

# أهمية النطوع في المجتمع

سلامة حمدي احمد حسين

مدرس لغة عربية وباحث ماجستير في التربية

## المقدمة

يمكن تعريف العمل التطوعي على أنه بذل مجهود فكري وبدني واستثمار الوقت والطاقة من أجل تقديم المساعدة لأشخاص يحتاجون لها دون مقابل مادي، في هذه المقالة عن العمل التطوعي سنضيئ على أهمية تكثيف الجهود الفردية في المجتمعات لتحفيز الشباب على العمل التطوعي وبيان فوائده وآثاره الإيجابية. كما سنتحدث عن التحديات التي تواجه المتطوع وأشكال وصور للعمل التطوعي ودور العمل التطوعي والمسؤولية المجتمعية.

### فوائد العمل التطوعي للمتطوع

تكم أهمية العمل التطوعي في تعزيز شعور الانتماء للمجتمع والجماعة والشعور بأهمية مشاركتهم ومساعدتهم ضمن الإمكانيات المتاحة والمتوفرة للشخص، فصلاح المجتمع ينعكس بالتأكيد على صلاح حياة الأفراد وتقدمهم اجتماعياً وتعليمياً وصحياً بالتالي النهوض بالمجتمع ككل وتحسين البيئة الحياتية الحاضنة للأفراد.

ومن أبرز النقاط التي تجعل العمل التطوعي مهماً للأفراد المتطوعين ما يلي:

العمل التطوعي ينمي مهارات التواصل: يقوم التطوع على التفاعل المباشر مع الأشخاص والتعامل معهم في الميدان أو في أماكن محددة أو في بعض الحالات يكون عبر قنوات الاتصال من هاتف أو انترنت أو غيرها. المشاركة في العمل التطوعي تمنح المتطوع فرصة تنمية مهاراته الخاصة المتعلقة بالتواصل مع الآخرين خاصة أنه يتعامل مع أشخاص من خلفيات متنوعة ثقافياً واجتماعياً واقتصادياً ما يجعله قادراً على التعامل مع شريحة أكبر من أطياف المجتمع.

يوسع شبكة المعارف والعلاقات: الالتحاق بالمشايخ التطوعية يمنح المتطوع فرصة للتعرف على المتطوعين المشاركين والجهة المنظمة والأفراد العاملين فيها إضافة لتعامله مع الأشخاص الذين يتم تقديم الخدمة والمساعدة لهم ما يوسع نطاق شبكة المعارف والعلاقات الخاصة بالمتطوع.

العمل التطوعي مفيد لسلامة العقل والجسد: العمل التطوعي يزيد من صحة الإنسان وسلامة عقله وجسده، حيث أظهرت دراسات أن الأشخاص الذين يشاركون في أعمال تطوعية هم أقل

عرضة للإصابة بالاكنتئاب والأمراض الجسدية المختلفة لما ينشطه العمل التطوعي على الصعيدين النفسي والجسدي. فالشعور الإيجابي بالقدرة على مساعدة الآخرين وتلبية احتياجاتهم يزيد من شعور السعادة والرضا على المتطوع ما ينعكس على صحته الجسدية والعقلية بشكل إيجابي.

يعزز الحياة المهنية للمتطوع: العمل التطوعي هو عمل منظم ويتم تنسيق مراحل من قبل منظمات أو جمعيات أو أفراد، والالتحاق بهذه الجهات والعمل معها في تنفيذ عمل تطوعي يعزز لدى المتطوع مهارات مهنية وقدرات التعامل مع المشاكل وحلها والبحث عن بدائل لضمان سير خطة العمل بالصورة المثلى وهو ما يمكنه تطبيقه على بيئة عمله وحياته المهنية.

يُعلم مهارات حياتية جديدة: التعامل مع أفراد من خلفيات ومستويات مختلفة يمنح المتطوع فرصة لتعلم مهارات حياتية كثيرة كضبط النفس وتنظيم الوقت وإدارة الفريق والتعاطف والرغبة بالمساعدة وتقديم يد العون وكل هذه المهارات الحياتية تعزز الصفات الإيجابية لدى الشخص وتدعم نقاط القوة في شخصيته.

العمل التطوعي يعزز الشعور بالانتماء: شعور الفرد بواجبه تجاه المجتمع طالما لديه القدرة والوقت لمساعدة الآخرين يجعله منتبهاً أكثر لبيئته ومجتمع وأفراد ذلك المجتمع الذي يعيش فيه. فيشعر المتطوع أنه جزء من المنظومة المجتمعية وعليه واجبات كما له حقوق فيها.

يحقق المتعة والتسلية للمتطوع: يعتبر وسيلة مفيدة للترفيه وقضاء أوقات من المتعة والتسلية والمرح مع الأصدقاء عند الالتحاق بمشروع عمل تطوعي.

يزيد من ثقة المتطوع بنفسه ويحسن طريقة رؤيته لنفسه وللأمور: يشعر المتطوع بأنه قادر على رؤية الأمور من زاوية أكثر شمولاً ووضوحاً بعد التحاقه بالعمل التطوعي خاصة أنه يرى معاناة بعض الأفراد في المجتمع ما يجعله يقدر النعم التي ينعم الله عليه بها ويحسن طريقة نظراته لنفسه وللآخرين ما يحقق له نمواً في ثقته بنفسه وشعوره بأنه فرد منتج ومفيد للآخرين.

#### أهمية العمل التطوعي للمجتمع

كما ذكرنا عدة فوائد وأهميات للعمل التطوعي على الأفراد المتطوعين فبالطبع هنالك فوائد كبيرة ومهمة جداً جراء العمل التطوعي تنعكس على المجتمع والبيئة والأشخاص الذين يتلقون المساعدة ضمن مشاريع العمل التطوعي ومن أبرز هذه الفوائد والآثار الإيجابية للعمل التطوعي على المجتمع والبيئة:

تحقيق مبدأ التكافل المجتمعي: العمل التطوعي يقوم على مشاركة مجموعة أفراد ضمن تنظيم معين لتقديم خدمة أو مساعدة لأشخاص يحتاجون لتلك المساعدة، والقيام بهذا العمل التطوعي يعتبر شكلاً من أشكال تحقيق مبدأ التكافل المجتمعي ومساعدة الآخرين دون انتظار مقابل مادي منهم.

زيادة الوعي المجتمعي: العمل في الحملات ومشاريع العمل التطوعي تزيد من نسبة التوعية والتثقيف لدى الأفراد الذين يتلقون الخدمة أو المساعدة حيث يتم تعريفهم على المفاهيم الصحيحة والخيارات المتاحة لتحسين أوضاعهم وحل مشكلاتهم.

تقديم المساعدة والعون للمحتاجين: هو جوهر العمل التطوعي والذي يتمثل بتقديم المساعدة النفسية والمادية الممكنة ضمن الإمكانيات المتاحة في مشروع العمل التطوعي للأشخاص الذين يحتاجون تلك المساعدة ولا يملكون ثمن الحصول عليها، فيتم تقديمها بالمجان ضمن المشاريع التطوعية.

زيادة وتنمية شعور الانتماء لدى جميع أطراف المجتمع: يشعر جميع الأفراد بأنهم مقدرون ولهم أهمية في المجتمع وأن المتطوعين يبذلون المستطاع من أجل مساندتهم ومساعدتهم فيشعر المتطوع ومن يتم تقديم الخدمة له بالانتماء لمنظومة مجتمعية واحدة راسخة ومتينة.

تخفيف نسبة الجريمة والمشاكل المجتمعية: الالتحاق بمشاريع العمل التطوعي تعتبر مساحة جيدة لاستغلال طاقات الشباب واستثمار أوقات فراغهم في أمور تقدم المنفعة لهم وللمجتمع ومنها يتم تقليل نسبة الجريمة والمشاكل المجتمعية.

تقديم حلول عملية وناجعة للأفراد المحتاجين: العمل التطوعي الحقيقي لا يقوم فقط على تقديم خدمة مؤقتة وتلبية احتياج مرحلي أو آني، بل يجب أن يتم تقديم حلول ومقترحات ونصائح مفيدة على المدى البعيد لمتلقي الخدمة التطوعية ليشعر بفائدة حقيقية.

إشعار الأشخاص الذين تقدم لهم الخدمة بأهميتهم في المجتمع: يشعر متلقي الخدمة بأنه شخص مهم وله قيمة وأهمية في المجتمع وأن الآخرين يبذلون الوقت والجهد من أجل مساعدتهم وتسوية أمور حياتهم.

تحديات العمل التطوعي

قد يواجه المتطوع وخاصة الذي يلتحق بمشروع تطوع مجتمعي للمرة الأولى عدة مشاكل وتحديات لكنها ليست مستحيلة بل يمكن تجاوزها والتعامل معها بحكمة ومنطق ومن أشهر التحديات التي تواجه العمل التطوعي بصورة عامة:

عدم امتلاك مهارات التواصل الجيدة: قد يعاني البعض من مشاكل في مهارات التواصل والاتصال مع الآخرين وقد تشكل لهم هذه النقطة تحدياً خاصة إذا كان العمل التطوع الذي يشاركون به هو الأول في تجربتهم التطوعية.

الخوف من التعامل مع الغرباء: يخشى البعض التعامل مع الأشخاص الغرباء الذين لا يعرفهم من قبل وهذه النقطة يجب التخلص منها لأن العمل التطوعي يقوم على التعامل مع أشخاص أكثر من مختلف المناطق والأصول والصفات والخصال والمرجعيات.

اختلاط المشاعر: يجب الانتباه لموضوع المشاعر، فالبعض قد يظهر عليه علامات الشفقة عند تعامله مع متلقي الخدمة التطوعية وهذه مشكلة وتحدٍ صعب. يجب أن تكون المشاعر إنسانية ومحترمة ولا يشوبها الشفقة لأن لا أحد يجب أن ينظر إليه الآخرون بنظرة شفقة بل تعاطف.

عدم المعرفة بالخدمات المقدمة: قد يتطوع شخص لتقديم خدمة معينة أو نشر توعية بمجال ما دون دراية كاملة ما يجعله ضعيفاً وغير مصدق أو موثوق لدى متلقي الخدمة التطوعية.

بعض المحاذير المجتمعية الخاصة: بعض المجتمعات المحافظة لديها عادات ومحاذير وتفاصيل يجب الاطلاع عليها قبل الذهاب للأشخاص هناك وتقديم الخدمة، لذا يجب فهم بيئة متلقي الخدمة والجو العام الذي يعيش فيه.

أشكال العمل التطوعي وأنواع التطوع

هنالك عدة أشكال للعمل التطوعي نذكر أمثلة منها:

أنواع العمل التطوعي:

يمكن التمييز بين شكلين أساسيين من أشكال العمل التطوعي:

١- العمل التطوعي الفردي:

وهو عمل أو سلوك اجتماعي يمارسه الفرد من تلقاء نفسه وبرغبة منه وإرادة ولا يريد منه أي مردود مادي، ويقوم على اعتبارات أخلاقية أو اجتماعية أو إنسانية أو دينية، كأن يقوم فرد

بتعليم مجموعة من الأفراد القراءة والكتابة ممن يعرفهم، أو الطبيب الذي يمنح من وقته ليعالج الفقراء مجاناً.

## ٢- العمل التطوعي المؤسسي:

وهو أكثر تقدماً من العمل التطوعي الفردي وأكثر تنظيماً وأوسع تأثيراً في المجتمع، ويتطوع فيه الأفراد ضمن بوتقة مؤسسية تطوعية أو خيرية، لأجل خدمة المجتمع الذي يعيشون فيه في المجال الذي يبرعون فيه ويفضلونه.

## مجالات العمل التطوعي:

إن مجالات العمل التطوعي عديدة وأهمها:

### ١- التطوع في الدول الفقيرة والنامية:

من خلال مساعدة المنكوبين في الدول الأخرى من آثار الزلازل والأعاصير والفيضانات و تقديم يد العون لهم من خلال مواد الإغاثة، والمواد العلاجية من تمرير وإسعافات أولية وأدوية ومواد طبية، وكذلك تقديم الخيام السكنية والمواد الغذائية وغيرها، أو السفر إلى تلك الدول والتطوع فيها مثل تعليم اللغة، أو العمل الخيري في دار المسنين.

### ٢- التطوع في الأماكن العامة:

وذلك عن طريق تقديم المساعدة اليدوية في تنظيفها وتجميلها، بتنظيم الحدائق وتنسيقها وتنظيفها لجعلها جميلة المنظر، وتنظيف الشوارع وتحسينها، بدهن الأرصفة وكنس الشوارع وإزالة القمامة الملقاة فيها.

### ٣- التطوع في مجال الطوارئ:

وذلك عن طريق نشر طرق التعامل مع الحالات الطارئة والإسعافات الأولية، ومساعدة المتضررين من كوارث البيئة الطبيعية كالزلازل والبراكين.

### ٤- التطوع لمساعدة الفقراء والمساكين:

التطوع لخدمة الآخرين من فقراء أو أي شخص يحتاج المساعدة، وتقديم يد العون في تحسين حياتهم، كأن تشارك في حملة جمع تبرعات لهم وتوزيع الأطعمة والألبسة لهم أو معاونتهم على تصليح مكان سكنهم.

## ٥- التطوع في مجال البيئة:

تتضمن هذه الأعمال الانخراط بالأعمال التي تتعلق بحماية البيئة وصيانة موارد الطبيعة، وذلك من خلال العمل تطوعياً كمجموعات في المناطق الطبيعية والأرياف، والمساهمة في رفع مستوى الوعي البيئي لدى مختلف فئات المجتمع.

## ٦- التطوع في أماكن العبادة:

وذلك إما عن طريق تقديم المساعدات المادية لبنائها وترميمها، أو تقديم المساعدات التي تعتمد على الجهود الشخصي كالتطوع لتنظيفها وتعطيرها وغيرها من الاعمال التي تسهم في الحفاظ عليها.

العناية بالأطفال الأيتام: حيث يتم تنظيم أعمال تطوعية تقوم بتقديم المساعدة للأطفال الأيتام وترفيهم وتعليمهم وتقديم المساعدات التي يحتاجون إليها بالتعاون مع الجهة المسؤولة عن هؤلاء الأطفال.

العناية بكبار السن: يتم تقديم العناية الصحية والنفسية لكبار السن الموجودين في دور الرعاية الخاصة بالمسنين ويتم زيارتهم بشكل دوري مع وجوب تواجد فريق متخصص في مجال العمل التطوعي فمثلاً عند تقديم الرعاية الصحية يجب تواجد كوادر من المجال الطبي والصحي.

تدريس الطلبة المحتاجين مادياً: بعض الطلبة الذين يعانون من مشاكل مادية في أسرهم ويحتاجون دروساً خصوصياً يتم تقديم خدمات تطوعية تتمثل بتدريسهم ومساعدتهم في فهم الدروس والمنهاج المدرسي بشكل مجاني.

ترميم المنازل والمساكن: تقوم بعض المشاريع التطوعية على تقديم المساعدة للأشخاص الذين تعاني منازلهم ومساكنهم من مشاكل تهدد حياتهم وسلامتهم فيتم ترميم المنزل أو شراء المستلزمات الضرورية وترميم مساكنهم بشكل مجاني.

تقديم الأدوية والمواد العينية: من أشهر صور العمل التطوعي هو تقديم وتوصيل الأدوية الطبية والمواد الغذائية والعينية والمادية التي يحتاج إليها متلقي الخدمة التطوعية.

الدعم النفسي: يحتاج الكثير من الأشخاص لدعم نفسي ويتم تقديم هذا النوع من الخدمات من قبل مختصين مثل متخصصي علم النفس والأطباء النفسيين والعاملين في هذا المجال ليكون تقديم الخدمة فعالاً ومفيداً.

أولاً: التطوع يُنمّي مهارتك ويساعدك على تطوير مهارات جديدة

بالإضافة إلى الخبرة في العمل، فإن العمل التطوعي القائم على المهارات لا يعلى عليه في تطوير المهارات التي يمكن أن تساعد الناس على التقدم. حيث يبدأ المتطوع بممارسة نشاطات ومهارات يعرفها جيداً، ثم ينتهي الأمر به لممارسة مهارات لم يفكر يوماً ما بأنه قادر على ممارستها، مما يزيد الشغف لتعلم مهارات جديدة، بتوسيع نشاطه التعاوني وتطويره.

ثانياً: التطوع يساعدك في الحصول على جسم أكثر صحة

حقيقة أن التطوع أثبت أنه يجعلك أكثر صحة هو سبب كاف للانخراط في أنشطة مجانية، إضافة لآثاره العميقة جداً حيث توضح الأبحاث أن التطوع يؤدي إلى صحة أفضل، من حيث تقليل معدل الوفيات بين المتطوعين، وقدرة وظيفية أكبر، ومعدلات منخفضة من الاكتئاب مقارنة بمن لا يتطوعون.

ثالثاً: العمل التطوعي يساعد في تنمية خبراتك

نرى باستمرار المهنيين ذوي المهارات العالية، مثل: المصرفيين، والمستثمرين، والمحاسبين، وخبراء الأعمال، والمبدعين، يتحولون إلى العمل التطوعي القائم على المهارات كوسيلة لتطوير خبراتهم المهنية وتطوير أعمالهم.

فالتطوع يساعد على إدارة الوقت، والتخطيط الاستراتيجي، وإدارة الجماعة، والتواصل البناء، وتنمية الحس الإنساني، والعمل الجماعي والمبادرة الذاتية وغيرها، وهذا كله يعزز من الخبرة، ويؤهل المتطوع لفرص أكبر للحصول على وظيفة.

إقرأ أيضاً: ٦ طرق هامة لإيجاد فرصة عمل مناسبة

رابعاً: العمل التطوعي يجعلك تشعر بمزيد من الحب

من المسلم به أن الحب هو أمر صعب تحديده وقياسه. ولكن عندما يتعلق الأمر بالتطوع، فإن النتائج تتحدث عن نفسها. ثبت أن العمل التطوعي يجعلك أكثر سعادة. فهو يبني التعاطف، ويقوي الروابط الاجتماعية، ويجعلك تبسم.

وجد الباحثون في كلية لندن للاقتصاد عند بحثهم في العلاقة بين العمل التطوعي ومقاييس السعادة أن: "مساعدة الآخرين يشعل السعادة، ووجدوا أنه كلما قام الشخص بأعمال تطوعية أكثر كلما شعر بالسعادة أكثر".

خامساً: العمل التطوعي يجعلك تشعر أن لديك المزيد من الوقت



يُعزّز العمل التطوعي الشعور بالوقت لدى المتطوع، حيث أوضحت الباحثة كاسي موغيلنر بحسب مقالة نشرت في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو، أن أولئك الذين يتطوعون بوقتهم يشعرون بأن لديهم المزيد منه. وهو مشابه لما يشعر بها الأشخاص الذين يتبرعون للجمعيات الخيرية. "تشير النتائج إلى أنّ إعطاء وقتك للآخرين يمكن أن يجعلك تشعر أنك تملك المزيد من الوقت، وتقليل الوقت الذي تضيعه، أو الذي تنفقه على نفسك، أو حتى الحصول على وقت فراغ مفاجئ".

سادساً: العمل التطوعي جيد للمجتمع

تعتمد العديد من الشركات والمنظمات في نجاحها على الحفاظ على قوّة عاملة متينة من المتطوعين، والواقع أنّ الكثير من المؤسسات مثل المتاحف ومنظمات الخدمات الاجتماعية والمنظمات البيئية تعتمد في الغالب على المتطوعين أكثر من العمال المأجورين لتحقيق أهدافها والقيام بمهامها، ومن خلال العمل التطوعي لهذه المنظمات، نسهم في مساعدة مجتمعنا على تلبية احتياجات الناس بجميع أطيافهم.

يمكنك من خلال كونك متطوعاً في مجتمعك أن تحدث تغييراً وجعل صوتك مسموعاً في المجتمع، بالتعبير عن أفكارك وآرائك فيما يخصّ بعض القضايا التي لم تبد رأيك فيها من قبل. كيفية العثور على فرصة التطوع الصحيحة:

هناك العديد من فرص التطوع المتاحة. المفتاح هو العثور على عمل تستمتع به وتكون قادر على القيام به. من المهم أيضاً التأكد من أن التزامك يتوافق مع احتياجات المنظمة.

**كيفية تعزيز ثقافة التطوع في المجتمع:**

١. العمل على نشر ثقافة التطوع في المدارس والجامعات، وتكريس حب التطوع في أطفالنا منذ الصغر.
٢. استخدام منصات الإعلام لتكثيف الحملات الاعلانية حول أهمية العمل التطوعي، وذلك بالتعاون بين المؤسسات الاعلامية ومؤسسات العمل التطوعية.
٣. توفير كل الموارد اللازمة لإنجاز العمل التطوعي دون اي معوقات تحول دون ذلك.

٤. تشجيع الشباب وذلك بإيجاد مشاريع خاصة بهم تهدف إلى تنمية روح الانتماء والمبادرة لديهم، والابتعاد عن الطرق التقليدية في جذب المتطوعين وذلك من خلال استخدام أساليب جديدة ومتطورة في العمل التطوعي.

٥. تدعيم جهود الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية حول العمل الاجتماعي التطوعي.

٦. تدريب المتطوعين بإقامة الدورات التدريبية في الأعمال التطوعية لهم في المؤسسات، لاكتساب الخبرات والمهارات والقيام بالأعمال بطريقة أكثر كفاءة، وتوفير البيئة الجيدة لهم للعمل بفاعلية أكبر.

٧. استخدام العمل التطوعي في المعالجة النفسية والصحية والسلوكية لبعض المتعاطين للمخدرات والمدمنين أو العاطلين أو المنحرفين اجتماعياً.

وأخيراً عندما يتعلق الأمر بالعمل التطوعي، يتطلب أن تكون عطوفاً وإيجابياً من جهة، ومن جهة أخرى يمكنك أن تتعلم مهارات جديدة قد تكون مفيدة لك وللآخرين، وعند قيامك بأي عمل تطوعي لن تعرف معنى الملل، فكل ما في عالم التطوع تجربته مثيرة وجديدة من شتى النواحي ترتقي بك إلى آفاق واسعة.

وتذكر أن القيمة الكبرى التي تضيفها لنفسك بالعمل التطوعي هي الرحمة والإنسانية والعقل المنفتح.

### قائمة المصادر والمراجع

١. مقال Jeanne Segal "العمل التطوعي وفوائده وإيجابيات" منشور في [helppguide.org](http://helppguide.org)، تمت مراجعته في ٢٠٢٠/٨/٩.
٢. مقال "أهمية العمل التطوعي وفوائده على المجتمع" منشور في [careerpurpose.com](http://careerpurpose.com)، تمت مراجعته في ٢٠٢٠/٨/٩.
٣. مقال Amina Ali "كيفية التغلب على المصاعب والتحديات أثناء العمل التطوعي" منشور في [nfpsynergy.net](http://nfpsynergy.net)، تمت مراجعته في ٢٠٢٠/٨/٩.
٤. مقال "نصائح للعمل التطوعي" منشور في [networkforgood.org](http://networkforgood.org)، تمت مراجعته في ٢٠٢٠/٨/٩.