



# گزارش حوزه داوطلبان

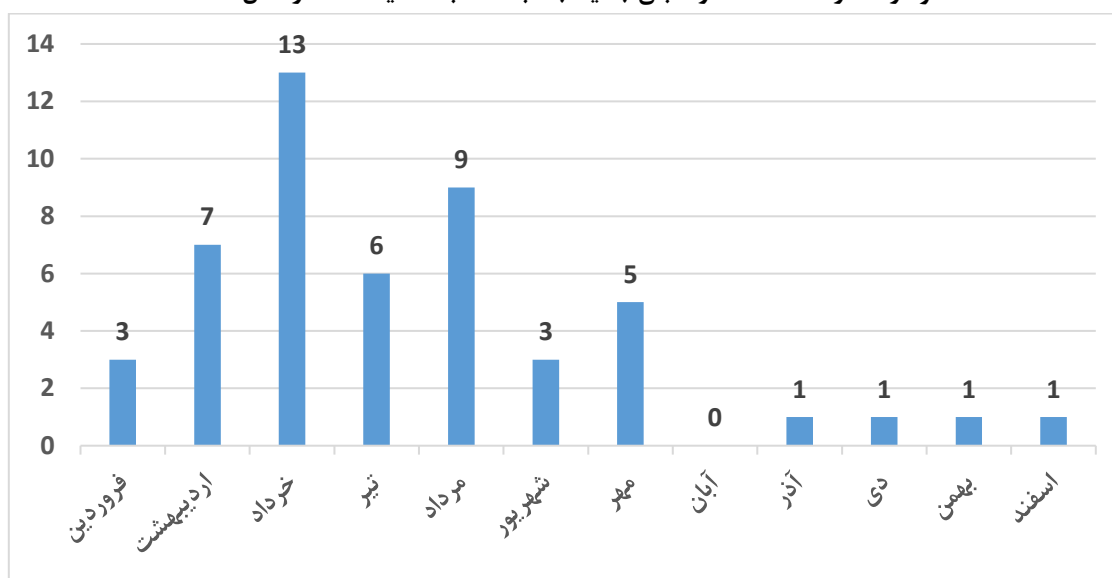
تسهیلگر پروژه و نویسنده گزارش:

کوثر دشتگرد

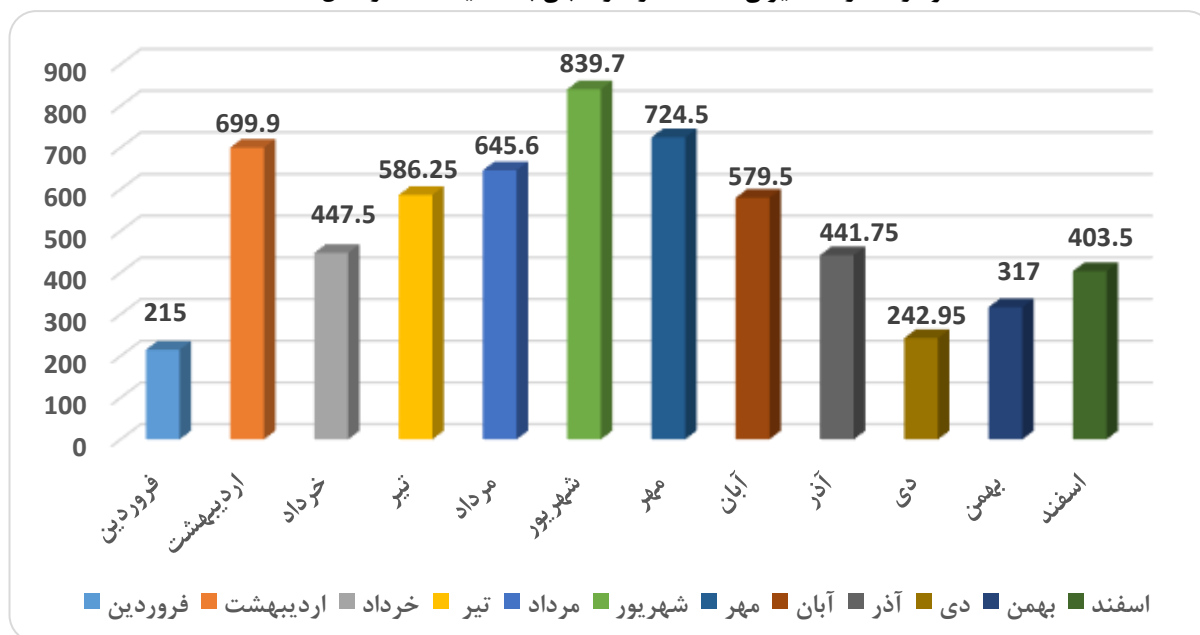


در مسیر تحقق اهداف بنیاد، گروهی از داوطلبان دلسوز و متعهد همراه ما بودند که با صرف وقت، انرژی و مهارت های خود نقش مهمی در اجرای برنامه ها و فعالیت های بنیاد ایفا کرده اند. تلاش بی وقفه ی این عزیزان، نیروی محرکه ی اصلی بسیاری از پروژه های بنیاد بوده و حضورشان نشان دهنده ی سرمایه انسانی ارزشمندی است که بر پایه ی همدلی و مسئولیت پذیری شکل گرفته است. در سال ۱۴۰۴ بنیاد سپهر از حضور و همراهی ۱۸۱ داوطلب فعال بهره مند بوده است. از این تعداد، ۵۰ نفر اولین سال فعالیت داوطلبانه خود را در این سازمان تجربه کرده اند. حضور ارزشمند این بازوی توانمند، حاصل ۶۱۴۳ ساعت فعالیت داوطلبانه را برای بنیاد به همراه داشته است، فعالیتی که ارزش آن معادل ۸,۶۳۵,۷۷۵,۰۰۰ ریال برآورد می شود.

نمودار شماره ۱: تعداد داوطلبان جدید جذب شده به تفکیک ماه در سال ۱۴۰۴



نمودار شماره ۲: میزان ساعت کار داوطلبان به تفکیک ماه در سال ۱۴۰۴





همانطور که در جدول شماره یک توضیح داده شده است مجموع ساعت کار داوطلبی در سال ۱۴۰۳ برابر با ۴۴۷۱.۵ ساعت بوده است. این عدد در سال ۱۴۰۴ به ۶۱۴۳ ساعت رسیده است که نشان دهنده رشدی معادل ۳۷ درصد است.

جدول شماره ۱: مقایسه نرخ رشد ساعت کار داوطلبی در سال ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴

ساعت کار داوطلبی در سال ۱۴۰۳	ساعت کار داوطلبی در سال ۱۴۰۴	درصد رشد
۴۴۷۱.۵	۶۱۴۳	۳۷٪

بررسی نمودار شماره ۳ نشان می دهد که بیشترین ساعت کار داوطلبانه به ترتیب به پروژه های کتابخانه عمومی و مرکز توانمندسازی سیار افق، مکتب توسعه فردی دانش آموزی و توسعه ظرفیت های گردشگری اختصاص دارد. این آمار نشان می دهد که این پروژه ها از محبوبیت بیشتری در بین جامعه همنورد بنیاد سپهر برخوردارند. از سوی دیگر، این پروژه ها دارای عمومیت بیشتری نسبت به سایر پروژه ها هستند. لذا حجم زیادی از فعالیت مربوط به اجرای آن ها با دانش عمومی جامعه داوطلبی بنیاد سازگار می باشد و امکان فعالیت عده بیشتری را از اقشار مختلف داوطلب، فراهم می آورد. در مقابل، برخی دیگر از پروژه های بنیاد نیازمند حضور داوطلبان با مهارت ها و تخصص های ویژه هستند و طبیعتاً سطح مشارکت عمومی و حجم ساعت کار داوطلبی در آنها کمتر است.

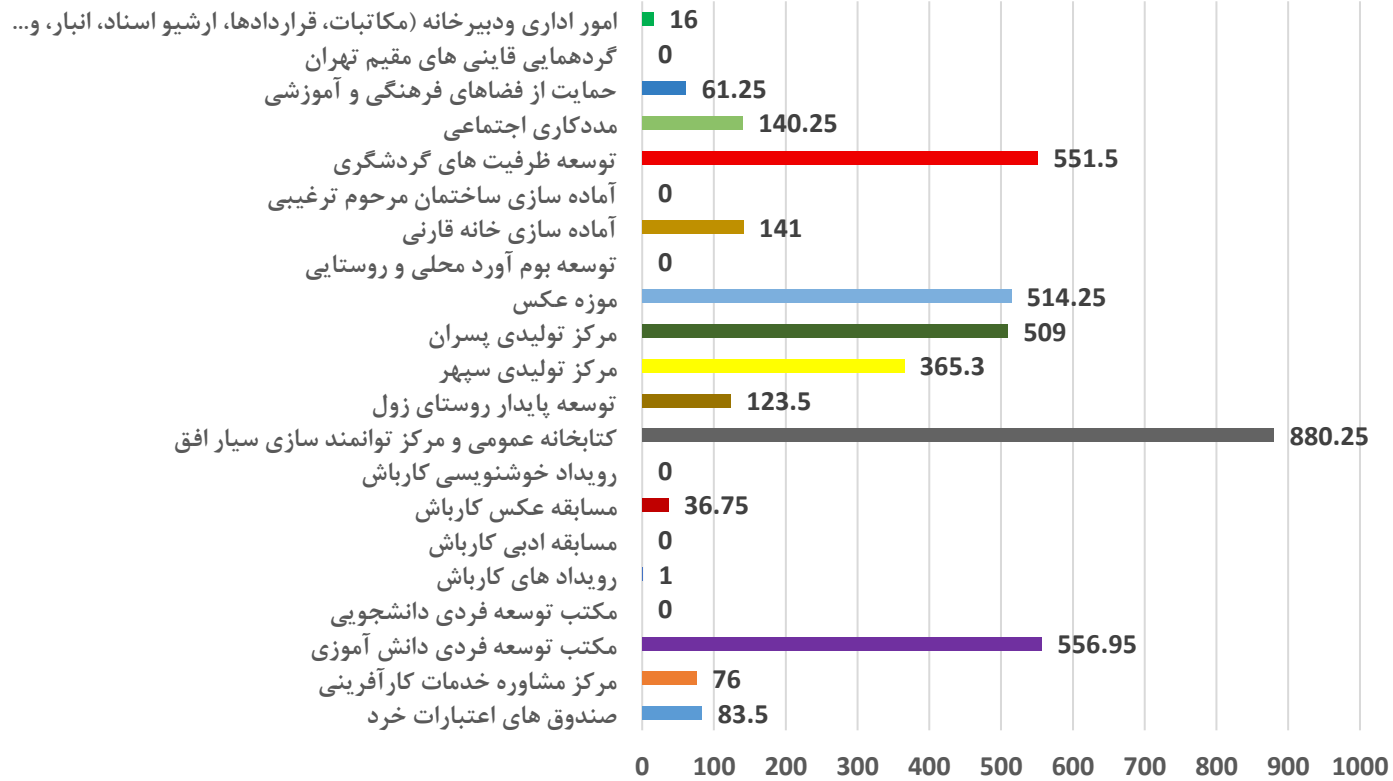


تصاویر شماره ۱: داوطلبان در حال انجام کار داوطلبی



## گزارش حوزه داوطلبان بنیاد سپهر در سال ۱۴۰۴

نمودار شماره ۳: تعداد ساعت کار داوطلبی به تفکیک پروژه های بنیاد در سال ۱۴۰۴





لازم به یادآوری است که در طی سال های متمادی فعالیت بنیاد، هدف از کار و فعالیت داوطلبانه، صرفا اجرای وظایف مشخص برای پیشبرد پروژه های تعریف شده نبوده، بلکه همواره رویکرد آموزشی، یادگیری و مهارت افزایی داوطلبان نیز مورد توجه قرار گرفته است.

از آن جا که سه پروژه نام برده از فعالیت های میدانی گسترده تری نسبت به سایر پروژه ها برخوردارند، تلاش شده است تا جمعیت بیشتری از داوطلبان نیز در این طرح ها مشارکت داشته باشند تا ضمن اجرای موثر فعالیت ها، جامعه وسیع تری از داوطلبان نیز در مسیر یادگیری و ارتقای مهارت قرار گیرند.

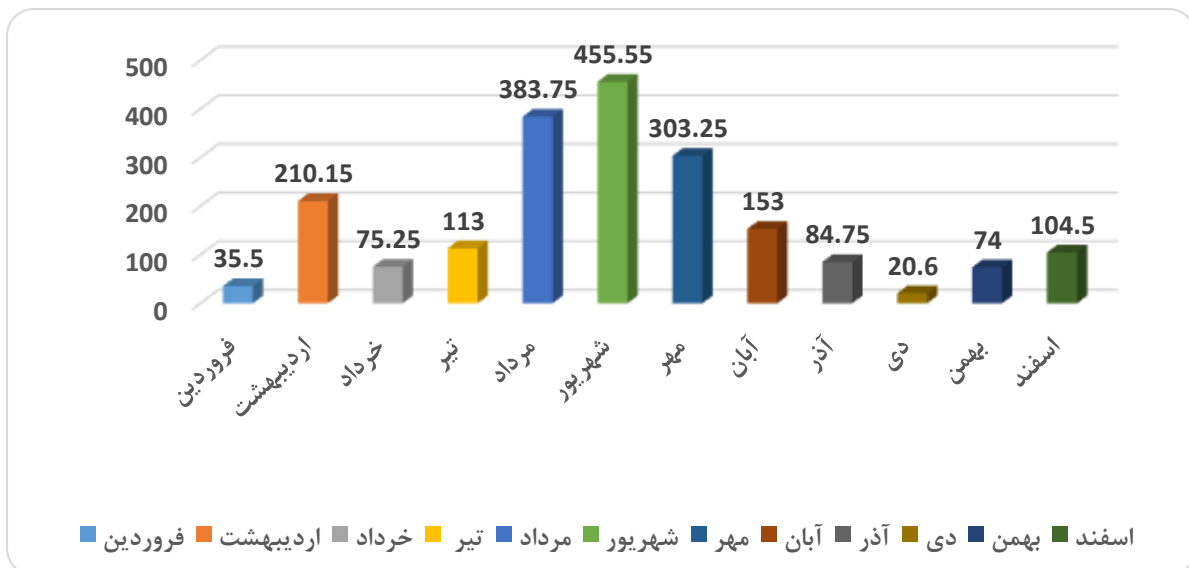
در پروژه های میدانی با دامنه وسیع، به طور طبیعی امکان جذب و درگیر نمودن تعداد بیشتری از داوطلبان فراهم است. البته در تحلیل داده های فوق، بعد زمانی اجرای پروژه ها را نیز باید در نظر گرفت. بسیاری از پروژه ها در طی ۱۲ ماه سال فعال هستند، در حالی که برخی دیگر فقط در بازه های زمانی خاص اجرا می شوند.

همچنین باید توجه داشت که پروژه موزه عکس از جمله طرح هایی است که مستقیما در چارچوب ماموریت های اصلی بنیاد قرار ندارد. از این رو، فعالیت های مربوط به آن عمدتا از طریق مشارکت داوطلبانه افراد علاقه مند در این حوزه انجام می شود و همین امر موجب شده است میزان ساعت کار داوطلبانه آن در میان پروژه ها قابل توجه باشد.

در کنار این موارد، یکی از بخش هایی که از ساعات کار داوطلبانه بالا برخوردار است، امور مرتبط با هیات مدیره بنیاد است؛ زیرا تمامی اعضای هیات مدیره به صورت کاملا داوطلبانه فعالیت می کنند و هیچ گونه وجه یا حق الزحمه ای از سازمان دریافت نمی کنند.

جامعه داوطلبی در بنیاد سپهر را می توان در سه دسته کارشناسان، اعضای هیات مدیره و سایر داوطلبان دسته بندی نمود. که در ادامه آمار کارکرد هر یک را مورد بررسی قرار می دهیم.

نمودار شماره ۴: ساعات کار سایر داوطلبان بنیاد سپهر به تفکیک ماه در سال ۱۴۰۴



بررسی ساعت های ثبت شده از فعالیت های داوطلبانه به تفکیک ماه نشان می دهد که بیشترین میزان فعالیت در بازه زمانی مرداد تا مهرماه صورت گرفته است.

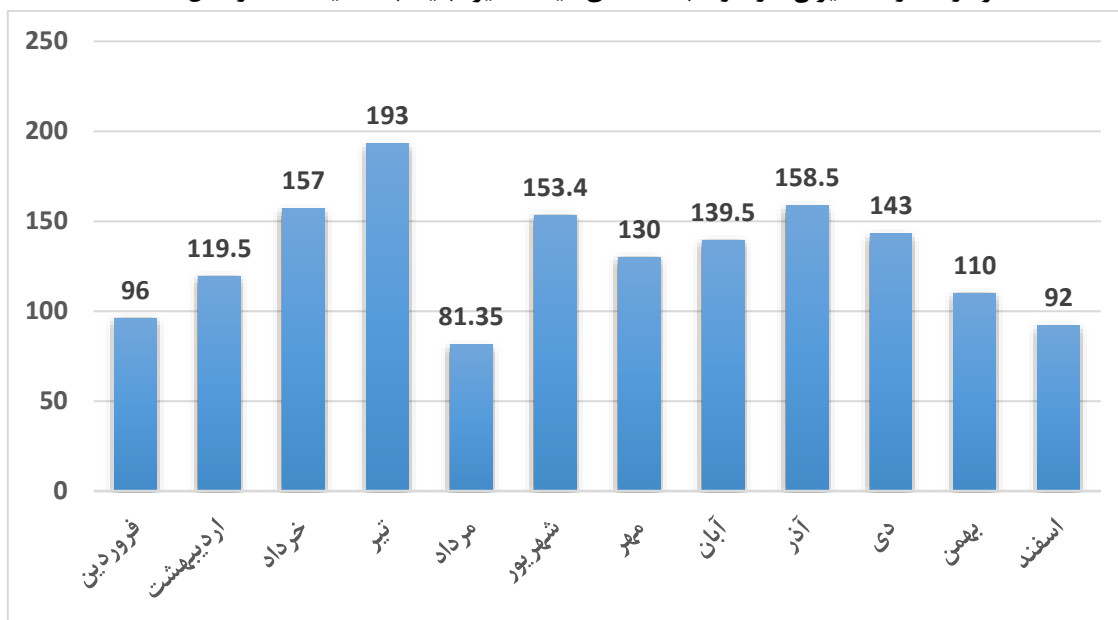
این موضوع ناشی از آن است که در این دوره زمانی، بخش قابل توجهی از داوطلبان دانشجوی و دانش آموز که بیشترین سهم از جامعه داوطلبی بنیاد را تشکیل می دهند در شهر قاین حضور دارند و در نتیجه امکان مشارکت بیشتری برای آنان فراهم می شود. علاوه بر این، هر سه پروژه ای که بیشترین میزان فعالیت داوطلبانه را به خود اختصاص داده اند نیز در همین بازه زمانی در حال اجرا بوده اند، که این هم زمانی به افزایش مجموع ساعات کار داوطلبی انجامیده است.





با توجه به ماهیت و نقش هیات مدیره در بنیاد، و مطابق با داده های نمودار شماره ۵، میزان فعالیت داوطلبانه اعضای هیات مدیره در طول ماه های سال تقریباً ثابت و یکنواخت بوده و در بازه ی ۱۰۰ تا ۲۰۰ ساعت در ماه قرار دارد.

نمودار شماره ۵: میزان کار داوطلبانه اعضای هیات مدیره بنیاد به تفکیک ماه در سال ۱۴۰۴



در جدول شماره ۳ میزان کارکرد داوطلبانه اعضای هیات مدیره بنیاد در سال ۱۴۰۴ آورده شده است.  
جدول شماره ۳: میزان کارکرد داوطلبانه اعضای هیات مدیره بنیاد سپهر در سال ۱۴۰۴

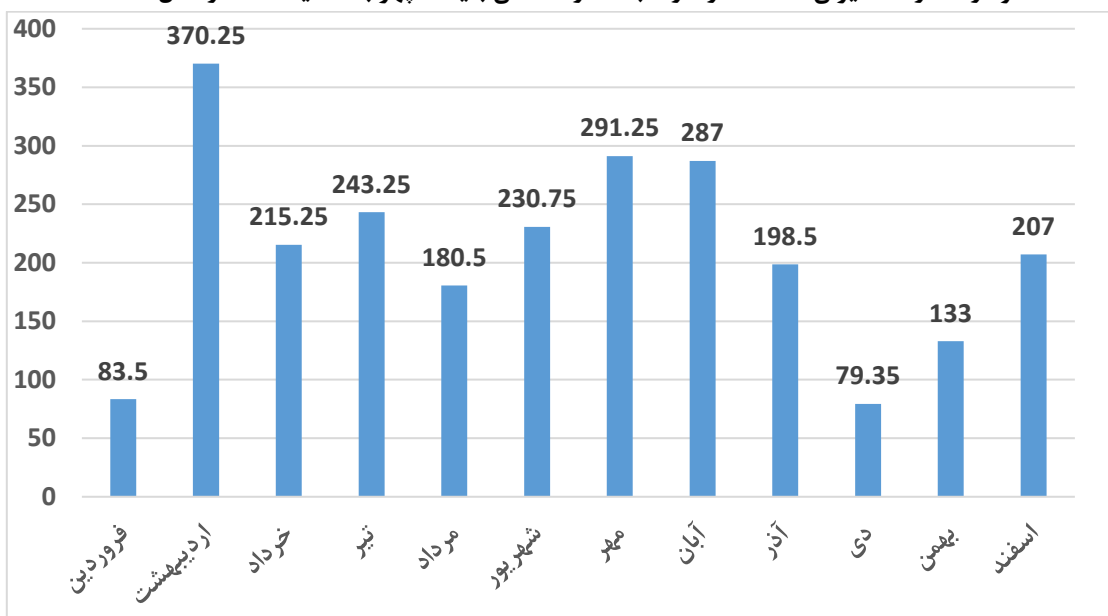
ردیف	نام و نام خانوادگی	جمع	میانگین ماهانه
۱	ناصر نوربخش	۵۲۵	۵۲.۴
۲	محمدعلی شوشتری	۱۰۲.۹	۱۱.۰
۳	ابراهیم تقی زاده	۳۶.۵	۲.۹
۴	سید محمودناصری	۷۲.۶	۶.۰
۵	مریم جان احمدی	۳۵۸	۲۳.۴
۶	علی تقی زاده	۱۸.۵	۲.۱
۷	فرهاد فخیم زاده	۱۵۳.۸	۱۱.۶
۸	سید محمد خلیلی	۴۶.۵	۳.۵
۹	حمید مرتضی پور	۳۶	۲.۷
۱۰	فخری دلاوری	۹۶.۵	۹.۰
۱۱	علی حاجی زاده نوغاب	۱۲۷	۱۱.۸
	جمع	۱۵۷۳	۱۳۶.۵

همانطور که در نمودار شماره ۶ نشان می دهد، میزان فعالیت داوطلبانه کارشناسان بنیاد سپهر در بازه زمانی خرداد ماه تا آذر ماه از یک الگوی نسبتاً یکنواختی پیروی می کند.



این دوره، به عنوان اوج فعالیت های بنیاد بوده چرا که بخش عمده ای از برنامه های بنیاد ماهیتی تخصصی دارند و پیشبرد موثر آن ها مستلزم حضور مستمر و مشارکت تخصصی کارشناسان است. بر همین اساس، در این ماه ها فعالیت داوطلبانه کارشناسان بنیاد با نظمی منسجم و روال نسبتاً ثابت ادامه یافته است. افزایش ناگهانی میزان ساعات داوطلبی در اردیبهشت ماه به دلیل برگزاری دو نشست و گردهمایی این بنیاد در قاین و تهران بوده است که طبیعتاً نیاز به حضور فعال تر کارشناسان را در پی داشته است.

نمودار شماره ۶: میزان ساعت کار داوطلبانه کارشناسان بنیاد سپهر به تفکیک ماه در سال ۱۴۰۴



در جدول شماره ۴ کارکرد داوطلبانه کارشناسان بنیاد در سال ۱۴۰۴ آورده شده است.

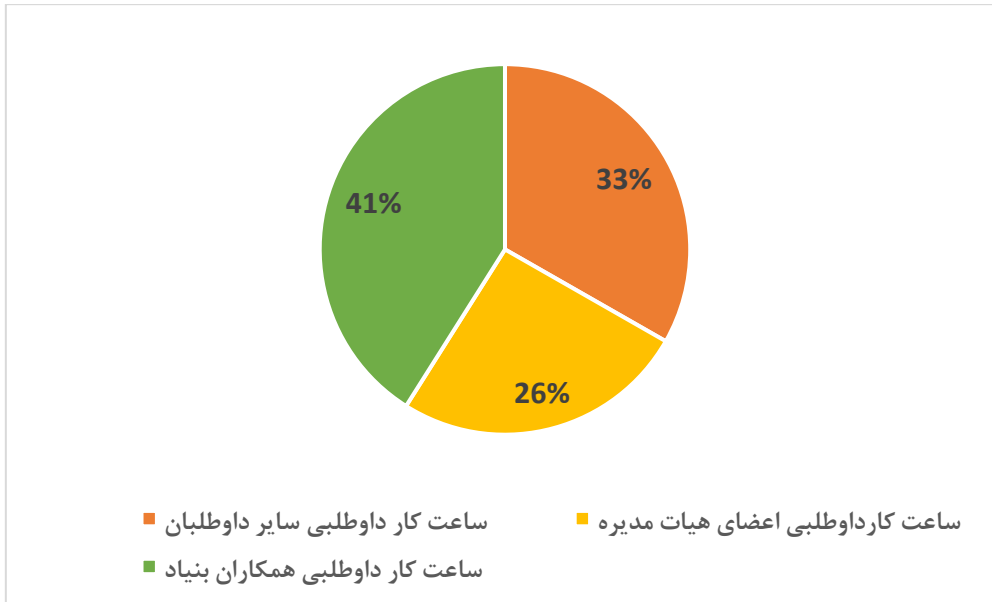
جدول شماره ۴: کارکرد داوطلبانه کارشناسان بنیاد سپهر در سال ۱۴۰۴

ردیف	نام و نام خانوادگی	ساعت کل	میانگین ماهانه
۱	محبوبه پارسایی	۶۲۰.۳	۵۱.۷
۲	شوکت مداح	۲۳۳.۳	۱۹.۴
۳	فائزه سادات مهدوی	۲۲۲.۷۵	۱۸.۶
۴	زهرا سادات صدرقائینی	۲۲۸.۷۵	۱۹.۱
۵	مجید قائم پناه	۴۲۶	۳۵.۵
۶	کوثر دشتگرد	۱۸۳	۱۵.۳
۷	ام البنین سفتوکی	۱۳.۵	۱.۱
۸	راضیه مطهری	۴۱۶.۶	۳۴.۷
۹	اکبر کارگر	۱۶۱.۵	۱۳.۵
	جمع	۲۵۱۹.۶	۲۱۰.۰



بر اساس نمودار شماره ۷، بیشترین میزان فعالیت داوطلبانه، توسط کارشناسان این سازمان صورت گرفته است. علت این امر، تخصصی بودن بسیاری از پروژه های بنیاد است، تعهد و حس نوع دوستی بالای این عزیزان، خود را در پیشبرد موثر پروژه ها نمایان می سازد.

نمودار شماره ۷: درصد کار داوطلبی بر اساس گروه های مختلف



در جدول شماره ۵، ساعت کار داوطلبی هیات مدیره، کارشناسان و سایر داوطلبان آورده شده است.

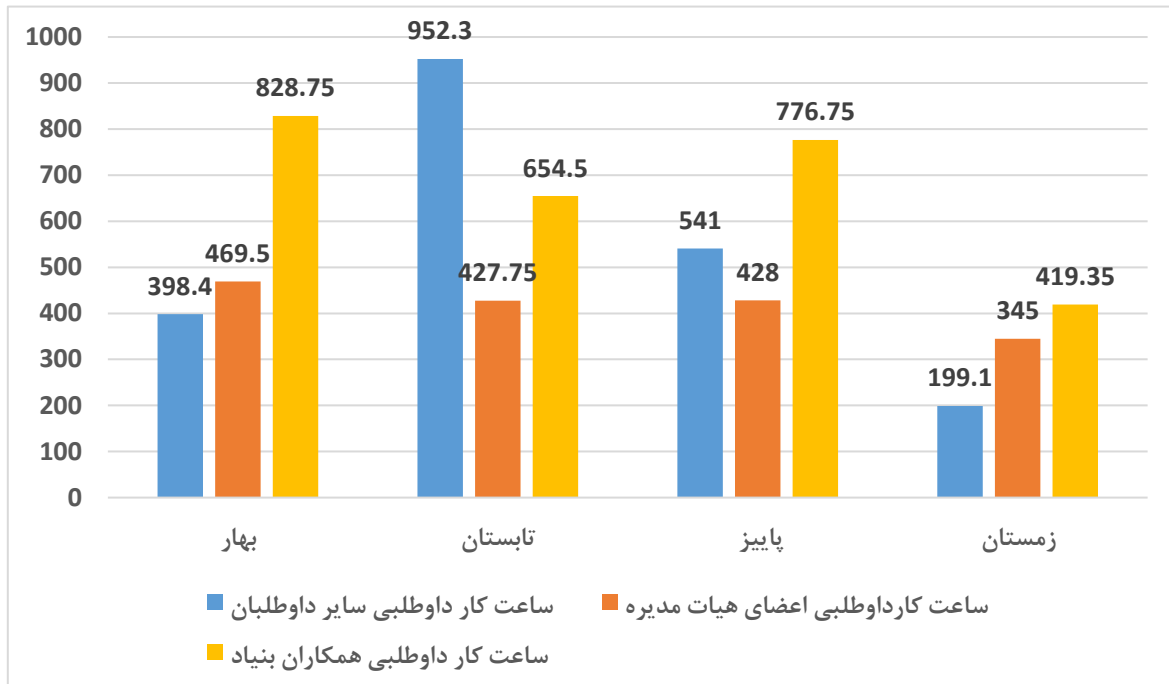
جدول شماره ۵: ساعت کار گروه های مختلف داوطلبی در سال ۱۴۰۴

عنوان	جمع (ساعت)
ساعات کار داوطلبی سایر داوطلبان	۲۰۵۰۰۳
ساعات کار داوطلبی هیات مدیره	۱۵۷۳
ساعت کار داوطلبی کارشناسان	۲۵۱۹۶
جمع	۶۱۴۳

نمودار شماره ۸ نشان می دهد که اوج فعالیت داوطلبانه در تابستان، متعلق به سایر داوطلبان (عمدتا دانشجویان و دانش آموزان) بوده است. این در حالی است که ساعت کار داوطلبی اعضای هیات مدیره و کارشناسان، در طول فصول سال ثبات نسبی یکنواختی دارد.



نمودار شماره ۸: مقایسه فصلی کارکرد گروه های مختلف داوطلبی در سپهر



تصاویر شماره ۳: حضور داوطلبان در برنامه های بنیاد

در جدول شماره ۶ میانگین ساعات کار داوطلبی هر داوطلب در ماه برابر با ۵۱۱ ساعت و میانگین ساعات کار داوطلبی هر داوطلب در سال نیز ۳۵ ساعت است.

جدول شماره ۶: میانگین ساعات کار داوطلبی هر داوطلب

میانگین ساعات کار داوطلبی
میانگین ساعات در ماه ۵۱۱ ساعت
میانگین ساعات کار داوطلبی هر داوطلب در سال ۳۵ ساعت

ما در بنیاد سپهر باور داریم که فعالیت های داوطلبان از صمیم قلب آنان بوده و کوله باری از عشق را با خود به همراه دارد. جامعه داوطلبی، یکی از بزرگ ترین افتخارات ما است و به خوبی می دانیم که تا کنون، سخنی بر صفحه ادبیات جاری نشده است تا در خور و قدردان زحمات این عزیزان باشد.



با این وجود، هر ساله برنامه هایی با هدف ارج نهادن به این فعالیت ها برگزار می کنیم و امیدواریم این اقدامات کوچک، همچون مشعلی فروزان در سند افتخار ما، گواه قدردانی از این بازوی توانمند باشد. در جدول شماره ۷ مهم ترین اقداماتی که در سال ۱۴۰۴ صورت گرفته آورده شده است. همچنین، تلاش ما بر این است که اجرای این برنامه ها، به فضایی برای هم نشینی و تعامل بیشتر داوطلبان تبدیل شود.

جدول شماره ۷: اقدامات انجام شده در حوزه داوطلبان در سال ۱۴۰۴

ردیف	نوع اقدام	فراوانی	تعداد مشارکت کنندگان
۱	اهدای نشان داوطلبی	۱	۴۰
۲	طبیعت گردی	۷	۱۰۸
۳	دوره‌می	۴	۳۷
۴	آموزش جمعی	۱۱	۵۴
۵	قاین گردی	۳	۷۰
۶	گوش دادن گروهی پادکست	۲	۸
۷	نظرسنجی	۱	۲۵
	جمع	۲۹	۳۴۲



تصویر شماره ۴: کارت نشان داوطلبی



تصاویر شماره ۵: اقدامات انجام شده در حوزه داوطلبان



همچنین، کارشناسان بنیاد با روش های گوناگون از داوطلبان قدردانی می کنند که آمار آن در جدول شماره ۸ آورده شده است.

جدول شماره ۸: میزان قدردانی از داوطلبان به تفکیک نوع قدردانی

ردیف	نوع قدردانی	تعداد	درصد
۱	پیام در شبکه اجتماعی	۹۵	۴۵٪
۲	پیامک	۱۲	۶٪
۳	تماس تلفنی	۸	۴٪
۴	دیدار حضوری	۷	۳٪
۵	ایمیل	۰	۰
۶	نامه	۰	۰
۷	هدیه	۶	۳٪
۸	پیام تبریک مناسبتی	۳۵	۱۷٪
۹	عکس یا تقدیر در گروه داوطلبان	۴۷	۲۲٪
	جمع	۲۱۰	۱۰۰٪

تابستان ۱۴۰۴، پس از جنگ ۱۲ روزه، فرصتی مغتنم برای یادگیری بیشتر در مجموعه سپهر فراهم شد. در پروژه‌های با عنوان «سپهرآموز»، تلاش شد تا داوطلبانی که دارای مهارت های تخصصی بودند، این مهارت ها را از طریق برگزاری دوره‌های کوتاه مدت به سایر داوطلبان منتقل کنند. اگر چه برخی از این دوره‌ها با ماموریت‌های اصلی بنیاد هم‌خوانی نداشتند، اما هدف اصلی، فراهم آوردن فرصتی برای هم افزایی و یادگیری جمعی، به‌ویژه در دوران پس از جنگ بود. اجرای این پروژه همچنین به شناسایی توانمندی‌های ویژه داوطلبان کمک شایانی نمود. در مجموع، ۷ کارگاه آموزشی در این طرح برگزار شد که مجموعاً ۳۷.۵ ساعت به طول انجامید.

جدول شماره ۹: آمار مربوط به پروژه سپهر آموز

ردیف	عنوان کارگاه	مدرس	تعداد شرکت کنندگان
۱	آموزش مقدماتی نقاشی روی پارچه	سامیه بخشی	۱۳
۲	آموزش اکسسوری خمیری	متینا بخشی	۴
۳	آموزش نظم به کودکان به سبک ژاپنی	رفعت مختاری	۱۰
۴	آموزش فتوشاپ	مصطفی محمدی مطلق	۴
۵	آموزش مقدماتی نقاشی و طراحی روی چوب	محدثه صفاتی	۲
۶	آموزش مقدماتی بافت مو	عالیه فتاح	۱۰
۷	آموزش مقدماتی نقالی	محمد محسن قائم پناه	۴
	جمع	۷	۴۷



تصاویر شماره ۶: برگزاری دوره های سپهر آموز

شکل دیگری از مشارکت داوطلبان در فعالیت‌های داوطلبی و کمک به پیشبرد پروژه‌های بنیاد، در اختیار گذاشتن وسیله نقلیه شخصی برای رفت و آمد است. این مشارکت در قالب «خودرو داوطلبانه» ثبت و ارزش گذاری می‌شود. در مجموع، ارزش کمک‌های غیرنقدی خودرویی داوطلبان به ۲۸۱.۴۳۹.۰۰۰ ریال برآورد شده است.

جدول شماره ۱۰: تعداد سفرهای داوطلبانه با خودرو به تفکیک ماه و سفر

ماه	تعداد سفر	درصد	تعداد کیلومتر	ارزش ریالی
فروردین	۲	۳٪	۹۰	۴۰۵۰۰۰۰۰
اردیبهشت	۵	۸٪	۲۱۴	۹۶۳۰۰۰۰۰
خرداد	۲	۳٪	۶۰	۲۷۰۰۰۰۰۰۰
تیر	۱۲	۱۹٪	۵۱۳	۲۳۰۸۵۰۰۰۰
مرداد	۴	۶٪	۹۰۸	۴۰۸۶۰۰۰۰۰
شهریور	۸	۱۳٪	۸۳۸	۳۷۷۱۰۰۰۰۰
مهر	۹	۱۴٪	۵۹۲	۴۰۲۵۶۰۰۰۰
آبان	۱۱	۱۸٪	۹۸۱	۶۶۷۰۸۰۰۰۰
آذر	۲	۳٪	۲۳۰	۱۵۶۴۰۰۰۰۰
دی	۵	۸٪	۲۷۰	۱۸۳۶۰۰۰۰۰
بهمن	۲	۳٪	۳۰۰	۲۰۴۰۰۰۰۰۰
اسفند	۱	۲٪	۳۰	۲۰۴۰۰۰۰۰۰
<b>جمع</b>	<b>۶۳</b>	<b>۱۰۰٪</b>	<b>۵۰۲۶</b>	<b>۲۸۱.۴۳۹.۰۰۰</b>

تمام مواردی که مرور کردیم، مربوط به همراهی عزیزانی است که در سال ۱۴۰۴ با ما همکاری کردند. اسامی این همراهان گرامی با افتخار در جدول شماره ۱۱ آمده است. حضور این جامعه فرهیخته در کنار «بنیاد توسعه فرهنگی و توانمندسازی سپهر»، مایه مباهات و افتخار است.



## جدول شماره ۱۱: اسامی داوطلبان فعال بنیاد سپهر در سال ۱۴۰۴

اشرف بلالی	اسما سنتی	احسان درستکار	ابوالفضل ترغیبی	ابراهیم قلی نژاد	ابراهیم تقی زاده
امیر پیشجو	ام البنین سفتوکی	الهام مراد	اکبر کارگر	حسین جوادنیا	آقای اکبری
امینه ترحمی	امین چمنی	امیرمحمد هادی نژاد	امیرحسین زارع کار	امیر صحرا نژاد	امیرمحمد حامدیان
امیر فلاحت	آقای زحمتی	ایمان فیض بخش	اهورا دانشی	احمد نظامی	انسپه حاجی زاده
پوریا فرخی	پوریا فدوی	پریسا جمشیدی	پریا فرزانه	پارسا فلکی	باران چوپانی
حبیب الله میری	حامد شکری	جواد ملایی	جواد سیروسی	جواد خسروی	جواد حاجی زاده
داوود شوشتری	خدیجه اصغرپور	خانم سخنران	حمید مرتضی پور	حسین محمدپور	حسن عظیم نژاد
رضا رضاپور	راضیه مطهری	راضیه خانی نژاد	دینا تقی پور	دکتر رضایی	داوود کیانینان
زهرا جعفرزاده	رمضان اسپندی	رقیه صحراگرد	رفعت مختاری	رضا فدوی	رضا سامانی
زهرا صدر قاینی	زهرا کوهکن	زهرا کاظمی	زهرا قاسمی	زهرا سیفی	زهرا خسروی
سارا کریمی	ساجده خزاعی	ساجده بخشی	زینب عباسپور	زینب سروش	زینب دهقان
شهرزاد امین زاده	سکینه افروزی	سعیده سروش	سعید رجب زاده	سجاد صدر	سامیه بخشی
عزت موسی نژاد	عالیه فتاح	عالیه دلوری	صفیه کیخا	شوکت مداح	شهرزاد رسولی
علی مجتهد زاده	علی کارگر	علی فلاحت	علی حاجی زاده نوغاب	علی تقی زاده	عطیه ترحمی
فاضل حائری فر	غلامحسین شبانی	غزل قاسم زاده	غزل بنایی	علیرضا رفیعی	علیرضا ادیب
فاطمه صاحبی	فاطمه زهرا رفیعی	فاطمه رجبی	فاطمه دشتبان زاده	فاطمه حائری فر	فاطمه باهوش
فائزه شمسی	فاطمه نابینا	فاطمه قائم پناه	فاطمه قاسمی	فاطمه فرجامی	فاطمه عرب زاده
فرهاد فخریم زاده	فرناز رجبی	فرشته رفیعی	فرامرز پارسی	فخری دلآوری	فائزه مهدوی
کلثوم شجاعی نسب	کیمیا معاضدی	کیمیا دشتگرد	کوثر ملائی	کوثر دشتگرد	کبری کارگر مقدم
مجید قائم پناه	مجتبی ضابطه	متینا بخشی	مائده تراب زاده	لیلا شهنازی	گلشا حسین نژاد
محمد حسن نادری	محمدجواد مطلب زاده	محمد پیشجو	محسن قائم پناه	محدثه صفاتی	محبوبه پارسایی
محمدعلی شوشتری	محمدرضا محمدی	محمدرضا رفیعی	محمدحسین قاسم پور	محمد گردیده کار	محمد ریاحی
محمد ناصری	محمدعلی صدر قاینی	محمد خلیلی	محمود مهدوی	محمود رزوینی	محمد مهدی تراز
مریم ساقی	مریم خالصی	مریم جان احمدی	مریم بقراطی	مریم اخگری	محسن صدر قاینی
معین قوی	معین بنی اسدی	مصطفی محمدی مطلق	مریم فلاحت	مریم عباسپور	مریم سیروسی
مهدی بنی اسدی	مهدی آقا میری	مهدی اسداللهی	مونا جدیدی	ملیکا دشتگرد	ملیحه مطهری
مهرداد بهمنی	مهدیه عظیمی	مهدی نوربخش	مهدی کاخکی	مهدی فیض بخش	مهدی حاجی اسماعیلی
ناهید رسولی	ناصر نوربخش	ناصر شرافتی نیا	نازنین صادقی	مینا حیدرنژاد	مهسا شمسی
نیکان نوربخش	نفیسه یوسفی	نفیسه تقی زاده	نفیسه احتشام پور	نجیب الله رجبی	ناهید صادقی
				هادی صفائی پور	هاتف بنایی



## جدول شماره ۱۲: سازمان های داوطلب در سال ۱۴۰۴

استخر امید	صوت و تصویر فدوی	دبیرستان نمونه خیامی
کارخانه پلاستیک سازی پردل	ستاد توان افزایی سمن های شهر تهران	هیئت قمر بنی هاشم
استودیو سینما نگار	خانه صنایع دستی هفت دست	شهرداری
کارخانه سان ویت	هیئت روستای زول	جهاد کشاورزی
کارخانه آرد والسی	دانشگاه بزرگمهر	دبیرستان دخترانه فرزنانگان
سازمان فنی حرفه ای	هیات ورزش های همگانی	اداره میراث فرهنگی و صنایع دستی
دبستان پسرانه امام حسین	پژوهش سرای دانش آموزی امام رضا	کارخانه تیزپاک
هیئت علی اصغر	هیئت حسینی	جمعیت هلال احمر
شن شویی عبدالله زاده	دهیاری روستای زول	زورخانه شیر خدا
	حمل آب شرب (بالایی)	دفتر فنی مهندسی طراحی شماره ۱۱ معماری پایدار

## « از کارآموزی تا داوطلب فعال »

## 🌀 سامیه بخشی

تابستون ۱۴۰۳ بود که من به عنوان کارآموز وارد سپهر شدم، کارآموزیم را در بخش مرکز تولیدی گذروندم و اون حس خوبی که من از فعالیت های بنیاد و آدمایی که باهاشون آشنا شدم می گرفتم باعث شد که بعد از اتمام کارآموزی هم در فعالیت های داوطلبی شرکت داشته باشم. بنیاد سپهر باعث شد که من آدمایی را با علاقه و هدفی شبیه به خودم پیدا کنم و هر کدام از ما داوطلب ها با توجه به استعدادی که داریم در کنارشون باشیم و در حد توانمون کمک کنیم.

## « کسب و کار و داوطلبی »

## 🌀 متینا بخشی

حدود سه سال پیش روز اولی که اومدم نمایشگاه توی حیاط بنیاد آش خوردیم و از صنایع دستی دیدن کردیم پیش خودم گفتم که چه جای خوبی چه آدمای خفنی اینجا هستن و چقدر کارهای باحالی انجام میشه چقدر فضای دلنشینه کاش می شد منم می تونستم جزئی از اینا باشم و بعد از چند مدت که فهمیدم نمایشگاه عمومی هستش و میشه به عنوان فروشنده بیام کارامو بفروشم با خودم گفتم اینم یک قدمه برای نزدیک شدن به این مسیر و همینطوری کم کم با مکتب دانش آموزی آشنا شدم و الان چهار ساله که منم جزئی از این خانواده ام و از این بابت خیلی خوشحالم و به نظرم یکی از بُرد های زندگیم بوده است.

## « گفتگو با داوطلبان فعال »

## 🌀 کوثر دشتگرد

این گروه از داوطلبان در اکثر پروژه های بنیاد مشارکت داشته و این حضور را به دلیل کسب تجربه های ارزشمند ادامه می دهند.

**یادگیری‌ها و تجربیات:**

کار تیمی و انجام مصاحبه را آموختم و فهمیدم که چگونه با اقشار مختلف مردم ارتباط برقرار کرده و رابطه بسازم. همیشه فکر می‌کردم رهبر خوبی هستم، اما زمانی که مسئولیت این پروژه را بر عهده گرفتم، متوجه شدم که برای کار تیمی به دانش و سازگاری بیشتری نیاز است. این موضوع باعث شد تا اکنون احساس کنم مهارت کار تیمی من قوی‌تر شده است.

نیاز به تهیه گزارش پس از انجام کار، به من در تقویت مهارت گزارش‌نویسی کمک کرد. با شرکت در فعالیت‌ها و پروژه‌ها با افراد مختلفی آشنا شدم و مسائل شان را درک کردم. احساس می‌کنم مهارت درک و فهم انسان‌ها در من افزایش یافته است. سپردن مسئولیت به من باعث افزایش اعتماد به نفسم شد.

**دلایل ادامه حضور:**

فضای صمیمی بنیاد و استفاده از توانایی‌هایم در هر سنی، مشوق حضور من بوده است. عدم نگاه تفاوتی و برخورد‌های از بالا به پایین توسط اعضای بنیاد، محرک حضور من بوده است. بهترین تجربه زمانی بود که مسئولیت کامل یک کار به ما سپرده شد. در آن زمان متوجه شدم که می‌توانم مسئولیت‌های دشوار را بپذیرم. با وجود سن کم، مسئولیت صفحه اینستاگرام را بر عهده داشتم و مهارت‌های خوبی کسب کردم. حضور در بنیاد به من کمک می‌کند تا عمیق‌تر فکر کنم و شخصیتم رشد کند. دوستان بیشتری پیدا کردم و روابط اجتماعی‌ام تقویت شد.

**کمک‌های «سپهر» به حضور من:**

کارهایی که «سپهر» برای ما انجام داد، شاید همان دوره‌هایی بود که اجرا شد. دوره تفکر انتقادی به من کمک کرد تا واقعا بهتر فکر کنم، نظرم را در اولویت قرار دهم و با خرافات مقابله کنم. این یک تبادل دو سویه مهارت آموزی بین داوطلب و بنیاد بود. برنامه‌هایی مانند طبیعت‌گردی و کارت داوطلبی، حس نزدیکی بیشتری را به بنیاد در ما ایجاد کرد. برگزاری جلسات با سایر داوطلبان و تبادل آموخته‌ها. جشن‌ها و دورهمی‌ها به من کمک کرد تا با دیگران بیشتر آشنا شوم.

**ارزشی که برای بنیاد ایجاد کردم:**

بنیاد در اجرای هر پروژه به جزئیات توجه می‌کند تا راه‌حلی پیدا کند. حضور من در کنار این جزئیات و حل مسائل احتمالی، به روند کار بنیاد کمک کرده است. در شبکه‌های اجتماعی بنیاد نقش داشتم و معتقدم حضورم باعث دیده شدن محتوا و در نتیجه، دیده شدن بیشتر سپهر شد. با حضور و آشنایی‌ام با بنیاد، باعث شدم افراد بیشتری را با خود به اینجا بیاورم و آن‌ها را با بنیاد آشنا کنم.