیامک نمایید:

۰۹۱۲۷۰۹۸۰۹۲

فعالیت‌های واحد اشتغال رایحه در سال ۱۴۰۴

واحد اشتغال در راستای تحقق اهداف بنیاد در زمینه‌های برگزاری دوره‌های مهارت‌آموزی حرفه‌ای و کارآفرینی، حمایت از تولیدات خانگی مادران با برگزاری نمایشگاه‌های بازاریابی و فروش، کاریابی و توسعه خوداشتغالی برای سرپرست و اعضای خانواده‌های تحت پوشش فعالیت می‌نماید.

* در راستای اجرای طرح توسعه اشتغال پایدار برای زنان سرپرست خانوار، مجموعه‌ای از تجهیزات کارآفرینی شامل ۶ دستگاه خمیرگیر، ۶ دستگاه جوجه‌کشی، ۵ دستگاه چرخ صنعتی و سردوز، ۳ دستگاه سبزی‌خردکن، یک دستگاه جوراب‌بافی، یک دستگاه چرخ‌دستی حمل بار، یک دستگاه کره‌گیر و یک دستگاه گاز نان‌پزی به خانواده‌های رایحه در شهرستان‌ها و مناطق روستایی اهدا شد.

* در راستای تقویت بنیه مالی، مبلغ ۹۰۰ میلیون تومان وام اشتغال به شهرستان‌ها و تهران تخصیص داده شد و مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان، سرمایه اشتغال به زنان سرپرست خانوار اهدا شد.

* در حوزه بازاریابی و فروش محصولات، در جنوب کرمان مقدار ۱۵۰۰ کیلوگرم خرمای مرداسنگ، ۵۰۰ کیلوگرم ترشی انبه و ۴۰۰ قلم صنایع‌دستی حصیری، در تهران، بازاریابی و به فروش رسید و سود فروش بین خانواده‌ها تقسیم شد.

* تعداد ۱۵۹ زن سرپرست خانوار در تهران و مناطق تحت حمایت رایحه از طریق فعالیت در حوزه‌هایی نظیر تولید محصولات خانگی، پخت نان، غذا، فرآورده‌های خرما، قالی‌بافی، صنایع‌دستی، پرورش نهال، دامداری، خیاطی و آرایشگری به درآمد پایدار رسیدند.

* ۳۵ رأس دام زنده و تعدادی طیور به‌منظور توسعه دامپروری روستایی به مناطق سوق، قلعه گنج و دشتیاری واگذار شد. علاوه بر این، معادل ۳۵ میلیون تومان نهال لیمو، گردو، زیتون و پرتقال در دهکهان و سوق کاشته شد.

* برگزاری کارگاه خیاطی مادران خودسرپرست در بیجار، کارگاه‌های آموزشی، مهارت‌آموزی و خوداشتغالی در تهران و شهرستان‌ها و ۱۴ بازارچه و نمایشگاه فروش محصولات در تهران از اقدامات اجرایی واحد اشتغال رایحه بوده است.

* محصولات تولیدی مددجویان تهران شامل: صنایع‌دستی، محصولات غذایی، خشکبار، زیورآلات و پوشاک از طریق فروشگاه رایحه و بازارچه‌های رایحه، بازاریابی و معرفی و عرضه شدند.

دکتر مینایی پور: هوش مصنوعی به راه‌اندازی کسب و کار افراد جویای کار کمک می‌کند



بنیاد نیکوکاری رایحه هر ساله با برگزاری ۴ نشست (هر فصل یک نشست) برای مادران سرپرست خانوار تحت پوشش خود، با دعوت از بزرگان حوزه‌های علمی و اجتماعی، سعی در گسترش آگاهی و به روزرسانی این مادران دارد. در سال ۱۴۰۴، اولین نشست رایحه در دو روز متوالی با دعوت از دکتر مینایی پور، دکترای مدیریت آموزشی و محقق حوزه هوش مصنوعی، توجه و بکارگیری هوش مصنوعی در راه‌اندازی کسب و کار را تشریح کرد.

کاربرد هوش مصنوعی در راه‌اندازی کسب و کار

دکتر مینایی پور با مثال‌هایی از استفاده هوش مصنوعی در راه‌اندازی کسب و کار افزود: با استفاده از هوش مصنوعی، شما می‌توانید برای کسب و کار خود ایده و مشاوره بگیرید. مثلاً سوال کنید: من به‌عنوان یک زن خانه‌دار با سرمایه‌ای معادل ۵۰ میلیون تومان، چه کسب و کارهای درآمدزایی می‌توانم راه‌اندازی کنم؟ ۲۰ مورد را پیشنهاد بده: در این صورت پیشنهادات متنوعی دریافت می‌کنید مثل: تولید محصولات ارگانیک خانگی، ... و در ادامه می‌توانید از بازار هدف یا نحوه بازاریابی و تبلیغ برای محصول خود در جهت افزایش فروش سوال کنید.

فرهنگ کار در رایحه به عنوان یک اصل

فاطمه تندگویان در جمع کارآفرینان موفق با اظهار خوشنودی از توانمندی و استقلال در مادران و فرزندان که تحت حمایت رایحه، امروز روی پای خود ایستاده‌اند، اظهار داشت: فرهنگ کار در بنیاد نیکوکاری رایحه همواره به عنوان یک اصل است و حمایت‌های رایحه در ایجاد اشتغال، زمانی که بانگیزه، پشتکار و استقامت شما همراه می‌شود، به بار می‌نشیند و موجب دلگرمی من و همکارانم می‌شود.

در انتها، مدیرعامل بنیاد، هدایایی به رسم یادبود به کارآفرینان تلاش‌گر، اهدا نمود و در پایان یک روز آموزنده و شاد بخش، ضمن پذیرایی از حاضرین، بسته‌های کمک آرزاق بین حاضرین تحت پوشش رایحه توزیع شد.

کارآفرینان نیکوکار برای ایجاد اشتغال زنان سرپرست خانوار و جوانان خانواده‌های تحت پوشش رایحه

می‌توانند با واحد اشتغال به شماره‌های زیر تماس حاصل نمایند:

۴۴۶۳۱۳۱۳ و ۴۴۶۶۱۵۱۵ داخلی ۱۵

تجلیل از مادران تلاش گر رایحه در اولین نشست مادران در رایحه



فاطمه تندگویان: فرهنگ کار در بنیاد نیکوکاری رایحه همواره به عنوان یک اصل است و حمایت‌های رایحه در ایجاد اشتغال، زمانی که با انگیزه، پشتکار و استقامت شما همراه می‌شود، به بار می‌نشیند.

در اواخر خردادماه، در آستانه عید غدیر، نشست مادران، مددکاران و مسئولین رایحه، در دوروز متوالی برگزار شد.

مادرانی با درد دل‌هایی در سینه و گاه چشمانی اشکبار در حالی که مددکاران و مسئولین اشتغال رایحه همچون فرشتگانی دلسوز، در همراهی با آنان در مسیر سخت زندگی، تسکین بخش آرام و دردهای آنان هستند.

در این مراسم از ۸ مادر تلاشگر، با اهدای لوح تقدیر و کارت هدیه قدردانی شد. مادری با افتخار گفت: برای اداره زندگی از کارهای خدماتی و نظافت منزل و طبخ غذای خانگی تا رانندگی سرویس مدرسه و فروشندگی در بازارچه‌های مختلف انجام دادم تا از پس اداره خود و فرزندمان بآیم. قدردان رایحه هستم که در سخت‌ترین شرایط به دادم رسید و مسیر سخت زندگی را برایم هموار کرد تا به توانمندی برسم.

دختر هنرمندش با چشمانی اشکبار با بغض می‌گوید: من هر کاری کنم نمی‌توانم زحمات مادرم را جبران کنم. دختر توانمندی که با دستان هنرمندش آثار هنری زیبایی خلق کرده، هنرش را در جمع حضار به نمایش می‌گذارد و مسئول اشتغال به حضار می‌گوید: معصومه هنرمند است و این ظروف زیبا ساخته دست اوست. مدیریت رایحه او را در آغوش گرفته و با او همدلی می‌کند.

مادری دیگر از بیماری همسرش با حضار درد و دل می‌کند؛ از گرانی و نبود دارو برای همسر، اجاره خانه و وضعیت سخت معیشتی، دوری راه و سختی کارش می‌گوید: ولی همچنان سرزنده و امیدوار است. در چشمانش سوسوی امیدی را در دریایی از ناکامی‌ها و رنج‌ها می‌بینی اما همچنان پیش می‌رود و این انگیزه‌ای است برای حرکت مدیریت رایحه، واحد اشتغال و مددکاران که همچنان با حمایت بی‌دریغ، یاری‌رسان آنان باشند.

در ادامه مراسم، دکتر مینایی پور دکترای مدیریت و آموزش و کارآفرینی در زمینه کاربرد هوش مصنوعی در کسب و کارها، با نمایش عکس و فیلم، حاضرین را با کسب و کارهای سودآور و تحولات آن در زندگی آشنا کرد. در این مراسم همچنین مدیریت منابع مددکاری خانم سهرابی در مورد پذیرش و ترخیص خانواده‌ها، توانمندسازی مادران و دانش‌آموزان و بورسیه تحصیلی دانش‌آموزان، راهنمای حاضران بود.

فرهنگ کار در رایحه به عنوان یک اصل

فاطمه تندگویان در میان کارآفرینان موفق با اظهار خوشنودی از توانمندی و استقلال مادران و فرزندانی که تحت حمایت بنیاد نیکوکاری رایحه، امروز روی پای خود ایستاده‌اند، اظهار داشت: فرهنگ کار در بنیاد نیکوکاری رایحه همواره به عنوان یک اصل است و حمایت‌های رایحه در ایجاد اشتغال، زمانی که با انگیزه، پشتکار و استقامت شما همراه می‌شود، به بار می‌نشیند و موجب دلگرمی من و همکارانم در رایحه می‌شود. در ادامه حضور گرم هنرمندان دفنواز، لحظات شادی را برای خانواده‌های رایحه ثبت کرد و در پایان این مراسم مادران بسته‌های ارزاق را از رایحه دریافت کردند.

داستان زندگی کارآفرین موفق از زبان خودش

دوازده سال است که با رایحه همراه است و ۶۵ بهار از عمر پربارش گذشته است. عمری سرشار از تجربه و پشتکار. ثمره شیرین سال‌های زندگی سه دختر موفق هستند که هر سه ازدواج کرده‌اند آشنایی او با رایحه از طریق یکی از دوستانش بود و همین آشنایی ساده، مسیر زندگی را تغییر داد.



او می‌گوید: اولین بار که به رایحه آمد و با کمک واحد اشتغال، کارش را شروع کرد. با اشتیاق خیاطی و بافتنی یادگرفت و اکنون بافتنی و صنایع دستی را هم آموزش می‌دهد و هم سفارش می‌گیرد. در کنارش، خیاطی هم می‌کند و کیف‌های خرید، کیف ورزشی و روختی‌های زیبا می‌دوزد. اما علاقه او فقط به اینجا ختم نشد. او که با تلاش و پشتکار همچنان عاشق یادگیری‌ست، وارد دنیای آشپزی شد و اخیراً در جشنواره حلواپزان شهرداری منطقه دو شرکت کرد و با تلاش توانست در منطقه، مقام اول را کسب کند و یکی از برگزیده‌ها شود.

امید و انگیزه در چشمان این مادر موج می‌زند و با لبخند می‌گوید: برای من، رایحه فقط یک خیریه نیست. یک خانواده بزرگ است، با زنانی توانمند و پناهگاهی پر از عشق، حمایت و امید به آینده.

توسعه دامپروری در روستای چغور قشلاق



به‌همت حامیان اشتغال رایحه بیجار، ۶ راس دام زنده به زنان سرپرست خانوار که نان سفره‌شان از دامپروری تامین می‌شود، در روستای چغور قشلاق از توابع شهرستان بیجار اهدا شد. این دام‌ها سرمایه‌ای هستند برای زندگی دوباره و گامی مؤثر در جهت رونق دامپروری، اشتغال پایدار و امنیت غذایی برای مردمان سخت کوش روستا.

اهدای سه دستگاه سبزی خوردکن در سوق



در راستای گسترش اشتغال و خودکفایی زنان سرپرست خانوار، بنیاد نیکوکاری رایحه با یاری شما خیرین عزیز سه دستگاه سبزی خوردکن تهیه و به زنان سرپرست خانوار در سوق اهدا نمود.

با حمایت شما، هر قدم رایحه در جهت اشتغال‌زایی، تحقق امید به ساختن فردایی‌ست که سفره‌ای بی‌نان و دلی بی‌امید نباشد.

گفت و گویی با کارآفرینان موفق رایحه



مددجویانی که با حمایت‌های برنامه‌ریزی شده واحد کارآفرینی رایحه، امروز به موفقیت‌هایی همراه با خودباوری و توانمندی در حرفه خود دست یافته و موجب فخر و بالندگی در میان خانواده و اطرافیان خود شده‌اند، از نقش حمایت‌گر رایحه و تلاش و پشتکار خود در دستیابی به این موفقیت سخن می‌گویند:

می‌خواهم با یاد دادن هنرم به دیگران، طعم شیرین خودکفایی را منتقل کنم

معصومه: فرزند مادری که از سال ۹۰ تا ۹۴ تحت پوشش بنیاد بوده است، از موفقیت خود در ساخت سازه‌هایی حجمی می‌گوید و اینکه به کمک دریافت وامی از رایحه برای راه‌اندازی کسب و کارش و نیز شرکت در بازارچه‌های واحد کارآفرینی رایحه، به گسترش کسب و کار خود دست یافته است. این دختر خلاق که به تازگی در دانشگاه، رشته تغذیه پذیرفته شده است، می‌گوید: این کار کمکی به درآمدزایی برای خانواده و خرج دانشگاهش بوده است. وی با معرفی صفحه اینستاگرام خود به آدرس galleryatrin_stone از آرزویش برای فراهم شدن امکاناتی می‌گوید که با آموزش هنر خود به جوانان دیگر، سبب شود تا آنها هم طعم خودکفایی و استقلال را بچشند.

تو می‌توانی، تو توانمند شده‌ای

مادر معصومه از روزی می‌گوید که پس از ۴ سال حمایت رایحه و انجام کارهای خدماتی و پرستاری و توانمندی از لحاظ اقتصادی با خود فکر می‌کرد آیا روزی خواهد آمد که با توانمندی ترخیص شود؟! ... و لحظاتی بعد از آن سوی خط خانم اردوبادی می‌گوید: شما ترخیص شده‌اید. وی می‌گوید: آنجا بود که خدای را شکر گفتم که در بهترین زمان با چالش سرپا ایستادن، روبرو شده‌ام. انگار خدا حرف دلم را شنید و گفت: "تو می‌توانی، تو توانمند شده‌ای."

ترس‌ها، زاییده ذهن ماست

ملیحه که سال‌ها با انجام کارهای سخت خدماتی و پرستاری، بدنی خسته و دردمند داشت، از باز شدن درهای امید با راهنمایی‌ها و حمایت رایحه می‌گوید که با آموزش خیاطی و هم‌زمان دریافت چرخ خیاطی از سوی رایحه، تحولی راهگشا در زندگی‌اش رخ داد. او می‌گوید با شرکت در بازارچه‌هایی که رایحه ترتیب می‌دهد، کارش گسترش یافته و از این بابت قدردان خانم تندگویان (مدیرعامل رایحه)، خانم امینی (مسئول کارآفرینی) و خانم معتمدی است. خانم امینی می‌گوید: خوشحالیم که ملیحه با پشتکار، خیاطی را با دوخت روبالش و ملحفه آغاز کرد و با دورریز پارچه‌ها دستگیره، پیش‌بند و حتی گل‌سره‌های تزئینی دوخت و با آموزش‌های تکمیلی دوخت لباس، خودکفا شده است.

ادامه در صفحه ۱۴



بقیه از صفحه ۱۳

در ادامه خانم تندگویان با شنیدن ترس‌هایی که ملیحه در شروع کار داشته و عامل بازدارنده‌ای برای خودباوری وی محسوب می‌شده، بر اینکه این ترس‌ها درونی و زاییده ذهن ماست، تأکید کرد و از خانم جوادی، مشاور رایحه خواست تا در رابطه با ترس و راه‌های مقابله با آن، جلسه‌ای برای مادران تحت پوشش رایحه ترتیب دهند.

می‌خواهم یکی از حامیان رایحه باشم

اکرم که بنا به گفته خودش از صفر شروع کرده، از عشق خود به رایحه می‌گوید و از علاقه‌اش به کاری که موجب خودکفایی و عزت نفس وی شده است. او که هم‌اکنون در یک شرکت صادرات مشغول آشپزی است و به قول خودش غذاهای خوشمزه را با عشق برای کارکنانی به تعداد ۳۰ نفر می‌پزد، از این که رابطه خوبی با کارکنان شرکت دارد و از طرفی از مادر و فرزندان خود نگهداری و سرپرستی می‌کند به خود می‌بالد. وی در پایان با تقدیر از خانم اردوبادی اضافه می‌کند: می‌خواهم یکی از حامیان رایحه باشم و بخشی از دین خود را به محبت‌های رایحه ادا کنم.

کار بسته‌بندی پس از ۱۲ سال کار سخت خدماتی

زهره که ۱۲ سال از عمرش را به سختی با کارهای خدماتی طی کرده بود، با کمک واحد کارآفرینی رایحه مدت یک سال است که در آپارتمانی در بخش بسته‌بندی فعالیت می‌کند و از این راه با داشتن دو فرزند که هم‌اکنون دانشجویان شده‌اند، خانواده را سرپرستی و از این خودکفایی اظهار خشنودی می‌کند. با این حال زهره مشکلی را در ارتباط با کار خود عنوان کرد که با توجه به احساس مسئولیت بنیاد نیکوکاری رایحه درقبال حق و حقوق افرادی که زمانی حامی آنان بوده، قرار شد خانم امینی با کارفرما مطرح و مشکل را حل کنند.

اجازه ندهید که کارفرمایان با نادیده گرفتن حقوق شما، سؤ استفاده کنند

اسما که با کار به عنوان نگهداری از سالمند به مراقبت از پدر و مادری از یک خانواده مشغول است از اینکه جایی در میان آنها برای زندگی دارد، خشنود است اما از درآمد ناچیزی که به دلیل تأمین محل زندگی از سوی کارفرما هر از گاهی به او پرداخت می‌شود و کفاف زندگی‌اش را نمی‌دهد، گله دارد. خانم تندگویان در این خصوص به مادران توصیه کرد که با تلاش و پشتکار سعی در پیشرفت و بهبود امور داشته باشید اما درعین حال به حقوق خود آشنا باشید و اجازه ندهید که کارفرمایان با نادیده گرفتن حقوق‌تان از شما سؤ استفاده کنند و در این راستا به مسئول کارآفرینی توصیه کرد تا با چاره‌اندیشی، این مشکل را برطرف نمایند.



توانمندسازی با اهدای چرخ خیاطی

در دل روستای کوچک سمغان، سرپرست خانواده مادریست با دو فرزند دختر و پسر، که با تلاش و امید زندگی می‌کنند. دختر خانواده از بیماری اعصاب و روان رنج می‌برد. چهار سال است که رایحه سوق کنار خانواده ایستاده و همراهشان بوده است.

ما در رایحه به کمک شما با هدف توانمندسازی زنان سرپرست خانوار و خلق فرصت‌های شغلی پایدار، حمایت از خانواده‌های کم‌برخوردار را سرلوحه اقدامات خود قرار می‌دهیم، تالبخند شادی و امید برلبان خانواده‌ها بنشانیم.

رایحه سوق، با اهدای یک دستگاه چرخ خیاطی، نوری تازه در زندگی این مادر قوی و پرتلاش افشاند و انگیزه او را برای ادامه راه خودکفایی و استقلال بیشتر کرد.



راه‌اندازی کارگاه خیاطی برای مادران خودسرپرست در بیجار

با حمایت یکی از نیکوکاران بیجار، مکانی جهت راه‌اندازی کارگاه خیاطی برای یکی از مادران خود سرپرست فراهم شد. این مددجو که ۱۵ سال سابقه خیاطی دارد، امروز در کارگاه خود به تولید محصولات مختلف می‌پردازد. رایحه بیجار، با اهدای یک دستگاه چرخ خیاطی به این مادر، انگیزه او برای ادامه مسیر خودکفایی‌اش را دوچندان کرد. هدف رایحه، توانمندسازی زنان خودسرپرست، ایجاد فرصت‌های شغلی و حمایت از خانواده‌های کم‌بضاعت است که با حمایت شما نیکوکاران مهربان به ثمر می‌نشیند.

برگزاری کارگاه هنری قیطان‌دوزی

در کارگاه آموزشی هنر قیطان‌دوزی با هدف توانمندسازی و ایجاد فرصت شغلی، ۶ تن از مادران تحت حمایت رایحه بیجار آموزش دیدند. این کارگاه با حمایت مسئولین رایحه بیجار، فرصتی ارزشمند را برای آشنایی مادران با هنر زیبای قیطان‌دوزی فراهم کرد. هنری که زمینه خلق آثار زیبا و چشم‌نواز برای شرکت‌کنندگان فراهم ساخت.

مددجویان در این کارگاه که با آموزش و نظارت خانم ذاکر، مددکار رایحه در شهرستان بیجار برگزار شد، موفق شدند تا گامی به سوی توانمندی و ایجاد شغل مستقل بردارند و با استفاده از تسهیلات حمایتی رایحه و حضور در بازارچه‌ها و نمایشگاه‌ها کسب و کار خود را توسعه دهند.

داستان یک مادر کارآفرین روستایی

در سفری به روستای "قزل‌آقاج" شهرستان بیجار، به دیدار خانواده‌ای رفتیم که داستان زندگی‌شان آکنده از تلاش و امید است: مادری ۵۰ ساله که ده سال پیش همسرش را در اثر بیماری از دست داد و با تلاش بی‌وقفه به تنهایی سرپرستی خانواده ۵ نفره خود را برعهده گرفت. او اکنون دو فرزند محصل دارد و دختر بزرگش ازدواج کرده است.

این زن توانمند با حمایت مالی ۳۰ میلیون تومانی رایحه بیجار و کمک کمیته امداد، یک دستگاه جواربافی خرید که اکنون ماهانه حدود ده میلیون تومان درآمد دارد. او نمونه‌ای از اراده و خودکفایی‌ست که توانسته در برابر سختی‌ها بایستد. به زندگی، رنگ امید ببخشد و آینده‌ای روشن برای فرزندانش بسازد.



پرورش طیور گامی مؤثر در مسیر اشتغال پایدار



با حمایت خیرین نیک‌اندیش رایحه، یک دستگاه جوجه‌کشی به ارزش ۲۰ میلیون تومان به یک زن سرپرست خانوار در منطقه دیشموک از توابع شهرستان سوق اهدا شد. مادر این خانواده که سرپرستی سه فرزند را برعهده دارد، پیش از این تنها از محل کمک‌های کمیته امداد، یارانه و پخت نان امرار معاش می‌کرد.

امید است با تداوم حمایت‌های خیرین، گام‌های مؤثری در مسیر توانمندسازی، خودکفایی و ایجاد فرصت‌های شغلی پایدار در مناطق کم‌برخوردار برداشته شود.

ایجاد اشتغال پایدار با اهدای دام زنده



با حمایت خیرین رایحه، ۲۸ رأس دام زنده، به خانواده‌هایی در روستای لنده از توابع شهرستان سوق اهدا شد. این اقدام گامی امیدبخش برای رونق دامپروری، ایجاد اشتغال پایدار و تقویت سفره مردمان سخت‌کوش روستاست. با همراهی شما نیکوکاران، امید را به خانه‌ها می‌بریم تا هیچ سفره‌ای بی‌نان و هیچ دلی بی‌امید نماند.

فعالیت‌های واحد پشتیبانی رایحه در سال ۱۴۰۴

واحد پشتیبانی در راستای تحقق اهداف بنیاد در زمینه‌های توزیع بسته‌های معیشتی و تحصیلی میان خانواده‌های تحت پوشش، اهدای وام‌های کمک‌هزینه اشتغال، تحصیل، خرید و اجاره، تعمیر مسکن، درمان، جهیزیه، وسایل خانگی و... به خانواده‌ها، اجرای پروژه‌های اشتغال‌زایی و تهیه و توزیع غذا و نان گرم محلی میان نیازمندان فعالیت دارد.

* در راستای اجرای طرح «پنجشنبه‌های مهربانی» و با حمایت خیرین تعداد ۳۲،۷۰۰ قرص نان محلی و ۲۳،۵۰۰ پرس غذای گرم تهیه و بین مدارس شبانه‌روزی و خانواده‌های روستایی توزیع شد.

* تعداد ۲،۴۰۰ قطعه مرغ، ۱۵۰ رأس گوسفند و یک رأس گوساله ذبح و در تهران و مدارس مناطق تحت حمایت توزیع شد.

* در حوزه تأمین ارزاق، ۴۷۶۰ بسته معیشتی در تهران و مناطق روستایی توزیع شد و مقداری آرد به ارزش ۱۵۰ میلیون تومان در مناطق سوق، قلعه‌گنج، دشتیاری، دهکهان و ثلاث باباجانی در اختیار خانواده‌های تحت حمایت قرار گرفت.

* تعداد ۷۵۰ جفت کفش و پوشاک به ارزش ۴۵۰ میلیون تومان در تهران و مناطق محروم توزیع شد.

* در بخش حمایت‌های اجتماعی، اقلام مربوط به ۲۰ سری جهیزیه و ۵ سری سیسمونی به خانواده‌های واجد شرایط در تهران و شهرستان‌ها اهدا شد.

* به ۱۵۶ نفر از مددجویان واجد شرایط در تهران و سایر شهرستان‌ها، وام قرض‌الحسنه اختصاص یافت.

* تأمین وسایل ضروری منزل برای خانواده‌ها، شامل: لوازم اولیه زندگی از جمله وسایل آشپزخانه، یخچال، فریزر، ماشین لباسشویی، فرش، تلویزیون، جاروبرقی، کمد، دراور، تختخواب، وسایل گرمایشی و خنک‌کننده و سایر اقلام مورد نیاز، متناسب با شرایط هر خانواده اهدا شد.



قربانی و نذورات رایحه، در پایان ماه صفر



با حمایت خیرین، در روزهای پایانی ماه صفر، تعداد ۱۴۰ پرس غذای گرم در مناطق محروم پخته و توزیع شد. در رایحه بیجار نیز ۳۰۰ بسته گوشت و ۱۰۰ بسته مرغ بین مددجویان توزیع شد. ۳ رأس گوسفند نیز در تهران قربانی و میان مددجویان تقسیم شد.



سفره احسان رایحه

در روز اربعین گسترده‌تر شد

با مهر شما خوبان، ۶۰۰ پرس غذای گرم به دست کولبران گیلان غرب، نیازمندان سوق، بیجار و پاکدشت رسید.

۱۱۰۰ قرص نان تازه و گرم نیز پخت شد و بین محرومان روستاهای سوق و جنوب کرمان تقسیم شد.

همچنین یک رأس گوسفند ذبح و به دست نیازمندان رایحه در منطقه بیجار رسید.



نذورات خیرین برای خانواده‌های تحت پوشش

شماره حساب بانک ملت: ۱۱۱۰۰۰۱۷

شماره کارت: ۳۵۵۵-۴۶۱۶-۳۳۷۹-۶۱۰۴ به نام بنیاد نیکوکاری رایحه

کوله مهربانی

بی‌بهبانه عشق بورزیم و با سخاوت، کوله مهر را لبریز از عشق به کودکانی کنیم که آینده سرزمین‌مان در دست‌های پُر از شوق آنهاست،

نیکوکاران گرمی در صورت تمایل برای تهیه لوازم تحریر و سبد کالا برای دانش‌آموزان، با رایحه همراه شوید:

♦ شماره کارت بانک سامان ۶۲۱۹۸۶۱۰۰۲۰۰۱۲۵۲ به نام بنیاد نیکوکاری رایحه.

قدردان دستان پرمهرتان، مستیم



رایحه مهر در گرمای نفس‌گیر تابستان

با همراهی خیرین عزیز رایحه، ۲ دستگاه کولر به ارزش ده میلیون تومان خریداری و به دو خانواده نیازمند در رایحه بیچار اهدا شد. این هدیه خنک، نشان از دلهایی‌ست که هنوز در گرمای زندگی با مهر برای هم‌نوع خود می‌تپند.



توزیع بستنی بین کودکان بشاگرد

در گرمای طاقت‌فرسای بشاگرد، یکی از خیرین رایحه، با توزیع بستنی، شادی را در کلاس‌های آموزشی قرآن بچه‌ها به ارمغان آورد. این اقدام زیبا، علاوه بر خنکی دلنشین، انرژی و نشاط دوباره‌ای به کودکان بخشید و در کنار آموزش، لحظات شاد و خاطره‌انگیزی برای آنها رقم زد.

می‌خواهم بانی باشم

شما می‌توانید با ارائه کمک‌های مالی به بنیاد نیکوکاری رایحه در جهت تحقق اهداف و اجرای فعالیت‌های اثربخش و ماندگار، ما را یاری نمایید. ورود به بخش "جذب حامی" در سایت رایحه شما را بانی و سهامی در اقدامات خیرخواهانه می‌کند:

rayehh.ir





روزی لبریز از شادی، افتخار و مهربانی را در کنار دانش‌آموزان موفق رایحه جشن گرفتیم، جشن به ثمر رسیدن تلاش‌ها.
آنچه در این روز زیبا گذشت:

اهدای جوایز به دانش‌آموزان ممتاز پایه‌های مختلف تحصیلی، لحظاتی غرورآمیز و انگیزه‌بخش برای فرادهای درخشان فرزندان این سرزمین به بار آورد. جشنی که با بازی‌ها و مسابقات شاد و متنوع همراه بود به طوری که صدای خنده‌ها بلند شد و دوستی‌ها عمیق‌تر.

اجرای زیبا و دل‌نشین موسیقی زیبای هنرمندان در رایحه، تجلی عشق و هنر در این مراسم بود. همچنین برگزاری کارگاه آموزشی جذاب و خلاق در جهت رشد و یادگیری فراتر از کلاس درس از خلاقیت‌های مجری مراسم بود و این جشن، لحظاتی خاطره‌انگیز برای بچه‌هایی رقم زد که خوشنود از به ثمر رسیدن تلاش‌هایشان بودند.



واحد تحصیلی با ارائه مشاوره تحصیلی و خانواده به مددجویان، ساخت، توسعه و بازسازی فضاهای آموزشی در مناطق محروم، حمایت از دانش‌آموزان و دانشجویان تحت پوشش با ارائه بورسیه تحصیلی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی استعدادیابی و کلاس‌های تقویتی آموزشی و فرهنگی در جهت تحقق اهداف بنیاد تلاش می‌کند.

* تعداد ۸۲۱ دانش‌آموز و ۱۳۵ دانشجو در تهران، مناطق روستایی و مدارس ۸ استان کشور تحت حمایت رایحه هستند و از بورسیه تحصیلی بهره‌مندند. تعدادی هم در مدارس روزانه و شبانه‌روزی تحصیل می‌کنند.

* ۲۸۰۰ بسته لوازم‌التحریر و کوله‌پشتی و در برخی مناطق یونیفرم و کفش بین دانش‌آموزان توزیع شد.
* با حمایت نیکوکاران، بازسازی مدارس، بهسازی سرویس‌های بهداشتی، اصلاح تأسیسات، رنگ‌آمیزی کلاس‌ها، نصب دوربین مداربسته و اهدای ۲ دستگاه آبسردکن و یک دستگاه کولر به مدارس مناطق سوق، بیجار و قلعه گنج انجام شد.

* با پیگیری رایحه، سه کارگاه فنی‌وحرفه‌ای در رشته‌های کامپیوتر، الکترونیک و ساختمان در مدرسه حافظ دشتیاری با تجهیزات آموزشی مدرن مجهز شد.

* ۱۶ دستگاه رایانه با تجهیزات کامل و با حمایت رایحه تهران به مدارس دشتیاری و ممتاز قلعه‌گنج ارسال شد و تجهیزات طراحی و دوخت به ارزش ۳۵ میلیون تومان به یکی از مدارس سیستان و بلوچستان اهدا گردید.

* با حمایت ناشران آموزشی، بیش از ۳۰۰۰ جلد کتاب کمک‌آموزشی به مدارس جنوب کرمان و کتابخانه‌های قلعه‌گنج، دهکهان، سوق، ازگله، جوانرود و بیجار ارسال شد.

* با مشارکت خیرین، تعداد ۱۰۷۸۲ پرس غذای گرم، ۴۰۰ کیلوگرم حبوبات، ۱۰۰ کیلو گوشت، ۳۰۰ عدد مرغ و ۲۰۵ بسته یلدایی در مدارس شبانه‌روزی مناطق تحت حمایت توزیع شد.

* در بخش تقدیر و افتخارآفرینی، از ۱۳۴ دانش‌آموز برتر در رشته‌های علمی، آموزشی با اهدای ۱۴۶ میلیون تومان جوایز نقدی و ۳۵ میلیون تومان هدایا در تهران و شهرستان‌ها تجلیل به عمل آمد.

* ۸۷ دانش‌آموز رایحه در تهران و شهرستان‌ها در بهترین رشته‌های دانشگاه‌های دولتی پذیرفته شدند و دانش‌آموزان مجتمع ممتاز قلعه‌گنج در مسابقات کشوری کاراته موفق به کسب ۴ مقام اول و ۲ مقام دوم و سوم شدند.

* واحد تحصیلی رایحه تهران، طراحی برنامه مشاوره دانش‌آموزان را توسط متخصصین روانشناسی، در قالب مشاوره «نوجان» اجرا کرد. در این طرح، ۵۲ دانش‌آموز از خدمات مشاوره نوجان بهره‌مند شدند، ۴۰ مصاحبه تحصیلی، ۲۰ جلسه مشاوره و ۳۰ جلسه کلاس تقویتی در تهران و شهرستان‌ها برگزار شد.

* در اجرای طرح «آرزوهای برآورده‌شده»، اهدای، دو دستگاه رایانه، یک دستگاه لپ‌تاپ، ۱۷ دستگاه دوچرخه به بچه‌ها و هزینه سفر زیارتی یکی از دانش‌آموزان به مشهد مقدس تأمین شد.



دختری با استعداد و با پشتکار، در حالی که تازه وارد سال آخر دبیرستان در مدرسه ممتاز قلعه گنج شده بود، ناگاه از بد حادثه، پدرش را از دست داد. او در باره آن روزها می گوید:

۶- سال مدرسه ممتاز بودم. مهر سال آخر بود که پدرم را که یک فرهنگی و بسیار مشوقم برای درس خواندن بود را ناگاه از دست دادم و فقدانش ضربه ای هولناک بر پیکرم وارد آورد. با این حال همدلی همکلاسی ها و همدردی معلمان دلسوزم مرهمی بود بر زخم های جانگدازم. در حالی که پس از سه روز سوگ پدر به مدرسه بازگشتم، با اندوهی که در دل داشتم تلاش می کردم به خواهر کوچکترم که دانش آموز همان مدرسه بود هم دلداری دهم.

تندگویان: چه عاملی موجب موفقیت و پیشرفتت شد؟

- در آن سال ۹۸ همزمان با همه گیری ویروس کرونا، با عزمی راسخ برای شادی روح پدرم تمام تلاشم را کردم تا با جدیت درس بخوانم. ضمناً به یاد دارم در جلساتی که با آقای زندیه در گروه داشتیم با انتقاد ایشان که گفتند: چرا شما در مناطق محروم با وجود محرومیت و نیاز، در مقایسه با کلان شهرها که اغلب بی نیاز و مرفه هستند، تلاش نمی کنید تا شرایط خود را تغییر دهید؟! ابتدا این انتقاد برایم برخوردنده بود، به طوری که حتی به نشانه اعتراض، گروه را ترک کردم، اما وقتی فارغ از تعصب، پیامشان را مرور کردم، تلاشم را مضاعف کردم. به طوری که در رشته پزشکی دانشگاه شیراز قبول شدم.

تندگویان: این خواست و انگیزه ماست که آینده ساز زندگی مان می شود. تا خواست و اراده ما نباشد هر قدر بستر مساعد فراهم باشد، اتفاق مثبتی در زندگی مان نمی افتد. حال تصمیمت برای آینده چیست؟

- مدتی در فکر مهاجرت بودم و حتی تحقیقات زیادی در این مورد کردم اما بعد از جنگ ۱۲ روزه ناگهان از این خواسته صرف نظر کردم. خود را متعهد می دانم به خدمت به مردم و می دانستم اگر مهاجرت کنم دلتنگ آب و خاکم می شوم.

تندگویان: هر یک از ما رسالتی برای جامعه داریم. به جای مهاجرت که شاهدیم چگونه مهاجران با حس غریب غربت، تمنای کشور خود را دارند، قول بده که تخصص بگیری و بهترین دستاورد را برای خودت، خانواده و جامعه ای که در آن رشد کردی و به این موفقیت دست یافتی داشته باشی و روح پدرت را شاد کنی.

- حتماً و تشکر می کنم از شما که این بستر را برای پیشرفت من و بچه های این منطقه فراهم کردید.

تندگویان: من و آقایان زندیه، کیهانی، عنبرانی و خانم ها کامرانی، مهرابی و همه افرادی که برای تأسیس این مجموعه، تلاش کردند، خوشحالیم که افرادی چون تو را می بینیم که از این بستر به نحو شایسته ای استفاده کردی.

تغییر و تحول فرهنگی زمان بر است. پدرت جانش را به پای تحول در جامعه و برون رفت از نظام بسته قبیله ای از دست داد. امیدوارم شما جوانان هم تغییرات را در جامعه، صبورانه پی بگیرید و موجب تحول و پیشرفت اجتماع خود شوید.

در کنکور سال ۱۴۰۴، ۸۷ تن از پذیرفته شدگان دانشگاه های دولتی از میان فرزندان پرتلاش رایحه بودند. از بیجار: ۱۰ نفر، تهران: ۹ نفر، جوانرود: ۲ نفر، رمشک: ۲۰ نفر، سوق: ۱۳ نفر، سیستان و بلوچستان: ۱۵ نفر، قلعه گنج: ۱۶ نفر و از کهنوج: ۲ نفر در رشته های زیر پذیرفته شدند:

نام شهر	پزشکی	بهداشت عمومی	پرستاری، فوریتهای پزشکی	هوشبری اتاق عمل، رادیولوژی	دامپزشکی	تربیت معلم	فرهنگیان	مهندسی	مهندسی	علوم پایه	علوم باغبانی	علوم انسانی	مدیریت	حسابداری
بیجار	۲		۱				۴					۲		۱
تهران				۱				۳					۳	۲
جوانرود			۲											
رمشک							۱	۴		۳			۳	۴
سوق	۵					۳		۱		۴				
سیستان و بلوچستان		۲					۶	۱		۱		۵		
قلعه گنج		۲	۱	۱	۱		۱	۷		۳				
کهنوج	۱											۱		

دانش آموز دیروز ممتاز،

دبیر موفق مدرسه ممتاز شد



از اولین بچه های مدرسه ممتاز که امروز به عنوان یک دبیر موفق از خاطرات خوش دوران تحصیل خود یاد می کند. از صمیمت بین همکلاسی ها، دلسوزی و محبت معلمها و درعین حال نظم حاکم بر مدرسه که اگرچه آن روزها به نظرش دست و پاگیر بود اما امروز آن نظم را لازمه موفقیت و پیشرفت خود می داند.

او که امروز تکیه بر جای بزرگان یا به عبارتی معلمان خود زده، هنوز از ابهت خانم مدیر یاد می کند که با دیدنش حس احترام را در او برمی انگیزد. این خانم دبیر کوشا و با انگیزه فرصت دانش آموزی را توفیقی می داند که علاوه بر تحکیم دوستی ها، دانش اندوزی و مهارت و پیشرفت در زندگی را به همراه می آورد. وی در آخر برای شاگردانش که سختی ها را برای فردایی بهتر تحمل می کنند، آرزوی موفقیت و رسیدن به اهداف و رویاهایشان را دارد.

برای حمایت از بچه های رایحه

لطفاً با واحد تحصیلی بنیاد نیکوکاری رایحه، تماس بگیرید:

شماره تماس: ۰۴۴۶۶۱۵۱۵، ۰۴۴۶۳۱۳۱۳، داخلی ۱۷، واحد تحصیلی رایحه



واحد مددکاری رایحه در سال ۱۴۰۴



واحد مددکاری در جهت تحقق اهداف بنیاد، فعالیت‌های خود را با شناسایی اولیه و برقراری ارتباط پیوسته با خانواده‌ها و اجرای برنامه توانمندسازی بامشارکت گروه‌ها، پیگیری امور تحصیلی فرزندان تحت پوشش، پیگیری امور درمانی، مشاوره‌ای و روان درمانی، انجام بازدیدهای دوره‌ای و ضروری برحسب وضعیت خانواده، بررسی وضعیت مهارت‌آموزی و اشتغال سرپرست و اعضای جویای کار خانواده‌ها به کمک واحد اشتغال به انجام می‌رساند.

* تعداد ۸۰۰ خانواده در تهران، شهرستان‌ها و مناطق روستایی در ۸ استان کشور تحت حمایت رایحه قرار دارند.

* جلسات آموزش و توانمندسازی با برگزاری ۳ کارگاه آموزشی و ۳ جلسه خصوصی، دو روزه ویژه مادران با مددکاران در تهران انجام شد.

* تعداد ۴۵۰ نشست حضوری در منزل و ۱۰۸۰۰ ارتباط تلفنی با مددجویان انجام شد.

* مددکاران به‌صورت مستمر درخواست‌های خانواده‌ها را در زمینه‌های مختلف از جمله ودیعه و اجاره مسکن، تحصیل فرزندان، اشتغال، درمان، معیشت، تأمین جهیزیه و لوازم ضروری زندگی پیگیری و اقدامات لازم برای تأمین نیازهای آنان انجام دادند.

نیکوکاران دلسوز برای کمک به توانمندسازی زنان سرپرست خانوار و جوانان خانواده‌های تحت پوشش رایحه می‌توانند با واحد مددکاری به شماره زیر تماس حاصل نمایند.

۴۴۶۳۱۳۱۳ و ۴۴۶۶۱۵۱۵ داخلی ۲۸

تدبیر مادرانه و یاری‌رسان‌هایی از جنس مهر خداوندی



در میانه‌ی رویدادهای تلخ، حادثه‌ای زیبا برای یکی از خانواده‌های رایحه رخ داد. مادری رنج‌دیده با دختری ناتوان در سخن، همسری مبتلا به بیماری روانی، در خانه‌ای که حتی از حمایت مادرهمسر برخوردار نبود، روزگار دشواری را سپری کرد تا اینکه فشارها، موجب ایجاد لخته‌ای در مغزش شد. خداوند انسان‌هایی یاری‌رسان و فروتن، بر سر راهش گذاشت که بی‌دریغ به التیام زخم‌های او همت گماشتند. مادر در حالی که درمان خود را پی می‌گرفت، همزمان درمان دخترش را آغاز کرد. همراه همسرش و با مادرشوهر مدارا کرد. امروز دخترش، جوانی شاد، درآستانه‌ی ازدواج است. همسر قدردان اوشده و مادرشوهر، او را عروسی نمونه توصیف می‌کند. کمک‌ها با افزایش مبلغ حمایت، ادامه یافت و با معوقه‌ای قابل توجه، جهیزیه‌ای کامل توسط نیکوکاران برای دختر تهیه و در نهایت، شغلی مناسب با حقوق مکفی برای مادر فراهم شد. خوشبخت کسانی که دست در دست هم، زندگی دوباره می‌آفرینند و شادی را بی‌ادعا هدیه می‌دهند. ای یاری‌رسانان که از جنس مهر خداوندی هستید! دستان تان پر توان و قدم‌هاتان همواره استوار باد.

نشست دوروزه مادران با مددکاران رایحه



در جلسه خانواده‌های رایحه در روزهای ۲۸ و ۲۹ مردادماه ۱۴۰۴، تعداد ۱۵۶ بسته اقلام ضروری شامل گوشت، مرغ، لوازم تحریر، پوشاک و دیگر ملزومات خانه بین خانواده‌ها توزیع شد.

دومین نشست دوروزه مادران با مددکاران رایحه



دومین نشست عمومی مادران رایحه در روزهای پایانی مهرماه، در سالن اجتماعات بنیاد برگزار شد. در این نشست، دکتر گیتی‌افروز پوراحمدی، کارشناس برنامه، نکات مهمی در زمینه بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از سرطان سینه ارائه کرد. در ادامه، مسئول واحد درمان و مسئول واحد تحصیلی به تشریح خدمات این واحدها در طول سال پرداختند. سپس با اجرای برنامه‌ای شاد، بسته‌های ارزاق میان خانواده‌ها توزیع شد.

نیوکاران، بذر امید را در سردترین روزهای سال
بر دل های مادران کاشتند



سومین نشست خصوصی مادران با مددکاران در دو روز متوالی، همزمان با فصل سرد زمستان برگزار شد. دیداری گرم و صمیمانه برای گفت‌وگو، آموزش و افزایش آگاهی و تقویت امید و همدلی.

در این نشست، مددکاران درباره موضوعات زیر با مادران گفت‌وگو و نکات کاربردی را ارائه کردند:

- مهارت‌های درون فردی و برون فردی
- مدیریت استرس
- تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس
- نحوه ارتباط مؤثر با فرزندان
- وضعیت تحصیلی فرزندان و حضور آنان در «پنجشنبه‌های فعال رایحه»

در ادامه مادران از تجربیات شخصی، موفقیت‌ها و مسیرهای طی شده در تعامل سازنده با فرزندان‌شان سخن گفتند. روایت‌هایی صادقانه که در سایه حمایت، آگاهی و همدلی می‌تواند آینده‌ای روشن ترسیم کند. همچنین مددکاران با به‌روزرسانی اطلاعات مربوط به وضعیت معیشتی و شغلی مادران، توصیه‌هایی در زمینه‌های تحصیلی، درمانی و اشتغال‌زایی به مادران ارائه کردند. در انتهای نشست، بازخورد نظرات مادران نسبت به جلسات تحصیلی، مشاوره‌های تحصیلی و فردی و نشست‌های عمومی و خصوصی دریافت شد که مادران با ابراز رضایت، تأثیر مثبت این برنامه‌ها را در زندگی خود و فرزندانشان بیان کردند.

پس از این نشست، علاوه بر توزیع پوشاک مناسب فصل زمستان، بسته‌های یلدایی شامل برنج، گوشت یا مرغ، ماکارونی، رشته سوپ، آجیل، شکلات و پرتقال که با همکاری نیوکاران همدل رایحه تهیه شده بود، بین ۱۹۸ خانواده توزیع شد تا گرمای یلدا و محبت، مهمان خانه‌هایشان باشد. سپس از خیرین نیکاندیش که در سردترین روزها بذر امید بر دل‌های دردمندان می‌کارند و آینده‌ای روشن‌تر برای خانواده‌ها رقم می‌زنند. باشد که خداوند زندگی‌شان را مملو از نور شادی نماید.



نقش مؤثر مادران در مدیریت و آرامش بخشی به فضای خانواده



آخرین نشست عمومی مادران، در روزهای پایانی بهمن‌ماه، در دو روز متوالی با حضور مددکاران و مسئولین واحدهای رایحه برگزار شد. در ابتدای نشست، از مادرانی که در دوره‌های آموزشی «هوش مصنوعی» شرکت کرده و با موفقیت در آزمون پایانی این دوره پذیرفته شده بودند، تقدیر به عمل آمد و گواهی پایان دوره به آنان اهدا شد.

مسئول واحد مددکاری در این نشست به ارائه نکاتی در خصوص شرایط بحرانی جامعه و نقش مؤثر مادران در مدیریت و آرامش بخشی به فضای خانواده پرداخت و توصیه‌های کاربردی در این زمینه مطرح شد. در بخش آموزشی حوزه سلامت، خانم کدیور کارشناس بهداشت، مطالبی در زمینه بهداشت فردی، خودمراقبتی و راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع بین بانوان ارائه کرد. اهمیت غربالگری و تشخیص به‌موقع سرطان سینه توسط خانم دکتر اکرمی، از پزشکان درمانگاه صاحب کوثر تشریح شد. وی با اشاره به معرفی روش‌های نوین درمان و پیگیری با بهره‌گیری از دستگاه‌های پیشرفته پزشکی و فناوری هوش مصنوعی که به‌تازگی در این درمانگاه راه‌اندازی شده است نکاتی هم درباره تراکم استخوان، راه‌های پیشگیری و درمان پوکی استخوان بیان کرد. در پایان نشست، ۱۶۰ بسته ارزاق ویژه ماه مبارک رمضان و عید نوروز به همراه بن کارت هدیه یک‌میلیون تومانی رایحه، به مادران اهدا شد.

دستم را بگیر، که آب از سرم گذشت

شما نیوکاران دلسوز می‌توانید با معرفی کارفرمایان شایسته به بهره‌مندی از خدمات و تولیدات مددجویان، رایحه را در برنامه توانمندسازی زنان سرپرست خانوار و جوانان خانواده‌های تحت پوشش رایحه یاری نمایید. ورود به بخش "جذب حامی" در سایت رایحه، شما را در اقدامات خیر سهیم می‌کند:

rayehh.ir



فعالیت واحد مشاوره رایحه در سال ۱۴۰۴

مشاوره

واحد مشاوره با ارائه مشاوره تحصیلی و خانواده به مددجویان به صورت حضوری و تلفنی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی متناسب با نیاز خانواده‌ها، تهیه بروشور و تراکت‌های آموزشی، انجام مصاحبه جذب و پذیرش و تدوین برنامه توانمندسازی خانواده در پیشبرد اهداف رایحه گام برمی‌دارد.

* تعداد ۳۲۰ مورد مصاحبه اولیه با مددجویان انجام شد.

* تعداد ۳۰۷ مشاوره روانشناسی به طور حضوری و تلفنی برای خانواده‌های تحت پوشش ارائه شد.

* تعداد ۶۸ مورد مشاوره دانشجویی در تهران و شهرستان‌ها انجام شد.



گزارش مشاوره موفق کلینیک همدلی

مشاورین رایحه در مشاوره فردی با مادر و اعضای خانواده تحت پوشش، با شناسایی مشکلات آنان و ارائه راه حل‌های اثربخش، آنان را یاری می‌کنند.

• نکته: (برای حفظ حریم شخصی، اسم و تصویر جعلی است).

مینا دختر خانمیست که با مادر و برادری که قل دوم اوست زندگی می‌کند. امسال دیپلم گرفته ولی چون برای دانشگاه دلخواهش رتبه مورد قبول را کسب نکرده، دچار سردرگمیست. با مادر و برادر، ارتباط خوبی ندارد. دایره دوستی او بسیار ضعیف است و با همه در ناسازگاری و جنگ است. علاوه بر آن، بی‌احساس مسئولیت و بی‌انرژیست. با چند جلسه مشاوره و با استفاده از تست‌های معتبر شخصیت، او توانست نقاط ضعف شخصیتی خود را پیدا کرده و با تمرین مداوم و انگیزه‌بخشی به خود، الگوهای رفتاری غلط خود را تا حد زیادی اصلاح کند. از طرف دیگر با برقراری ارتباط موثر و سازنده با مادر، برادر و دوستانش، به طور چشمگیری، میزان شادکامی در وی افزایش یافت و توانست قدرت درک، همدلی و نیز مسئولیت‌پذیری را به طور قابل توجهی در خود ارتقا دهد.

فعالیت واحد مدیریت منابع مددکاری رایحه در سال ۱۴۰۴

واحد مدیریت منابع مددکاری در جهت تحقق اهداف بنیاد با حساسیت بالای کاری، به تشکیل و دریافت مدارک و مستندات مورد نیاز پرونده خانواده مددجویان، تعیین و به‌روزرسانی شاخص‌های اقتصادی خانواده‌ها می‌پردازد.

این واحد به ثبت گزارش‌های مددکاران، واحد تحصیلی و درمان، ثبت خدمات ارائه شده در پرونده‌ها به شکل مستمر، کنترل و نظارت بر پرداخت بورسیه‌ها، ارائه گزارش ترخیص دانش‌آموزان به حامیان و روزآمد کردن اطلاعات خانواده‌ها در بانک اطلاعاتی اقدام می‌نماید.

* تعداد ۱۵۰ خانواده جدید در تهران و شهرستان‌ها پذیرش شدند.

* تعداد ۹۰ خانواده پس از طی فرآیند حمایت و توانمندسازی، ترخیص شده و در آستانه خودکفایی قرار دارند.

* در راستای تأمین وضعیت مسکن، مبلغ ۸۷۰ میلیون تومان در قالب ودیعه مسکن، اجاره مسکن و تعمیرات مسکن به خانواده‌های تحت حمایت در تهران و شهرستان‌ها اختصاص یافت.

خاطراتی از جنگ ۱۲ روزه



دینوشته فاطمه، دختر شانزده ساله رایحه از دل جنگ ۱۲ روزه

در روزهایی که صدای پهبادها خواب را از چشم‌مان می‌دزدید و نان شب، رؤیایی دست‌نیافتنی شده بود، مادرم قهرمان زندگی‌مان بود. او شغلش را از دست داد و بساط خیابانی‌اش جمع شد، زیرا در روزهای جنگ، خیابان‌ها ساکت‌تر از همیشه شدند و او را به آغوش شب سپردند.

مادر، شب‌ها برای نان و داروی پدر، پلاستیک جمع می‌کرد. من، سعی کردم مثل او قوی باشم، برای خواهرانم مادری کنم، ولی شب‌ها، بی‌صدا گریه می‌کردم. نه خانهای برای پناه بود، نه پولی برای درمان.

یک شب پدرم تشنج کرد. فقط مادرم بود با دستانی خالی که نجاتش داد، دندان مصنوعی پدرم شکست. ما همه گریه کردیم ولی باز امید داشتیم چون مادر، مانند کوهی استوار در کنارمان بود. مردم ما را قضاوت می‌کردند، اما مادر با همان درآمد ناچیز پلاستیک‌فروشی، نان می‌خرید و به دادمان می‌رسید تا اینکه در میانه‌ی این تاریکی، مددکاری از رایحه، تکیه‌گاه دل مادر شد، امیدی که دستمان را گرفت و نوید داد: "شما تنها نیستید"

هرچند جنگ به ما آموخت که پول، گاه تنها راه نجات است ولی ما یاد گرفتیم که مهربانی قوی‌تر از هرچیز دیگر است...

کلینیک مشاوره رایحه

مشاورین رایحه با دادن مشاوره فردی به اعضای خانواده‌های تحت پوشش، به بهبود روابط خانوادگی آنان در شرایط سخت و بحرانی یاری می‌رسانند:



با کودکان قلدر چگونه رفتار کنیم؟

قلدری پدیده رایجی است. احتمالاً بسیاری از ما تجربه قلدری در مدرسه را داشته ایم، مثلاً چند کودک قلدر که تلاش کرده‌اند خوراکی را به زور از چنگ ما در بیاورند. قلدری به اشکال مختلف، در مکان‌های مختلف و برای تمام گروه‌های سنی رخ می‌دهد. با این حال، این پدیده بیشتر در بین کودکان و نوجوانان رایج است. اگر کودکمان قربانی قلدری شد، در جایگاه والد باید چه کنیم؟ اگر کودک خودمان قلدر از آب درآمد چه؟

قلدری چیست؟ قلدری یعنی کلام و رفتار پر خاشگرانه تکرارشونده فردی با دیگری. معمولاً قلدری در مدارس رایج‌تر است. اما ممکن است در محل کار، فضای مجازی و حتی خانه نیز رخ دهد. مهم‌ترین ویژگی قلدری که از سایر رفتارهای خشونت‌آمیز متمایز است، تناوب و تکرار آن است.

انواع قلدری

۱- **فیزیکی:** در این حالت، قلدر فرد قربانی را صرفاً کتک نمی‌زند و تهدید به کتک‌زدن نیز در همین دسته جای می‌گیرد. علاوه بر اینها، دزدی یا آسیب‌زدن به وسایل یا مجبور کردن فرد به انجام کاری که نمی‌خواهد هم قلدری فیزیکی به حساب می‌آیند.

۲- **کلامی:** این نوع شامل اسم گذاشتن روی فرد، طعنه زدن مداوم، توهین و تحقیر کلامی قربانی می‌شود.

۳- **در رابطه:** بی‌تمایلی عمدی به صحبت کردن، حذف کردن طرف مقابل از برنامه‌های گروهی، شایعه‌پراکنی و دروغ‌گویی و قراردادن فرد در موقعیت‌های ناخوشایند از نمونه‌های این دسته هستند.

۴- **مجازی:** این نوع قلدری در سال‌های اخیر و با گسترش شبکه‌های اجتماعی به وجود آمده است. قلدری سایبری یا مجازی در هر زمان و هر جایی ممکن است رخ دهد. از ارسال پیام‌های تهدیدآمیز گرفته تا دزدیدن اطلاعات شخصی و تحقیر قربانی در فضای مجازی را می‌توان در این دسته قرار داد.

پیامدها و آثار قلدری کدامند؟ تا زمانی که خودتان قربانی قلدری نشده باشید، شاید درک نکنید که چه پیامدهای خطرناکی برای سلامت روان فرد، به‌خصوص کودکان دارد. این پیامدها به‌طور خلاصه عبارت‌اند از: علاوه بر آسیب‌های بدنی، مسائلی مانند عصبانیت، ترس، درماندگی، رهاشدگی، شرم و حتی احساس گناه‌گریبان قربانی را می‌گیرد. حتی گاهی در شرایط حاد ممکن است قربانی قلدری به فکر خودکشی نیز بیفتد. احتمال ابتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب، کمبود عزت‌نفس و اختلال اضطراب پس از سانحه و همچنین احتمال غیبت مکرر و ترک تحصیل نیز افزایش می‌یابد.

ادامه در صفحه ۳۲

راه‌های مقابله با قلدری چیست؟

بقیه از صفحه ۳۱

مهم نیست که قلدر به شما چه می‌گوید؛ مقصر فرد قلدر است، نه شما. قلدری رخ داده را با مرور مدام در ذهنتان بدتر نکنید. در عوض بر تجربه‌های مثبت تمرکز کنید. برخلاف چیزهایی که قلدر به شما می‌گوید تا تحقیرتان کند، باید به آن چه هستید افتخار کنید. ویژگی‌ها، توانمندی‌ها و خوبی‌هایتان را به خودتان یادآوری کنید.

آموختن و به‌کار بستن روش‌های مدیریت استرس، نقش مهمی در مهار احساسات پس از قلدری دارد. نرمش، مدیتیشن، صحبت‌های مثبت با خودتان و تمرین‌های تنفسی از جمله روش‌های مناسب مقابله با استرس پس از قلدری هستند. قلدرها می‌خواهند بر احساسات شما تسلط داشته باشند. بنابراین واکنش شما به قلدری مهم است. عصبانیت و رفتار تلافی‌جویانه بی‌فایده است. این دقیقاً کاری است که آن‌ها می‌خواهند شما انجام دهید. فقط صریح و با آرامش توضیح دهید که هیچ علاقه‌ای به آن‌چه می‌گویند ندارید. خودتان را کنار بکشید و محل را ترک کنید. اگر قلدری را گزارش نکنید، قلدر در طول زمان رفتارش را بدتر می‌کند. در بسیاری موارد، افراد بالغ می‌توانند روش‌های مناسب برای برخورد با قلدر را پیدا و مسئله را حل کنند. پس هربار که آزار و اذیت شدید، ماجرا را گزارش کنید. بسیاری از چیزهای زندگی از جمله رفتار دیگران در اختیار ما نیستند. پس بهتر است به‌جای مضطرب شدن و حرص خوردن به خاطر گفتار و رفتار دیگران، بر واکنش خودمان به آن‌ها تمرکز کنیم.

گرچه قربانی قلدری شدن تجربه‌ای ناخوشایند و دردناک است، توجیهی برای قلدری کردن به دیگران نیست. همه شایسته برخورد مناسب‌اند. بنابراین تجربه تلخ خود را با قلدری کردن به دیگران جبران نکنید.

نشانه‌های پنهان قلدری در کودکان کدامند؟

اگر کودکی در مدرسه یا به شکل مجازی قربانی قلدری شود، به‌احتمال زیاد این نشانه‌ها را بروز خواهد داد: دوری از خانواده، دوستان و فعالیت‌های دلخواه، کاهش ناگهانی نمرات درسی بدون دلیل مشخص، مقاومت در برابر رفتن به مدرسه یا محل رخ‌دادن قلدری، تغییر رفتار، وضعیت خواب، اشتها، بروز نشانه‌های اضطراب و افسردگی، پرهیز از صحبت کردن و خودداری از نشان‌دادن رایانه یا تلفن همراهشان به والدین، ناراحتی، عصبانیت و نگرانی پیش و پس از حضور در فضای مجازی، مضطرب به‌نظر رسیدن هنگام دریافت پیام و مشاهده تلفن همراه.

اگر فرزند خودمان قلدری کرد چه کنیم؟

با فرزندان درباره قلدری صحبت کنید و به آن‌ها آموزش دهید. برخی نمی‌دانند که کلام و رفتارشان مصداق قلدری کردن است و برخی دیگر برای رهایی از استرس قلدری می‌کنند. با آموزش مدیریت استرس این عامل خنثی می‌شود. قوانین شفاف وضع کنید و به آن‌ها بفهمانید که برخی کارها پذیرفتنی نیستند. به فرزند خود کمک کنید دوست پیدا کند. کسانی که دوست و همراه دارند، کمتر در معرض قلدری قرار می‌گیرند. علاوه بر این، دوستان کمک می‌کنند تا تجربه قلدری را راحت‌تر پشت سر بگذارند.

کلینیک مشاوره رایحه

همه ما گاهی احساس خستگی، بدبختی و ناراحتی می‌کنیم. این احساسات معمولاً بیش از یک یا دو هفته دوام نمی‌آورد و چندان در روند زندگی ما اختلال ایجاد نمی‌کند. گاهی اوقات دلیل خاصی برای آن وجود دارد، گاهی هم دلیل آن را نمی‌دانیم. این احساسات وقتی مشکل‌ساز می‌شود که بیش از حد ادامه‌دار شود و در زندگی ما اختلال ایجاد کند.

من افسرده‌ام؟

بسیاری از مردم که اطلاعات کمی در مورد افسردگی دارند، احتمالاً از این که بفهمند این بیماری می‌تواند باعث چه چیزهایی شود، متعجب خواهند شد. مردم اغلب فکر می‌کنند افسردگی یعنی "حس بد داشتن" یا "احساس غمگینی". آنها نمی‌دانند که افسردگی می‌تواند باعث شود که فرد از یک تصمیم‌گیری ساده عاجز شود، ۲۰ ساعت در شبانه روز بخوابد یا بدون دلیل مشخصی شروع به گریه کند و نتواند جلوی خودش را بگیرد و ... بنابراین آشنایی با علائم افسردگی اهمیت دارد.

افسردگی چیست ؟

حس افسردگی به مراتب قوی‌تر و نامطلوب‌تر از دوره‌های کوتاه‌مدت یاس و ناراحتی است که همه ما گاه و بی‌گاه با آن مواجه می‌شویم. معمولاً بسیار طولانی می‌شود و می‌تواند روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها طول بکشد. در ادامه علائم افسردگی ذکر شده اما توجه داشته باشید که اغلب افراد مبتلا به افسردگی، دارای همه علائم ظاهری فهرست شده در اینجا نیستند ولی حداقل پنج یا شش مورد را دارند. این علائم عبارتند از :

- احساس ناراحتی در بیشتر اوقات
- از دست دادن توجه و علاقه به زندگی و عدم توانایی در لذت بردن
- ناتوانی در پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه
- دشواری در تصمیم‌گیری
- احساس خستگی مفرط
- کم‌اشتهایی و کاهش وزن یا بالعکس
- کم‌خوابی یا پرخوابی
- کاهش اعتماد به نفس
- احساس بی‌مصرفی، بی‌کفایتی و ناامیدی
- دوری از دیگران و انزوا
- تندخویی و بدخلقی
- فکر به خودکشی



ادامه در صفحه ۳۴

چرا افسرده می‌شویم؟

بقیه از صفحه ۳۳

برای افسردگی معمولاً بیش از یک دلیل وجود دارد. این دلایل می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد. ممکن است گاهی اوقات کاملاً واضح به نظر برسند و یا بالعکس آشکار نباشند. به هر ترتیب این احساسات می‌توانند به قدری بد باشند که ما نیاز به کمک داشته باشیم.

- **رویدادهای ناگوار:** حس افسردگی بعد از یک رویداد تلخ مثل سوگواری، طلاق و یا از دست دادن شغل، طبیعی است. ممکن است تا چند هفته بعد هم به فکر کردن و صحبت کردن راجع به آن رویداد تلخ بپردازیم، ولی به تدریج آن را می‌پذیریم. اما عده‌ای از ما نمی‌توانیم با چنین شرایطی کنار بیایم و دچار افسردگی می‌شویم.
- **شرایط محیطی:** اگر تنها باشیم و دوستی نداشته باشیم، نگرانی‌های فکری و جسمی داشته باشیم احتمال ابتلا به افسردگی در ما بیشتر می‌شود.
- **بیماری جسمی:** اغلب افسردگی وقتی بروزی کند که از نظر فیزیکی بیمار باشیم که نه تنها در بیماری‌های تهدید کننده زندگی مثل سرطان و بیماری قلبی، بلکه در بیماری‌های مزمن مثل آرتروز یا برونشیت نیز صدق می‌کند.
- **شخصیت:** هر کسی می‌تواند افسرده شود. ولی عده‌ای از ما به نظر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستیم. این امر ممکن است به علت خصوصیات خاص ژنتیکی ما، به علت تجارب اولیه در زندگی‌مان، یا هر دو باشد.
- **جنسیت:** زنان بیشتر از مردان مستعد افسردگی هستند. شاید به این علت که مردان بیشتر احساس منفی خود را سرکوب می‌کنند یا آنها را با خشونت و روش‌های جبرانی دیگر بیان می‌کنند.
- **ژنتیک:** افسردگی می‌تواند به صورت خانوادگی باشد، اگر یکی از والدین شما افسرده باشد، شما هشت برابر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستید.

چه موقع باید کمک بخواهیم؟

ممکن است از دید دیگران به نظر برسد که شخص افسرده، خودش خواسته که افسرده باشد. ولی در حقیقت افسردگی نوعی از بیماری‌ست که می‌تواند برای افراد اتفاق بیافتد و اصلاً نشانه ضعف نیست، حتی اشخاص قدرتمند نیز می‌توانند دچار افسردگی شوند. ما معمولاً متوجه نمی‌شویم که چگونه دچار افسردگی می‌شویم زیرا به تدریج در ما ایجاد می‌شود. ممکن است تصمیم بگیریم با آن مقابله کنیم و خودمان را به خاطر تنبلی یا بی‌اراده بودن سرزنش کنیم یا تلاش کنیم برای غلبه بر افسردگی خود، به شدت فعالیت کنیم اما گاهی این کارها می‌تواند ما را به مراتب فرسوده‌تر کند. شاید گاهی لازم است دیگران ما را متقاعدکنند که کمک خواستن نشانه ضعف نیست. وقتی احساس خیلی بدی دارید که به نظر بهتر نمی‌شود یا وقتی احساس افسردگی شما روی کار، علائق و احساسات شما نسبت به خانواده و دوستانتان تأثیری می‌گذارد، یا حس می‌کنید زندگی ارزش ندارد یا اینکه افراد دیگر بدون شما خوشحال‌تر خواهند بود، زمان آن رسیده است که از یک متخصص کمک بگیرید.

توصیه هایی برای کمک به خودتان

احساساتتان را با نزدیکانتان در میان بگذارید. اگر روز بدی داشته اید یا ناراحتی برایتان پیش آمده، سعی کنید به کسی که به شما نزدیک است بگویید. به او بگویید چه حسی دارید. این اغلب به رفع ناراحتی کمک می‌کند و بخشی از مسیر التیام بخشی است. برای ورزش از خانه بیرون بروید. حتی فقط برای پیاده روی. ممکن است احساس کنید قادر به انجام کاری نیستید ولی تلاش کنید و فعال بمانید. این فعالیت می‌تواند کارهای منزل باشد که به ذهن شما

ادامه در صفحه ۳۴



بقیه از صفحه ۳۴

کمک کند از افکار دردناکی که شما را افسرده تر می کند، فارغ شوید. سعی کنید خوب بخورید با وعده‌های غذایی مناسب حتی اگر تمایل به غذا خوردن ندارید تا کاهش وزن باعث کمبود ویتامین‌ها و تشدید روند افسردگی نشود.

چگونه می‌توانیم به کسی که افسرده است کمک کنیم؟

می‌توانید شنونده خوبی باشید، هرچند ممکن است سخت باشد چون ممکن است بارها مجبور به شنیدن یک مطلب باشید. پیشنهاد یا نصیحت نکنید مگر از شما خواسته شود. گاه ممکن است افسردگی به علت یک مشکل مشخص رخ داده باشد در این صورت ممکن است قادر به کمک باشید تا راه حلی پیدا کند یا حداقل روشی برای غلبه بر مشکل بیابید. می‌توانید فرد افسرده را تشویق کنید که حرف بزند و کمک کنید به کارهای عادی و روزمره خود بپردازد. برای فرد افسرده، باور این موضوع که می‌تواند بهتر شود، سخت است. می‌توانید به او اطمینان دهید که بهتر خواهد شد، مطمئن شوید که فرد به مقدار کافی غذا می‌خورد. اگر فرد بدتر شد و شروع به صحبت از عدم علاقه به زندگی یا آسیب رساندن به خود کرد، آن را جدی بگیرید و به او کمک کنید درمان را بپذیرد. او را از مصرف دارو یا دیدن روان‌درمانگر مایوس نکنید.

rayehh.ir واحد مشاوره بنیاد نیکوکاری رایجه

واحد درمان با تهیه و تنظیم شناسنامه سلامت برای خانواده مددجویان، معرفی مددجویان به پزشکان و پیراپزشکان حامی برای انجام ویزیت و خدمات رایگان، کمک بلاعوض به بیماران خاص، آبرسانی و ایجاد زمینه دسترسی به آب آشامیدنی سالم، ساخت و تجهیز مراکز بهداشتی و درمانی در مناطق محروم، توسعه فرهنگ پیشگیری از طریق تهیه بروشور و فایل‌های آموزشی خودمراقبتی، در راستای تحقق اهداف بنیاد فعالیت می‌کند.



با مساعدت خیرین رایجه

- * تجهیزات پیشرفته پزشکی به ارزش ۸۰۰ میلیون تومان تهیه و به کلینیک تخصصی دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد اهدا شد.
- * یک دستگاه تخت زایمان تهیه و به بیمارستان شهدای قلعه‌گنج تحویل داده شد.
- * مبلغ ۷۶۵ میلیون تومان در قالب کمک‌هزینه درمانی، وام درمانی و پرداخت حق بیمه، به خانواده‌های تحت حمایت در مناطق محروم و تهران اختصاص یافت.
- * تعداد ۸۵ خانواده (معادل ۱۷۰ نفر) در تهران تحت پوشش طرح «شناسنامه سلامت» قرار گرفتند.
- * تعداد ۱۲۶۵ مورد ویزیت رایگان در شهرستان‌ها و تهران و درمان ۴۰ بیمار در بیمارستان صاحب کوثر و مرکز درمانی شفاپار انجام شد و ۲۰۱ نسخه دارویی از طریق داروخانه‌های حامی رایجه در تهران و شهرستان‌ها تهیه و به طور رایگان به بیماران تحویل داده شد.
- * تعداد ۴۳۷ قوطی شیر خشک بین خانواده‌ها توزیع و مبلغ ۱۵ میلیون تومان کمک‌هزینه تأمین شیر خشک به خانواده‌های تحت پوشش رایجه در تهران و شهرستان‌ها پرداخت شد.
- * تجهیزات و اقلام درمانی مورد نیاز بیماران تحت پوشش تهیه شد و در اختیار خانواده‌های رایجه در تهران و شهرستان‌ها قرار گرفت. این اقلام شامل: ۲۴ دستگاه تخت بیمارستانی، ۱۰ دستگاه اکسیژن‌ساز، ۱۱ دستگاه ویلچر، ۳۸ واکر و عصا، ۱۸ عدد تشک بیمار، ۲۲ توالیت فرنگی، ژل لوپریکانت و گاز استریل، ۲۱ قلم انسولین و ۷ جعبه محصولات کلپلاست و تعدادی فریم عینک بود.
- * ۲ کارتن دارو به خیریه سرای احسان اهدا شد.

گشت و گذاری در موسسه فرهنگی هنری رایحه



موسسه فرهنگی هنری رایحه



موسسه فرهنگی هنری رایحه با ۲۸ سال تجربه مفید، حامی بنیاد نیکوکاری رایحه بوده و با برگزاری دوره‌های آموزش هنری ویژه کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، با کادر مربیان و مدرسین برتر و کارآزموده و ارائه مدرک معتبر، در خدمت عموم هموطنان است.

فهرست کلاس‌های موسسه فرهنگی رایحه به شرح ذیل است:

- **کلاس‌های هنری:** آموزش رزین، طراحی و نقاشی بزرگسال، نقاشی مداد رنگی، طراحی، سیاه قلم، آبرنگ و رنگ روغن، شرح مثنوی، شطرنج مبتدی و پیشرفته با مربی آکادمی شطرنج و داور مسابقات، چرتکه، مکعب ربیک، رباتیک، خیاطی متد مولر، خوشنویسی با مربی انجمن خوشنویسان، فینگرفود، آموزش قند فانتزی، قالی و گلیم‌بافی، جعبه کادوئی، دوخت عروسک پارچه‌ای، شرح مثنوی و شاهنامه خوانی سنین ۵، ۷ و ۹ سال، تقویت حافظه به نام لیوان چینی

- **کلاس‌های آموزشی:** آموزش و آزمون هفت مهارت کامپیوتر، کامپیوتر ویژه کودکان، پیش‌دستانی ۱ و ۲، خلاقیت برای سنین ۴ تا ۵ سال، آموزش خلاق با روش ریتم و گیم، آموزش خلاقیت با شعر، کاردستی و نقاشی، آموزش زبان انگلیسی همه گروه‌های سنی، آموزش زبان فرانسه و آموزش ریاضی

- **کارگاه‌های آموزشی:** کارگاه مشاوره پوست، موزیکال و کارگاه مادر و کودک

- **کلاس‌های ورزشی:** یوگا همه روزه

- **اردوهای تفریحی:** ویژه مادر و کودک



- **کتابخانه رایحه:** در فضایی به وسعت ۲۰۰ مترمربع شامل بخش مخزن، سایت و سالن مطالعه با ظرفیت ۶۰ نفر، پذیرای علاقه‌مندان به مطالعه است. بخش مخزن کتابخانه با ۱۵ هزار جلد کتاب در موضوعات مختلف، برای همه گروه‌های سنی و سالن مطالعه با امکانات کامل در فضایی آرام و مناسب با مکانی اختصاصی و مجزا ویژه کودکان، همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۶ در خدمت دوست‌داران کتاب است.

(همه عواید حاصل از کلاس‌های مؤسسه فرهنگی، صرف امور خیریه می‌شود.)

مؤسسه فرهنگی رایحه در تابستان با برگزاری کلاس‌های علمی، آموزشی، فرهنگی و هنری ویژه کودکان، نوجوانان و بزرگسالان برای عموم، اقدام به ثبت نام با ظرفیت محدود می‌نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر از برنامه‌های فرهنگی رایحه، در ساعات اداری با شماره‌های زیر تماس حاصل

نمایید. ۴۴۶۳۱۳۱۳ - ۴۴۶۶۱۵۱۵ داخلی ۲۷ و ۱۲



فعالیت‌های عمرانی - آموزشی بنیاد نیکوکاری رایحه در سال ۱۴۰۴

- * احداث دبیرستان ۳ کلاس متوسطه دوم دخترانه «رهروان دانش» در روستای اردوگاه، جنوب کرمان
- * احداث مدرسه ۶ کلاس «رایحه» در روستای صدیق‌زهی از توابع دشتیاری
- * بازسازی مرکز آموزش معلمان و آزمون دانش‌آموزان در دشتیاری
- * بازسازی دبیرستان نمونه دولتی شهید ثانی در منطقه دهدشت در کهگیلویه و بویراحمد
- * بازسازی مدرسه ۶ کلاس شهید دستغیب در روستای دیول از توابع چابهار
- * بازسازی مجتمع آموزشی خوی در استان آذربایجان غربی
- * اجرای پروژه آبرسانی در روستاهای کهپرداری و کرک از توابع دشتیاری
- * احداث مرکز اشتغال و کارآفرینی در منطقه دهکهان در جنوب کرمان
- * احداث مرکز بهداشت روستای تله‌زری در منطقه سوق در کهگیلویه و بویراحمد

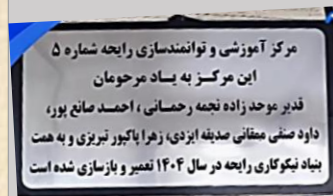
پروژه‌های در دست اقدام:

- * احداث مرکز شیمی‌درمانی ۹ تخت‌خوابی در منطقه سوق (در حال ساخت)
- * احداث نهمین مرکز بهداشت در منطقه بجا بازار از توابع چابهار (در حال ساخت)
- * تغییر کاربری خوابگاه دانش‌آموزان ممتاز و ایجاد هنرستان فنی و حرفه‌ای دخترانه ممتاز قلعه‌گنج

بازسازی مرکز آموزشی معلمان و دانش‌آموزان در پلان دشتیاری



به یاری خیرین رایحه، کارگاه آموزشی و توانمندسازی معلمان در پلان دشتیاری، بازسازی و با امکانات کامل، دوباره میزبان معلمان و دانش‌آموزان شد.
این کارگاه شامل سالن آموزشی ۱۳۰ مترمربعی، اتاق ویژه معلمان، آبدارخانه و دو واحد سرویس بهداشتی استاندارد می‌باشد.



اقدامات انجام شده :

- مقاوم‌سازی پایه‌ها
 - شیب‌بندی، ایزوگام و نصب ناودانی
 - بازسازی کامل فضای سالن و اجرای ۴۲۰ متر پی‌وی‌سی
 - برق‌کشی کامل، نصب روشنایی و سیستم صوتی
 - تعمیر، رنگ‌آمیزی و نصب شیشه‌ها، درها و پنجره‌ها
 - احداث چاه‌فاضلاب، لوله‌کشی و راه‌اندازی سرویس‌های بهداشتی
 - ۲۴۰ مترمربع محوطه‌سازی برای زیبایی و کاربری بهتر
- این بازسازی، امید، انگیزه و آینده روشن را به معلمان و دانش‌آموزان این منطقه هدیه داد. با دستان پرمهر شما، رویاها در جای جای این سرزمین، رنگ واقعیت می‌گیرد.

از خیرین دلسوزی که مایل به حمایت مالی و همکاری در ارائه خدمات تخصصی در زمینه پروژه‌های عمرانی و آبرسانی سالم به مناطق محروم هستند تقاضا داریم، شرح پروژه‌ها را از بنیاد دریافت و پس از بررسی، نوع همکاری خود را اعلام نمایند.

تماس در ساعات اداری: واحد پشتیبانی بنیاد نیکوکاری رایحه

۴۴۶۶۱۵۱۵-۴۴۶۳۱۳۱۳ داخلی ۱۴

پروژه آبرسانی سالم در روستای کهپرداری و کرک



به همت خیرین رایحه هشتمین و نهمین پروژه آبرسانی در دو روستای کهپرداری و کرک در منطقه دشتیاری از توابع سیستان و بلوچستان به بهره‌برداری رسید.

این پروژه‌ها باهدف تأمین آب شرب سالم و بهداشتی برای اهالی اجرا شد و اقدامات زیر برای روستاها صورت گرفت:

- ساخت اتاق نگهداری دستگاه
- نصب دوتانکر آب ورودی و خروجی
- پمپ تقویت فشار افزایش آب خروجی

هزینه هر پروژه: ۲۰۰ میلیون تومان،

مجموعاً ۴۰۰ میلیون تومان

پیش‌تر، ۷ روستای محروم (سیدبار، لوبازار، گزانی، ساندکزی بالا، رادو، یوسف‌زهی و جماعت‌زهی) با حمایت خیرین رایحه از نعمت

آب سالم بهره‌مند شدند. ۴

گام‌هایی برای سلامت
روستاهای محروم کشور



در سال ۱۴۰۳، به یاری نیکوکاران مدرسه‌حافظ، مرکز بهداشت شماره ۸ رایحه در روستای کرکی جان محمد بازار، از دهستان پلان شهرستان چابهار ساخته شد. نقطه‌ای دورافتاده در دل سیستان و بلوچستان که امروز نور امید را به خود دید. دهیار این منطقه می‌گوید: این مرکز، خدمات درمانی و بهداشتی را به جمعیتی بالغ بر ۳۳۴ نفر از سه روستا ارائه می‌دهد. گفتنی است با حمایت نیکوکاران رایحه، تاکنون مراکز بهداشت در روستاهای غلام‌محمد، یعقوب‌زهی، جادوزهی، دلمراد، بلوچی پایین، گزانی، شیرمحمدبازار و کرکی جان محمدبازار، احداث و مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. همچنین با حضور گرم و پرشور اهالی روستای بجاربازار از توابع شهرستان چابهار، کلنگ نهمین خانه بهداشت این دیار، به زمین زده شد تا مردم این روستا به یک خانه بهداشت مجهز دست یابند. کلنگی که امروز بر زمین خورد، نویدبخش روزهای روشن، زندگی سالم‌تر و آینده‌ای پرامید برای این روستاست.



احداث مرکز بهداشت روستای تله‌زری

در راستای رفع نیازهای حیاتی مناطق محروم، بنیاد نیکوکاری رایحه با همراهی خیرین محترم، پروژه ساخت مرکز بهداشت روستای تله‌زری از توابع منطقه دهدشت را آغاز کرد. این مرکز بهداشت با زیر بنای ۱۰۰ مترمربع، شامل اتاق پزشک، اتاق انتظار، اتاق کاربهورز، اتاق استراحت بهورز، آشپزخانه، سرویس بهداشتی و انباری می‌باشد. کلید ساخت این مرکز درمانی در مرداد ماه ۱۴۰۴ زده شده و امید است به زودی خدمات بهداشتی و درمانی، به ساکنان این منطقه ارائه شود. امیدواریم با همراهی خیرین، شاهد گسترش خدمات بهداشتی و ارتقاء کیفیت زندگی در مناطق محروم باشیم.



احداث دبیرستان رهروان دانش در روستای اردوگاه

برق امید و انگیزه در چشمان دانش‌آموزان روستای اردوگاه می‌درخشد. جایی که رویاها جان می‌گیرند و آینده ساخته می‌شود. پروژه مدرسه‌سازی رایحه در روستای اردوگاه، از توابع چاه‌المدین قلعه‌گنج در اسفندماه ۱۴۰۳ آغاز شد و با همت نیکوکاران، در آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۴ به بهره‌برداری رسید. این دبیرستان متوسطه دوم دخترانه با سه کلاس درس، با حمایت نیکوکاران رایحه، با هزینه‌ای بالغ بر دومیلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان ساخته شد. سرمایه‌گذاری ارزشمند برای آینده‌ای روشن و پرامید. درود بر دستان پرمهر و سخاوتمندی که نهال امید را در دل‌های فرزندان این سرزمین می‌کارند.



احداث مدرسه دخترانه
صدیق‌زهی در دشتیاری

از همت بنیاد خیرین نوامی سرکار خانم لطفی زاده و جناب آقای سلیمانی و مدیر عامل بنیاد نیکوکاری رایحه سرکار خانم تندگویان و نماینده بنیاد جناب آقای دکتر شه بخش گرگیج در ساخت آموزشگاه دخترانه روستای صدیق زهی کمال تشکر را داریم
تشریح آموزان و معلمان و اولیا، دخترانه متوسطه دوره اول رایحه



ساخت مدرسه شش کلاسه دخترانه صدیق‌زهی در دشتیاری، دی‌ماه ۱۴۰۳ آغاز و در آبان ماه ۱۴۰۴ به اتمام رسید. این پروژه که شامل ۶ کلاس درس، آزمایشگاه، کتابخانه و دفتر دبیران است با هزینه‌ای بالغ بر ۶۵۴۷۵۰۰ تومان به همت والای انسان‌های نیکوکار و پاک‌نهاد ساخته شد و به بهره‌برداری رسید. در این مدرسه، دانش‌آموزان ۱۷ روستا تحصیل می‌کنند و بذر محبت آقای سلیمانی و خانم لطفی‌زاده و بنیاد نیکوکاری رایحه به زودی شکوفا می‌شود.

لطفاً در صورت تمایل به حمایت مالی و یا همکاری در ارائه خدمات تخصصی در زمینه ساخت مدرسه یا پروژه‌های عمرانی رایحه، شرح پروژه را از بنیاد دریافت و پس از بررسی، نوع کمک را اعلام فرمایید. برای کسب اطلاعات بیشتر، در ساعات اداری با واحد پشتیبانی رایحه (۰۴۶۶۶۱۵۱۵-۴۴۶۳۱۳۱۳ داخلی ۱۴) یا با مسئول پشتیبانی رایحه (۰۹۱۲۷۰۹۸۰۹۲) تماس حاصل فرمایید. از همراهی شما نیک‌اندیشان گرامی سپاسگزاریم.

بازسازی مدرسه شهید ثانی دهدشت



با همراهی حامیان رایحه، پروژه بازسازی مدرسه شبانه روزی شهید ثانی، منطقه دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد با موفقیت به پایان رسید. اقدامات انجام شده در این پروژه:

- نوسازی کامل سرویس‌های بهداشتی
- ساخت حمام‌های ویژه دانش‌آموزان
- تعویض و به‌روزرسانی سیستم تهویه هوا

این پروژه که با اعتباری بالغ بر ۴۰۰ میلیون تومان، باهمت و حمایت بی‌دریغ خیرین رایحه از اول اسفندماه ۱۴۰۳ آغاز شد، در اردیبهشت ۱۴۰۴ به بهره‌برداری رسید. نسل فردا، قدردان قلب‌های مهربانی‌ست که باعث، مسیر عدالت آموزشی و رشد علمی را هموار می‌کنند.

بازسازی مجتمع آموزشی طباطبایی خوی

در آستانه‌ی ماه مهر، درهای مجتمع آموزشی طباطبایی شهرستان خوی، دوباره به روی دانش‌آموزان گشوده شد. این بار با فضایی تازه، ایمن و دلنشین. این پروژه با همراهی نیکاندیشان رایحه، از اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ آغاز شد و در تیرماه به پایان رسید. تلاشی که با اعتباری بالغ بر ۳۰۰ میلیون تومان به ثمر نشست تا فرزندان سرزمین‌مان در محیطی استاندارد و پر امید درس بخوانند. ما می‌توانیم با هم آینده‌ای روشن‌تر بسازیم. جایی که هیچ کودکی به دلیل کمبود امکانات، از تحصیل و رؤیاهایش باز نماند. با رایحه، امید و آینده را بسازیم. تحصیل حق همه بچه‌هاست.



اهدای آب سردکن به دبیرستان دخترانه دهدشت



بنیاد نیکوکاری سوق با حمایت‌های مردمی، یک دستگاه آب سردکن به ارزش ۱۳ میلیون تومان به دبیرستان دخترانه استعدادهای درخشان دهدشت اهدا نمود.

بازسازی و انجام تعمیرات مدرسه دیول



بنیاد نیکوکاری رایحه به یاری بازماندگان مرحومه زهرا پاک‌پورتبیزی، مدرسه ۶ کلاسه شهید دستغیب، واقع در روستای دیول از توابع چهارهار را در سال ۱۴۰۴ نوسازی و تجهیز نمود. در این راستا کف‌سازی، رنگ‌آمیزی دیوارها، سیم‌کشی برق، نصب کولر، آب‌سرد کن و نیز تجهیز میز و نیمکت دانش‌آموزان برای ایجاد فضای مناسب آموزشی انجام شد.

تجهیز کارگاه‌های هنرستان حافظ

به لطف حمایت‌های نیکوکار محترم آقای امینی، کارگاه‌های هنرستان حافظ ساخته و با وسایل مورد نیاز تجهیز شد. با تأسیس کارگاه‌های کامپیوتر، ساختمان، الکترونیک و تجهیز آن با نمونه‌های پنل تغذیه برق ساختمان، کرکره برقی، دزدگیر، آیفون تصویری، دستگاه‌های صوتی و تصویری، دوربین مدار بسته، و... اهداف مهم پذیرش و مهارت‌آموزی به هنرجویان هنرستان به شکل مطلوبی تأمین شد.

مدیر هنرستان حافظ نیز در پیامی با تقدیر از آقای امینی و بنیاد نیکوکاری رایحه، اظهار امیدواری کرد تا با توجه به ساخت کارگاه‌ها و گسترش امکانات آموزشی، هنرجویان این هنرستان با افزایش مهارت خود از این پس با آمادگی بیشتری جذب بازار کار شوند.

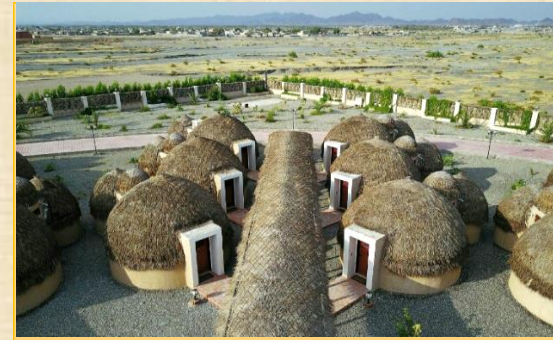


بازسازی مدرسه استثنائی سوق



بامشارکت خیرین مهرپرور رایحه، عملیات بازسازی بخش‌هایی از مدرسه استثنائی شهرستان سوق پایان یافت. در این طرح، حیاط، آب‌خوری، سرویس بهداشتی و درب‌های داخلی مدرسه، تعمیر و بازسازی شد.

امروز، صدای خنده و شادی بچه‌ها در حیاط مدرسه طنین‌انداز است، زیرا مهربانی، دیوارهای کهنه را به امید و تازگی بدل کرد. از خیرین عزیزی که سخاوتمندانه لبخند را به چهره این دانش‌آموزان نشان‌دند، سپاسگزاریم. ۴۴



در دل جنوب کرمان، جایی میان تپه‌های خشک و بادهای داغ، دهستانی بود به نام مارز، جایی که خاکش داغ بود، آفتابش بی‌امان، و زندگی مردمانش با سختی تنیده بود.

در مارز و ده‌ها روستای پراکنده‌ی قلعه‌گنج، زندگی در خانه‌های کپری جریان داشت. خانه‌هایی از جنس نی و گل که شب‌ها صدای باد از لابه‌لای دیوارهایش، خواب از چشم کودکان می‌ربود.

هر سال، ده‌ها دختر پس از پایان دبستان، دفترشان را می‌بستند و در خانه می‌ماندند. و رؤیای تحصیل در دلشان می‌مرد اما نسیمی از امید وزیدن گرفت و بنیاد رایحه، با یاری نیکوکارانی که دلشان برای روشن شدن چراغ دانش در دل کویر می‌تپید، تصمیم گرفت مدرسه‌ای شبانه‌روزی برای دختران بسازد تا رویای تحصیل برای این دختران رنگ واقعیت بگیرد.

دختران روستاها رؤیاهای بزرگی در دل داشتند؛ رؤیای پوشیدن روپوش مدرسه، شنیدن زنگ کلاس و نوشتن روی تخته. اما فاصله تا شهر زیاد بود، جاده‌ها خاکی و پرخطر و دبیرستانی در نزدیکی نبود. هر سال، ده‌ها دختر پس از پایان دبستان، دفترشان را می‌بستند و در خانه می‌ماندند. و رؤیای تحصیل در دلشان می‌مرد اما نسیمی از امید وزیدن گرفت و بنیاد رایحه، با یاری نیکوکارانی که دلشان برای روشن شدن چراغ دانش در دل کویر می‌تپید، تصمیم گرفت مدرسه‌ای شبانه‌روزی برای دختران بسازد تا رویای تحصیل برای این دختران رنگ واقعیت بگیرد.

◆ آغاز راه، زمین دور و نیت‌های ناپاک

وقتی طرح مدرسه مطرح شد، بسیاری استقبال کردند اما در دل برخی نیز اغراضی نهفته بود. مسئولان محلی، زمینی دور از شهر را پیشنهاد کردند و گفتند: «اینجا بسازید، مناسب است»

زمینی در حاشیه بیابان و بی‌دسترس که حتی آب نداشت، با این حال از سر اعتماد، کار آغاز شد. مصالح خریداری، نقشه‌ها آماده و کارگران محلی شروع به کار کردند اما طولی نکشید که بوی بی‌عدالتی از تصمیم‌ها به مشام رسید. رایحه هوشمندانه دریافت که هدف، خدمت به مردم نیست بلکه استفاده از پروژه برای منافع عده‌ای خاص است. تصمیم سختی بود اما بنیاد رایحه بی‌درنگ کار را متوقف کرد. در سکوتِ داغِ ظهرهای قلعه‌گنج، مصالح روی زمین مانده و باد داغ روی سیمان می‌وزید، اما ایمان در دل اعضا خاموش نشد.

◆ زمین تازه، هدیه‌ای از مهر صادقانه

در همان روزهای نومیدی، آقای احمدی، مردی از تبار نیکی‌ها، به سراغمان آمد و گفت: زمینی یک هکتاری در مرکز شهر هست، قابل دسترس برای همه روستاهای اطراف. بیایید آنجا بسازید. خداوند خیرتان دهد. ادامه در صفحه ۴۶

و این بار اشک شوق و لبخند امید بر چهره‌هایمان نشست و از آن لحظه، تازه سخت‌کوشی‌ها آغاز شد. گرما، بی‌کسی و نبود کارگر فنی... ساخت‌وساز در دل تابستان قلعه‌گنج به معنای مقاومت در برابر آفتاب سوزان بود. گرما چنان بود که ظهرها آتش زمین، زیر پایمان زبانه می‌کشید...

از همان لحظه، قلعه‌گنج شاهد تولد رؤیایی شد که از دل خاک برخاست. ساخت مدرسه با تلاش امیر عنبرانی آغاز شد؛ مردی صبور و استوار که گرمای سوزان کویر را به جان خرید. زمین داغ و خاکی چون آتش گداخته، گاه کارگران نیمه‌روز را از شدت گرما بیهوش می‌کرد. نبود آب، قطعی مداوم برق و مسیر باریک و ناهموار عبور ماشین‌های مصالح، سختی کار را دوچندان می‌کرد با این حال هیچ‌کدام نتوانست در ایمان گروه خدشه‌ای وارد کند. گاه خود بانیان باده‌های خود آجر می‌چیدند، ماسه می‌کشیدند و تا نیمه‌شب زیر نور مهتاب کار می‌کردند.



دخترانی که روزی در کپره‌های ساده مارز زندگی می‌کردند، امروز در دانشگاه‌های کشور تحصیل می‌کنند. یکی پزشک شده، یکی پرستار، یکی مهندس، دیگری معلم همان مدرسه‌ای که زمانی شاگردش بود. بعضی نیز در همان کارگاه فنی و حرفه‌ای، کارآفرین شده‌اند و برای دختران دیگر اشتغال ایجاد می‌کنند.

ایستاده چون نخل، ریشه در خاک و سر به آسمان

ماه‌ها گذشت. دیوارها بالا رفتند، کلاس‌ها شکل گرفتند و بوی گچ تازه در هوا پیچید. اما هنوز مدرسه کامل نبود. دخترانی که از مارز و دهنو و رمشک می‌آمدند، جایی برای ماندن نداشتند. در آن زمان، آقای کیهانی، نیکوکار دیگری از یاران رایحه، با دیدن این نیاز گفت: اگر مدرسه، خانه علم است، باید خانه دل هم برایشان بسازیم و با هزینه شخصی و حمایت رایحه، ساخت خوابگاه شبانه‌روزی را آغاز کرد که آن هم آسان نبود. هر روز مانعی تازه از سوی شهرداری یا ادارات پیش می‌آمد: «مدارک ناقص است!»، «پروانه هنوز صادر نشده!»، «نقشه باید عوض شود!... اما هیچ‌کس عقب ننشست. رایحه یاد گرفته بود که در مسیر خدمت، باید مانند نخل ایستاد: «ریشه در خاک و سر به آسمان»

وقتی خوابگاه ساخته شد، نوبت به کارگاه معلمان رسید؛ جایی که آموزگاران دلسوز در گرمای ۵۰ درجه، عشق را می‌نوشتند و می‌آموختند. بعد، سالن نهارخوری ساخته شد؛ جایی که هر ظهر، صدای خنده دختران با بوی برنج

روایتی از رنج، ایمان و تولد امید...



و سبزی در هم می آمیخت... اما بنیاد رایحه به این بسنده نکرد. گفتیم: این دختران باید یاد بگیرند چطور زندگی کنند، چطور کار کنند، چطور آینده خود و خانواده شان را بسازند. پس تصمیم گرفته شد در همان مجموعه، **مدرسه فنی و حرفه ای دخترانه قلعه گنج** تأسیس شود با کارگاه خیاطی، رایانه، صنایع دستی و کلاس های مهارت زندگی.

آن هایی که از آغاز همراه بودند، می دانند که این بنا از سنگ و سیمان ساخته نشده، بلکه از پایداری انسان هایی ساخته شده که باور داشتند: دختران این خاک، شایسته پروازند.

سال ها گذشت...

دخترانی که روزی در کپه های ساده مارز زندگی می کردند، امروز در دانشگاه های کشور تحصیل می کنند. یکی پزشک شده، یکی پرستار، یکی مهندس، دیگری معلم همان مدرسه ای که زمانی شاگردش بود. بعضی نیز در همان کارگاه فنی و حرفه ای، کار آفرین شدند و برای دختران دیگر اشتغال ایجاد کردند. اکنون وقتی آفتاب بر بام های **مجتمع آموزشی ممتاز قلعه گنج** می تابد، دیوارهای آن فقط از آجر نیست؛ از صبر، ایمان، و عشق انسان هایی ساخته شده که هرگز تسلیم سختی نشدند. گرمای کویر، بی مهری ادارات، و بی خوابی های شبانه، همه در مقابل نور امیدی که از چشمان دختران می تابد، رنگ می بازد و شاید راز این بنا در همین باشد:

مجتمعی بنا شد با دست های سوخته از آفتاب و دل های روشن از امید به فردایی بهتر

ثمره نور

سال ها از آن روزهای پر غبار و پر رنج گذشته است. دیگر صدای بیل و کلنگ نمی آید اما در حیاط مجتمع آموزشی ممتاز قلعه گنج، صدایی زیباتر پیچیده است: **خنده دختران، صدای زنگ مدرسه و ترنم زندگی**. آفتاب، هر صبح بر دیوارهای سفید و حیاط پر گل مجتمع می تابد و دخترانی با چادرهای گلدار و کیف های کوچک از خوابگاه بیرون می آیند. بعضی هنوز در خاطرشان روزهایی هست که در روستای مارز یا رمشک، از پشت تلویزیون، رویاهایشان را می دیدند اما حالا خودشان بخشی از رویای رایحه شده اند. کلاس ها پر از شور است. معلمی از راه دور آمده تا در کلاس ریاضی با لبخند بگوید: **«شما می توانید!»**

و دخترانی که روزی از تحصیل بازمانده بودند، حالا بر تخته سیاه مسئله هایی می نویسند که روزگاری این توانایی

را حتی در خواب نمی دیدند. در کارگاه فنی و حرفه ای، صدای چرخ خیاطی ها در هوای داغ می پیچد. بعضی از دختران، لباس فرم مدرسه را خودشان می دوزند، بعضی صنایع دستی برای فروش در نمایشگاه ها می سازند. رایحه یادشان داده که علم و کار، دو بال یک پرنده اند. با یکی نمی شود پرواز کرد.



قلعه گنج، شهری که در دل کویر، به یمن دانش و ایمان روید.

مهتاب، با کسب رتبه بالایی در کنکور در دانشگاه شیراز پزشکی می خواند. **زینب**، دختری از روستای دهنو، امروز در دانشگاه فرهنگیان تحصیل می کند تا فردا معلم همین منطقه شود. **ریحانه**، که روزی با پای برهنه به مدرسه آمده بود، حالا پرستار بیمارستانی در بندرعباس است. **فاطمه** از روستای مارز، که نخستین بار رایحه او را با چشمانی پراشک در مصاحبه خانوادگی دید، اکنون یکی از دانشجویان ممتاز دانشگاه شهید باهنر کرمان است. هر بار که یکی از این دختران به دانشگاه می رود، در دفتر بنیاد رایحه شمعی روشن می شود. آن شمع ها حالا بسیارند... آن قدر که می توان گفت قلعه گنج دیگر آن قلعه فراموش شده دیروز نیست. شهری است که در دل کویر، به یمن دانش و ایمان، رویداده است.

درس زندگی

این تنها آغاز راه بود. با افزایش دانش آموزان، نیازهای تازه ای پدید آمد. بنیاد رایحه تصمیم گرفت کنار مدرسه، **کتابخانه ای مجهز و مرکز مشاوره و مهارت های زندگی** نیز بسازد تا دختران علاوه بر علم، درس زندگی بخوانند و آینده شان را با دست خود بسازند.

قلعه گنج دیگر آن قلعه فراموش شده دیروز نیست. شهری است که در دل کویر، به یمن دانش و ایمان، رویداده است.

امروزه شاید مسافری که از جاده خشک و تابناک قلعه گنج عبور می کند و بنای سفید و آراسته این مجتمع را می بیند، نداند که در زیر هر آجرش، قطره ای عرق، اشکی از رنج، و ایمانی بی پایان نهفته است اما آن هایی که از آغاز همراه ما بودند، می دانند که این بنا از سنگ و سیمان ساخته نشده، بلکه از پایداری انسان هایی ساخته شده که باور داشتند: **دختران این خاک، شایسته پروازند.**

حالا در هر گوشه ای از آن حیاط، دختری بالبخند به آینده نگاه می کند. در چشمانش، نوری ست از خورشید هم گرم تر و آن نور، همان ثمره ای است که از دل رنج، از میان موانع، از زیر آفتاب سوزان و از ایمان بی پایان روید.



گفت‌وگویی داشتم با حدیثه سادات شفیعی دانشجوی مهندسی نرم‌افزار، عضو انجمن کامپیوتر ایران، مدیرمسئول و سردبیر نشریه مهزاد زیر نظر دانشگاه آزاد و نویسنده سه کتاب.

من باور دارم به اینکه کمک کردن به ارزش بزرگ انسانی است.
هر خوبی که در حق دیگران انجام می‌دیم، به‌روزی به خودمون برمی‌گردد و اونجاست که حس رضایت واقعی رو تجربه می‌کنیم.

گفت‌وگویی صمیمانه با حدیثه سادات شفیعی داشتم؛ دانشجوی مهندسی نرم‌افزار، عضو انجمن کامپیوتر ایران، مدیرمسئول و سردبیر نشریه مهزاد دانشگاه آزاد و نویسنده سه کتاب. آشنایی او با مجموعه رایحه از سال ۱۳۹۰ آغاز شده و از سال ۱۳۹۶ همکاری جدی‌تری در حوزه طراحی و روابط عمومی با این بنیاد داشته است و در حال حاضر پشتیبان تحصیلی دانش‌آموزان رایحه در پایه یازدهم است.

در کنار فعالیت‌های اجتماعی، نویسندگی بخش مهمی از زندگی اوست. آثارش شامل: چشم‌های مهزاد، جملاتی از صدای دریا (متن‌های انگیزشی)، پدر خوب ایران (با موضوعات اجتماعی و مرتبط با تهران و ایران) نشریه «مهزاد» از اردیبهشت ۱۴۰۳ با محوریت موضوعات اجتماعی و روانشناسی منتشر شده و تاکنون ۲۰ شماره از آن به چاپ رسیده است ...

حدیثه، چه انگیزه‌ای باعث شد که با وجود مشغله‌های زندگی، به دیگران کمک کنی؟

– انگیزه اصلی‌ام همیشه عشق به انسان و کمک و همراهی با دیگران بوده و بزرگ‌ترین دستاورد زندگی‌ام کسب تجربه انسانی، آرامش در خدمت به دیگران و بازگشت خوبی‌ها به زندگی‌ام بوده است.

از دید تو موفقیت چیست؟

– به نظرم موفقیت در گرو سلامتی، صبوری، احترام، آرامش، انسانیت، رضایت خانواده و پیشرفت هست.

با اینکه دانشگاه میرفتی برایت همکاری با رایحه سخت نبود؟

– با اینکه هم دانشگاه می‌رفتم هم با «رایحه» همکاری می‌کردم، هیچ‌وقت حس نکردم این کار وقتم رو می‌گیره؛

تازه برعکس، برایم لذت‌بخش بود. من باور دارم کمک کردن به ارزش بزرگ انسانی‌ست. شاید از نظر اقتصادی تحت فشار باشیم اما مهربانی چیزی نیست که کم بشه. هر خوبی که در حق دیگران انجام می‌دیم، روزی به خودمون برمی‌گردد و اونجاست که حس رضایت واقعی رو تجربه می‌کنیم.

چه احساسی از همکاری با رایحه داشتی و داری؟

– همکاری با رایحه به من حس آرامش و امنیت می‌ده. وقتی می‌بینم با این همراهی، دانش‌آموزی از تحصیل جا نمی‌مونه و گرسنه سر بر بالین نمیداره و می‌تونه به علم، هنر و استعدادهاش نزدیک‌تر بشه، مطمئن می‌شم مهربانی هنوز زنده‌ست و همین برایم کافی‌ست.



چه چیزی تو رو خوشحال می‌کنه؟

– هر وقت حالم خوب نباشه، به خودم زمان می‌دم و دوباره با امید و انگیزه بلند می‌شم. یادآوری توانایی‌ها و مسیری که طی کرده‌ام، بهم قدرت می‌ده. برای من انگیزه و امید یعنی دوباره ایستادن، حتی بعد از سقوط. بعد از اون، سلامتی و آرامش مهم‌ترین داشته‌هام هستن.

نوشتن، موسیقی گوش دادن، حرف زدن با آدما، انگیزه دادن به خودم حتی با هدیه گرفتن برای خودم، ساده اما عمیق خوشحالم می‌کنه.

آیا دیگران رو به کار خیر تشویق کرده‌ای؟

– مستقیم نه؛ اما همیشه با عملم نشون داده‌ام چقدر کمک کردن حس خوبی به من می‌ده. فکر می‌کنم همین دیدن علاقه و باورم، خودش بهترین دعوت برای فکر کردن به کار خیر هست.

برامون خاطره‌ای از رایحه تعریف کن.

– دوتا خاطره دارم: چندین سال پیش من به ویدیو با صدای خودم از روز روابط عمومی ساختم و تقریباً چندروز بعدش به رایحه دعوت شدم و دقیقا همون ویدیو روی پرژکتور رایحه در سالن اجتماعات پخش شد و همه در کمال سکوت و دقت بهش توجه کردن. اولش متوجه ویدیو نشدم اما بعدش صدای خودمو که شنیدم، به خودم آمدم و فهمیدم این ویدیو رو خودم ساختم که انقدر پرمخاطب و موفقه.

خاطره دوم این بود که با صدای خودم فراخوانی برای دختری که نیاز به یه لپ‌تاپ داشت رو ضبط کردم و بعد از چند هفته متوجه شدم حامی‌های رایحه با شنیدن صدای درخواستم برای اون دختر لپ‌تاپ تهیه کردن و اون دختر به آرزوش رسید. این فکر که با این فراخوان باعث خوش حالی اون دختر شدم برای من لذت‌بخش بود.

پیامت به هم‌سن و سال‌هایت چیست؟

– آرزوها و اولویت‌هاتون رو بنویسید، هر روز ببینیدشون و براشون بجنگید. خواسته‌هاتون رو نقاشی کنید و عکس‌های اونا رو روی دیوار بچسبونین و هرروز نگاهشون کنید. درس بخونین، کار کنین، تفریح کنین و به اتفاقات خوب فکر کنین. از

کار کردن با رایحه به من یاد داد، امید بسازم. وقتی به دانش آموزان ناامید انگیزه می‌دادم، همون انگیزه چند برابر به خودم برمی‌گشت.

درس بخونین، کارکنین، تفریح کنین و به اتفاقات خوب فکر کنین. از قدم‌های کوچک نترسین؛ از همین قدم‌های ساده می‌شه به موفقیت‌های بزرگ رسید. فقط باید باور داشته باشین.

بقیه از صفحه ۵۰

قدم‌های کوچک نترسین؛ از همین قدم‌های ساده می‌شه به موفقیت‌های بزرگ رسید. فقط باید باور داشته باشین. رضایت خانواده براتون ملاک باشه و برای خودتون به "رمز موفقیت" بنویسین. مثلاً: سلامتی (مراقبت از خود) + صبور + احترام + حفظ آرامش = انسانیت، موفقیت، پیشرفت.

کار کردن با رایحه چه تأثیر مثبتی در کسب تجربه برایت داشته؟

من خودم تجربه تدریس و آموزش رو داشتم. به نظرم آدم وقتی تجربه‌اش رو داشته باشه، فرقی نمیکند در هر زمینه درسی که باشه. مهم اینه که اولویت اول هر دانش‌آموز برای این که بتونه درس‌های خوبی داشته باشه اول سلامت روحیه‌اش هست دوم اهدافش که مثل دو بال یک پرنده باید عین هم همسان و هم‌اندازه باشد تا بتونه آینده‌ای روشن برای خودش رقم بزنه. برای من روحیه دانش‌آموزانم خیلی مهمه تا بتونم رتبه‌ی خوبی در مدرسه داشته باشن و الگویی هم برای دوستاشون باشن، هم برای جامعه.

کار کردن با رایحه به من یاد داد، امید بسازم. وقتی به دانش‌آموزان ناامید انگیزه می‌دادم، همون انگیزه چند برابر به خودم برمی‌گشت. البته تلاش‌های دانش‌آموز و این که از خودش چه انتظاری داشته باشه هم مهمه. تجربه تدریس به عنوان پشتیبان تحصیلی هم حالمو بهتر کرد، هم باورم به توانایی‌هایم را قوی‌تر. پیشنهاد می‌کنم به کسانی که حتی تجربه آموزش رو هم ندارن، پشتیبانی تحصیلی دانش‌آموزان رو شروع کنن که تجربه خوبی برایشون خواهد بود.

به نظرت روزی میرسه که هیچ فقیری روی زمین نمونه؟

اگر چه امروز شرایط اقتصادی سخته اما مطمئنم روزی می‌رسه که هیچ فقیری روی زمین نباشه. من به «قانون جذب» باور دارم. اینکه هر فکری که با ایمان و رها کردن به جهان می‌سپاریم، دیر یا زود به واقعیت می‌انجامه. اگر به جای تمرکز بر کمبودها، روی امید، انگیزه، شادی و سپاسگزاری تمرکز کنیم، مسیر تغییر هموارتر می‌شه. من باور دارم تغییر از ذهن و نگاه ما شروع می‌شه و همین باور، خودش آغاز یک دنیای بهتره. به نظرم ما انسان‌ها باید انرژی مثبت و انگیزه‌های خوبمونو در دنیا و زندگی بیشتر کنیم.

بزرگترین آرزوت چیه؟

بزرگ‌ترین آرزوم اینه که هیچ انسانی روی زمین گرسنه یا بی‌پناه نباشد و همه در صلح و آرامش کنار هم زندگی کنیم. اگر هم دلخوری پیش اومد، با گفت‌وگو حلش کنیم نه با حذف همدیگه.

تشکر از اینکه وقتت رو به ما دادی و از خودت و تجربیات ارزشمندت در رایحه برامون حرف زد.

منم از شما و همه همکاران رایحه که با عشق، به رویای کودکان و خانواده‌ها رنگ واقعیت می‌بخشین.



حمایت و توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار دارای فرزند مستعد تحصیل

شماره حساب بانک پارسیان به نام بنیاد نیکوکاری رایحه ۸۱۱-۲۳۹۸-۳



تلفن تماس: ۴۴۶۳۱۳۱۳

۴۴۶۶۱۵۱۵

بنیاد نیکوکاری رایحه کمک‌های شما نیکوکاران را ارج می‌نهد



آرزوهایی که با یاری شما حامیان عزیز در زیر سایه‌ی درخت سبز رایحه برآورده می‌شود

درخت آرزوها پوشی بی‌انتهاست برای بچه‌هایی که فقط یک لبخند تا رویایشان فاصله دارند.

درخت آرزوهای رایحه، مملو از نسیم امید و آرزوست که با دستان پرشوق کودکان به شاخه‌ها سنجاق شده تا با سخاوت دست‌های تو و من، رویاهای کودکان، به واقعیت بدل شود و دیگر حسرتی به دل نماند.

«تو» شاید همان قاصدک قصه باشی که بی‌صدا از آسمان بر روی دستانم سر خوردی تا قلب مرا به درخت آرزوها پیوند بزنی.

هرچی آرزوی خوبه از خدا می‌خوام برای درمان بودن جان و مالِ تو و عزیزانت

اینجا هر آرزو یک امید است و هر امیدبادستان پرمهرشما جوانه می‌زند. امروز با مهربانی شما، آرزوی امیرعلی، از بچه‌های رایحه بیجار، برای داشتن یک دوچرخه به واقعیت پیوست.



این بار قرعه به نام فاطمه افتاد و دوچرخه، هدیه‌ای از سوی دل‌های مهربان خیرین بیجار به او رسید و لبخند شادی مثل نوری گرم بر دلش نشست. مهرتان همیشه جاری



درجلسه مادران رایحه، نوبت به آرزوی یکی از بچه‌ها رسید. خانم اعتضادی، مسئول پشتیبانی رایحه، با مهربانی خبر داد: اهدای دوچرخه داریم.... مادر با چشمانی پر شوق، مرا همراه خود کرد تا کمک کنم دوچرخه را از رایحه بیرون بیاوریم.

با هر گام که دوچرخه را از پله‌ها بالا می‌بردیم، چشمانش پر از امید و ذوق می‌شد. وقتی رسیدیم، به او گفتم: «این دوچرخه رو برای پسترت می‌خوای؟» درحالی که برق شادی در نگاهش نمایان بود گفتم: بله، برای امیرعباس که خیلی آرزوی داشتن دوچرخه داشت. چند وقت بود که می‌گفت دوچرخه می‌خوام. در آن لحظه، فکر کردم چطور برآوردن یک آرزوی کوچک می‌تواند قلبی را تا این حد پر از شوق کند.



برای برآوردن آرزوهای بچه‌های رایحه که چشم امید به دستان بخشنده شما دارند، لطفاً با واحد تحصیلی بنیاد نیکوکاری رایحه، تماس بگیرید:

شماره‌های تماس:

۴۴۶۶۱۵۱۵ - ۴۴۶۳۱۳۱۳

داخلی ۱۷ واحد تحصیلی رایحه

خداوند به کسانی که در این مسیر بارایحه همراه هستند خیر و برکت اعطا کند زیرا که به زندگی این بچه‌ها رنگی از شادی و امید می‌بخشند.

سپاس از شما خوبان که همواره مظهر لطف و مهر الهی بر روی زمین هستید.

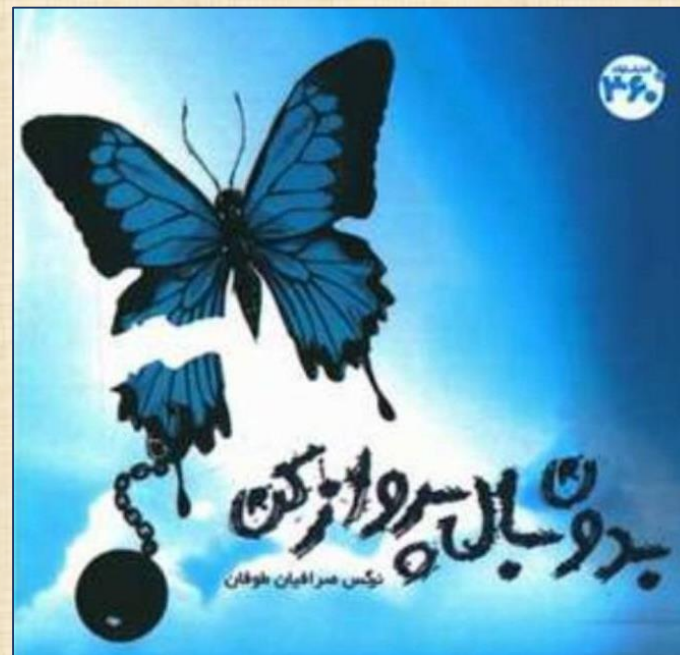
من جهانی را آرزو دارم بدون حسرت. با کمک شما درخت آرزوهای رایحه می‌تواند جهانی پر از بخشندگی و عشق را به رویاهای کودکان هدیه کند.

تو از برگزیدگانی زیرا خداوند با دستان تو دست انسان گرفتار را می‌گیرد



بدون بال پرواز کن

نوشته: نرگس صرافیان



کتابی انگیزشی که به خواننده کمک می‌کند تا از روزهای سخت و ناامید کننده راحت‌تر عبور کند و در مسیر موفقیت در زندگی شخصی و اجتماعی قدم بردارد.

انسان‌ها گاهی در مسیر پرچالش زندگی بی‌انگیزه و خسته می‌شوند و ممکن است فراموش کنند که باید مراقب افکار، رشد روحی و معنوی و معنای زندگی‌شان باشند.

- ❖ در چنین موقعیت‌هایی، بعضی کتاب‌ها به افراد کمک می‌کنند تا تعریف زندگی خوب و ارزشمند را به یاد بیاورند و در جهت آن حرکت کنند. کتاب‌هایی که حرف‌هایشان گویی از درون انسان‌های معمولی، نیازها و دغدغه‌هایشان بیرون می‌آید و حالشان را خوب می‌کند.
- ❖ در بخشی از کتاب آمده: باید قوی بود، باید از سخت‌ترین ضربه‌ها پله ساخت و بالاتر رفت؛ باید از بی‌انصافی‌ها درس انصاف گرفت و روی تمام بی‌مهری‌ها، چشم بست. نمی‌توان جلوی سازهای ناکوک زمانه را گرفت، اما می‌توان مسیر درست را ادامه داد و نگران هیچ چیز نبود.
- ❖ می‌توان انعطاف‌پذیر شد و با هر ضربه، حالت بهتری گرفت. نه اینکه دلسرد و ناامید شد یا جا زد و کنار کشید. تا بوده همین بوده. هرچه بالاتر بروی و نزدیکتر به قله باشی، باد، طوفان، زمین و زمانه سخت‌تر می‌شود.
- ❖ من دل به دریا می‌زنم و شنا می‌کنم و برای پرواز در انتظار اثبات نظریه تکاملی داروین نمی‌مانم. کامل نیستم اما کامل می‌شوم. روزی که خودت باشی، خودت را دوست داشته باشی و به خاطر خودت زندگی کنی بهترین روز زندگی‌ات خواهد بود.
- ❖ بهترین روز زندگی روزی است، که تمام جزئیات زیبای اطرافت را دقیقاً بینی و عمیقاً دوست داشته باشی. منتظر نباش دیگران دوستت داشته باشند و زندگی‌ت را به رضایت دیگران تنظیم کنی. روزی که بلد شده باشی با ساده‌ترین‌ها و پیچیده‌ترین حالت ممکن شاد باشی...