



Australian Government



معاً نستفيد من

خلال التطوع

مقالة إعلامية

# الشعور بالإنجاز

كيف يوظف جيا (Gia) وإيدي (Eddie) قوة التطوع

## مقدمة

يمكن أن يكون التطوع وسيلة رائعة للتواصل مع أشخاص يشاطرونك اهتماماتك. كما يمكن أن يمنحك التطوع شعوراً بالإنجاز ويساعدك على تطوير مهارات فريدة. تحدثنا مع المتطوعين الشابين جيا هوينه (Gia Huynh) وإيدي ساناد (Eddie Sanad)، اللذين تحدثنا عن تأثير التطوع على حياتهما.

## كيف تصبح متطوعاً

انتقلت جيا إلى أستراليا من فيتنام كطالبة دولية تدرس في مجال الصحة. رغم أنها تحب دراستها، إلا أنها واجهت تحديات التكيف مع البيئة الجديدة.

"لقد اشتقت إلى عائلتي حقاً، ومن خلال العمل التطوعي، تمكّنت من مقابلة طلاب دوليين آخرين من خلفيات مختلفة وكانوا جميعاً يشعرون بنفس المشاعر"، كما تقول.

جيا متطوعة في مركز The Couch - وهو مركز للطلاب الدوليين في منطقة الأعمال المركزية في ملبورن. لقد سمعت لأول مرة عن فرصة العمل هذه في مؤتمر، وهي تعمل متطوعة هناك لأكثر من عام.

"أنا أحب التواصل مع الناس، وهذا ما يعطيني الدفع للاستمرار كل أسبوع"، كما تقول.

وفي ذات السياق، وجد إيدي طريقه إلى العمل التطوعي من خلال أصدقائه وعائلته المصرية الناطقة باللغة العربية من الجيل الثاني. بفضل الأشخاص المحيطين به، أخرج إيدي نفسه من منطقة الراحة ووجد نشاطاً يحبه.



وتقول جيا: "إن كوني متطوعة يساعدي حقاً على فهم أهمية كوني جزءاً من المجتمع".





"لقد تمكنتُ من مقابلة العديد من الأشخاص الذين لم أكن لأتمكن من مقابلتهم لولا ذلك"، كما يقول إيدي.



"انضمتُ إلى نشاط التطوُّع لأن جميع أصدقائي كانوا يقومون بذلك! لكن والدي أيضًا كانا من المتطوِّعين. "لقد رأيت آثار التطوع على مشاعرهم، وكان لذلك تأثير كبير علي"، كما يقول.

أثناء عمله التطوعي، يتواصل إيدي مع كبار السن في مركز رعاية المسنين، ويقضي وقته في ممارسة الأنشطة الترفيهية مع المنظمات الشبابية وتوزيع طرود الرعاية على المحتاجين.

## منافع التطوُّع

ويلاحظ إيدي أن التغيير الأكبر الذي طرأ عليه منذ أن بدأ التطوُّع هو مدى تنامي ثقته بنفسه.

ويتابع: "يصبح الأمر أسهل كثيرًا عندما يكون الناس معك. قد لا تعرف كيف تبدأ، أو قد تشعر بالتوتر حيال ذلك، لكن القيام بذلك ضمن مجموعة يجعل الأمر أسهل كثيرًا".

بالنسبة لجيا، فإن ما تثمَّنه أكثر من أي شيء آخر هو العلاقات التي بنتها.

وتقول: "عندما تتطوع، يجب أن يأتي ذلك من قلبك، ويتعلق الأمر بالمشاركة مع الآخرين والتواصلات التي ننشئها".

منذ أن بدأت العمل التطوعي، طوّرت مهاراتها في التحدث أمام الجمهور والعرض التقديمي، ومارست اللغة الإنجليزية وأصبحت أكثر انغماسًا في الثقافة الأسترالية.

## التطوُّع للجميع

ويقول الثنائي إنه بغض النظر عن اهتماماتك، هناك فرص تطوعية للجميع في مجموعة واسعة من المجالات، بما في ذلك الرياضة ورعاية المسنين ورعاية الحيوانات وتغيير المناخ وغير ذلك الكثير.

"أشجّع الشباب الآخرين على أن يشعروا بنفس الشعور بالإنجاز الذي يجلبه العمل التطوعي. "إذا كنت تريد رد الجميل للمجتمع والقيام بشيء مفيد، فإن التطوُّع بأي شكل من الأشكال هو الطريق الصحيح"، كما يقول إيدي.

يرى كل من إيدي وجيا أنّ التطوُّع هو وسيلة رائعة لبناء مهاراتهم وخبراتهم والتواصل مع أشخاص متشابهين في التفكير. لقد تطورا على المستوى الشخصي والمهني وأصبحا مستعدّين لأي شيء قد يحمله لهما المستقبل.

تنصح جيا بأن يكون لديك عقل منفتح ورغبة في التعلم وشغف بالعبء.

"ابحث عن منظمة أو دور أنت متحمس له، وسوف يصب الباقي في مكانه الصحيح".



## تعرف على المزيد



لاكتشاف فرص التطوُّع في أماكن قريبة منك، قم بزيارة الموقع [volunteering.gov.au](http://volunteering.gov.au)