المتقاعدة وفاء الرمضان:

العمل بعد التقاعد متعة

يجب أن يشارك المتقاعدون بفاعلية في ممارسة أنشطة مجتمعية تقيهم الإصابة بالإحباط والاكتئاب.

دعت المتقاعدة الأستاذة وفاء جواد الرمضان المتقاعدين والمتقاعدات إلى الاجتهاد وممارسة الأنشطة والهوايات الماتعة، وتنمية الذات وتطوير القدرات، والتطوع بعد التقاعد لاستغلال ما يتاح لهم من وقت في هذه الفترة، بفضل ما يحققه ذلك من بث روح النشاط والأمل والابتعاد عن الاكتئاب أو الإحباط بسبب الفراغ.

تعد مكتبة الفيديو جزءًا رئيسًا من مكتبات عدة تملكها وفاء في منزلها

أشارت وفاء الرمضان إلى أنها تعمل في كثير من مجالات العمل التطوعي، وإدارة الصفحات المتخصصة على مواقع التواصل الاجتماعي التي قامت بإنشائها خدمة للنشء وتعليم الطلاب اللغة الإنجليزية، وغيرها من الصفحات التي أنشأتها لتقديم النصح والمشورة إلى المتزوجين، ومساعدة المطلقات على تجاوز المحنة التي يمررن بها بعد تجربة الطلاق المريرة.

جزء كبير من هوية الحاضر مستمد من، تاريخ الإنسان وماضيه منذ الطفولة، نود الاطلاع على نبذة حول بداياتكم ودراستكم؟

عشت في بداية حياتي في مرحلة الطفولة في سوريا، ثم انتقلت إلى السعودية واستكملت دراستي في المرحلة الابتدائية، ثم المرحلة المتوسطة، وبعدها تزوجت، وسافرت مع زوجي إلى الولايات المتحدة الأمريكية، فبدأت بتعلم اللغة الإنجليزية بالاعتماد على نفسي دون الذهاب إلى دورات تدريبية أو معاهد لتعليم اللغة، من خلال اجتهادي في المنزل، واستعنت لاحقًا بمدرسة لمساعدتي على بعض الدروس الخاصة بالمرحلة الثانوية التي درستها بالمنزل. ثم استكملت دراستي الجامعية في جامعة ألباما في برمنجهام وحصلت على بكالوريوس أدب إنجليزي.

بعد عودتي إلى السعودية تقدمت إلى الوظيفة وتم تعييني في عام ١٤٠٧ هـ في ثانوية الشقيق بالأحساء حيث مكثت ثلاث سنوات انتقلت بعدها إلى الثانوية الثالثة بالمبرز لمدة ١٩ عامًا حتى تقاعدي عن العمل في عام ١٤٢٩ هـ، إذ استمررت في مجال تدريس اللغة الإنجليزية لمدة ٢٢ عامًا حتى طلبت التقاعد المبكر، لمرافقة زوجي في المنزل، إذ إنه سبقني في التقاعد بسنوات عدة. ولم يكن تقاعدي رغبة مني في ذلك، فقد كنت أحب عملي كثيرًا، ولكن ظروف المنزل التي استجدت هي التي فرضت عليَّ التقاعد، إرضاءً لزوجي الذي قدم لي الكثير من الدعم طوال مسيرتي حتى حققت ما وصلت إليه من نجاحات.

حصلت وفاء الرمضان على العديد من دروع التكريم وشهادات التقدير خلال مسيرتها الحافلة

حصلتم على الكثير من الدورات التدريبية، وتشعبت في مجالات مختلفة، وعلى رأسها مجال العلاقات الزوجية، فماذا كان الهدف من وراء هذا الاهتمام؟

بالفعل حرصت على الاطلاع والبحث والالتحاق بالدورات التدريبية في مختلف المجالات، ومنها ما هو متعلق بالحياة الزوجية، والتأثير والإقناع، ومهارات الحوار، وضوابط الكتابة، ومفاتيح الإبداع والزواج الناجح، وغيرها من الدورات الأخرى.

وتركيزي على مسألة العلاقات الزوجية نابع من رصدي لعدد كبير من النساء اللائي يعانين قلة الخبرة في العلاقات الزوجية، خصوصًا المتزوجات حديثًا، إذ يعانين كثيرًا قلة الثقافة، حتى لدى الأزواج أنفسهم. فكان هدفي الأول هو مساعدة الجيل الجديد من العائلة، ثم تشعبت خارج هذا الإطار. وقد نجحت في جمع مواد مختلفة حول هذا الأمر، ولم يكن هدفي منها ربحيًا، رغم إلحاح بعضهم لبيعها، فقررنا أن يكون العائد منها مساعدة المحتاجين من المقبلين على الزواج أو غيرهم.

هل فترة التقاعد هي الأنسب لممارسة العمل التطوعي؟

التقاعد فرصة كبيرة، إذ يتوافر في هذه المرحلة الوقت الطويل، وإذا لم يمارس الشخص أنشطة يستمتع بها في هذه المرحلة فقد يشعر باكتئاب وإحباط. فالأنشطة التي أقوم بها جعلت حياتي ماتعة وشائقة، وجعلتني أستشعر دوري في المجتمع بعد التقاعد، وشعرت بسعادة غامرة تفوق سعادتي حتى وقت ممارستي لعملي قبل التقاعد.

وهل المجتمع مؤهل لثقافة العمل التطوعي؟

أصبح الآن المجتمع يعي هذا الدور جيدًا. ولدينا في الأحساء أصبحت هناك حملات كثيرة تدعو إلى التطوع، وذلك للشباب والنساء، وجمعيات مساعدة الفقراء. فالتطوع الآن يشهد نموًا، وللتعليم دور مهم في تعزيز ثقافة التطوع. والسبب في دعم ذلك هو وجود وسائل التواصل الاجتماعي، ووسائل الإعلام التي أسهمت، أيضًا، في تغيير الأفكار، وتعزيز ثقافة العمل التطوعي.

> المجتمع السعودي يشهد طفرة في ثقافة التطوع، والتعليم له دور رئيس في تحقيق ذلك.
>
> كتبي تستهدف مساعدة المتزوجين والطلاب وترصد سيرة حياتي.

وما مدى ارتباطكم بوسائل التواصل الاجتماعي، ومدى الاستفادة منه؟

استفدت كثيرًا من هذه الوسائل، وذلك عن طريق إنشاء المجموعات الخاصة، فأصبحت أكثر ارتباطًا بالمجتمع، وقمت باستغلالها في أعمال الخير، لجمع التبرعات اللازمة للمحتاجين. وأذكر أن إحدى طالباتي احترق منزلهم، وأعلنت عن ذلك عبر إحدى وسائل التواصل الاجتماعي، ولكنها لم تطلب أي مساعدة، ولعلمي بوضعهم المادي الذي ليس على أفضل حال، قمت بالمبادرة والإعلان عن طلب المساعدة لها، ونجحت، ولله الحمد، في جمع مبالغ مجزية من هذه المبادرة، أسهمت بشكل كبير في ترميم المنزل مرة أخرى حتى عاد أفضل مما كان.

لديكم، أيضًا، الكثير من المجموعات التعليمية التي تم إنشاؤها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ماذا توفر من محتوى؟ وما هو الهدف من إنشائها؟

حرصت من خلال هذه المجموعات على حث الشباب والشابات على حب اللغة الانجليزية، لتعزيز قدراتهم في هذا الإطار، إذ لا يكون بمقدور الطلاب التركيز على اللغة خلال فترة التعليم بسبب كثرة المواد، وذلك على الرغم ما لها من أهمية لاحقة في التوظيف، إذ إن معظم الشركات والمصالح الآن تحرص على أن يكون المتوظف لديها يتقن الإنجليزية، فقمت بإنشاء المجموعة

«جروب» لأقدم فيه نموذجًا مختلفًا عن التعليم التقليدي بعيدًا عن النمطية، وذلك من خلال إضافة القصص والصور، والنكات، والقصائد والعبارات المحفزة، والتعليقات، والقيم الإسلامية، والآيات القرآنية والأحاديث النبوية وترجمتها، حتى أحبب المطلع في قراءتها.

من واقع تجربتكم الشخصية، لماذا ينظر بعضنا إلى التقاعد بشكل سلبي؟

أعتقد أن النساء يفضلن التقاعد أكثر من الرجال، بسبب طبيعتهن التي ترحب بالتفرغ وممارسة أنشطة أخرى والتفرغ لأبنائهن بشكل أكبر. أما الرجال فقد يصابون بالإحباط بعد العمل والعطاء، إذ قد يشعر بعضهم بفقدان دوره، ولكن في حال قام بممارسة نشاطه المجتمعي فسيستمر عطاؤه ويبتعد عن الاكتئاب والإحباط.. فالعطاء يجلب السعادة للإنسان.

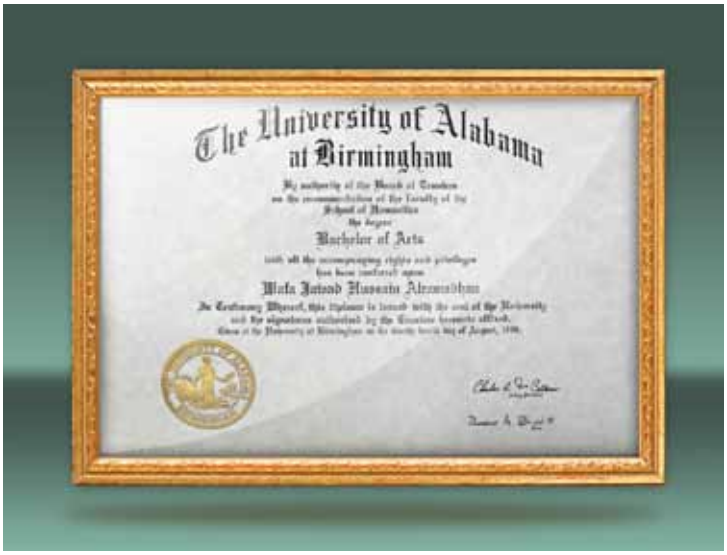
ماذا عن «جروب» طلاق وانطلاق، والهدف من إنشائه؟

مررت بتجربة طلاق ابني، وعشت هذه المعاناة، وحاولت مساعدته وزوجته بشتى الطرق، وذلك عبر تثقيف نفسي في مجال العلاقات الزوجية، ولكن لم يكتب الله الاستمرار لهذا الزواج. كما أن المجتمع كله يعاني مشكلة الطلاق. والحل لمواجهة هذه الأزمة هو تعزيز ثقافة العلاقات الزوجية قبل الزواج من خلال دورات يتم تنظيمها. وقد بدأت المملكة في الاهتمام بهذا الجانب أيضًا.

إطلاقي لمجموعة «جروب» طلاق وانطلاق كان الهدف منه مساعدة المطلقات ودعمهن لتجاوز مرحلة الطلاق المؤلمة التي غالبًا ما تؤدي إلى اكتئاب ويأس. فالطلاق يسبب ألمًا وجرحًا ينزف طوال العمر، وتفكيكًا للأسرة، وتحطيمًا للمجتمع. في الحقيقة الطلاق ممكن أن يحطم الرجل والمرأة على السواء معنويًا ونفسيًا وماديًا. وإذا كان هناك أطفال فالمعاناة تكون مضاعفة، ويطال هذا الأمر أقارب المطلقين وجميع من يحيط بهم.

ومن أهداف هذه المجموعة تسليط الضوء على أسباب الطلاق في المجتمع ومشكلاته والمعاناة التي يعيشها المطلقون التي تزداد يومًا بعد يوم، لذلك كان واجبًا علينا العمل بجد لمنع هذه الكارثة الإنسانية المؤلمة، ومساعدة المنكوبين بأي وسيلة ودعمهم لتجاوز المحنة وإعادة الثقة إلى أنفسهم، عبر إرشاد المطلقات إلى الطرق التي تبث في أرواحهن الأمل والتفاؤل وتشجيعهن على الاستفادة من مراكز التنمية الأسرية، والحصول على دورات متخصصة واستكمال الدراسة أو ممارسة العمل.

> الملك عبدالله منح المرأة الكثير في عهده، وفتح آفاق الابتعاث للتعلم في كل دول العالم.



الشهادة الجامعية التي حصلت عليها المتقاعدة من جامعة ألباما

نود الاطلاع على أهم كتاباتك، وما تتضمنه من توجهات؟

أحصيت ما لديَّ من كتب، فوجدتها ١٥، ولكن معظمها جمع وإعداد وليست كتابات خاصة بي، إلا كتابين فقط، هما «قطاف من حياتي»، و«هكذا هم أهل الأحساء»، حيث يتناول الحديث عن الأحساء وأهل الأحساء، وجزء آخر يحتوي على بعض المقالات.

وتتناول هذه الكتب موضوعات مختلفة منها العلاقات الزوجية، والتربية، ومفاتيح النجاح، وأسرار تعلم اللغة الإنجليزية، ومجموعة كتيبات تتضمن نصائح للمعلمات والشباب والبنات والأزواج والزوجات، إلى جانب بعض الأدعية، وموضوعات أخرى متنوعة.

احتفت المملكة، مؤخرًا باليوم الوطني، فما هي الكلمة التي تودين أن تذكريها في هذه المناسبة العظيمة؟

خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز- حفظه الله- هو نصير المرأة الذي منحها الكثير خلال عهده المبارك. فعلى سبيل المثال ما يثار من جدل مجتمعي حول قضية قيادة المرأة، أرى أنه ليس ذا قيمة بجانب مكتسبات رائعة حصلت عليها المرأة خلال هذا العهد الزاهر الميمون، وعلى رأسها التعليم والابتعاث، الذي منح المرأة حق الابتعاث إلى أي دولة في العالم ضمن برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث الخارجي. فبعد أن كانت المرأة هي من ترافق زوجها للخارج للتعلم مثلما حدث معي في دراستي بالولايات المتحدة، تبدل الحال وأصبحت المرأة مستقلة، وتغيرت ثقافة المجتمع بهذا الشأن فأصبح الأهل حريصين على منح هذه الفرصة لبناتهم الموجودات في الخارج سواء برفقة أزواجهن أو إخوانهن، أو حتى دونهم، وذلك للتعلم والمساهمة في تحقيق نهضة هذه البلاد. بالإضافة إلى فتح مجالات متنوعة لعمل المرأة. فبعد أن كان توظيف المرأة مقتصرًا على التدريس والطب والتمريض، أصبحت المرأة تعمل في مجالات متنوعة وتخدم وطنها بكل حب وتفان وإخلاص. في الحقيقة نحن نعيش في العصر الذهبي للمرأة في السعودية. والفضل يعود لله ثم لمليكنا العظيم الملك عبدالله حبيب الشعب. وكل عام ووطننا الحبيب بألف خير وحب وتسامح وعطاء، واحترام وأمن وأمان. ■