

# هامون ایران

تارنمای جامعه مدنی جنوب ایران

## یادداشتی که خواندن آن به شما کمک می‌کند بهتر بفهمید چرا باید کار داوطلبانه انجام داد

اسماعیل حسام مقدم، Sunday, February 7th, 2016

یادداشتی که خواندن آن به شما کمک می‌کند بهتر بفهمید چرا باید کار داوطلبانه انجام داد این یک ستاره را نجات خواهد داد اگر بتوانیم با سایه خود کنار بیاییم، آن وقت برای جهان کاری واقعی انجام داده‌ایم

اندا یارایی فعال مدنی

در فعالیت‌های اجتماعی هر فرد، گروه یا موسسه‌ای براساس نیازی که در جامعه احساس می‌کند، ماموریت خود را برمی‌گزیند و برای حل آن مسأله، فعالیت‌ها و اهدافی را برای خود تعریف می‌کند. «جان‌هالند» که نظریه‌پرداز در زمینه علایق حرفه‌ای افراد است، بر این عقیده است که یک‌ششم از کل جمعیت انسانی علاقه‌مند به کارهای اجتماعی و کمک به دیگران هستند. براساس آمارهای اعلام شده حدود ۵۰ درصد ایرانیان به‌طور منظم در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت دارند، مسلماً این جمعیت برای حل مسائل موجود عدد بزرگی نخواهد بود و برای همین داشتن اولویت در انجام فعالیت‌های مناسب کمک‌کننده خواهد بود.

ایجاد و حفظ تعادل

متأسفانه نخستین آفتی که اغلب فعالیت‌های اجتماعی دچار آن می‌شوند، عدم تعادل و افراطی‌گری است؛ افراد زیادی که به دلایل شخصی یا منطقی رویه‌کارهای اجتماعی می‌آورند در حل مسأله دچار افراط و تفریط می‌شوند و این بزرگترین مشکلی است که نه‌تنها مسأله موردنظر را حل نمی‌کند بلکه ذینفعان آن را با چالش‌های عدیده‌ای روبه‌رو می‌کند. مکتب‌های باستانی و بسیاری از فلاسفه و افراد معنوی یکی از وظایف بشر را ایجاد و حفظ تعادل برشمرده‌اند و اگر فعالان اجتماعی این مسأله را به خاطر داشته باشند، فعالیت‌هایشان را در راستای تعادل طراحی می‌کنند، همانند بندبازی که در هر گامش افراط و تفریط را در نظر دارد تا بتواند روی بند بایستد. پرهیز از افراطی‌گری در ماموریت و چشم‌انداز، برنامه، فعالیت‌ها، ادبیات و هویت باید رعایت شود تا مسأله موجود را حقیقتاً حل کند.

توجه به سلسله‌مراتب نیازها

«مازلو» روانشناس که سلسله‌مراتب نیازها را مطرح کرده، نیازهای فیزیولوژیک را در پایه هرم نیازها قرار داده و بعد از آن نیازهای؛ امنیت، نیازهای اجتماعی (رابطه سالم، شغل و تحصیلات)، نیاز به احترام، نیاز به عزت‌نفس، نیاز به خودشکوفایی و تعالی را قرار داده‌است. این چیدمان نیازها حاکی از این است که تا نیازهای ابتدایی‌تر تأمین نشوند، تقاضا برای نیازهایی بالاتر وجود نخواهد داشت. پس در انتخاب یک موضوع برای فعالیت اجتماعی باید به اولویت آن مسأله از نظر ذینفعان و شرکای برنامه توجه شود تا فعالیت با موفقیت بیشتری روبه‌رو شود. مثلاً برای کودکانی که گرسنه هستند، پرداختن به تحصیلات منطقی نخواهد بود یا در شرایط رخداد بلایای طبیعی رسیدگی به مسأله فقر جایی ندارد.

گاهی از کفش‌های خود در بیایید

دکتر سعید نوری‌نشاط، یکی از استادانی هستند که مطالب زیادی را به من آموخته‌اند؛ ایشان به زیبایی در میانه کارگاه‌های آموزشی از کفش‌های خود خارج می‌شوند. ایشان این کار را چنین توضیح می‌دهند: «من به این

تکنیک می‌گویم، تکنیک تو و بیرون. وقتی «تو» هستی کاری را انجام می‌دهید و وقتی بیرون می‌آید، درباره آن فکر می‌کنید؛ هر بار که درباره کاری از بیرون فکر می‌کنید، توانا تر می‌شوید. در یک گروه هم اگر افراد بتوانند از بیرون به «تو» نگاه کنند، آنگاه گروهی با هم فکر می‌کنند و توانمندتر می‌شوند، البته این گروه می‌تواند بار دیگر باز بیرون‌تر برود و درباره روش فکر کردن خود نیز ببیند. اگر چنین کند آنگاه درباره روش نزدیک شدن خود به یک موضوع فکر کرده که این همان رویکرد است. اگر بدانیم با چه رویکردی داریم فکر می‌کنیم حتماً روش موثرتری خواهیم داشت و با این روش فکری بهتر عمل خواهیم کرد.» برای اطمینان از درست بودن یک ایده یا فعالیت اجتماعی و امکان ارزیابی فرآیند و محتوای در جریان لازم است هر از چند گاهی از کفش‌های خود بیرون بیایم و جایگاه خودمان را در جامعه و در میان سایر فعالیت‌ها بررسی کنیم. درگیر یک ایده بودن و از درون آن به دنیا نگاه کردن به سادگی ما را دچار سوگیری و خطا می‌کند و هنر نگرستن از بیرون به خود می‌تواند خطاهای ما را اصلاح کند.

#### کوچک، زیباست

هر قدر ایده اولیه شما کوچکتر باشد، امکان رسیدن شما به هدف بیشتر است. متخصصان تأکید می‌کنند در فعالیت اجتماعی حتی الامکان کوچک و معطوف به هدف برنامه‌ریزی کنید و از پرداختن به ایده‌هایی که از توان یک گروه اجتماعی بیرون است، پرهیز کنید. در این شرایط پس از تکمیل مأموریتی که برای خود تعیین کرده‌اید، می‌توانید هدف جدیدی را انتخاب و برای رسیدن به آن دوباره برنامه‌ریزی کنید. داستان معروفی در این مورد وجود دارد. دو نفر در ساحل اقیانوس قدم می‌زدند. شب قبل طوفان شده بود و ستاره‌های دریایی در ساحل افتاده بودند. یکی از این دو نفر هنگام قدم زدن هر از چند گاهی دولا میشد، یک ستاره دریایی را برمی‌داشت و به اقیانوس می‌انداخت. نفر دیگر رو به او کرد و گفت، «این کار تو بی‌فایده است و تعداد زیادی از ستاره‌های دریایی وجود دارند که تو نمی‌توانی آنها را نجات دهی.» نفر دیگر هنگامی که ستاره دریایی دیگری را برمی‌داشت و به اقیانوس می‌انداخت، گفت: «ولی این یک ستاره را نجات خواهم داد.»

#### نگاه جامع، کل‌نگرانه و میان‌رشته‌ای

با وجود این‌که در برنامه‌ریزی برای یک ایده جدید اجتماعی لازم است که کوچک و SMART ۱ برنامه‌ریزی کنیم، ولی در نگاه به نوع فعالیت‌مان باید جامع، کل‌نگرانه و میان‌رشته‌ای نگاه کنیم. مثلاً اگر من یک مشاور هستم و قصد دارم برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در دختران نوجوان شهر تهران فعالیتی را انجام دهم، لازم است اول از همه جنبه‌های جسمانی، روانشناختی، اجتماعی و معنایی موضوع مورد نظر را بررسی کنم و در ذهن داشته باشم. سپس لازم است به فعالیت‌های قبلی و شرایط موجود در این مورد کاملاً اشراف پیدا کنم. بعد باید نظر صاحب‌نظران سایر رشته‌های مرتبط با این موضوع را جویا شوم و در نهایت با توجه به توان و تخصص‌م مأموریتی را برای خود تعریف کنم. بزرگترین آفت نداشتن نگاه جامع، انجام فعالیت‌های یک‌سویه و غیراصولی است که شرایط موضوع مدنظر ما را بغرنج‌تر خواهد کرد.

#### همیشه پیشگیری بهتر از درمان است

در برنامه‌ریزی برای یک فعالیت جدید اجتماعی مدنظر داشته‌باشید که هر قدر هم که منابع شما (وقت، نیروی انسانی، پول و...) گسترده باشد، باز هم روزی تمام خواهد شد. پس با توجه به محدودیت منابع و رنج و زحمتی که مسأله اجتماعی مدنظر شما ایجاد کرده، تقریباً همیشه داشتن نگاه پیشگیرانه بهینه فایده‌تر از انجام فعالیت‌های دیگر است. در مسائل زیست‌محیطی، صلح، آسیب‌های اجتماعی، بلایای طبیعی، سلامت و... همواره پیشگیری در نهایت بیشترین فایده را دربردارد.

#### اتخاذ نگرش مثبت

در ایده‌پردازی برای یک فعالیت اجتماعی در به کاربردن الفاظ، ساختن یک هویت، برنامه‌ریزی و... همواره داشتن یک نگرش مثبت را مدنظر قرار دهید. مثال خوبی از این مورد، جمله معروف مادر ترزا است. وقتی او را برای حضور در یک همایش ضد جنگ دعوت کردند، از حضور در همایش امتناع کرد و گفت: «هر وقت برنامه‌ای در مورد صلح داشتید مرا دعوت کنید.» پذیرش واقعیت‌های موجود، پرهیز از قضاوت و سیاه‌نمایی و لحاظ کردن «داشته‌ها» به جای «نقص‌ها» می‌تواند نمونه‌هایی از این مسأله باشد.

#### مشارکت

و اما اگر به پیشنهادهایی که در مورد اولویت‌های کار اجتماعی ارایه می‌شود توجه کنیم، ایجاد امکان مشارکت افراد در گروه‌های پایدار، نخستین اولویتی است که در صورت محقق شدن آن، با هم افزایی ایجاد شده، امکان حل مشکلات جوامع در سطح خرد و کلان ایجاد می‌شود، لذا به نظر من فعالیت‌های تسهیل‌کننده مشارکت

بهترین انتخاب برای یک کار اجتماعی در ایران است. این موارد می‌تواند شامل عناوین زیر باشد:

- افزایش اعتماد اجتماعی
- ارتقای مهارت‌های تعاملی
- کاهش تعصب
- کاهش قضاوت
- یادگیری کار در گروه و تیم
- یادگیری شیوه‌های دیالوگ موثر
- ترویج تفکر انتقادی نسبت به مسائل موجود
- ترویج دیدگاه ترجیح منفعت گروه به جای نفع شخصی و ...

در آخر بد نیست به‌عنوان حسن‌ختم جمله‌ای از دالایی‌لما به‌عنوان یک پیشنهاد خوب برای کار اجتماعی بیاورم:

اگرچه کوشش برای فراهم‌آوردن صلح و آرامش جهانی، از راه تحول درونی افراد دشوار است، ولی راه دیگری وجود ندارد. به هرجا می‌روم، این نکته را بازگو می‌کنم و هنگامی که می‌بینم مردم بسیاری با روش‌های متفاوت زندگی در جهان، آن را به نیکی پذیرا می‌شوند، دلگرم می‌شوم. صلح و آرامش، نخست باید درون هرکس جای بگیرد و من بر این باورم که مهربانی و عشق‌ورزیدن به دیگران، پایه‌های صلح و آرامش است.

۱ (مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل‌دسترس، واقع‌بینانه، قابل انجام در زمانی محدود)

منبع: روزنامه شهروند

This entry was posted on Sunday, February 7th, 2016 at 1:46 pm and is filed under [گفت و گو](#) و گزارش و

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.