فوائد العمل التطوعي في حياة الشباب



أهمية الأعمال التطوعيّة

- تعزيز المهارات المهنية: يُكسب العمل التطوعي الفرد الخبرة في مجال عمله، من خلال تعزيز المهارات المُستخدمة في مكان العمل؛ كمهارات التواصل، والعمل الجماعي، وحل المشكلات، وإدارة المهام، إضافةً إلى التعرّف على أشخاص يشغلون ذات المنصب ويُشاركونه نفس الاهتمامات، كما أنّه يوفّر للفرد فرصةً لتجربة وظيفة أو مهنة جديدة دون أيّ التزام.

- تحسين الصحة الجسدية للفرد: يعمل غالبية الأشخاص في هذه الأيام في وظائف مكتبية ممّا يؤدّي إلى قلّة نشاطهم، فالعمل التطوعي يُساعد الأفراد على الحركة بشكل ما، وإن لم يتطلّب ذلك جهداً بدنياً كبيراً، فما زال باستطاعة المرء النهوض والتحرّك خلاله، مثل: الذهاب إلى حديقة أو ملجأ أيتام، أو اللعب مع الأطفال، أو زيارة دار المسنين وغيرها، فذلك من شأنه حرقَ الدهون بدرجة معينة وجعل الفرد أكثر نشاطاً وحيوية.

- تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات: يُساعد العمل التطوعي على تعزيز التصالح مع النفس، والشعور بإيجابية كبيرة تجاه الحياة والآخرين، وبالتالي خلق آمال كبيرة من أجل تحقيق الأهداف المُستقبلية للأفراد، كما أنّه يُعطي الفرد إحساساً بالفخر عند تقديم المُساعدة للآخرين ممّا يمنحه شعوراً بالإنجاز، ويُصبح باستطاعة الفرد تجربة العديد من الأمور خاصةً لأولئك الذين يشعرون بالخجل أو الخوف من القيام بأعمال جديدة مُغايرة لطبيعتهم وطبيعة أعمالهم، فذلك يُعزز شعور الثقة بالنفس لديهم.

- تحسين الصحة النفسية للفرد: يجعل العمل التطوعي الفرد أكثر سعادةً من خلال زيادة هرمونات السعادة لديه وبالتالي تعزيز الصحة العقلية، كما يُساعده على مقاومة التوتر والاكتئاب والشعور بالوحدة، ويُحسّن مزاجه إلى حدٍّ كبير، وبناءً على ما وجده الباحثون من خلال قياس نشاط الدماغ، فإنّ مساعدة الآخرين تزيد من سعادة الفرد ومُتعته وتُحفّزه على العطاء والمساعدة بشكل أكبر.

- فهم منحنى الحياة واكتساب المعرفة: يُساعد العمل التطوعي على التعرّف على ثقافات عديدة من خلال التعامل مع أشخاص جُدد ومعرفة أنماط حياتهم، وبالتالي دعم تفهم الآخرين وتقبّلهم، كما أنّه يجعل المرء أكثر وعياً بالقضايا والأمور التي يتعامل معها الآخرون، ويُصبح أكثر مُرونةً اجتماعياً، بالإضافة إلى أنّه يُساعد على تنمية العديد من المهارات الاجتماعية، مثل: التعاطف والعمل الجماعي..

مميزات العمل التطوعي

- تقوية وتعزيز روح الانتماء لدى الشباب لمجتمعاتهم، فكلما زادت الأعمال التطوعيّة تعززت هذه الروح.

- الإسهام في تنمية طاقات الشباب وقدراتهم المختلفة، وذلك من خلال الأنشطة الميدانيَّة التي يقومون بها.

- إكساب الشباب القدرة على التعبير عمَّا يجول في خلدهم من أفكار وآراء تخصُّ المصالح الوطنيَّة العامَّة.

- منح الشباب فرص المشاركة في بناء مجتمعاتهم. -تفجير خبرات الشباب ومواهبهم وطاقاتهم الكامنة،

وهي خبرات لا يمكن الكشف عنها إلا من خلال أعمال كهذه.

- تعزيز ثقة الشباب بأنفسهم، وأخذهم المبادرات في تولي أدوار قياديّة مهمّة في خدمة المجتمع.

- تعويد الشباب على روح العمل الجماعي.

- تماسك المجتمع، وترابطه وتعاضده، بفئة الشباب التي شكلت عناصر ربط قوية فيه.

- بناء المجتمع وتطويره، ومعرفة ما يحتاجه من أشياء.