

# داوطلب شوید و به خودتان کمک کنید

تأثیرات کار داوطلبی بر ذهن و جسم داوطلبان کمتر از تأثیر آن بر جامعه و افراد نیست



امروزه همه در زندگی آن قدر مشغولیت دارند که شاید کسی به فکر کمک به دیگران و یا داوطلب شدن برای کمک به دیگران نباشد؛ البته باید توجه داشت که کمک به دیگران تنها به دیگران نفع نمی‌رساند بلکه در نخستین گام این خود شما هستید که از این که به دیگران کمک می‌کنید، حس بهتری از زندگی خود داشته و احساس مفیدبودن می‌کنید. واقعیت این است که تجربه داوطلبان نهادهای بشردوستانه و کسانی که به صورت خودجوش در خیریه‌ها و دیگر نهادهای در امر کمک‌رسانی به نیازمندان مشارکت می‌کنند، نشان می‌دهد که این افراد معمولا استرس کمتری دارند، ارتباطات اجتماعی شان بهتر و قوی‌تر است، مهارت‌های جدیدی می‌آموزند و حتی می‌توانند از این مهارت‌ها در حرفه خود نیز استفاده کنند. شاید این سوال ایجاد شود که اساسا چرا باید داوطلب شد؟ اگر چه داوطلب شدن کمک به نیازمندان می‌رساند، شما می‌توانید با داوطلب شدن انگیزه و نظر خود را در خصوص مسائل مختلف جامعه اعلام کنید و فراتر از همه اینها، کمک کردن به دیگران باعث می‌شود که شما به خودتان نیز کمک کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود که شما در زندگی‌تان هدفی داشته باشید و برای دستیابی به آن تلاش کنید. علاوه بر این داوطلب شدن به معنای متعهد شدن به نهادی برای مدت طولانی نیست، وقت زیادی از شما نمی‌گیرد و شما می‌توانید با ساده‌ترین روش‌ها به دیگران کمک کنید.

## داوطلب‌ها شادتر هستند

مطالعات زیادی نشان داده است که کسانی که به دیگران به انحصای مختلف کمک می‌کنند، از حس شادتری در زندگی برخوردارند. محققان دانشگاه اقتصاد لندن ارتباط میان داوطلب شدن و خوشحالی را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که کسانی که داوطلب نهادهای بشردوستانه شده‌اند، بیش از دیگران حس خوشحالی در زندگی‌شان دارند. مطالعات نشان داده است که آن دسته از داوطلبانی که اوقات بیشتری را صرف کمک و فعالیت در کارهای بشردوستانه می‌کنند، بسیار بیشتر از بقیه حس رضایت و شادی در زندگی خود دارند.

## منافع داوطلب شدن: چهار راه

**برای دستیابی به سلامت و شادی بیشتر**

- داوطلب شدن شما را با افراد جدیدی آشنا می‌کند.
- داوطلب شدن برای روح و جسم شما مفید است.
- داوطلب شدن می‌تواند به شما در حرفه‌تان کمک کند.
- داوطلب شدن حس رضایت و شادی را به زندگی شما تزریق می‌کند.

یکی از مهمترین فواید داوطلب شدن در نهادهای بشردوستانه ارتباطی است که می‌تواند از این طریق با جامعه برقرار کنید. داوطلب شدن باعث می‌شود شما بتوانید اجتماع را به جایی بهتر برای زندگی تبدیل کنید و با حداقل در این مسیر تأثیرگذار باشید. حتی اگر بتوانید با انجام کوچکترین کاری به مردم کمک کنید و سازمانی بشردوستانه را تأثیرگذار خواهید بود. داوطلب شدن یک خیابان یاری کنید، همان اقدام کوچک نیز بسیار دوطرفه است؛ می‌تواند به شما و خانواده‌تان سود برساند و به همان مقدار به آن کسی که شما به کمکش شتافته‌اید نیز منفعت می‌رساند. صرف مقداری از وقت‌تان برای انجام کارهای داوطلبی می‌تواند دوستان جدیدی را برای شما به ارمغان بیاورد، شبکه ارتباطی شما را گسترده‌تر کند و مهارت‌های اجتماعی‌تان را افزایش دهد.

## پیدا کردن دوستان جدید

معمولا آدم‌ها در قالب فعالیت‌های مشترکی که انجام می‌دهند، دوست پیدا می‌کنند. مسلمانا وقتی که مدتی به باشگاه ورزشی می‌روند و در کنار هم ورزش می‌کنند، دوستان جدیدی پیدا می‌کنند. داوطلبی نیز یکی از بهترین راه‌ها برای آشناسدن با آدم‌های جدید است؛ مخصوصا این که اگر شما در یک محله تازه وارد باشید، داوطلبی باعث می‌شود که با یافتن دوستان جدید دایره حامیان خود را گسترده‌تر و هم‌راهانی پیدا کنید که با آنها منافع مشترک دارید.

## افزایش مهارت‌های اجتماعی

اگر چه برخی افراد اساسا انسان‌های اجتماعی هستند اما برخی دیگر خجالتی هستند و وقتی قرار است افراد جدیدی را ملاقات کنند، خجالت‌زده می‌شوند و اوقات سختی دارند. داوطلب شدن این فرصت را در اختیار شما قرار می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی خود را تمرین کنید؛ زیرا وقتی که داوطلب می‌شوید، مجبور خواهید بود با گروهی از افراد برای دستیابی به اهداف مشترک همکاری کنید.

## داوطلب شدن یک خانواده

بچه‌ها هر کاری که بزرگترها می‌کنند را تقلید می‌کنند؛ با داوطلب شدن و کمک به جامعه شما به آنها نشان می‌دهید که چطور کمک کردن به دیگران می‌تواند در جامعه تغییر ایجاد کند و کمک کردن به دیگران چه حس خوبی دارد.

مسلمانا داوطلب شدن هم برای سلامتی جسم و هم برای سلامتی روح و روان شما مفید است. داوطلب شدن باعث می‌شود که شما مجبور شوید با استرس، عصبانیت و اضطراب بجنگید. جنبه‌های اجتماعی کمک به دیگران و کار کردن در کنار دیگران برای کمک کردن به افراد، موجب می‌شود که وضع کلی سلامت روانی شما بهبود بیابد؛ هیچ چیزی بهتر از ارتباطات معنادار موجب کاهش استرس نمی‌شود.

با داوطلب شدن می‌توانید با افسردگی نیز بجنگید. داوطلب شدن باعث می‌شود که شما هیچ‌وقت تنها نباشید و همواره حمایت یک تیم را پشت سر خودتان داشته باشید. داوطلبی با اندازه‌گیری هورمون‌ها و فعالیت مغز افراد داوطلب در یافته‌اند که کمک کردن به دیگران موجب افزایش توان سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین می‌توانید با داوطلب شدن اعتمادبه‌نفس خود را نیز افزایش دهید. شما با این کار در حال کمک کردن به افراد جامعه هستید که این کار به خودی خود به شما نوعی حس رضایت را القا خواهد کرد. این حس رضایت باعث می‌شود که احساس غرور کرده و به خودتان افتخار کنید. هر چقدر که این حس در شما قوی‌تر باشد به همان اندازه بر زندگی روزمره خود نیز موفق‌تر بوده و به اهداف‌تان خواهید رسید.

داوطلب شدن به زندگی شما هدف می‌دهد. خیلی از افراد بالغ، خصوصا آنهایی که بازنشسته هستند، اوقات بیکاری زیادی دارند. گاهی این اوقات بیکاری آن قدر زیاد است که به آنها حس بطلان دست می‌دهد. با داوطلب شدن می‌شود این اوقات بطلان را به اوقاتی هدفمند تبدیل کرد. در انگلیس بسیاری از داوطلبان صلیب‌سرخ را افراد سالمند و بازنشسته تشکیل می‌دهند. سن شما هر چقدر که باشد و وضع زندگی‌تان به هر شکلی که باشد، داوطلب شدن می‌تواند اوقات شما را پر و دهن‌تان را از نگرانی‌ها دور کند. داوطلب شدن همچنین در افراد مسن نشانه‌های دردهای شریانی و قلبی را کاهش می‌دهد.

## آیا افراد معلول

### می‌توانند داوطلب شوند؟

افرادی که معلول هستند و یا دچار بیماری قلبی نیز هستند، باز هم می‌توانند از فواید کار داوطلبی بهره‌مند شوند. در حقیقت تحقیقات نشان داده است که افراد بالغ معلول و یا مبتلا به بیماری‌های نظیر ناشنوایی، نابینایی و یا بیماری قلبی، دیابت، همگی بعد از این که به کار داوطلبی مشغول شدند، حال و روز بهتری را تجربه کرده‌اند.

حتی معلولانی که قادر به حرکت نیستند و یا افرادی که نمی‌توانند به راحتی از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده کنند نیز این فرصت را دارند که با کار پشت تلفن و یا کامپیوتر کار داوطلبی انجام دهند. در عرصه دیجیتال امروز

سازمان‌ها نیازمند افرادی باشند که کارهای گرافیکی بدانند، بتوانند ایمیل بفرستند و دریافت کنند و یا به دیگر کارهای مبتنی بر شبکه وب مشغول شوند. ممکن است که برخی سازمان‌ها به کمک شما برای برنامه‌ریزی برنامه‌های آموزشی نیاز داشته باشند. در هر شرایطی داوطلبی، مطمئن شوید که به اندازه کافی با افراد مختلف در ارتباط هستید و سازمان مربوطه نیز همواره برای حمایت از شما آماده است.

## داوطلبی می‌تواند به شما

در حرفه‌تان کمک کند به دنبال کاری جدید هستید، داوطلب شدن به شما کمک می‌کند تا تجربه کار در زمینه‌های مورد علاقه خود را کسب کنید و با افراد مرتبط با آن حرفه آشنا شوید. حتی اگر به دنبال این هستید که کاری جدید راه بیندازید یا شغل خود را تغییر دهید، باز هم داوطلب شدن این فرصت

را در اختیار شما قرار می‌دهد تا مهارت‌های مهم و لازم آن شغل را کسب کنید. مهارت‌هایی نظیر کار تیمی، برقرار کردن ارتباط، توانایی حل مشکلات، توانایی طرح‌ریزی یک برنامه، مدیریت وظایف و سازمان‌یافته بودن از جمله مهارت‌هایی است که در هر شغلی مورد نیاز است. مطمئن باشید که اگر این مهارت‌ها را در زمان انجام کار داوطلبی تجربه کرده باشید، در محیط کار خود بسیار اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

خواهید داشت و راحت‌تر به کار خود خواهید پرداخت. اگر چه کار داوطلبی بدون مزد است، اما معنایش این نیست که مهارت‌هایی که شما خواهید آموخت بی‌ارزش است. بسیاری از کارهای داوطلبی نیازمند برخورداری از مهارت‌هایی خاص است؛ برای مثال بعد از این که شما داوطلب شدید تا به یک خانواده سیل‌زده در پناهگاه کمک کنید بعد از مدتی می‌توانید مطمئن باشید که یک مشاور بحران تخصص هستید. داوطلب شدن همچنین به شما کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را که قبلا کسب کرده‌اید، به کار بگردید؛ برای مثال اگر شما یک مشاور فروش موفق هستید، می‌توانید از این مهارت در امر داوطلبی نیز استفاده کنید و در کنار این مهارت، ارتباطات اجتماعی و سخنرانی در جمع را نیز بیاموزید.

## یکی از مهمترین

فواید داوطلب شدن در نهادهای بشردوستانه ارتباطی است که می‌توانید از این طریق با جامعه برقرار کنید. داوطلب شدن باعث می‌شود شما بتوانید اجتماع را به جایی بهتر برای زندگی تبدیل کنید و با حداقل در این مسیر تأثیرگذار باشید.

داوطلب شدن این فرصت را به شما می‌دهد تا بدون این که برای مدت زمان زیادی به جایی متعهد باشید، شغل‌های جدیدی را امتحان کنید. همچنین داوطلب شدن فرصت خوبی است که بتوانید تجربه‌های جدیدی را در حوزه‌های جدید کسب کنید؛ برای مثال اگر شما به پرستاری علاقه دارید، می‌توانید در یک بیمارستان داوطلب شوید یا در خانه از افراد پرستاری هستید، شاید در همین مدت

سازمان‌هایی بخواهند از مهارت شما استفاده کنند و به شما پول بپردازند. اگر چه ممکن است آموختن مهارت‌های جدید برای خیلی‌ها سودمند باشند، اما این مهارت‌ها شرط لازم برای داوطلب شدن نیست. در کار داوطلبی تنها چند ویژگی نیاز است که عبارتند از شور و اشتیاق، ذهن باز و تمایل برای انجام هر کاری که نیاز باشد و برخورداری از یک رویکرد مثبت‌اندیشانه.

کار داوطلبی یک راه بسیار جالب و خوشایند برای جست‌وجوی علایق شماسست. انجام کار داوطلبی باعث می‌شود که با بیرون کشیدن شما از کار روزمره و روتین به شما انرژی بدهد. داوطلب شدن همچنین موجب می‌شود که شما رفته‌رفته اشتیاق پیدا کنید از خلایق، انگیزه و دید خاص خودتان بیشتر استفاده کنید. خیلی از افراد داوطلب می‌شوند تا بتوانند در ساعاتی که کار نمی‌کنند سرگرمی داشته باشند؛ برای مثال اگر شما یک کار پشت میزی دارید و خیلی کم می‌توانید بیرون بروید، شاید بد نباشد که داوطلب شوید در بوستان محله‌تان کمی گل و گیاه بکارید.

چند پیشنهاد برای آغاز کار داوطلبی به‌طور کلی فرصت‌های کار داوطلبی خیلی زیاد است. نکته مهم این است که شما بتوانید فرصت مناسب داوطلبی که خودتان به آن علاقه دارید را پیدا کنید. شاید سوالات زیر بتواند به شما کمک کند:

- آیا تمایل دارید با افراد بالغ کار کنید یا کودکان یا حیوانات؟
- دوست دارید در جایی دور از خانه کار کنید؟



- آیا می‌خواهید تنها کار کنید یا این کار عضوی از یک تیم باشید؟
- آیا دوست دارید کارهای پشت پرده را انجام دهید یا این که دوست دارید نقشی داشته باشید که به چشم بیاید؟
- چه مهارت‌هایی را می‌توانید در کار داوطلبی به کار بگردید؟
- برای کار داوطلبی چه اندازه می‌توانید زمان بگذارید؟
- چه دلایلی برای انجام کار داوطلبی برایتان اهمیت دارد؟

هیچ‌وقت برای انجام کار داوطلبی خود را محدود به یک سازمان و کار خاصی نکنید. گاهی اوقات یک فرصت داوطلبی روی کاغذ جذاب به نظر می‌رسد اما در واقع، آنقدرها هم جذاب نیست. سعی کنید سازمان‌ها و کارهای مختلف را بررسی کنید و بعد تصمیم بگیرید.

## کار داوطلبانه در کشورهای مختلف

### ایتالیا

چهار هزار سازمان فعال بشردوستانه در کشور ایتالیا فعالیت می‌کنند. سازمان صلیب‌سرخ ایتالیا ۱۵۰ هزار فعال داوطلب و ۴ هزار کارمند سازمانی دارد و فعالیت‌های خود را در ۶۳۵ کمیته تعریف کرده است. در بیست‌وسوم جولای ۲۰۱۴، موسسه ملی ایتالیا آماری در رابطه با فعالیت داوطلبانه در کشور منتشر کرد. این آمار نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۳ بالغ بر ۶ میلیون و ۶۳ هزار نفر ایتالیایی حداقل یک‌بار در ماه کار داوطلبانه انجام داده‌اند. این رقم معادل ۱۲.۳ درصد کل جمعیت کشور است.

### کانادا

کار داوطلبانه در کانادا نیز از جایگاه بسیار مهمی برخوردار است. بیش از ۱۷۵ هزار مرکز کار داوطلبانه در سراسر کانادا وجود دارد. این مراکز در زمینه‌های متفاوتی از قبیل درمان و سلامت، هنر، فرهنگ و سرگرمی، خدمات اجتماعی، ورزش، آموزش، محیط زیست و... فعالیت دارند. در این جامعه ورود به شبکه پیوندهای اجتماعی یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت است و کار داوطلبانه معمولا به ایجاد ارتباطاتی تازه و قرار گرفتن در شبکه‌های اجتماعی مختلف می‌کند. جالب است که بدانید در کانادا در ماه آوریل یک هفته برای قردرانی از افراد داوطلب انتخاب شده است. لازم به ذکر است که کانادا ۳۴ میلیون نفر جمعیت دارد و از این تعداد، بیش از دوازده و نیم‌میلیون نفر به کار داوطلبانه مشغول هستند. این داوطلبان هر ساله زمانی معادل با ۱.۲ میلیارد ساعت را به این کار اختصاص می‌دهند. این رقم مساوی با حدود یک‌میلیون و نیم نفر / روز کار تمام‌وقت است که اگر داوطلبانه نبود، دولت باید در ازای آن حقوق پرداخت می‌کرد.

### آمریکا

در قرن نوزدهم و با بروز موج‌های بیداری بزرگ مذهبی در آمریکا، مردم نسبت به نیازمندان آگاه‌تر شدند و توانستند دلیل اقدامات ضد برده‌داری را درک کنند. جوان‌ترها به تدریج کمک به افراد نیازمند جامعه خود را آغاز کردند. در سال ۱۵۸۱، نخستین انجمن مردان جوان مسیحی «ACMY» در ایالات متحده آغاز به کار و ۷۰ سال بعد نیز نخستین انجمن زنان جوان مسیحی «ACMY» فعالیت خود را شروع کرد. در طول جنگ داخلی آمریکا، زنان داوطلب شدند تا لباس سربازان را تهیه کنند. کارها برده‌داری را درک کنند. جوان‌ترها میدان جنگ» شناخته شد، به همراه گروهی از داوطلبان کمک‌های پرستاری به نظامیان را آغاز کرد.

در سال ۱۵۵۱ بارتون «صلیب‌سرخ آمریکا» را بنا نهاد و اعزام نیروهای امدادی داوطلب برای بحران‌های طبیعی را آغاز کرد که از آن جمله می‌توان به سیل شهر جانتاون در سال ۱۵۵۱ اشاره کرد. هم‌سنگاری «Salvation Army» یکی از قدیمی‌ترین و بزرگ‌ترین سازمان‌های امداد نیازمندان است. گرچه این سازمان یک نهاد خیریه است، ولی شماری از پروژه‌های داوطلبانه را از زمان تأسیس به انجام رسانده است. البته پیش از قرن نوزدهم نیز تعداد محدودی نهادهای خیریه برای کمک به نیازمندان وجود داشت. در نخستین دهه‌های قرن بیستم، سازمان‌های کار داوطلبانه زیادی تأسیس شد. در دوره رکود بزرگ در آمریکا، یکی از نخستین تلاش‌های مقیاس بزرگ برای یک هدف خاص در سراسر کشور انجام شد. در طول جنگ جهانی دوم، هزاران دفتر کارهای داوطلبانه بر کار داوطلبانی که به نظام و نیروهای مردمی از بسیاری جهات مثل تهیه تدارکات، سرگرم کردن نظامیان در طول مرخصی و پرستاری از مجروحان، کمک می‌کردند، نظارت داشتند.

بعد از جنگ جهانی دوم، مردم کانون تمرکز احساسات نועدوستانه خود را به حیطه‌های دیگر انتقال دادند، از جمله کمک به فقرا و انجام کارهای داوطلبانه در خارج از مرزها. یکی از پیشرفت‌های عمده در زمینه فعالیت‌های داوطلبانه، «سپاه صلح» Peace Corps در سال ۱۹۶۱ در آمریکا بود.