

يُعرف العمل التطوعي بأنه العمل أو النشاط الذي يُخصّص الشخص جزءاً من وقته ومهاراته لإنجازه بهدف تقديم المساعدة للأفراد، وتُدار الأعمال التطوعية غالباً من قبل مؤسسات المجتمع المدني، ومن الجدير بالذكر أنّ التنظيم لحملات التبرع بالدم، وغيرها من الأنشطة تُعدّ أمثلةً على أعمال تطوعية. [١][٢] أشكال العمل التطوعي تتعدّد مجالات العمل التطوعي وأشكاله، ومن أهمّها ما يأتي: التطوع الرسمي: يكون هذا النوع من التطوع منظماً، أيّ أنّه يتمّ تنظيم مشاركة الأفراد المتطوعين من خلال تزويدهم بمجموعة من الإرشادات والسياسات والإجراءات الموضوعية من قبل المؤسسات، ومن الأمثلة على التطوع الرسمي؛ التطوع في توصيل الطعام إلى دور رعاية المسنين، وكذلك التطوع في بعض المنظمات الخاصة برعاية الحيوانات. التطوع غير الرسمي: يصف هذا النوع كافة الأعمال التطوعية التي تُلبّي الاحتياجات الاجتماعية للمجتمع؛ كالتطوع لخدمة أفراد المجتمع المحلي أو التطوع لإدارة مجموعة محلية من أجل ممارسة بعض الهوايات الرياضية أو الأنشطة الترفيهية. التطوع في مجموعات العمل الاجتماعي: يتشابه هذا النوع من التطوع مع التطوع غير الرسمي، ولكن يكمن الفرق بين النوعين بأنّ التطوع في مجموعات العمل الاجتماعي يهدف بشكل أساسي لإحداث تغييرات في المجتمع لخدمة قضية معينة، التطوع في مجموعة لها علاقة بالبيئة أو التطوع مع الأطراف السياسية. تطوع الحوكمة: يُقصد به تطوع الأفراد كأعضاء في مجلس الإدارة أو في لجان الإدارة الخاصة بإحدى المنظمات، مثل التطوع كسكرتير في أحد نوادي كرة القدم المحلية أو التطوع كأمين صندوق في إحدى الجمعيات الخيرية. التطوع القائم على المشاريع: يُعدّ من أكثر أنواع التطوع شيوعاً في المجتمعات بالوقت الحالي، ومن الأمثلة على هذا النوع من التطوع؛ إعادة تصميم الموقع الإلكتروني لإحدى المؤسسات أو التطوع لكتابة خطة تسويقية لشركة ما. التطوع الإلكتروني: يمتاز هذا النوع من التطوع بأنّه يسمح للشخص بالتبرع بوقته من أجل الخدمة، وبشكل يُمكنه من إحداث فرق أو تغيير ملموس دون أن يكون موجوداً على أرض الواقع. [٣] فوائد العمل التطوعي تعزيز العلاقات الاجتماعية يُساهم العمل التطوعي بشكل كبير في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الناس، إذ يُعدّ التطوع ركيزة أساسية في بناء المجتمعات؛ حيث يُعتبر وسيلةً للتعرف على أشخاص جدد يشتركون معاً في نفس الاهتمامات، ممّا يُتيح لهم ممارسة مهاراتهم الاجتماعية وتطويرها، كما يُساعد العمل التطوعي الأشخاص ليقبوا على تواصل دائم مع الآخرين ممّا يُساهم في وقايتهم من التوتر والاكتئاب. [٤] الحفاظ على الصحة العقلية والجسدية يمنح العمل التطوعي الشخص مجموعةً من الفوائد الصحية لعقله وجسده، وأهمّها ما يأتي: [٥] يُساعد العمل التطوعي على تقليل أيّ نوع من المشاعر السلبية؛ بالإضافة إلى محاربته للاكتئاب. يزيد العمل التطوعي من الشعور بالسعادة، حيث اكتشف الباحثون أنّ مساعدة الآخرين تمنح الفرد متعةً وشعوراً كبيراً بالسعادة. يُساهم العمل التطوعي في تعزيز ثقة الشخص بنفسه، حيث إنّ تقديم المساعدة للآخرين والمساهمة في خدمة المجتمع المحلي يمنح الإنسان شعوراً بالإنجاز والفخر؛ الأمر الذي يجعل الشخص ينظر إلى نفسه بإيجابية. يُساعد العمل التطوعي الشخص على تحديد أهدافه وتوجّهاته في الحياة كما يُشعره بالحماس، الأمر الذي يجعله شغوفاً بالعمل المستمر. يُحافظ العمل التطوعي على بقاء الإنسان بصحة جيدة، حيث أثبتت الدراسات أنّ الذين يتطوعون لديهم معدل وفيات أقل، كما يُحسّن العمل التطوعي من مهارات التفكير لدى الشخص، ويُقلّل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة،