

اخدم نفسك فأنت المستفيد

الكاتب



شيماء المرزوقي

تحدث العلماء والمعالجون في مجال الطب النفسي عن حاجة الإنسان لإدخال بعض العادات الجديدة خلال مراحل حياته المختلفة، عادات تكون إيجابية لتغمر روحه بمشاعر الإنجاز والنجاح والفعالية، وتوقفوا كثيراً عند أثر العمل المجتمعي التطوعي، وما يصاحبه من صحة نفسية لا حدود لها. ذلك لأنه يولد ثقة الفرد بنفسه عندما يقدم خدمات جليلة ومفيدة للآخرين.

والحقيقة أن العمل التطوعي لا تتوقف فوائده ولا آثاره الطيبة على الفرد المتطوع في مجال الراحة النفسية وسلامته وزيادة الثقة بالقدرات والمواهب وحسب، وإنما هناك فوائد أخرى لا تقل أهمية لعل من أهمها أن العمل التطوعي يزيد من الخبرات الحياتية ويزيد من المعارف على مختلف أنواعها، فضلاً عن هذا يمنحك العمل التطوعي قدرات متصاعدة في التعامل مع التحديات والعقبات وكيف تفكر في الحلول وتعالج المشاكل. والأهم أن العمل في المؤسسات غير الربحية سيسهم في تزايد علاقاتك الاجتماعية بالناس، واتساع معارفك من مختلف الجهات والتوجهات، وفي بيئة العمل التطوعي تجد نفسك مطالباً بالإتقان دون تحدي ودون مراقبة أو حسيب، فيصبح التحدي الحقيقي هو إثبات قدراتك لنفسك والشعور بالإنجاز.

وهذه الفوائد جميعها سترتد عليك بشكل إيجابي وتثمر بشكل واضح في مختلف مهامك الحياتية. نعم العمل التطوعي ومساهمته في خدمة الآخرين دون انتظار مردود مادي، يساعدان في التغلب على التوتر والقلق والغضب، بل يزيدان من قدراتك في التواصل الاجتماعي مع الناس. ولا توجد أي مبالغة عند القول بأن العمل التطوعي يمكنك من التغلب على الاكتئاب، لأن من أهم خصاله التواصل والاتصال بالناس، وهذا يعني انشغالك عن الأفكار التي تستدعي الاكتئاب. مرة أخرى، هذه نتيجة طبيعية لأن مجتمعك ومحيطك ومعارفك سيتشكل من هذه الفئة المهمومة بالآخرين الذين يملكون تفكيراً واسعاً عن الحياة ويحملون قضايا وهموماً مجتمعية حقيقية، وهذه الفئة تتمتع بالثقافة والمعارف، وفي

العادة هي فئة قيادية لها مكانتها المجتمعية. وعندما تمتلك نفس النظرة للحياة ونفس التوجهات، فإنك قد تكون سلكت الطريق الصحيح في حياتك. الحقيقة أننا عندما نقدم خدمة مجتمعية تطوعية، فهي خدمة لأنفسنا أولاً و سلامتنا النفسية ونجاحنا في الحياة

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimamarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.