



إحسان



مركز "إحسان" ينظم فعالية
"خطوتك بركة ٢"
التوعوية النفسية لكبار السن

بمشاركة وزير العدل ومسؤولي القطرية للعمل الاجتماعي
مراكز العمل الاجتماعي تتكامل
مع بعضها بفعاليات موحدة في
اليوم الرياضي للدولة

بمشاركة "١٠٠" متطوع ومتطوعة
مركز إحسان ينظم
برنامج (حياتي عطاء)

الداعية الدكتور أحمد الحمادي
يروى مقتطفات من مسيرته الدعوية لـ "إحسان"





تابع، غرد، شارك وتواصل

تواصل معنا من خلال صفحتنا على فيسبوك وتويتر

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا المسنين تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن.

إحسان
وبالتعاون مع



براحة احسان
وفد نادي عبد الرحمن كانوا للوالدين
بمملكة البحرين يزور إحسان



الملف الطبي
معلومات وإرشادات علاج طبيعى



حوار
أعلام المانع لاحسان



7-4
فعاليات
اليوم الرياضي
www.qfepc.gov.qa

المدير التنفيذي

مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

الإشراف العام

خالد عبدالله حسين

رئيس التحرير

جابر المري

مدير التحرير

الجازي سويد العنزي

سكرتير التحرير

ريم الأنصاري

التحرير

زكية عبد الرحمن المضاحكة

سهيل سعيد

التصميم والإخراج الفني

أحمد السعدني

ترجمة

إيمان كامل

الإعلانات

أمل الشيخ

قسم العلاقات العامة

المراسلات

ترسل المشاركات على العنوان التالي:

هاتف:

+974-40121000

+974-40121021

فاكس:

+974-40121067

البريد الإلكتروني لـ مجلة إحسان:

ihsan@qfepc.gov.qa

الموقع الإلكتروني:

www.qfepc.gov.qa



مركز تمكين ورعاية كبار السن



@qfepc



QFEPc IHSAN



qfepc

قواعد النشر في إحسان

- أن تكون المادة لها صلة بمواضيع المسنين وأن تكون مخصصة لمركز تمكين ورعاية كبار السن ولم تنشر من قبل وتكون مطبوعة ومصححة لغوياً.
- يمكن إرسالها على الفاكس أو البريد الإلكتروني الخاص بإحسان.
- أن لا تزيد المادة (٢٥٠ كلمة) ولا تقل عن (٢٥٠ كلمة)
- يحق للجنة المشرفة على إحسان قبول أو رفض أي مادة دون إبداء الأسباب.
- لا يحق للكاتب استرجاع المادة في حالة عدم نشرها.
- المقالات المنشورة تعتبر عن آراء كتابها ولا تعبر بالضرورة عن توجهات المجلة

«يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ»

عندما يصبح الدم ماءً وتتحول قلوب البشر إلى حجر، وتتقطع حبال المودة، ويصبح الأخ بعيداً عن أخيه وتسمي الأخت غريبة عن إختوتها، يعيشون لذاتهم ويقتلهم جشع الحياة ودناءتها، أضحى الشقيق منشقاً وانعدم بينهم الحب والتفاهم والتسامح.

حتى تحول بيت العائلة إلى جحيم بسبب فرد من أفرادها لا يشعر بالانتماء لها، من أجل ماذا هذه العداوة والبغضاء وشحناء النفوس؟ ألا يعلمون أن وجود أطراف متعادية في العائلة نوع من العقوق للأبناء، لأن فرحة الآباء تتم من خلال رؤيتهم لأبنائهم متحابين متسامحين، مجتمعين على إناء واحد يتبادلون الأحاديث الودية ويتجادبون أطراف الحديث بعيداً عن الخلافات والحقد الدفين الذي يكنه كل منهم للآخر.

عداوة الإخوة ليست بظاهرة جديدة، فهي منذ بدء الخليقة وقد ذكرت قصة قابيل وهابيل في القرآن الكريم وأيضاً قصة سيدنا يوسف عليه السلام وأشواقه، قد تكون في بعض العائلات أسرار مؤلمة بالرغم من أن علاقة الآباء بأبنائهم قد تكون قوية، إلا أن علاقة الإخوة ببعضهم قد تكون أضعف بسبب الغيرة والتنافس أو ربما التفرقة في المعاملة من قبل الوالدين وتفضيل بعضهم على بعض، هذا ما يجعل الحياة الأسرية محفوفة بالخلافات وتعارض المصالح.

أمور كثيرة يشيب الرأس من هولها وفظاعتها، حين يقف الأب أو الأم بين تلك النزاعات ويتساءل هل تناسوا أنهم خرجوا من بطن واحدة والدماء التي تجري في عروقهم هي نفس الدماء؟ أين مكاني بينهم وماذا أمثل لهم وأين سيصبح مصيري.

تشير الدراسات النفسية والاجتماعية أن عداوة الأشقاء هي غالباً ما تكون نتيجة لسوء إدارة الأبوين للخلافات الصغيرة التي تحدث للأبناء وخاصة في أعمار معينة مثل سن المراهقة الذي عادة ما يكون المزاج به متقلبا، لذا يجب تنظيف الجرح قبل تضميده، وإتاحة الفرصة للمصالحة بينهم ولا يترك أحدهم مظلوماً مقهوراً متجاهلين سبب غضبه، ولكي يتفادى الآباء صراعات الأبناء يجب أن يكونوا قدوة حسنة لهم يعلمونهم مكارم الأخلاق ويلتقوا قلوبهم بالله ليكون مرجعهم، ويفرسوا بنفوسهم الصفات الإيجابية، مثل احترام الكبير والعطف على الصغير..

همسة ..

خَالَطُوا النَّاسَ مَخَاطَبَةً إِنَّ مَتَمَّ مَعَهَا بَكَوْنَا عَلَيْكُمْ،
وَإِنْ عَشْتُمْ خَنُوا إِلَيْكُمْ (الأمم علي كرم الله وجهه)

مدير التحرير



16

براحة احسان

إحسان ي دشّن دراسة ميدانية حول محددات الشعور بالوحدة والعزلة لدى كبار السن المتقاعدین



22

تحقيقات

كبير السن.. ربان سفينة الأسرة والمجتمع



33

مجالس الرواد

الداعية الدكتور أحمد الحمادي يروي مقتطفات من مسيرته الدعوية لـ«إحسان»



بمشاركة وزير العدل ومسؤولي القطرية للعمل الاجتماعي مراكز العمل الاجتماعي تتكامل مع بعضها بفعاليات موحدة في اليوم الرياضي للدولة

■ خاص - إحصان



آمال المناعي: قصدنا مشاركة الجميع
بهدف تقوية التواصل والتفاعل بينهم في
إطار بيئة رياضية صحية

مبارك آل خليفة: الرياضة أصبحت جزءاً لا
يتجزأ من الحياة اليومية لأفراد المجتمع



المهني وزير العدل بزيارة للأباء كبار السن وشاركهم مجموعة من الألعاب، كما شارك المراكز المختلفة فعاليتها الرياضية المتنوعة، وعبر عن سعادته بمشاركته بفعاليات المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها ومنتسبي تلك المراكز وأنشطتهم في اليوم الرياضي، وثمن سعادته الدور المتميز للمؤسسة والمراكز التي تعتبر الرياضة جزءاً أساسياً من برامجها للتمكين والرعاية والتأهيل في ضوء توجيهات القيادة الرشيدة الهادفة إلى بناء مجتمع صحي ومتقدم ومزدهر، داعياً إلى ضرورة أن يكون اليوم الرياضي بداية حقيقية لكل من يهجر الرياضة ليكون ميلاداً لإيمانه بضرورة الرياضة وأهميتها، بل وانعكاسها على أدائه الشخصي، وأكد أن ما يضي جمالاً وحماسة على فعاليات اليوم الرياضي هو أنه يوم عائلي بامتياز، حيث إن جميع أفراد الأسرة يستطيعون ممارسة أي نوع من الرياضات إما بصورة فردية أو بصورة جماعية للجنسين من الرجال أو النساء، لافتاً إلى أن من المفضل هو أن العائلات القطرية بدأت تتفاعل مع هذا اليوم بشكل إيجابي، وباتت تمارس الرياضة بشتى أنواعها، ولم تعد تقتصر على الرياضيين أو على الرجال دون النساء.

وأكدت السيدة أمال المناعي، الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي على حرص المؤسسة على الاحتفال باليوم الرياضي للدولة مع المراكز المنضوية تحت مظلتها، وذلك عبر مشاركة العاملين في المؤسسة والمراكز وعائلاتهم في الفعاليات المختلفة، موضحة بأن الهدف من الفعالية هو المشاركة الجماعية لكل المراكز في مكان واحد وفي وقت واحد وكجزء

احتفلت كافة مراكز ومؤسسات ووزارات وفتيات المجتمع القطري باليوم الرياضي للدولة وذلك عبر فعاليات متنوعة ومتعددة شهدتها أماكن ومؤسسات وأندية رياضية وساحات متفرقة بالبلاد، شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» في فعاليات اليوم الرياضي للدولة يتقدمهم السيد/مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن، والآباء كبار السن بالمركز بجانب مجموعة من المسؤولين وموظفي المركز وأسراهم، وجاءت مشاركة «إحسان» ضمن فعاليات المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها بإستاد نادي السد الرياضي، حيث شارك بالفعالية بجانب «إحسان» كل من «مركز الشفح للأشخاص ذوي الإعاقة، مركز رعاية الأيتام - دريمية، مركز الحماية والتأهيل الاجتماعي، مبادرة بست باديز، مركز الاستشارات العائلية، ودار الإنماء الاجتماعي»، وحظيت الفعاليات بمشاركة سعادة السيدة منيرة بنت ناصر المسند رئيس مجلس إدارة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والسيدة أمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، وشملت الفعاليات التي نظمت بالملاعب الرئيسي بإستاد نادي السد الرياضي أنشطة رياضية وألعاباً تنافسية متنوعة شملت رياضات متخصصة لكبار السن وللأطفال، وأخرى للأشخاص ذوي الإعاقة بالإضافة إلى منافسات وتحديات أقيمت بين منتسبي المراكز والجمهور المشارك، وتم توزيع الجوائز على الفرق التي تم تقسيمها إلى مجموعات وكذلك الهدايا التذكارية على الأطفال.

وقام خلال فعاليات اليوم الرياضي سعادة الدكتور/ حسن بن لحدان



على وجوه جميع الحضور والمشاركين، مؤكدةً على أن الفئات التي شاركت في الفعالية تستحق كل الاهتمام والرعاية من الدولة ومن كافة أفراد المجتمع، كما عبرت عن آمانياتها باستمرار التعاون بين جميع المراكز والتابعة للمؤسسة في جميع الفعاليات التي تقام بالدولة.

وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» أن اليوم الرياضي فرصة كبيرة للتجمع بين أفراد المجتمع والتواصل الإيجابي بينهم، مشيراً إلى أن الرياضة أصبحت واقعاً نعيشه على مدار أيام العام بدولة قطر وذلك من خلال البطولات المحلية

من احتفالية كبيرة تقيّمها الدولة، وذلك بهدف تفاعل وتواصل الجميع في إطار بيئة رياضية صحية، وأوضحت أن برنامج اليوم الرياضي اشتمل على مجموعة متنوعة من النشاطات والفعاليات البدنية والحركية التي تتناسب مع جميع الأعمار ومستويات اللياقة وتحقق الوعي بأهمية الرياضة ودورها الإيجابي في حياة الأفراد والمجتمعات، ووصفت المناعي الفعاليات بأنها شهدت تجمعا وحضوراً لجميع الفئات العمرية من كبار السن والشباب والأطفال، والأشخاص ذوي الإعاقة، مؤكدة على أنهم اندمجوا في فعالية واحدة، وعبرت السيدة آمال المناعي عن بالغ سعادتها بمشاهدتها لمظاهر البهجة والسرور



الرياضة سلوك حضاري



■ جابر المري

■ بقلم: رئيس التحرير

حرصاً منها على جعل الرياضة منهجاً وسلوكاً ينتهجه كل من يعيش على أرضها ، احتفلت دولة قطر كما هو حالها كل عام باليوم الرياضي للدولة والتي كانت فيه على موعد مع تأصيل هذه الممارسة الصحية والحضارية التي تحرص عليها لتسهم بدورها في قوة وبناء مجتمعها وخلق بيئة مثالية تستطيع من خلالها أن تحقق أهدافها وطموحاتها الشاملة في كافة المجالات . ولعل القرار السامي الذي أقر أهمية هذا اليوم وجعل منه يوماً خاصاً لممارسة الرياضة وإجازة رسمية تسمح للموظف بتفرغه ومنح نفسه وقتاً لصحته في هذا اليوم يدعو حقيقة للفخر والتقدير لهذه القيادة الحكيمة التي جعلت من أولوياتها تسخير كافة الإمكانيات والظروف لضمان ممارسة المواطن والمقيم كل على حد سواء رياضتهم والاستفادة من كافة المرافق الرياضية المنتشرة في كافة أنحاء الدولة .

ونحن في قطر ولله الحمد مغبوطون على ما توليه الدولة من حرص واهتمام منذ سنوات طويلة على الرياضة بمرفقاتها المتعددة والتي لا تكاد تخلو منها كافة مناطقها ومنتزهاتها ومرافقها المختلفة هيئت وشجعت من خلالها كل من يعيش على أرضها بممارسة الرياضة في كل يوم وفي أي وقت يحلو لهم ، وهو الأمر الذي ساهم إلى حد كبير في نشر الوعي لدى كافة الناس بأهمية الرياضة في حياتهم .

ومن الثمرات التي أرى بأن اليوم الرياضي حصدها هو التأكيد على إشراك كافة وزارات ومؤسسات الدولة وكافة القطاعات الخاصة وأفراد المجتمع القطري والمقيمين ومدى تقبلهم وإدراكهم لأهمية هذا اليوم والذي ينم عن مدى تعلق الناس بالرياضة لأنها بالنسبة لهم بمثابة شريان الحياة .

وقد حرص مركز تمكين ورعاية كبار السن كونه جزءاً من منظومة مؤسسات المجتمع المدني وعضواً فاعلاً منضوياً تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي وبمشاركة نظرائه من المراكز على المشاركة والاحتفاء بهذا اليوم ليشارك بكافة مكوناته وعلى رأسهم أبائنا وأمهاتنا من كبار السن بممارسة هذا السلوك الصحي والحضاري وفي أجواء مفعمة بروح الفريق الواحد الذي طالما جمع كل العاملين في هذه المراكز .



والإقليمية والدولية التي تنظم بالدولة، والإقبال الكبير الذي تشهده تلك البطولات والتنافس الكبير فيها، بجانب الإقبال الكبير الذي تحظى به الأندية والمراكز الرياضية من قبل المواطنين والمقيمين بالدولة خاصة من فئة الشباب، وأضاف بأن معظم المواطنين والمقيمين في قطر أصبحوا يملكون الوعي الكامل بأهمية الرياضة ودورها في حياتهم، مؤكداً بأنها باتت جزءاً لا يتجزأ من يوم الفرد في المجتمع، مؤكداً على اهتمام مركز تمكين ورعاية كبار السن بالجوانب الرياضية بحيث يقدم المركز حصصاً رياضية وتدريباً لوظائف الجسم لكبار السن بصورة مستمرة بالمركز، بحيث يستفيد منها كبار السن المستضافين بالمركز ووزار المركز من كبار السن والمستفيدين من خدماته، وأوضح بأن المركز ينتقي ويصمم أنواعاً من الرياضة بحيث تتناسب مع الأبناء والأمهات من كبار السن وتتناسب طاقاتهم ومقدراتهم الصحية والجسدية، وأكد آل خليفة بأن الرياضة في الأصل عملية فردية يمارسها الإنسان بدافع ذاتي، فمن أراد الصحة والعافية فإنه يمارس الرياضة لأنه يدرك جيداً أن الرياضة لها أهمية بالغة على التفكير الذهني للإنسان وعلى صحته وعافيته.



إحسان يدرب موظفيه على مهارات المقابلة النفسية والاجتماعية لكبار السن

■ خاص - إحسان

بإحسان



وتناول المحاضر الدكتور عثمان العصفور بالدورة مفهوم الشيخوخة باعتبارها مرحلة عمرية شأنها شأن المراحل السنوية المختلفة كمرحلة الرضاعة والطفولة والبلوغ والشباب، وأنها مرحلة طبيعية في حياة الإنسان مع وجود تغيرات فسيولوجية نتيجة التحول الذي يطرأ على أنسجة كبير السن وخلاياه، موضحاً بأن هناك شيخوخة أخرى تسمى بـ "الشيخوخة المبكرة" وهي نتيجة لتراكم عوامل متعددة منها ما هو مرضي مثل تصلب الشرايين والأمراض المزمنة، ومنها ما هو بسبب نقص التغذية والتقلبات الجوية والحالات النفسية والعصبية والحالة المناعية، ومنها ما هو بسبب المؤثرات الداخلية والخارجية. وتطرقت الدورة عبر نماذج تدريبية وعملية لأهداف المقابلة التي تتم بين كبير السن والعاملين في المركز سواء الأخصائيين النفسيين أو الاجتماعيين ومنها السعي إلى تغيير سلوك كبير السن، ووضع خطة لمساعدته وتعزيز مهارات التواصل مع الآخرين لديه وتغيير الأفكار المصاحبة للمشكلة "موضوع المقابلة"، كما أشار المدرب خلالها إلى مفهوم الإرشاد النفسي والاجتماعي، مؤكداً على أنها يسيران في اتجاه واحد، وأن كلا منهما يكمل الآخر في تقديم خدمة ورعاية مميزة لكبار السن.

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بمقره دورة تدريبية حول "مهارات المقابلة النفسية والاجتماعية لكبار السن"، وحاضر في الدورة التي استمرت لـ 5 أيام الاستشاري والمعالج النفسي الدكتور عثمان بن أحمد العصفور من دولة الكويت الشقيقة، وهدفت الدورة لتزويد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وأخصائي العلاج الطبيعي والإداريين بـ "إحسان" بالطرق والأساليب العلمية في مقابلة كبار السن وفهم نفسياتهم والتغيرات التي تطرأ عليهم بجانب شرح بعض المشاكل النفسية التي يتعرض لها المسن كالقلق والاكتئاب والوساوس القهرية والصدمات النفسية والتوهم المرضي. وكرم في ختام الدورة السيد خالد عبد الله حسين مدير إدارة العلاقات العامة والإعلام بـ "إحسان" المحاضر والمشاركين في الدورة من موظفي المركز إنابة عن المدير التنفيذي للمركز السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة، وقدم لهم شهادات مشاركة بالدورة، مؤكداً على حرص المركز على تقديم أرفع وأحدث أنواع التدريب لموظفيه بهدف ترقية الخدمات المقدمة للأباء والأمهات كبار السن بالدولة، مشدداً على حرص إدارة المركز على تنفيذ المهارات الحديثة التي اكتسبها المتدربين عبر الدورة.

بعنوان ألوان الشباب الدائم وجدد حياتك نادي إحسان يعقد دورات نفسية واجتماعية لكبيرات السن

■ خاص - إحسان

وهذا التمرين يدرّب جزءاً من المخ ولا يُستخدم كثيراً، بالإضافة إلى قراءة القرآن وحفظه الذي أكدت التجارب أنها تقوي الذاكرة والتركيز .
كما أقام نادي إحسان محاضرة اجتماعية قدمتها المدربة سامية الحمادي والتي جاءت بعنوان « جدد حياتك » حيث بدأت المدربة بمقدمة جذابة شدّت بها انتباه المشاركات بقولها: إنه كلما نظرنا لأبائنا وأمهاتنا نشعر بالأمن والتفاؤل وانشرح الصدر فهم اللذين علمونا أنه كلما امتلأ الصدر بالإيمان بالله تحقق الاطمئنان وانشرح الصدر وفاض بالخير والإحسان .
كما تناولت المحاضرة الاجتماعية عدة محاور ومنها أن المجتمع يمرّ بعدة متغيرات لا بد من خلالها أن نستلهم الإيجابية والتفاؤل عبر الإيمان الذي لا بد أن يملأ صدورنا ومن خلاله نصل إلى الإنجاز المنشود ، ولا بد من الشعور بالأمل والثقة ، وخاصة الثقة بالله أزكى أمل، والتوكل على الله في كل عمل .
فالإنسان بدون أكل كالنبات بلا ماء أو كوردة بلا رائحة .
وأشارت المدربة بأن حالة الحياة الروتينية التي تمر على كبير السن وخاصة بعد التقاعد والذي تجعله بحاجة إلى تعزيز هذا الجانب للشعور بهذا الإحساس الجميل والتوكل على الله في كافة مناحي الحياة والقناعة والرضا بما يقسمه له رب العالمين ، وذكرت الحديث الشريف الذي تتناول هذا الأمر وقدم لنا درساً فيه ، فعن أنس ، قال : تَبَسَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالَ الْقَوْمُ : رَأَيْنَاكَ تَبَسَّمْتَ ، فَقَالَ : « عَجِبْتُ لِلْمُؤْمِنِ ، لَا يُقْضِي اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ قَضَاءٌ إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ » .

استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) كبيرات السن من خارج المؤسسة لشغل أوقات فراغهن وتنمية المهارات اللازمة للاستفادة من طاقاتهم وتقوية ذاكرتهن ، ويتناول هذا الملتقى الجوانب النفسية الاجتماعية والصحية والثقافية ، وقد خصّص لها يومان في الأسبوع (يوم الأحد والأربعاء) من الساعة الثامنة وحتى الحادية عشرة صباحاً ، بقاعة الأنشطة بمبنى المركز في المطار القديم .
وتضمنت الدورة النفسية التي قدمتها الدكتورة منار الغمراوي (المستشار النفسي والاجتماعي بمكتب المدير التنفيذي) دورة بعنوان (ألوان الشباب الدائم نحو شيخوخة نشطة) ، وتناولت عدة جوانب للذاكرة والتغيرات التي تطرأ عليها مع تقدم السن عند المرأة ، وتم إعداد ورشة عمل لكبيرات السن حيث تم توزيع الجرائد عليهن، لتدريبن علي تمارين زيادة القدرة على التركيز والبحث عن كلمة تكررت أكثر من مرة في الجريدة وطلبت منهن أن يجمعن أكبر عدد ممكن للكلمات المتكررة لتدريبن علي زيادة قوة التركيز وتنشيط الذاكرة كي لا تشيخ من خلال إدماجها في الحياة اليومية بسهولة وهي تمارين للعقل وليست للجسم ، ولها أهمية كبيرة في تكرارها بانتظام حتى يكون لها فاعلية، وهناك أيضاً تمرين إحصاء الحروف والاستماع بعد خفض صوت التلفزيون لمدة خمس دقائق وإحصاء درجات السلم والعد أثناء طلوعه ، كما تناولت الدورة القراءة المنعكسة للكلمات والجمل من أسفل إلى أعلى ومن اليسار لليمين أو تهجي الكلمة من النهاية إلى البداية في السر ،



مركز "إحصان" ينظم فعالية "خطوتك بركة ٢" التوعوية النفسية لكبار السن

وفد نادي عبد الرحمن كانو الاجتماعي للوالدين بالبحرين المشارك يشيد بالتجربة القطرية في رعاية كبار السن

آل خليفة: "خطوتك بركة ٢" هدفت لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية لكبار السن ودمجهم بالمجتمع

د. منار الغمراوي: اخترنا رياضة المشي لأثرها الكبير في تحقيق السلامة النفسية لكبار السن

■ خاص - إحصان

كبار السن "إحصان" وعلى رأسهم السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي للمركز، وقام المشاركون بالفعالية بمسير جماعي تلتها فقرة توعوية نفسية قدمتها الدكتورة منار محمود الغمراوي الاستشاري النفسي والاجتماعي بمكتب المدير التنفيذي لإحصان، وفترة تمارين رياضية قدمها اختصاصي العلاج الطبيعي والوظائفي بالمركز، وفترة للتوعية الغذائية الصحية لكبار السن قدمها اختصاصي التغذية بالمركز، تلتها فقرة تراثية شعبية خليجية قدمها الوفد البحريني الزائر، بجانب فقرات متعددة بمشاركة الجمهور.

وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحصان" أن فعالية "خطوتك بركة ٢" جاءت بهدف تعزيز دور الصحة الجسدية في استقرار الحالة النفسية لكبار السن، وأنها جاءت كذلك لتحقيق دمجهم في المجتمع ومع كافة فعالياته وأفراده، الأمر الذي

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحصان"، المنضوي تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، فعالية توعوية نفسية للأباء والأمهات من كبار السن بعنوان "خطوتك بركة ٢"، وشارك الآباء والأمهات كبار السن بـ "إحصان" بالفعالية، بجانب مجموعة من كبار السن من خارج المركز ومن مجمع البيوت الأمنة بمعيذر بالإضافة لكبار السن بمستشفى الرميلة، بالإضافة لكبيرات السن من منتسبات "عيد الخيرية"، وهدفت الفعالية لتعزيز الصحة النفسية لكبار السن من خلال ممارسة رياضة المشي، حيث بدأت الفعالية بمسير جماعي لكبار السن وبمشاركة سعادة الشيخ أحمد بن حمد آل ثاني رئيس مجلس إدارة نادي الأهلي الرياضي، وبحضور وتشريف من السيدة حرم القائم بالأعمال بسفارة مملكة البحرين بقطر، ووفد زائر من نادي عبد الرحمن كانوا الاجتماعي للوالدين التابع لجمعية حمد الخيرية بمملكة البحرين، ومجموعة من مسؤولي وموظفي مركز تمكين ورعاية





الرياضة البسيطة التي يستطيع غالبية كبار السن ممارستها سواء من خلال مساعدة أو بأنفسهم، مؤكدة بأن كبار السن يحتاج إلى "١٥٠" دقيقة على الأقل أسبوعياً من النشاط البدني ليحقق التوازن النفسي والسلامة النفسية، وأضافت بأن ممارسة المشي تساعد على زيادة إنتاج بعض المواد الكيميائية مع تعزيز تأثيرها داخل الجسم لزيادة الشعور بالسعادة مثل "الإندورفين والسيروتونين والدوبامين"، وأن ممارسة المشي بجانب ذلك تساعد على صرف الانتباه عن المشاعر السلبية التي قد تواجه كبار السن خلال اليوم، فعند ممارسة المشي تتدفق المواد الكيميائية التي تعمل على الشعور بالسعادة، مما يساعد على الإحساس بالراحة، وكذلك فإن ممارسة المشي مع مجموعة تساعد على تعزيز العلاقات الاجتماعية، ومشاركة اللحظات السعيدة، مما يساهم في التخلص من التوتر والإجهاد، وهذا ما لاحظناه على كبار السن من أبائنا وأمهاتنا عند ممارستهم للمشي في جماعة فقد شعروا بسعادة غامرة، وأضافت د. الغمراوي أن رياضة المشي هي عنوان الجسد السليم والروح المطمئنة، مؤكدة بأنه وأثناء المشي تفرز أجسامنا الهرمونات التي تساعدنا في التعامل مع القلق والمشاعر الاكتئابية والتي يتعرض لها المسنون بشكل كبير نتيجة للتغيرات العمرية والنفسية والاجتماعية التي تطرأ عليهم، بجانب أنه وأثناء المشي تتحسن الدورة الدموية في الدماغ، مما ينشط عمليات التفكير، وتحسن بالتالي المقدرات الذهنية، كما ثبت أن المشي المنتظم يحسن الابتكار والخيال، وقد ثبت علمياً أن رياضة المشي تساعد في الحد من تدهور القدرات الذهنية ومرض الزهايمر بين كبار السن.

وأعربت السيدة فتحية عبد الرازق الكوهجي مديرة نادي عبد الرحمن كانوا الإجتماعي للوالدين بمملكة البحرين، عن سعادتهم بزيارة دولة قطر التي جاءت بدعوة كريمة من مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، وسعادتهم بالمشاركة بالفعالية، ووصفتها بأنها متميزة لكونها خرجت بكبار السن للأماكن المفتوحة في الهواء الطلق بعيداً عن الغرف المغلقة، بجانب الفائدة الكبيرة للرياضة للآباء والأمهات كبار السن وتعزيزها لصحتهم البدنية والنفسية وتمتينها لتواصلهم مع المجتمع وانعكاسها الإيجابي على الجانب النفسي لديهم وإدماجهم في المجتمع، وقالت إن زيارتهم جاءت بهدف تبادل الخبرات وتعزيز وتطوير الخدمات المقدمة بالبلدين في مجال رعاية كبار السن.

يساهم بشكل كبير في فك العزلة عنهم ويشعرهم بوجودهم وبمشاركة المجتمع لهم في فعالياتهم ومشاركة الأبناء لهم في أنشطتهم الأمر الذي يسعدهم كثيراً حيث أن تغيير الأمكنة لهم وزيارتهم لأماكن مختلفة فيها ترويح لهم وتغيير بيهجهم، وكل ذلك يصب في تحسين البيئة التي نسعى لتوفيرها لهم تحقيقاً لرؤية وأهداف المؤسسة الرامية بدورها لتمكينهم وتحقيق الحياة الكريمة والأمن لكبار السن بالدولة، وتقدم المدير التنفيذي لإحسان بالشكر والتقدير لسعادة الشيخ أحمد بن حمد آل ثاني رئيس مجلس إدارة نادي الأهلي الرياضي لتشريفه ومشاركته لكبار السن بالفعالية، مؤكداً أن مشاركته التي جاءت كجزء من المسؤولية الاجتماعية للمسؤولين بالدولة تجاه فئة كبار السن الذين يعدون من أهم فئات المجتمع التي يجب دعمها ورعايتها وتمكينها وتوفير الحياة الكريمة لها، مؤكداً بأن مشاركة سعادته كان لها الأثر البالغ لدى الآباء والأمهات كبار السن والذين عبروا عن سعادتهم بتلك المشاركة الكريمة من سعادته لهم، كما تقدم آل خليفة بالشكر للسيدة حرم القائم بالأعمال بسفارة مملكة البحرين الشقيقة بقطر ووفد نادي عبد الرحمن كانوا الإجتماعي للوالدين التابع لجمعية حمد الخيرية بالبحرين لمشاركتهم الفاعلة بالبرنامج.

وأعرب سعادة الشيخ أحمد بن حمد آل ثاني رئيس مجلس إدارة النادي الأهلي عن سعادته بمشاركة الآباء والأمهات من كبار السن بفقرات البرنامج، مؤكداً بأن كبار السن هم من قامت نهضة البلاد على أكتافهم وبفضل مجهوداتهم التي بذلوها طوال سنوات عطائهم الذائخة، وأضاف بأنهم يستحقون الرعاية الكاملة من الدولة ومن كافة فئات المجتمع القطري الذي عرف بتقديره واحترامه للآباء والأمهات كبار السن، الأمر الذي ينبع من عادات وتقاليد المجتمع القطري وأخلاقه المستمدة من الدين الإسلامي وتعاليمه، وأكد سعادته على أن مشاركته بالفعالية تأتي دعماً للعلاقات التعاون المتميزة بين النادي الأهلي وإحسان، معرباً عن أمنياته بتواصل ذلك التعاون الذي يصب في مصلحة الآباء والأمهات كبار السن. وشددت الدكتورة منار محمود الغمراوي الاستشاري النفسي والاجتماعي بمكتب المدير التنفيذي لإحسان على أنه تم اختيار رياضة المشي للمسنين لما لها من فوائد جمة على تحقيق السلامة النفسية لكبار السن، وذلك لكون أن الروح والجسد كل متكامل ووجهان لا ينفصلان لصحة وسلامة الفرد، وباعتبار أن المشي من أنواع



بحضور الرئيس التنفيذي للعمل الاجتماعي إحصان يُكرم الفائزين بمسابقة "رتل الآيات.. تصل للغايات"

آمال المناعي: نشكر مركز تمكين ورعاية كبار السن على جهودهم الداعمة لكبار السن
مبارك آل خليفة: المسابقة شهدت مشاركات فاقت التوقعات من حيث الجودة والتميز

وبهذه المناسبة صرحت سعادة السيدة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي قائلة: إنه لمن دواعي سروري أن أشارك مركز تمكين ورعاية كبار السن حفلهم البهيج لتكريم و للاحتفاء بنخبة نعتز بها من أمهاتنا العزيزات ،

مؤكدّة أن كبار السن يمثلون شريحة هامة من مجتمعنا القطري بما يمثلونه من خبرة وبما يحملونه من أصالة الثقافة و ثقافة الأصالة ، وأبدت المناعي شكرها وتقديرها للقائمين على مركز تمكين ورعاية كبار السن على جهودهم المتواصلة و التزامهم بتوفير بيئة كريمة وداعمة لكبار السن.

من جهته أعرب السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحصان" في كلمته في الحفل عن سعادته بتكريم الأبناء المتميزين الفائزين بالموسم الثالث من المسابقة التي نظمها المركز للأبناء والأمهات كبار السن ممن تجاوزوا الـ "٦٠" عاماً للمرة الثالثة على التوالي، مؤكداً بأن الإقبال والنجاح الكبيرين اللذين شهدتهما المسابقة في نسختيها الأولى والثانية في العامين "٢٠١٤م، ٢٠١٥م" دفعت إدارة المركز لتنظيمها

بحضور سعادة السيدة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي وبحضور عدد كبير من المشاركات في مسابقة "رتل الآيات تصل للغايات" نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحصان" المنضوي تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي حفل تكريم المشاركات في المسابقة، تضمن الحفل قراءة عطرة من القرآن الكريم ، تلتها كلمة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن ألقته نيابة عنه السيدة نسرين التميمي مدير إدارة الخدمات المساندة بالمركز أعربت من خلالها عن أهمية هذه المسابقة ومدى ما شهدته من إقبال كبير من قبل كبار السن من الأباء والأمهات على نسختها الثالثة وما حظيت به من حرص وقبول لدى المشاركين فيها منذ انطلاقة نسختها الأولى عام ٢٠١٤ حتى وصلت إلى نسبة عالية من الحضور المميز والتنافس الشريف من قبل النساء والرجال في حفظ كتاب الله وتلاوته ، ونوهت إلى أن مركز تمكين ورعاية كبار السن أولى اهتمامه بالمسابقة من خلال تشجيع الحافظات والحافظين من كبار السن على المشاركة في المسابقة وحثهم على حفظ كتاب الله والمشاركة في المسابقات القادمة .



في القرآن الكريم وعلومه لجهودهم التي بذلوها بالمسابقة ، كما تقدم بالشكر لمراكز تحفيظ القرآن الكريم التي شارك منتسبوها بالمسابقة ، متمنياً تواصل ذلك التعاون المشترك والمثمر بينهم وإحسان لما فيه مصلحة الآباء والأمهات كبار السن وتقديم كافة الخدمات المتميزة لهم تحقيقاً لرؤية وأهداف المركز المتمثلة في تمكين كبار السن وتوفير الحياة الآمنة والكرامة لهم بالدولة.

وكشف السيد جاسم محمد العمادي مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" عن مشاركة "١٠٠" متسابق في الموسم الأول للمسابقة في العام "٢٠١٤م" ، بينما تضاعف العدد ليصل "٢١٩" متسابقاً ومتسابقة من الآباء والأمهات كبار السن بالمسابقة في موسمها الثاني بالعام الماضي "٢٠١٥م" ، موضحاً بأن العام الحالي شهد زيادة في أعداد المشاركين في المسابقة ليتجاوز الـ "٢٣٠" متسابقاً ومتسابقة من الآباء

تنافس فيها "٢٣٠" من كبار السن على حفظ وتلاوة القرآن الكريم

للعام الحالي والمواصلة فيها للأعوام المقبلة بإذن الله تعالى ، وأوضح آل خليفة أن الهدف من طرح المسابقة هو تفعيل دور المركز من الجانب الاجتماعي ، وربط كبار السن بكتاب الله ، وتشجيعهم على التنافس في تلاوة القرآن الكريم وحفظه وتجويده ، إضافة إلى استثمار وقت كبار السن من خلال ربطهم بالجانب الإيماني والروحي ، وزيادة تواصلهم فيما بينهم من خلال حلقات التجويد والترتيل ، بجانب تعريفهم على الخدمات التي يقدمها المركز لهم.

وأشاد آل خليفة بالآباء والأمهات كبار السن المشاركين في المسابقة ، واصفاً مشاركتهم بأنها كانت كبيرة و متميزة وذات تفاعل إيجابي ، وقال إن المسابقة شهدت مشاركات متميزة في حفظ القرآن وتجويده وترتيله فاقت التصورات والتوقعات من حيث الجودة والتميز وذلك بشهادة لجنة التحكيم ، وتقدم المدير التنفيذي لـ "إحسان" بالشكر لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ولأعضاء لجنة التحكيم بالمسابقة من الدعاة والعلماء المتخصصين

حفل تكريم مسابقة (رتل الآيات تصل للغايات) ٢٠١٦

حفظ وتلاوة القرآن الكريم

م خير مدبر للتفا

إحسان



والأمهات كبار السن ممن تجاوزوا الـ "٦٠" عاماً، وأوضح العمادي بأن المركز طرحت المسابقة في العام الحالي في مستويات ثلاث ليتمكن أكبر عدد متاح من كبار السن من المشاركة حيث خصص المستوى المتقدم منها لحفظ القرآن الكريم كاملاً، بينما تنافس كبار السن في مستواها الأول على حفظ الجزء التاسع والعشرون من القرآن الكريم "جزء تبارك"، بجانب تنافسهم على تلاوة آيات مما تيسر لهم من القرآن الكريم في مستواها الثاني، الأمر الذي مكّن فئات كبيرة منهم من التنافس عبر المسابقة، وكشف العمادي عن تحفيز المركز للمتسابقين الفائزين بالمسابقة بجوائز بلغت قيمتها الكلية "١١٤" ألف ريال، وزعت عبر الحفل على "٦٠" فائزاً بواقع "٢٠" فائزاً وفائزة لكل مستوى من المستويات الثلاث بالمسابقة.

وامتدح عضو لجنة التحكيم الداعية الشيخ صبيح محمد المري، المسابقة واصفاً إياها بأنها فريدة من نوعها بكافة أنحاء العالم من حيث الفئة التي استهدفتها، مؤكداً على عدم علمه بتنظيم أية جهة بالعالم لمسابقة متخصصة للآباء والأمهات كبار السن الذين تجاوزوا الـ "٦٠" عاماً في القرآن الكريم حفظاً وتلاوةً وتجويداً، الأمر الذي تقدرت به مسابقة "رتل الآيات.. تصل للغايات"، وأضاف بأن المسابقة فيها ربط للآباء والأمهات كبار السن بكتاب الله الكريم، وفيها تحفيز لهم لقضاء أوقاتهم في تلاوته وترتيبه وحفظه وتدارسه في أوقات فراغهم، مذكراً بأن في ذلك الثواب العظيم من الله، وأشاد الداعية صبيح المري بتنظيم المسابقة وقال إن التنوع في مستويات المسابقة بين الحفظ الكامل للقرآن وحفظ جزء منه وتلاوته فقط أتاح الفرصة لأكثر عدد ممكن من كبار السن للمشاركة فيها، وكشف عن مشاركات متميزة للآباء

والأمهات كبار السن ممن تجاوزوا الـ "٦٠" عاماً، وأوضح العمادي بأن المركز طرحت المسابقة في العام الحالي في مستويات ثلاث ليتمكن أكبر عدد متاح من كبار السن من المشاركة حيث خصص المستوى المتقدم منها لحفظ القرآن الكريم كاملاً، بينما تنافس كبار السن في مستواها الأول على حفظ الجزء التاسع والعشرون من القرآن الكريم "جزء تبارك"، بجانب تنافسهم على تلاوة آيات مما تيسر لهم من القرآن الكريم في مستواها الثاني، الأمر الذي مكّن فئات كبيرة منهم من التنافس عبر المسابقة، وكشف العمادي عن تحفيز المركز للمتسابقين الفائزين بالمسابقة بجوائز بلغت قيمتها الكلية "١١٤" ألف ريال، وزعت عبر الحفل على "٦٠" فائزاً بواقع "٢٠" فائزاً وفائزة لكل مستوى من المستويات الثلاث بالمسابقة.

وتمكين ورعاية كبار السن وما بذلوه من جهود مميزة منذ انطلاقة تصفياتها الشهر الماضي وحتى حفل تكريم الفائزين فيها سائلين المولى عز وجل أن يجعلها في ميزان حسناتهم وأن يوفقهم لما يحب ويرضى .

الجدير بالذكر أن حفل التكريم للفائزين والفائزات من كبار السن في المسابقة اشتملت على حفلين تكريمين لاقوت حضوراً كبيراً من جميع المشاركين والمشاركات في المسابقة، حيث بدأ حفل تكريم الرجال في الفترة الصباحية وعقبها في الفترة المسائية أيضاً حفلاً تكريمياً للنساء أثنى من خلاله الجميع على هذه المبادرة الطيبة التي يسعى من خلالها مركز تمكين ورعاية كبار السن إشغال وقت فراغ الآباء والأمهات والاستفادة من قدراتهم فيما ينفعهم في دنياهم وآخرتهم .

أشاد بالتجربة القطرية في مجال رعاية كبار السن وفد نادي عبد الرحمن كانو للوالدين بمملكة البحرين يزور إحسان

■ خاص - إحسان



التي يقدمها المركز لكبار السن بمقره وخارجه، بجانب خدمات التوعية التي يقدمها لكبار السن في كافة الجوانب الاجتماعية والصحية والثقافية والدينية بجانب التوعية الغذائية، عبر تعريفهم بالسلوك الغذائي الصحي الذي يتناسب مع صحتهم وأعمارهم أو مع الأمراض التي يعانون منها بسبب كبر السن، إضافة للبرامج التوعوية والتثقيفية التي يقدمها المركز لكافة شرائح المجتمع حول رعاية كبار السن وتعريفهم بمهارات التعامل معهم، بجانب اطلاق الوفد الزائر على تجربة "إحسان" في مجال الرعاية المنزلية وتوفيره لكافة خدماته في الرعاية الصحية والاجتماعية والتمريضية والعلاج الطبيعي والوظائفي والتوعوي الغذائي للآباء والأمهات كبار السن بمنزلهم وأماكن إقامتهم ووسط ذويهم، وشارك الوفد البحريني الزائر بمجموعة من النشاطات والبرامج التي نظمها مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" خلال فترة تواجده بالدولة، منها برامج نادي إحسان الاجتماعي "أحد برامج الرعاية النهارية بإحسان"، وبرنامج خطوتك بركة ٢ "التوعي النفسي الذي ينظمه المركز، وأشاد الوفد البحريني الزائر بالتجربة القطرية في مجال رعاية كبار السن، واصفاً إياها بالتميزة، كما نظمت للوفد الزائر جولات ترفيهية وتثقيفية بعدة مناطق ومعالم تراثية وترفيهية بالدولة تعرفوا فيها على ملامح من المجتمع القطري وتراثه الأصلي.

استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" وفداً زائراً من "نادي عبد الرحمن كانو الاجتماعي للوالدين" التابع لجمعية مدينة حمد الخيرية بمملكة البحرين الشقيقة، وجاءت الزيارة في إطار تعزيز التواصل بين الجانبين، وتبادل الخبرات في مجال رعاية كبار السن، والاطلاع على التجربة القطرية في ذلك المجال والمتمثلة في تجربة "إحسان" بجانب التباحث حول تطوير علاقات العمل المشتركة بينهما وتمييزها فيما يصب في مصلحة الآباء والأمهات كبار السن وتمكينهم وتوفير الحياة الآمنة والكرامة لهم.

واستقبل السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" ومجموعة من مسؤولي المركز وموظفيه، الوفد البحريني الزائر والمكون من منتسبي النادي من الآباء والأمهات كبار السن ومسؤولي النادي والجمعية برئاسة السيد يوسف عبد الله المحيميد رئيس مجلس إدارة جمعية مدينة حمد الخيرية، والسيدة فتحية عبد الرازق الكوهجي مديرة نادي عبد الرحمن كانو الاجتماعي للوالدين، ونظمت للوفد جولة بمقر "إحسان" التقوا فيها بالآباء والأمهات بإحسان وتعرفوا خلالها على الخدمات التي يقدمها المركز لكبار السن بمقره من اجتماعية وصحية ونفسية وعلاج طبيعي ووظائفي بجانب خدمات الرعاية النهارية، كما تلقوا شرحاً مفصلاً حول خدمات المركز المتعلقة بالبرامج والتوعية المجتمعية حيث قدمت لهم خلال اللقاء لمحات تعريفية بطبيعة البرامج

إحسان يدشن دراسة ميدانية حول محددات الشعور بالوحدة والعزلة لدى كبار السن المتقاعدين

آل خليفة : نعمل بـ«إحسان» وفق دراسات علمية من مجتمعنا وليس
على خطط تصنع داخل الغرف المغلقة

مريم الأنصاري: كبار السن هم محور برامج التنمية الاجتماعية الشاملة للدولة



شريحة كبار السن، الذين يوجه لهم خدماته، عبر نتائج تلك الدراسات الواقعية الدقيقة، وشدّد آل خليفة على أن الجانب الاجتماعي والنفسي لكبار السن يعد من أهم الجوانب الأولى بالرعاية والتقدير في كافة خطط وأنشطة المركز، لما له من أهمية في تمكينهم وممارسة حياتهم الطبيعية وتمتعهم بصحة جيدة، الأمر الذي تم استهدافه وتعزيزه بدراستنا هذه، والتي تم تدشين مخرجاتها اليوم، والتي تُعد أولى الدراسات العلمية المتخصصة في موضوع الشعور بالعزلة والميل نحو الوحدة بدولة قطر، وأشار آل خليفة لتنفيذ المركز للدراسة بالتعاون مع وزارة التخطيط التنموي والإحصاء، والتي أكد على أنها كان لها الدور الكبير والمميز في الخروج بهذه الدراسة الممتلئة لهذه الفئة المهمة في مجتمعنا القطري.

وأوضح المدير التنفيذي لإحسان بأن الدراسة تهدف إلى التعرف على مدى تأثير التقاعد على الشعور بالوحدة والميل للعزلة لدى كبار السن المتقاعدين، وإلقاء الضوء على مسببات هذه الظاهرة، ومدى تأثير المحددات الديموغرافية والاقتصادية والاجتماعية والصحية عليها سلباً أو إيجاباً، وأضاف بأنه بناءً على نتائج هذه

احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، عضو المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، بتدشين الدراسة الميدانية التي نفذها المركز بالتعاون مع وزارة التخطيط التنموي والإحصاء خلال عام، والتي تناولت «المحددات المؤثرة للشعور بالوحدة والميل للعزلة لدى كبار السن المتقاعدين بدولة قطر»، وتضمن حفل التدشين بفندق ومنتجع شرق، ندوة نقاشية حول الدراسة بحضور مجموعة من الاختصاصيين والإعلاميين والمهتمين بمجال رعاية كبار السن بالدولة، كما تم تكريم الجهات الداعمة والمشاركة في الدراسة في ختام الحفل.

وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، في كلمته خلال الحفل على حرص المركز في كافة أنشطته وخدماته التي يقدمها للأبناء والأمهات كبار السن بالدولة، على الارتكاز على دراسات علمية ومعلومات واقعية من المجتمع القطري، والأيتمد في عمله على مقررات وخطط يتم صنعها داخل المكاتب والغرف المغلقة، الأمر الذي دفع للقيام بمجموعة من الأبحاث والدراسات الميدانية، والتي تستند على عينات من المجتمع القطري، لاسيما من



بالدولة، مشيرة إلى أن المركز افتتح مؤخراً قسماً حديثاً للرعاية النهارية الذي سيقوم بالإشراف على هذه الأندية.

بدوره أكد السيد محمد المهدي مدير إدارة الإحصاءات السكانية والاجتماعية بوزارة التخطيط التنموي والإحصاء في مداخلة في الحلقة النقاشية، أن أهمية هذه الدراسة تأتي من أهمية هذه الشريحة في المجتمع، لافتاً إلى أن الدراسة وجدت تجاوباً كبيراً من كبار السن، وأشار إلى ارتفاع نسبة أعداد كبار السن والمتقاعدين في قطر، وكشف عن أن نسبة المتقاعدين في قطر تبلغ «٢٠٪» من نسبة السكان، وعزى الزيادة في أعداد المتقاعدين للتقدم في العناية الصحية المقدمة من الدولة لهم، وأن قطر أصبحت من الدول المتقدمة لذلك فإنه كلما تتقدم الدول كلما تزداد أعداد المتقاعدين وكبار السن فيها.

من جانبه، قال السيد ناصر المهدي مدير إدارة التعداد والمسوح الأسرية بوزارة التخطيط التنموي والإحصاء، إن أي دراسة متخصصة تضيف بعض التجارب سواء كانت في مجال كبار السن أو الشباب أو مجالات أخرى، مشيداً بحرص واهتمام مركز إحسان بتنفيذ هذه الدراسة الأمر الذي سينعكس من خلال توصياتهم والخدمات التي يقدمها لكبار السن، وأضاف «إننا سخرنا كل الإمكانيات الفنية والعلمية حتى تخرج هذه الدراسة خاصة فيما يتعلق بالجانب المتخصص بالعينات أو المنهجية المتبعة لإجراء هذا المسح، ونحن كضريقي فني مشترك استطلعنا تنفيذ المشروع على حسب ما خطط له وفي وقت قياسي جداً ثم بدأنا عملية تحليل الدراسة واستخراج البيانات والمؤشرات.

يشار إلى أن الدراسة التي أجريت على كبار السن المتقاعدين والتي تم تنفيذها على عينة نسبية تمثيلية مؤلفة من «٨٤٦» كبير سن متقاعد من كلا الجنسين «٧٦،٦٪» من الذكور مقابل «٤،٢٢٪» من الإناث، تهدف إلى إلقاء الضوء على فئة المتقاعدين كبار السن من المجتمع القطري ومعرفة أوضاعهم واحتياجاتهم وفك الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية عنهم وتعزيز الخدمات المقدمة لهم، والوقوف على الخدمات والرعاية المقدمة لهم في الوقت الحالي وكيفية تعزيزها، والتعرف على آرائهم حول وتقييمهم لتلك الخدمات، ومدى تلبيتها لحاجياتهم، والتعرف على الأدوار الاجتماعية والاقتصادية التي يلعبها كبار السن المتقاعدون.

الدراسة، سوف يتم اقتراح آليات لدمج كبار السن المتقاعدين في المجتمع، للحد من مشكلة الوحدة والعزلة التي تنتشر بين كبار السن بعد مرحلة التقاعد، لافتاً إلى حرص المركز على تحقيق رؤيته وأهدافه في تمكين كبار السن ورعايتهم وتوفير الحياة الآمنة والكرامة لهم في المجتمع القطري.

وتقدم آل خليفة في ختام كلمته بالشكر والتقدير لسعادة الدكتور صالح بن محمد النائب وزير التخطيط التنموي والإحصاء، على التعاون والجهود المبذولة من قبل المختصين بالوزارة في تقديم كافة الإمكانيات التي ساهمت في اختيار عينة البحث على أسس علمية دقيقة، والتطبيق الميداني للبحث والمعالجة الإحصائية، الأمر الذي أكد على أنه كان له أكبر الأثر في ظهور الدراسة بذلك الشكل المتميز.

وأوضحت السيدة مريم إبراهيم الأنصاري مدير مكتب التخطيط والتطوير بمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» أن أهمية الدراسة تتبع من واقع كبار السن المتقاعدين «٦٠ سنة» فأكثر، وذلك لأهمية هذه الفئة الاجتماعية التي يقع الاهتمام بها في صميم برامج التنمية الاجتماعية الشاملة للدولة، مبيّنة أن بعض البحوث والدراسات قد أشارت إلى أن التقاعد كمرحلة من مراحل الحياة تصاحب بضمور التفاعل الاجتماعي بين المتقاعدين خاصة كبار السن ومجتمعهم، ومن ثم تظهر الانسحابية والعزلة الاجتماعية كأعراض واضحة لدى نسبة مرتفعة من المتقاعدين، والتي قد تؤثر في الحالة الصحية للمتقاعد ويزيد من حدة مشاعر الكآبة والشعور بالضيق والوحدة وفقدان الأهمية لديهم والميل للعزلة، الأمر الذي أصبحت معه الحاجة ماسة وكبيرة للقيام بهذه الدراسة لكشف تلك الجوانب والسعي لوضع معالجات لها، وكشفت الأنصاري أن الدراسة أجريت في الفترة من «١٤ ديسمبر ٢٠١٤م وحتى ١٤ يناير ٢٠١٥م»، وقالت الأنصاري إن الدراسة تُعد من أولى الدراسات العلمية في هذا المجال، مشيرة إلى وجود ندرة في الدراسات المتعلقة بكبار السن على المستوى الخليجي والعربي، لافتة إلى أن مركز «إحسان» سيقوم ببناءً على نتائج الدراسة باقتراح آليات لدمج كبار السن المتقاعدين في المجتمع للحد من مشكلة الوحدة والعزلة التي تنتشر بين كبار السن بعد مرحلة التقاعد، وكشفت الأنصاري أن المركز بصدد إنشاء مقر أندية «إحسان» للرعاية النهارية في الأحياء السكنية في بلديات الدوحة المختلفة، وقالت إنه يُجري حالياً مسح على كيبيرات السن وسيبدأ تنفيذ المشروع في البلديات الأكثر كثافة بالتعاون مع العديد من الجهات

ضمن فعاليات برنامج «كشنة»

إحسان ينظم رحلات ترفيهية وتوعوية لكبار السن

■ خاص - إحسان



عند الطوارئ بجانب الأمراض التي يشكو منها وقائمة بالأدوية التي يتناولها، إضافةً لمعلومات صحية عنه زيادةً على حمل أدوات الإسعافات الأولية معه، وغيرها من التجهيزات الصحية اللازمة للعناية به خلال سفره.

وتلقى كبار السن خلال الرحلات لمجموعة من النصائح الغذائية حول الغذاء الصحي المناسب لهم والتي هدفت لتغيير السلوك الغذائي لديهم وتعريفهم على العادات الغذائية الصحية السليمة والتي قدمها أخصائيو التغذية بالمركز وتناولوا فيها أنواع الأغذية المختلفة وكيفية تحقيق التوازن الغذائي عبر التنوع في تناولها والاعتدال في تناول الأطعمة وتوزيع الغذاء بحسب حاجة الجسم له.

وقام كبار السن بجولات خلال رحلاتهم شملت كافة أطراف المزرعة تفقدوا خلالها المزروعات المتنوعة التي تنتجها المزرعة، ومجموعات من الحيوانات البرية التي تتم تربيتها فيها من غزلان بأنواعها كلها والريم والريل بجانب النعام والحمام والخراف والماعز وغيرها من الطيور والحيوانات، واستمتع كبار السن بجولتهم وسط المزرعة بينما قام بعضهم بإطعام بعض الحيوانات بيده بفرحة غامرة ووسط أجواء عائلية جميلة.

وعبر الآباء والأمهات كبار السن عن سعادتهم بتلك الرحلات التي وصفوها بالمتعة معربين عن أملهم باستمرار المركز في القيام بمثل هذه الأنشطة الترفيهية والتوعوية المفيدة لهم والتي تشعرهم بالنشاط والحيوية، وتعكس إيجاباً على الجوانب النفسية لديهم وتمدهم بالطاقة الإيجابية، كما تقدموا بالشكر لمركز إحسان على الخدمات التي يقدمها لهم من أدوات مساعدة وخدمات صحية، وعبروا عن سعادتهم لوجود نادي إحسان الاجتماعي الذي أكدوا على قضائهم لأجمل الأوقات المفيدة فيه خلال الفترة النهارية، وفي ختام الرحلات تقدم موظفو مركز إحسان بالشكر للآباء كبار السن المشاركين بالبرنامج والشكر للمراكز المشاركة وقدموا شهادة شكر وتقدير خاصة لأسرة الهلال الأحمر القطري "فرع الخور" لمشاركتهم الفاعلة بالبرنامج.

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" المنضوي تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، مجموعة من الرحلات الترفيهية والتوعوية للآباء والأمهات من كبار السن لزراعة الصديقي بمنطقة "تمك" بالقرب من مدينة الخور، وشارك بالرحلات مجموعات من الآباء والأمهات كبار السن منتسبي المركز، بجانب كبيرات السن عضوات نادي إحسان الاجتماعي ومنتسبات مركز "راف"، ومنتسبات مركز "قدرات"، بالإضافة لمنتسبات مركز ملى الأجاويد، ومنتسبات قطر الخيرية، ونظمت الرحلات ضمن برنامج "كشنة" الذي يهدف إلى توطيد التواصل الاجتماعي مع كبار السن، وإدخال البهجة والسرور إلى قلوبهم، ولتحقيق التفاعل بينهم وبين المجتمع الخارجي بكافة فئاته، كما يهدف البرامج إلى تشجيع كبار السن على المشاركة في برامج إحسان المختلفة وتثقيفهم وتوعيتهم صحياً وغذائياً، بجانب توعيتهم في مختلف الجوانب الحياتية وإحاطتهم بفعاليات المركز التي تناسب فئتهم العمرية.

وتخللت الرحلات العديد من الفقرات والأنشطة الترفيهية والتوعوية التي كان لها أثر إيجابي على المشاركين، وشارك الآباء والأمهات بفعالية بالفقرات المختلفة والتي شملت مسابقات ثقافية شعرية ومسابقات حول الأمثال التراثية الشعبية، بجانب مجموعة من الألعاب الترفيهية والتمارين الخفيفة، وفقرة المرادة، وفقرات شعبية متعددة شملت الأحاجي والحكم والقصص التراثية القديمة بجانب العديد من الفقرات الممتعة.

كما تلقى الآباء والأمهات كبار السن نصائح توعوية صحية متميزة خلال أيام الرحلات التي امتدت لأربعة أيام، وقدم المركز لهم فقرات توعية بالثقافة الصحية للسفر والرحلات والتي تناول فيها متخصصون من جمعية الهلال الأحمر القطري "فرع الخور" التجهيزات اللازمة للسفر والرحلات متناولين قائمة من التجهيزات الطبية والإسعافية التي يجب على الإنسان القيام بها قبل سفره لأي مكان ومنها تجهيزه لقائمة من المعلومات التي يدون فيها عنوانه وهواتف أقربائه للاتصال بهم

شمل منتسبات نادي إحسان الاجتماعي مركز "تمكين" ينظم رحلة تثقيفية تراثية لكبيرات السن في سوق واقف الوكرة



الأنشطة والفعاليات التي تقام على مدار العام للتعريف بكافة الخدمات الاجتماعية والصحية والنفسية التي يقدمها المركز، والترويج لها لزيادة أعداد المستفيدين منها من كبار السن، والإفادة من الآثار الإيجابية لكبار السن من كافة الزوايا المحيطة به، علماً بأن النادي يحرص من خلال فعالياته وأنشطته بالمركز أن يقدم أنشطة متنوعة تتناسب مع المرحلة العمرية وتواكب الأحداث الاجتماعية والمجتمعية بصورة متكاملة.

وعبرت الأمهات كبيرات السن عضوات نادي إحسان الاجتماعي عن سعادتهن بالرحلة، وتفاعلهن بفرح كبير لدى مشاهدتهن للمناظر الطبيعية وأشكال المباني البنية على الطراز التراثي القديم وخاصة المطاعم المطلّة على البحر، وأبدت الوالدة "أم خالد" إحدى كبيرات السن المشاركات بالرحلة، سعادتها بالمشاركة مع نظيراتها من كبيرات السن من المنتسبات للنادي والتي قالت إنهن أصبحن صديقاتها المقربات، وإن إتاحة مثل هذه الفرصة للتواصل الاجتماعي من خلال الرحلات الترفيهية تشعرهن بالترابط الأسري، وتكسبهن صداقات جديدة لا يشعرن معها بالوحدة، وفي الختام تم إلتقاط الصور التذكارية، وقدمت الوالدات كبيرات السن ومسؤولي المركز شهادات تقدير وشكر لإدارة سوق واقف الوكرة ولأسرة وإدارة مطعم البرندة لمبادرتهم باستقبال وضيافة وفد نادي إحسان الاجتماعي.

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، المنضوي تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، رحلة تثقيفية تراثية وترفيهية لكبيرات السن المنتسبات لـ "نادي إحسان الاجتماعي" التابع للمركز، وشاركت بالرحلة "٦٠" سيدة من عضوات النادي، وشملت الرحلة جولة في معالم السوق والتعرف على جماليات الفنون المعمارية التراثية القطرية التي صممت عليها مباني السوق، بجانب المعروضات التراثية من تحف ومشغولات وأنسجة وهدايا وأدوات تتعلق بالتراث القطري القديم، إضافة لتناول كبيرات السن لوجبة الإفطار بدعوة من "مطعم البرندة" بالسوق، والحلويات بدعوة من "حلويات العكر".

وقالت السيدة موزة آل إسحاق رئيس قسم الرعاية النهارية بمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" إن الهدف من الفعالية الترفيهية والاجتماعية بالدرجة الأولى هو كسر كافة حواجز العزلة النفسية والاجتماعية لكبيرات السن، وتمتين العلاقات الاجتماعية بين عضوات النادي، والتخلص من الضغوطات النفسية والشعور بالوحدة، إضافة للتواصل ما بين كبار السن والمجتمع من خلال الزيارات الترفيهية والميدانية بالدولة، بجانب التعرف على معالم الدولة لا سيما التراثية منها والتي يجذبها كبار السن لأنها تذكرهم بماضيهم الجميل وتعمش ذاكرتهم بالذكريات السعيدة.

وأوضحت السيدة موزة آل إسحاق أن نادي "إحسان" يسعى من خلال هذه

بمشاركة "١٠٠" متطوع ومتطوعة مركز إحسان ينظم برنامج (حياتي عطاء) جاسم العمادي : البرنامج يهدف لنشر ثقافة التطوع لخدمة كبار السن بطرق علمية.

■ خاص - إحسان



نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، المنضوي تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، النسخة الثانية من برنامجه "حياتي عطاء" التدريبي للمتطوعين في مجال رعاية كبار السن، وشارك بالبرنامج التدريبي الذي نظم بمقر المركز بمنطقة المطار القديم "١٠٠" متطوعاً ومتطوعة من متطوعي إحسان ومتطوعي جمعية الهلال الأحمر القطري ومركز قطر للعمل التطوعي، حيث تلقوا تدريباً علمياً وعملياً في الجوانب المتعلقة برعاية كبار السن من الناحيتين الاجتماعية والطبية، وحاضر في الجانب الاجتماعي المدرب المهندس ناصر المغيصيب والذي قدم محاضرة ضمن الورشة التدريبية حول التطوع في المجال الاجتماعي، وتناول فيها أهمية العمل التطوعي للفرد والمجتمع، واحتياجات كبار السن والسبل الكفيلة بتلبيتها، بجانب توضيحه لكون أن مساعدة ورعاية كبار السن تعتبر واجباً وليس اختياراً، وتطرق بالشرح حول مفهوم التمكين لكبار السن والذي يتعلق بتوعيتهم وتنقيفهم وإشراكهم وتطوير قدراتهم، كما حث المتطوعين خلال التدريب العملي على

تقديم مبادرات من ابتكاراتهم حول التطوع لمساعدة كبار السن وتمكينهم وتوعية المجتمع وتنقيفه بالعمل التطوعي لرعاية كبار السن والتوعية بأهميتهم في المجتمع وأهمية تمكينهم، وقدمت عبر التدريب مجموعة من الابتكارات المتميزة والتي تصب في مجملها لصالح تحقيق أهداف مركز "إحسان" ولصالح كبار السن وتمكينهم ورعايتهم وتحقيق الحياة الكريمة لهم بالمجتمع القطري.

وقدمت الورشة التدريبية الثانية والمتعلقة بالتطوع في المجال الصحي لرعاية كبار السن السيدة نوال المنصوري رئيس قسم التقييم والمتابعة بإدارة الرعاية المنزلية بـ "إحسان" لورشة عمل تدريبية أخرى حول التطوع في مجال الرعاية الصحية لكبار السن، وتناولت فيها أهم النواحي الصحية في حياة المسن، والطرق الصحيحة والأمنة لنقل المسن، وكيفية التصرف في بعض الحالات الصحية الطارئة التي تواجه كبار السن، بجانب تناولها للحياة الصحية المثالية اليومية لكبير السن، وكيفية المحافظة عليها، وذلك عبر المحافظة



أو الدوار لتلافي سقوطه بجانب مجموعة من النصائح الصحية في التعامل مع كبار السن أصحاب الأمراض المزمنة كأعراض السكر وضغط الدم وغيرها. وأكد السيد جاسم محمد العمادي مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بـ "إحسان" على استهداف برنامج حياتي عطاء خلق علاقات جيدة وتبادل الخبرات بين المركز والمتطوعين والمراكز والمؤسسات التي تهتم بالعمل التطوعي، بجانب نشر ثقافة التطوع لخدمة كبار السن بطرق علمية وعملية ممنهجة، والإفادة من آراء الخبراء في هذا المجال، إضافة لاستقطاب المتطوعين لخدمة ورعاية وتمكين الآباء والأمهات من كبار السن بالدولة، الأمر الذي يتوافق مع سياسة المركز في تشجيع العمل التطوعي والشراكات المجتمعية ويصب في تعزيز أهداف المركز المتمثلة في تمكين ورعاية كبار السن وتوفير الحياة الكريمة والأمنه لهم في المجتمع القطري.

على النشاط البدني للمسن عبر تشجيعه على المشي يومياً لمدة نصف ساعة فأكثر، وذلك بحسب حالته الصحية، بجانب توفير النظام الغذائي المتوازن له والذي يجب احتواؤه على جميع العناصر الغذائية المهمة التي تساعد المسن في الحفاظ على صحة جسمه، بجانب المتابعة الصحية له والمحافظة على تناول الأدوية والعلاج في أوقاته المحددة وبانتظام ومراقبة قياساته الحيوية ومتابعة حالته الصحية باستمرار، بجانب الحرص على الاستحمام والنظافة اليومية للمسن، والحديث اليومي مع المسن، وشددت المنصوري على أن يراعي توفير الوقت الكافي لتبادل الحديث مع كبار السن وحثهم على الكلام وتشجيعهم عليه، وفي مراجعة الطبيب حال انطواء كبير السن ورفضه للكلام وعدم تفاعله، وقدمت المنصوري شرحاً حول الأوضاع الصحية والسلامة والأمنه لنقل كبار السن من مكان لآخر مع مراعاة عدم تحريكه حال شعوره بالدوخة



هل تغاذفته أمواج التحولات الاجتماعية والثقافية في عصرنا الحديث؟..

كبير السن.. ربان سفينة الأسرة والمجتمع

■ **د. أمينة الهيل:** كبار السن قادة المجتمع ومنازل الإصلاح بين الناس

■ **عبد الله السادة:** يجب صون كرامة كبير السن وعدم الوصاية عليه وتشجيعه على الاستقلالية

■ **محمد العنزي:** على الآباء أن يكونوا علاقة مبنية على الاحترام والود بين الأبناء والأجداد

مستويات المعرفة بينهم أثر في تواصلهم الأمر الذي يخلق فجوة في تواصل الأجيال فيما بينها؟.. وهل يعتبر البعض في عصرنا الحالي أن إسهام كبير السن في توجيه الأحفاد تدخل في تربيته وانتقاص من دور الآباء؟ نحاول عبر تحقيقنا التالي الإجابة على هذه الأسئلة، والتعرف على مكانتهم بالمجتمع ودورهم في قيادته والإسك بدفته..

تبادل خبرات ومعارف

كانت بداية تحقيقنا مع الدكتورة أمينة إبراهيم الهيل المستشار النفسي والتربوي بالمجلس الأعلى للتعليم، والتي أكدت في بداية حديثها لنا على أن المجتمع القطري مجتمع متماسك ومتدين، وأنه مجتمع مكون من الأسر الممتدة التي يلعب فيها كبير السن دوراً كبيراً ومهماً، وأضافت بأن كبار السن هم من ينقلون العادات والتقاليد وقيم المجتمع ويورثونها للأبناء والأحفاد وينقلون خبراتهم الطويلة لهم، إضافة لكونهم بركة البيوت وبوجودهم تحل البركات على البيوت، ودورهم ووجودهم مهمان في كل بيت، وهم من أوصى بهم الرسول صلى الله عليه وسلم. وأوضحت الدكتورة أمينة الهيل أن وجود كبار السن له ثقله في المنزل فهو الذي يقوم بتقديم الاستشارة والتوجيه للجميع بخبراته وحكمته وبعد نظره في الحياة ونظرته الثاقبة للأمور، بجانب أن كبار السن غالباً ما يقودون الأسرة والعائلة والقبيلة والمجتمع كله، وكثير

يحظى كبار السن بمكانة متميزة بمجتمعاتنا الإسلامية والعربية وبمختلف المجتمعات الإنسانية، فهم ركيزة تلك المجتمعات وقاعدة بنيانها المتينة، وهم كنوز الحكمة والمعرفة ومخزون الأخلاق الحميدة والعادات النبيلة والسمحة، وكبار السن هم من يقودون المجتمعات نحو الفلاح والتطور والرفق، وهم من يسيرون الدروب للغير من الأبناء والأحفاد ويزرعون بدواخلهم قيم الخير والفضيلة والصلاح، ويعتبرون قادة المجتمعات، ويعد كبار السن منهم رباناً لسفينة أسرته فهو الذي يقودها إما للنجاة والوصول إلى بر الأمان.. أو إلى الهلاك والغرق في الظلمات..

لكن هل تأثرت مكانة كبار السن في المجتمع مؤخراً أم أنها لا تزال تحافظ على برقيتها وأهميتها ورفعتها؟..

وهل أسهمت متغيرات العصر الحالي من فضاءات مفتوحة بفضل التطور التكنولوجي ومتغيرات الواقع الاجتماعي في تغيير نظرة المجتمع لكبار السن؟.. وهل تزعزت تلك المكانة بفعل تلك العوامل؟.. فضعت بالتالي مكانتهم؟.. وضعف النسيج الاجتماعي الذي كان متيناً في السابق عبر تواصلهم المستمر مع الأجيال الأخرى؟.. أم أن السنين والمتغيرات قد فعلت فعلتها وأثرت حتى على كبار السن ومكانتهم ودورهم بالمجتمع، وقيمته ومكانتهم الراسخة في المجتمعات المختلفة؟.. وهل لاختلاف الثقافات بين الأجيال المتعاقبة واختلاف

أحياناً اهتمام مبالغ فيه من قبل الجد مع الابن إلى درجة أن يكون ذلك على حساب تعديده للحدود التي رسمها الوالدان، وهنا ينبغي أن يكون التعامل هادئاً بحيث يصل التنبيه للجد بأسلوب مناسب حتى لا يشعر كبير السن باستلاب دوره في العائلة وأيضاً ضمان حماية الابن من تعويده على التمرد والحصول على كل ما يريده حتى وإن كان على حساب أولوياته.

دمج وتعزيز مكانة

وأكد العنزي على رؤيته بأن ذلك يقع على عاتق الوالدين فهما المسؤولان على تواصل الأبناء مع الأجداد ورسم صورة إيجابية لهم عنهم، وعلى الآباء أن يُكوّنوا علاقة مبنية على الاحترام والود بين الأبناء والأجداد، وأن يكونوا هم ”الآباء“ قدوة حسنة لذلك، ومن السبل لذلك عقد جلسات أسبوعية أو يومية مع الكبار وعمل بعض الأنشطة والزيارات، كيف يمكن للمجتمع الاستفادة القصوى من كبار السن وخبراتهم الأمر الذي سيسهم بدوره إضافة لفائدة المجتمع، في تعزيز مكانة كبار السن وإدماجهم في المجتمع.. وأوضح العنزي بأن كبير السن يمتلك خبرات حياتية كبيرة وأن الأسلوب المناسب هو الإنصات له للاستفادة من تلك الخبرات، وأن ذلك لا يتأتى إلا من خلال توفير بيئة الأمن والاسترخاء له والعمل على تلبية احتياجاته الصحية والفسولوجية والنفسية واحتياجات التقدير والاحترام، فإذا حصل ذلك سهل على المجتمع إدماج الكبير وتعزيز مكاناته.



أ. محمد العنزي

بركة الأكاير

وتوجهنا خلال التحقيق للداعية الشيخ عبد الله بن إبراهيم السادة، للتعرف على مكانة كبير السن في الأسرة والمجتمع في الإسلام، فأشار إلى أن دين الإسلام دين عظيم، أمر بالمصالح العظيمة، وهو محاسن كثيرة، وأن من محاسن دين الإسلام توقيير كبار السن، وإناطة الدور العظيم بهم



د. أمينة الهيل

منهم يتصدر للقرارات ويقومون بالإصلاح بين الناس والتوفيق بينهم، فهم يصلحون بين الأبناء والآباء والأزواج والجيران، وكثيرون منهم يكونون كمنارات للإصلاح بين الناس في المجتمع.

وأكدت الدكتورة أمينة الهيل على أن كبار السن، بجانب ما ذكرته، يلعبون أيضاً أدوراً فاعلة ومهمة في المجتمع، منها أنهم ينقلون العادات والتقاليد والأصالة بالمجتمع فعبيرهم تنتقل ثقافة المجتمع وثقافة وهوية الأسرة وتوجهاتها في مختلف نواحي الحياة، ومثلت لذلك بأن كبار السن إذا كانوا متدينين ويرافقهم الأبناء والأحفاد للمساجد والمجالس فستصبح تلك عادة لهم ومن ثم تصبح جزءاً من حياتهم، والعكس في العادات السيئة، وكذلك فإذا ما كان الجد محباً للشعر مثلاً أصبح أبناؤه وأحفاده محبين ومتذوقين له، فدور كبار السن خطير جداً وسلوكهم يحدد في الغالب سلوك أبنائهم وأحفادهم.

وأشارت الدكتورة أمينة الهيل إلى أنه توجد اختلافات بين الأجيال بطبيعة الحال وطبيعة الظروف المحيطة بكل جيل على حدة، نافية في الوقت نفسه أن تكون الثقافة محل اختلاف بين الأجيال المتعاقبة، فكل جيل يستفيد من الجيل السابق له في ثقافته وكل مناحي حياته، بل إن الأجيال تتبادل بين بعضها البعض المعارف المتراكمة والخبرات وينتفعون بها وتثري حياتهم جميعاً، وتنتقل الخبرات بين الأجيال ويتعلم الصغار من الكبار والعكس أحياناً.

علاقة ود واحترام

محملتنا الثانية في التحقيق كانت مع الأخصائي النفسي محمد حسين العنزي، والذي أكد بأن المجتمع القطري يكن الكثير من التوقير والاحترام تجاه كبير السن، وأن ذلك نابع من قيمه الإسلامية وتقاليد العربية في الوفاء بالجميل وإنزال الناس منازلهم، ولذلك لا تزال الأسر والعوائل في هذا المجتمع تشرك الكبير في قراراتها ومساراتها الحياتية سيما في الجانب الاستشاري حيث يتمتع كبير السن بخبرة في الحياة تمكنه من إضفاء الحكمة على تلك القرارات وإعطاء التوجيه الصائب لتلك المسارات.

وأوضح بأن كبير السن يتعامل مع أحفاده بدرجة كبيرة من العاطفة والحب، وأن هذا الشيء هو أمر فطري يعبر عن مدى الحكمة الإلهية في اللمة شتات العوائل وربط علاقاتها بوشائج متينة من المشاعر، مبيناً بأنه ينتج عن ذلك

الستين، فصار في العمر الآن مع الله، فهنيئاً لكل رجل وصل الستين في طاعة الله وعمل بجد في وطنه ليعلي شأنه، وهنيئاً لكل امرأة وصلت لسن الستين في طاعة الله وعملت بجد لتعلي شأنها، وحول حقوق كبار السن الواجبة على كافة شرائح المجتمع قال الشيخ السادة متسائلاً: «ألا يستحق هؤلاء الكبار في السن الاحترام فهم الذين أفنوا عمرهم في تنشئة أفراد المجتمع وتربيتهم التربية الإسلامية الصحيحة حتى يكونوا أفراداً صالحين لينفخوا أنفسهم ومجتمعهم»، وأضاف مؤكداً نعم إن هؤلاء الكبار يستحقون احترام الجميع وهذا متوارث في وطننا منذ الأزل فمن هم أصغر منهم يحترمونهم ويجلسونهم في صدر المجلس احتراماً وتقديراً لهم ومنهم من يقبل أيديهم اعترافاً بفضلهم.

صاحبهما بالمعروف

ويبدي الداعية السادة أسفه على بعض السلوك القبيح تجاه كبار السن من بعض أفراد المجتمع حيث يوضح بأنه أصبح القلة من الشباب هم الذين يقومون بتقدير واحترام كبار السن، بينما الأكثرية لا يعطون كبار السن القيادة والكلمة ولا يعطونهم مكانتهم التي يستحقونها، بل إنهم أحياناً إذا رأوا رجلاً كبيراً في الشارع يتهامون عليه ولا يتقدمون لتحيته وهم يعرفونه ويعرفون أنه أبو فلان وفلان من زملائهم، ويستهن السادة ذلك السلوك من البعض ويؤكد بأن هذه النزعة هي عدم اعتراف بفضل كبار السن وبخبراتهم وحكمتهم.

ودعا السادة الأبناء للإنفاق على الوالدين، لاسيما إذا فقدوا القدرة على التكسب، ولم تكن لهما موارد مالية، مؤكداً بأن جمهور العلماء بخلاف المالكية قد أوجبوا نفقة الوالدين وإن علوا، ولو كانا مخالفين في الدين، واستشهد بقوله تعالى: (وصاحبهما في الدنيا معروفاً).. وحول تدخل الأجداد في تربية الأحفاد؟ فينصح الداعية عبد الله السادة بالصبر، بقوله بأنه يغلب أن يعارض الكبار في السن الآخرين في الرأي ويتدخلون في الأمور الشخصية وقد يرتكبون بعض الأخطاء فلا بد هنا من إبداء الصبر والتفهم والاحترام لأرائهم وعدم إبداء التذمر مما يطرحونه.

وأكد الداعية الشيخ عبد الله السادة على الأثر الإيجابي للجددين في توعية وتنشئة الأبناء حول المفاهيم الحياتية والثقافية والعادات والتقاليد وصور التصرف السليم في مواقف حياتية سابقة، والتي قد يستند عليها الأبناء في مواجهة ظروف الحياة الراهنة، كما أن طبيعة العلاقة ما بين الأحفاد والجددين تقوم على أساس الصداقة والتعامل الحميم والصادق، وهذه العلاقة الآمنة لها عظيم الأثر في توعية الأبناء.



الداعية / عبدالله السادة

في الإصلاح الاجتماعي، فهؤلاء الكبار مجمع الخبرات، وهم الذين صقلت التجارب نفوسهم، فقد ذهب طيش الشباب عنهم، وبقيت الحكمة، وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم على وجوب توقيرهم حيث قال: (ليس منا من لم يوقر كبيرنا) وقد نبه عليه الصلاة والسلام هذه المكانة لكبار السن بقوله: (البركة مع أكابركم) ففي رأيهم خير، وفي استشارتهم بركة، فإن هذه السنين التي انقضت من الأعمار وما مر عليهم كليل بأن يكون لأرائهم قيمة عالية، ولإشاراتهم تأثير كبير، وقد كان عليه الصلاة والسلام ينبه على هذا المعنى حتى في الحركات اليسيرة، ويقول: (كبر كبر)، كما جاء في صحيح البخاري من قدوم عبد الرحمن بن سهل وحويصة ومحبيصة بن مسعود إلى النبي صلى الله عليه وسلم في شأن قتيل لهم، فتقدم عبد الرحمن يتكلم، وكان أصغر القوم، فقال النبي صلى الله عليه وسلم (كبر.. كبر) كبر الكبر، قدم الأكبر في الكلام، وكذلك أخبر عليه الصلاة والسلام عن رؤيا رآها: أنه كان معه سواك، فزاحم عليه رجلان يطلبان منه هذا السواك وأحدهما أكبر من الآخر، قال: (فأعطيت الأصغر، فتليل لي: كبر، فدفعته إلى الأكبر)، أو كما قال عليه الصلاة والسلام.

وحول الواجبات المترتبة على كبار السن أوضح الداعية الشيخ السادة بأن كبير السن المفترض أن يكون عنده دين وعبادة، فقد أعذر الله إلى امرئ بلغ



أحلام المانع لإحسان

■ خاص - إحسان

- تشرفنا بحصولنا على دعم كبير من سمو
الشيخة موزا بنت ناصر في انطلاقة اللجنة..
- نطمح إلى تعاون قريب بيننا وبين إحسان
لغرس أهمية القيم الرياضية في نفوس كبار
السن..
- وصلنا إلى الأمم المتحدة بالمرأة القطرية،
وهذه مفخرة لنا..
- حصلنا على أعلى وسام لإدارة الرياضة
النسائية في العالم..

عرفت كأول قطرية تتراأس مجالات الرياضة النسائية في قطر، اعتبرت الرياضة حب وشغف وتحدي، واستطاعت من خلال ذلك أن تثبت للجميع ما تتمتع به المرأة القطرية من مهارات إدارية ورياضية، فاتخذت من قوة إرادتها سبيلاً لتحقيق أحلامها، وأصبحت لرياضة المرأة شأن وأهمية جعلت قطر تدخل في مضمار التنافس مع دول العالم وتنجز ما لم تتوقع إنجازه في سنوات مضت!!
التقينا في هذا العدد برئيس لجنة رياضة المرأة السيدة أحلام المانع وكان لنا معها هذا الحوار..





الأساسيات التي تمارس في المدارس، ثم اضطررنا لفتح مراكز متخصصة لكرة اليد وكرة الطائرة، حيث أصبح العدد كبير واستوجب أن نخصص للفرق مراكز خاصة، وكنا نستعين بمدربات التربية الرياضية في بداية الأمر ثم بعد عدة خطوات للأمام أصبح لدينا فرق محترفة تمثل قطر بصورة جيدة و متميزة ورسمية، وأصبحت لدينا منتخبات، فاعتمدنا على استقدام مدربات على مستوى عالي من خارج الدولة، وكان العدد بسيط، أما الآن أصبح لدينا فرق مكونة من ثلاث فئات عمرية كفريق الشباب والناشئات والأشبال والبراعم، ثم انتقلت بعض الألعاب من مظلتنا إلى مظلة اتحادات مختلفة كالشطرنج الذي أصبح تابعاً للاتحاد القطري للشطرنج لأنها لعبة تحتاج إلى تركيز أكثر، وكذلك الرماية فهي تحتاج إلى إمكانات ضخمة وملاعب، والجمباز أيضاً، فتم تنقل هذه الألعاب إلى مراكز متخصصة، فاصبحنا نكون فرق نسائية لتندرج تحت مظلة الاتحادات، مع العلم أن أغلب الرياضات في قطر تضم عنصر نسائي في عضويتها، ونحن والحمد لله نشارك بشكل فعال في البطولات على المستوى الخليجي والعربي، حيث نغادر كوفد رسمي يحمل اسم قطر.

كيف تعملون على غرس قيمة حب الرياضة لدى النساء بشكل خاص ولدى المجتمع عموماً؟ وهل توجد برامج مخصصة لكبيرات السن؟

نحن حريصون على اطلاق الحملات التوعوية المخصصة للأسر ولربات البيوت بالتحديد، حيث تساهم هذه الحملات لتوعية الأسر حول أهمية ممارسة الرياضة بشكل عام وجعلها أسلوب حياة، ومنذ فترة ليست ببعيدة

حدثينا عن سبب اختيارك للمجال الرياضي وكيف تم ذلك؟

دخلت في هذا المجال لشدة حبي وتلقي بالرياضة فأنا أمارسها منذ كنت طالبة بالمدرسة حيث كانت الرياضة منحصرة داخل المدارس فقط ثم أتحت لي الفرصة للانضمام لكلية التربية الرياضية بجامعة قطر، وذلك في الثمانينات، وتخرجت من قسم التربية الرياضية وعملت كمدرسة تربية رياضية بالمدارس، وفي فترة عملي بالتربية الرياضية، تم اختياري كمضوي في لجنة رياضة المرأة وذلك في سنة ٢٠٠١ تزامناً مع تأسيس اللجنة، كلجنة تطوعية في بادئ الأمر، تحت مظلة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة فيما سبق، ثم وضعنا الأهداف والاستراتيجية التي سوف نطبقها، فكنت من المؤسسين وكانت البداية صعبة جداً خاصة فيما يتعلق في مجال الرياضة والنساء، ولله الحمد، استطعنا أن نتغلب على اندهاش المجتمع من ذلك، واندهاش الأهالي بين رفضهم وقبولهم لهذا الموضوع وتغلبنا على هذه المعوقات، وبدأنا نستقطب طالبات المدارس، وقمنا باستغلال المرافق الرياضية الموجودة في المدارس، وفتحنا ٢ مراكز رياضية نسائية، بدعم وإشراف ومتابعة سمو الشيخة موزة بنت ناصر، حيث جهزت لنا هذه المراكز بأحدث الوسائل على نفقتها الخاصة، وتماجاناً في اليوم الأول من تسجيل اللاعبات بالأعداد التي تقدمت وانضمت للجنة ومن هذه اللحظة اكتشفنا أن للمرأة القطرية شغف في الرياضة وتم اكتشاف المواهب وتطويرها وتم تكوين قاعدة من اللاعبات في كل لعبة.

كيف كانت الانطلاقة وماهي الفرق الرياضية التي تم إنشاؤها؟

بدأنا بلعبة كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد والجمباز والشطرنج والرماية، أما كرة القدم فهي حديثة بالنسبة لمنتخب النساء، وتعتبر هذه الألعاب من

ما هو دور أسرتك، و والديك بالتحديد، في دعم مسيرتك الرياضية؟

الحمد لله كان لأسرتي دور كبير في نجاحي منذ بداية تخصصي، كانوا مساندين لي ولم تكن لهم ردة فعل مضادة لرغبتني، وكانت (الوالدة) دائماً حريصة على أن تشجعني وكذلك والدي رحمه الله كان من الناس المؤيدين لي، وأتذكر أنه في ظهوري الأول على شاشة التلفاز في دورة الألعاب الآسيوية في كوريا سنة ٢٠٠٢ كأول ظهور نسائي على المستوى الآسيوي، طلب أبي من إخوتي تسجيل المقطع وكان يعيد مشاهدة المقطع المسجل مراراً وتكراراً، تعبيراً منه على افتخاره بي وسعادته بظهوري، الأهم من ذلك أنني لولا توجيهاتهم المستمرة لي، لم أكن لأصل إلى هذا المكان.

كيف تصفين رياضة المرأة في قطر اليوم؟ وإلى أين وصلنا؟

المرأة القطرية اليوم وزيرة، محامية، سفيرة.. الخ وأيضاً هي رياضية. وصلنا إلى الأمم المتحدة بالمرأة القطرية، وهذه مفخرة لنا، يكفينا وجود سمو الشيخة موزا بنت ناصر كسيدة قطرية نفتخر بها في أكبر المحافل العالمية، وفي مجال الرياضة نحتاج أن نبذل جهوداً أكبر، فالدعم موجود يجب فقط أن نحقق رؤية الدولة لتصل المرأة إلى أعلى المناصب القيادية.

وبالنسبة لمشاركاتنا الخارجية. كانت أول مشاركة لقطر على مستوى العالم في بطولة العالم لكرة اليد في فريق الناشئات في جمهورية سلوفينيا في ٢٠٠٨ وتوالت الأحداث في عديد من البطولات الدولية، ونحن في قطر أصبحنا جزءاً من منظماً لبطولات دولية بمشاركة عدة دول للنساء وحققنا بها إنجازات، كما وصلنا إلى أولمبياد لندن من خلال تواجد ثلاث لاعبات قطريات وإن اعتبر ذلك الوصول بحد ذاته إنجازاً لدولة قطر ويعتبر هذا الحدث جداً مهم، أن نرى فتاة قطرية تحمل علم قطر في هذا المحفل الذي يعتبر من أكبر المحافل على مستوى العالم.

بالنسبة للجانب الإداري في المجال الرياضي النسائي، فقد حصلنا في عام ٢٠١٢ على أعلى وسام لإدارة الرياضة النسائية في العالم، فقد استلمت الكأس في لوزان بمقر اللجنة الأولمبية الدولية وهذا فخر كبير لي.

وحققنا منذ فترة قريبة المركز الأول في كرة الطائرة على المستوى العربي في حيث شاركت أقوى الفرق العربية في الشارقة وثلنا المركز الأول في الزوجي والمركز الثاني والثالث في الفردي.

كلمة أخيرة؟

في الختام أتمنى من كل فرد في المجتمع أن يجعل من الرياضة أسلوب حياته اليومي ليدخل في الحياة الصحية السليمة، وبالنسبة لي فأنا أفضل رياضة المشي وذلك لتجديد النشاط وأنا أتبع نظاماً غذائياً صحياً. وأتمنى أن تتواصل معنا أي فتاة محبة للرياضة فهذا المجال لا يصل إلى اكتفاء، فالطالبات الكبار بدأت يأخذن دورات في التدريب والتحكيم والإدارة وبهذه الطريقة يدخلن في سلسلة المحكمين أو المديرين وأيضاً الإدارة، ونحن نطرح برامج لاستقطاب اللاعبات وسنخصص بالمبنى الجديد صالات مخصصة للرياضة بشكل عام لمن يجب التسجيل، ومن خلال هذا اللقاء أتمنى أن نصل إلى المسنين وأن نقدم لهم الدعم في المجال الرياضي وأتمنى أن نعمل يوماً ترفيهياً ورياضياً لكبار السن لأنهم للخير والبركة وأشكرهم على هذا اللقاء.

أطلقنا حملة (في الحركة بركة) و كانت من الحملات الناجحة جداً ركزنا من خلالها على الأمهات ربات البيوت وأطفالهن من دون سن المدرسة، وهدفت الحملة إلى ضرورة توعية ربة المنزل بأهمية استغلال الوقت منذ الصباح إلى حين عودة أبنائها من المدرسة في فترة الظهيرة، وتم تدريبهن على طرق فقد سعرات حرارية من خلال عملهن اليومي في المنزل، كما تم توعيتهن حول الوجبات الصحية التي يجب أن تقدم لأبنائهن فعملناهن طريقة إعداد وجبة الغذاء التي يأخذها الصغار إلى المدرسة بحيث تكون صحية وخالية من المواد الحافظة، وشرحنا لهن كيفية تقسيم الوجبات وإضافة عناصر غذائية لها كالبروتينات أو الفيتامينات مثلاً..

ونحن في مثل هذه البرامج نصل إلى الأمهات عن طريق المدارس بحيث يتم تقديم دعوة لأولياء الأمور وكان تجاوبهن معنا جميلاً وإقبالهن كبيراً على الحملات، وحاولنا أن نغطي أغلب المناطق فانتقلنا لمناطق خارج الدوحة، ونحن دائماً نضع التوعية المجتمعية ضمن استراتيجيتنا فهي جزء لا يتجزأ من عملنا، كما نعتد أيضاً على طرح ندوات لأولياء الأمور نتناقش أهمية الرياضة وضرورة عدم منع الطالبات منها وتنظم بعض الندوات بحضور لاعبات متزوجات ليعملن على تشجيع الطالبات على المشاركة ويثبتن لهن أن الزواج أو الأنجاب ليس قيدياً على الرياضة وحضرت هذه الندوة شخصيات مهمة من المجتمع.

وفي الجانب الترفيهي نحن نطرح بعض المسابقات والرياضات مثل البطولة الرمضانية المفتوحة لجميع الأعمار، فنرتب لهم يوم مفتوح لكل من يريد أن يمارس أي نشاط يحب، وكذلك في كرة القدم ننظم البطولة المفتوحة للصالات التي يحضرها جمهور كبير وتشارك بها العديد من الفتيات.

أما بالنسبة لكبار السن فأنا اعتقد أن الرياضة لا تتوقف عند سن معين والمسئ محتاج فعلاً للرياضة فالمشي من أجمل الرياضات للمسنين حيث يعطي شعوراً بالطاقة ويحسن المزاج والنفسية وبالنسبة لبعض الحالات يمكن عمل بعض الرياضات الخفيفة التي تناسب صحتهم وكذلك علينا فقط أن نشجع كبار السن على ذلك، مثلاً كرة الطاولة أيضاً من الرياضات التي يمكن ممارستها على الكراسي، والشطرنج على سبيل المثال رياضه ذهنية والمهم أن لا نجعلهم ينقطعون عن الحركة بشكل تام، ويمكن تحفيزهم من خلال شرح أهمية الرياضة ومدى ارتباطها بصحتهم فهم غالباً ما يبحثون عن الصحة وما يرتبط بها، فعندما نوعيهم أن هذا النشاط ما هو إلا جزء من خطة الصحة والعلاج فأنا أتوقع أنهم سيستجيبون.

وبالنسبة للبرامج التي تم تنفيذها لكبار السن فنوعاً ما من خلال برنامج التوعية الذي قمنا بتنظيمه (في الحركة بركة) الذي كان مخصص لربات البيوت بكافة الأعمار، ولكن هذا لا يمنع أن نقوم بدورنا بالتعاون مع إحسان لإعداد نوع من هذه البرامج مخصصة لكبار السن فقط.

وفي اليوم الرياضي لهذه السنه اعتمدنا على تشجيع رياضة المشي وانطلقنا من مقرنا الحالي إلى المقر الجديد مشياً، وذلك بوجود اللاعبات وأمهاتهن وبعض أفراد المجتمع وبعض المؤسسات الحكومية وجامعه قطر وكان لمركز إحسان في السابق عدد من المشاركات معنا في الأيام الرياضية، وأتيحت الفرصة للأمهات هذه السنه بالمشاركة في المسير، كما شارك بعض الآباء، وكان حدث مميز شارك معنا فيه أكثر من ٥٠٠ شخص.

في بيتنا مسن

ضغوطات مقدمي الرعاية

بقلم / د. منار الغمراوي
مستشار نفسي واجتماعي



د. منار الغمراوي
مستشار نفسي واجتماعي

إن تقديم الرعاية وتلبية الاحتياجات اليومية البدنية والنفسية والتغذية السليمة والعلاجات المختلفة لكبار السن هو بالفعل أمر مجهد بدنياً ومجهد نفسياً، وفي محاولاتنا لبذل أفضل ما يمكن للأشخاص الذين نحبه، قد تتولد لدينا مشاعر الحزن والأسى والغضب والشعور بالوحدة، وهو ما قد يتولد عنه الاكتئاب، خصوصاً حينما لا يقدم الإخوة والأخوات الآخرين الرعاية نفسها، أو تلقى جميع مهام رعاية كبير السن على شخص بمفرده في الأسرة، أو حينما تكون حالة المريض لا علاج لها أو تتدهور، خاصة في حالات الخرف.

من هذا المنطلق نستعرض اليوم الاكتئاب الذي يصيب مقدم الرعاية لكبار السن وكيفية التعامل معه والتخلص من أعراضه.

ولتوضيح الأمر بشكل بسيط نقدم لكم كمثال حالة لإمرأة تبلغ من العمر ٨٢ سنة والدتها مصابة بالشلل الذي أضعفها عن القدرة على العناية بنفسها، وهي تعتني بها، ولكنها متأثرة جداً من حالتها وهو ما أثر على حياتها الخاصة ونفسياتها، حتى أنها أهملت العناية بنفسها وبزوجها وأبنائها وأصبحت تفضل الجلوس بمفردها وتصاب بنوبات بكاء بلا سبب، وكانت دوماً تفكر في إيجاد سبل تحقيق التوازن بين رعايتها لوالدتها والمحافظة على استقرارها الأسري والنفسي... معاناة الابنة عند العناية بوالدتها وعدم بقاء الرغبة لديها في ممارسة الأنشطة الاجتماعية والأسرية وتأثيرات ذلك عليها نفسياً وبدنياً هو ما يعرف نفسياً بـ«اكتئاب الرعاية»، وهو ما قد يؤثر بشكل بالغ على نفسية الذين يتولون تقديم الرعاية لكبار السن أو الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ومن الضروري تهتمه والعمل على منع الإصابة به.

ومن الضروري أيضاً معرفة الاكتئاب المبني تشخيصه على وجود خمسة عناصر من الأعراض لمدة أسبوعين، وهي: أولاً: تدني المزاج العام للإنسان غالبية أوقات اليوم، وفي كل يوم تقريباً، مثل الشعور بالحزن والفراغ والرغبة في البكاء بدون سبب واضح.

ثانياً: تقلص الرغبة في الاهتمامات الحياتية المعتادة أو عدم الشعور بمتعها في غالبية أوقات اليوم، وفي كل يوم تقريباً.

ثالثاً: تناقص الوزن بشكل ملحوظ نتيجة تناقص الرغبة في الأكل، أو زيادة الوزن نتيجة زيادة شهية الأكل بشكل مفرط غالبية أوقات اليوم، وفي كل يوم تقريباً.

رابعاً: حدوث إما أرق عدم النوم، أو الرغبة في النوم غالبية أوقات اليوم، وفي كل يوم تقريباً.

خامساً: توتر الانفعالات أو تبدل المشاعر والسلوكيات، وهو ما يلاحظه الغير على المرء. ويضاف إلى ذلك الشعور بالإجهاد البدني وفقدان الطاقة غالبية أوقات اليوم، وفي كل يوم تقريباً، وكذا الشعور بعدم الجدوى وكثرة ملامة النفس ومواجهة صعوبات في اتخاذ القرارات وفي القدرة على التركيز وكثرة التفكير في الموت وربما الانتحار.

وإذا ما بدأت لدى الشخص الذي يعتني بكبار السن هذه الأعراض أو بعضها، فمن الضروري استشارة المعالج النفسي، لأن الاكتئاب شيء غير عابر وليس شيئاً يزول بنفسه ما لم تتم معالجته، ويمكن أن يتفاقم ويتسبب في مشكلات نفسية وبدنية، ولكن عند الاستعانة بالمختصين من معالجي نفسيين وأطباء نفسيين يمكن معالجته والتخفيف منه.

وعلى مقدمي الرعاية أن يبذلون جهدهم كي لا يصلوا إلى هذه الحالة عبر طلب المعونة من بقية أفراد الأسرة قبل تفاقم الحالة أو تعرضهم الدائم للشعور بالوحدة، من خلال التخطيط للتناوب على تقديم الرعاية وعدم الانقطاع عن الآخرين من الزملاء أو الأصدقاء والتواصل معهم لكي يقدموا لهم الدعم النفسي ويخففوا عنهم إجهاد الرعاية تلك.

أخيراً همسة نوجهها لكل من لديه أم أو أب كبير في السن رعايتهم فرصة قيدها بالبر والرحمة.

مقياس العبء النفسي على مقدمي الرعاية

بقلم / عبير ناصر أحمد
مرشد نفسي في قسم الرعاية النفسية



عبير ناصر أحمد
مرشد نفسي

• أما إذا كانت درجة إجابتك أحياناً فأنت معرض لضغط نفسي ولكن ليس بشكل دائم عليك أن تقدم الرعاية بشكل ميسر يخلصك من أي ضغط اجتماعي أو نفسي تواجهه باتباع طرق التنفيس المختلفة .

• أما إذا كانت درجة إجابتك دائماً فأنت تقع تحت ضغط اجتماعي ونفسي جراء تقديم الرعاية ، حاول أن تتبع أسس السبل في تقديم الرعاية واطلب المساعدة وقد يكون من المفيد أن تلجأ إلى طلب الاستشارة من ذوي الاختصاص .

وأخيراً كل شخص يستحق فترة راحة من وقت لآخر، وأخذ هذه الراحة تجعلنا بالتأكد نشعر بتجديد النشاط والانتعاش ، وهذا أمر مهم خصوصاً بالنسبة لأولئك الذين يقومون بتقديم الرعاية، لذا فمن الأفضل أن تحتفظ بالصدقات والاتصالات الاجتماعية كأحد أولوياتك وأن تثق في قدرة الآخرين على العناية بالمريض في غيابك .

في معظم الأمراض، لا ينحصر تأثير المرض على كبير السن نفسه فحسب، بل يمتد ليشمل أسرته والمتعاملين معه، وهذا التأثير قد يزداد على مقدم الرعاية، وهو الشخص الذي يقدم الرعاية لكبير السن بشكل مباشر . يعرف مقدمي الرعاية (المعروفون أيضاً باسم «مسئولي الرعاية») أقارب أو أصدقاء أو جيران أو العاملين في المؤسسات التي تقدم مختلف الخدمات لفئة كبار السن ، وهذه الرعاية تتضمن مساعدة تتعلق بعجز بدني أو عقلي إن مقدم الرعاية مدعو لأن يتفهم عمق مشاعره الشخصية مما يساعد على التعايش مع مشاكله الخاصة ومشاكل كبير السن اليومية على حد سواء ومن المعروف أن الشعور بالذنب والحزن والحرج والعزلة والوحدة هي مشاعر يمر بها مقدمو الرعاية نتيجة لما يتكبده من أعباء ومسؤوليات في رعاية كبار السن .

لذا تطرقت لعرض مقياس العبء لمقدمي الرعاية وذلك لمعرفة درجة الضغوط النفسية والعاطفية التي قد تصيب مقدم الرعاية وقد تؤثر عليه بأشكال مختلفة.

وفيما يأتي شرح مبسط لدرجات مقياس العبء لمقدمي الرعاية :

- إذا كانت درجة إجابتك أبداً فأنت شخص متوازن ومتأقلم وليس لديك أي مشاكل وضغوطات وأنت تقدم الرعاية والدعم لكبير السن ، استمر وشجع نفسك على ممارسة هذه الروح الإيجابية .
- أما إذا كانت إجابتك نادراً فأنت لديك ضغوطات قليلة ، حاول معرفتها والتنفيس عنها بطرق مختلفة .

بأقلام آبائنا .. رحلة عطاء

بقلم الوالد: غازي درويش



الأستاذ / غازي درويش

في طلابي . وبخصوص حياتي الأسرية فزوجتي مدرسة كذلك لمادة اللغة العربية وكانت تشاركني التجارب والخبرات العملية وأنجبت فهد ولولوه ، وزاد اهتمامي بتعليمهما وحرصت فيهما حب العلم والقراءة وتخرج فهد وسافر للدراسة للخارج أما لولوه فتخرجت من جامعة قطر (بكالوريوس لغة عربية) بتقدير مرتفع ولله الحمد . وأنا الآن متقاعد عن العمل ولكني ما زلت أسعد برؤية طلابي ويزيد فخري عندما أرى أحدهم في وظيفة مرموقة .

إن الجهالة ظلمة تغشى الحمى ...
العلم نور الله في أكوانه ...

وتحيل أحرار الرجال عبيدا
جعل المعلم بحره المورودا

لقد اخترت مهنة التعليم « الشريفة » وظيفه لما لها من قيمة ورسالة عظيمة وأحببت أن يكون لي بصمة في الأجيال المتعاقبة ، سافرت من وطني غزة للعمل إلى المملكة العربية السعودية وعملت فيها مدرسا للغة العربية ، وكذلك أمينا للمختبر لشغفي وحبتي لمادة الكيمياء وعملت فيها ما يقارب عشر سنوات بعدها انتقلت للعمل إلى قطر الحبيبة في سنة ٧٦٩١م وعملت مدرسا للغة العربية في عدة مدارس حكومية وأول مدرسة التحقت بها هي مدرسة الخليج العربي الابتدائية وعملت فيها لمدة أربع سنوات وكانت تجربتي الأولى في قطر أحببت طلابي وحرصت فيهم حب العلم والقراءة بعدها انتقلت إلى مدرسة الدوحة الثانوية للبنين وعملت لمدة أربع سنوات أخرى وكان لها من الذكريات الجميلة التي جمعتني مع زملائي الأساتذة ومع طلابي كذلك وبسبب التنقلات المستمرة التي كانت تجربتها وزارة التربية والتعليم تم نقلي إلى مدرسة الاستقلال الثانوية لأعمل فيها أمين مختبر وأسعدني ذلك لحيي لمادة الكيمياء وخبرتي السابقة لعملي في هذه المهنة واستمر عملي في هذه المدرسة ما يقارب ٧ سنوات ، بعدها انتقلت للعمل إلى مدرسة الريان الجديد الابتدائية وعملت فيها لحد وصولي لسن التقاعد وخلال مسيرتي التعليمية كنت لا أتأخر في إهداء النصائح لطلابي وكنت أشعر بأنني قائد لهؤلاء الأجيال أسقيهم من علمي وتجاربي وكنت أسعد وأنا أرى ثمرة هذا التدريس



أعلام من قطر.. الشيخ عبد الله بن إبراهيم الأنصاري

اسمه ونسبه

هو الشيخ الجليل العلامة الفلكي خادم العلم عبد الله بن إبراهيم بن عبد الله الأنصاري، والشيخ له نسب عريق في الصالحين حيث ينتهي نسبه إلى الصحابي الجليل سعد بن عبادة الأنصاري الخزرجي رضي الله عنه وأرضاه، كنيته «أبو محمد» والشيخ سليل أسرة عربية كريمة، أسرة خير وبر وفضل، هاجرت أصولها من الجزيرة العربية إلى منطقة بر فارس، في ظل ظروف سياسية ودينية واقتصادية.

نشأته

ولد الشيخ عبد الله الأنصاري في العام ١٩١٤م، ونشأ الشيخ نشأة صالحة دينية في كنف والده الشيخ العابد الصالح الكريم إبراهيم الأنصاري الذي رباه وتعهده، وبدأ يقرأ القرآن وهو ابن خمس سنين على يد والده الذي كان له كتاب يدرس فيه أبناء المسلمين القرآن الكريم واللغة العربية، ثم جلس له للتلقي عنه وتحصيل العلم، فحفظ الشيخ عبد الله كتاب الله، وهو لم يتجاوز الثانية عشرة من عمره، كما قرأ عليه بعض الكتب في الفقه والحديث والنحو، وحفظ بعضها.

الشيخ والغوص على اللؤلؤ

كما عمل بالغوص على اللؤلؤ في أول شبابه، وكان نوحدة في جالبوت سلطان بن خلف، وكان مضرب المثل في شجاعته، وكان إذا نزل في أعماق البحر يطول مكثه تحت الماء لطول نفسه.

أبناء الشيخ

للشيخ عبد الله رحمه الله سبعة أبناء ذكور أكبرهم محمد وبه يكنى، وكنية ابنه محمد أبو عمر، ثم من بعده عبد العزيز ثم ابنه عبد الرحمن ثم ابنه الشيخ إبراهيم، ثم جابر ثم أحمد ثم علي وهو أصغر أبناء الشيخ، وقد تولى للشيخ بعض الأبناء في حياته فصبر على فقدهم، واحتسب الأجر من الله تعالى.

رحلاته العلمية في طلب العلم

ولانشغال والده في أمور القضاء قرر الأنصاري الارتحال لطلب العلم، وكانت منطقة الأحساء بالملكة العربية السعودية في تلك الأيام محطة من محطات العلم والعلماء، فرحل إليها وهو ابن ستة عشر عاماً، ليلتحق بمدرسة الإمام محمد أبو بكر الملا ويتلقى العلوم منها ومن غيرها من مدارس العلم المنتشرة في الأحساء كمدارس آل الشيخ مبارك، والشيخ العَلْجِي، فكوّن قاعدة علمية أتاحت له بعد عامين أن يقوم بالتدريس في قطر.

وبعد فترة قصيرة من عودته تآقت نفسه لطلب العلم مرة أخرى، فاتجه هذه المرة إلى مكة المكرمة، وفي الطريق التقى بمجموعة من العلماء في الرياض أخذ منهم العلم، كان من أشهرهم الشيخ محمد بن مانع رحمه الله، وأكمل رحلته للحج والتعلم ليلتحق بالمدرسة الصولتية بمكة، ومدرسة الحرم، ويتلمذ على أيدي علماء هاتين المدرستين، كالشيخ المشاط، والإمام علوي المالكي، والشيخ رحمت الله الهندي، وآخرون، ثم عاد إلى قطر ليلتحق بالمدرسة الأثرية التي أسسها الشيخ بن مانع في قطر بعد وصوله إليها، ويكمل تتلمذه على يدي الشيخ، وتزامن في هذه المدرسة مع عدد من العلماء والمتقنين أمثال سماحة الشيخ عبد الله بن زيد المحمود، والشيخ أحمد بن يوسف الجابر، والشيخ حسن الجابر، ثم ارتحل بعد ذلك إلى المنطقة الشرقية بالملكة العربية السعودية، ليؤسس أول مدرسة نظامية هناك، في مدينة دارين، ويتولى قضاء ناحية القطيف بها.

رجوعه إلى قطر

وفي عام ١٢٧٢هـ دعاه الوطن على لسان حاكمه الأسبق العالم الأديب الشيخ علي بن عبد الله آل ثاني رحمه الله، من ولي عهد الملك عبد العزيز الأمير سعود بن عبد العزيز فسمح له الأمير سعود بالعودة إلى قطر، وذلك بواسطة الشيخ محمد بن مانع الذي كان مديراً للمعارف السعودية في ذلك الوقت.

الشيخ والنهضة التعليمية في قطر

يعتبر الشيخ رائداً من رواد النهضة التعليمية في قطر، فهو من طلاب المدرسة الأثرية والتي تعتبر من أوائل المدارس في دول الخليج، والذين ساهموا بشكل واضح في بناء ومسيرة النهضة التعليمية في قطر من أمثال الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود، والشيخ عبد الله بن تركي السبيعي، والشيخ قاسم درويش فخرو، وأحمد يوسف الجابر وغيرهم، وكان من إسهامات الشيخ عبد الله العديدة في المجال التعليمي تأسيسه المعهد الديني في قطر، وهو أول معهد يقام في قطر كما شارك الشيخ بفكره وجهده في بناء منهج التربية الإسلامية المبنية على العقيدة الراسخة، كما أشرف على بعض الكتب المدرسية للمراحل المختلفة في مجال التربية الإسلامية، كما له الفضل في تذليل العقبات التي اعترضت تعليم الفتاة في دولة قطر، وكان من المشجعين لتعليم المرأة، تقول رائدة تعليم البنات والعمل النسائي في دولة قطر السيدة أمّنة محمود الجيدة رحمها الله: طلب مني الشيخ عبد الله بن تركي والشيخ عبد الله الأنصاري أن أعرض فكرة التدريس على بعض نسوة قطر فلم نجد القبول،

وبعد ذلك ذهبنا إلى مدينة الوكرة، وشجعنا بعض الأهالي لتدريس القرآن الكريم، وإدارة مدرسة في الوكرة بعد أن افتتحت مدرسة صغيرة فيها.

تأسيسه لأول معهد ديني بقطر

بعد أن رجع الشيخ من المنطقة الشرقية واستقر في الدوحة قام بافتتاح أول معهد ديني فيها وذلك عام ١٣٧٤هـ، وقام بإدارته والإشراف عليه، وإلقاء بعض الدروس الدينية فيه، كما وضع الخطط والبرامج والمناهج له، واختار له ثلة من العلماء والمشايخ وهم من طليعة رجال التعليم، ومنهم من كان خريج المدرسة الأثرية التي أنشأها الشيخ محمد بن عبد العزيز بن مانع ليدرسوا فيه ومن هؤلاء «الشيخ عبد الله بن تركي، والشيخ محمد بن سعيد بن غباش، والشيخ مبارك بن سيف الناحي، والشيخ راشد حسن الدرهم، والشيخ يوسف عبد المقصود، والشيخ أحمد القدسي، والشيخ عبد الرحمن أحمد الملا، والشيخ خميس فياض، والسيد عبد الله بن عبد اللطيف سكرتيراً».

وقد ضم المعهد الديني في البداية قسماً تمهيدياً لبعض المبتدئين، وألحق به قسم داخلي لسكن الطلبة القادمين من القرى ومن مناطق الخليج الأخرى، كما كان به فصل دراسي خاص بالأئمة لتحسين مستواهم العلمي، وضم كذلك مكتبة صغيرة، وكان يقبل التلاميذ من كل الأعمار، ولا يرتفع الطالب إلى مرحلة أعلى إلا إذا اجتاز الاختبار المخصص لها، وبلغ عدد طلابه نحو ١٨٠ طالباً بينما عدد الموظفين ١٠، وقد استمر المعهد لمدة ثلاث سنوات، ثم ضم إلى إدارة المعارف آنذاك، ونقل طلاب المعهد إلى مدارس الدولة حسب مستوياتهم، وقد قام الشيخ بتدريس مادتي التفسير والحديث، وكان له طلاب درسوا عليه ونهلوا من علمه واستفادوا منه، وأصبح لهم شأن وتسلموا مناصب كبيرة في أجهزة دولهم من هؤلاء الرواد على سبيل المثال لا الحصر «الأستاذ راشد عبد الله علي، وزير الخارجية بدولة الإمارات العربية، الأستاذ عبد الله حميد المزروعى، وزير العدل الأسبق بدولة الإمارات العربية، الأستاذ ثاني بن عيسى بن حارب، وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية الأسبق بدولة الإمارات العربية، الأستاذ أحمد عبد الله عسكر «رحمه الله تعالى»، الأستاذ محمود هزاع عبد ربه «يمني» من رجال التربية والتعليم بدولة الإمارات العربية، الأستاذ عبد العزيز بن عبد الله بن تركي، وزير التربية والتعليم السابق بدولة قطر، الأستاذ محمد سالم الكواري «سفير سابق»، الأستاذ يوسف عبد الرحمن الملا مساعد وكيل وزارة التربية والتعليم بدولة قطر للشؤون الثقافية، الأستاذ سلطان محمد الملا، مساعد إدارة التربية الاجتماعية بوزارة التربية والتعليم بدولة قطر، الأستاذ نصير أختر بشير «باكستاني» بالتعليم الأهلي بالتربية والتعليم بدولة قطر، الأستاذ عبد الرحمن عبد الله المولوي مدير إدارة العلاقات الثقافية بوزارة التربية والتعليم، ومنهم ابنه الدكتور محمد بن عبد الله الأنصاري الذي واصل دراسته الشرعية فتخرج من الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، وبعد عودته إلى بلده تسلم عدة مناصب قيادية في وزارة التربية والتعليم القطرية».

إدارته لأول مدرسة ابتدائية في قطر

بعد إغلاق المعهد الديني بأمر من مديرية المعارف أسند إلى الشيخ إدارة أول مدرسة ابتدائية في قطر، عرفت باسم «المدرسة الجديدة الابتدائية» ثم غُيّر اسمها إلى مدرسة صلاح الدين الابتدائية، وفي أثناء إدارة الشيخ مدرسة صلاح الدين قدم من مصر إلى قطر فضيلة الشيخ يوسف القرضاوي وذلك في الرابع من شهر ربيع الآخر سنة ١٣٨١هـ. الموافق للخامس عشر من شهر سبتمبر ١٩٦١م، وقد تعرف عليه الشيخ عبد الله أول مقدمه، وزاره في مكتبه بالمعهد الديني، ودار بينهما حديث شيق، وهذا ينبئك عن احتفاء الشيخ عبد الله بأهل العلم وزيارتهم وإكرامهم وتقديرهم. توليه إدارة الشؤون الدينية

أما من ناحية إدارة الشؤون الدينية، فقد أسهم في تأليف، وتحقيق، طباعة، ونشر، العديد من الكتب تجاوزت المائتي عنوان، معظمها من أمهات الكتب والمراجع الرئيسية في الفقه والتفسير والحديث واللغة والأدب والتاريخ والطب والفلك، وفي العام الهجري (١٤٠٠هـ) تم عقد المؤتمر العالمي الثالث للسيرة والسنة في قطر، وكان الأنصاري هو رئيس المؤتمر وكان المؤتمر ناجحاً بكل المقاييس، تمخض عن توصيات ومقترحات أصبح لها دور فاعل وكبير في التربية والفقه وعلوم السنة والسيرة، على مدى الخريطة العربية والإسلامية، وفي عام (١٤٠٢هـ، ١٩٨٢م) أنشئت إدارة إحياء التراث الإسلامي بأمر من سمو أمير دولة قطر الشيخ خليفة بن حمد آل ثاني، وأوكلت إدارتها إلى الأنصاري، وقد حلت هذه الإدارة تدريجياً محل إدارة الشؤون الدينية، وتحولت بعد وفاة الشيخ الأنصاري إلى وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.

الشيخ والفلك

كانت للشيخ الأنصاري رحمه الله دراية واسعة بعلم الفلك، فقد قام على إصدار التقويم القطري لمدة تقرب على الثلاثين عاماً، فكان إصدار أول تقويم تحت إشرافه عام (١٣٧٧هـ)، وقد كان يقوم على إصدار التقويم قبل ذلك والده الشيخ إبراهيم الأنصاري رحمه الله، كما كانت للأنصاري دراية واسعة بمنازل القمر.. ومواقيت الحساب العربي.. ومنازل النجوم والأشهر الشمسية، وتأثير ذلك على الزراعة، والصيد البري والبحري، والرياح، ودخول وخروج الفصول، كما أصدر كتاب الموافقات الشهير (معرفة الصواب في مواقيت الحساب) ووضع الأساس الحسابي للتقويم القطري، الذي أصبح فيما بعد التقويم الرسمي لدولة قطر، بل والمعمول به في كثير من دول الخليج العربي.

الأنشطة الخيرية

ساهم الأنصاري في الكثير من الأنشطة الخيرية الإسلامية، فقد كان عضواً بالمجلس التأسيسي لرابطة العالم الإسلامي، وعضواً برابطة الأدب الإسلامي، ذلك عدا أنه عضو مؤسس لمنظمة الدعوة الإسلامية، والمجلس الأفريقي الإسلامي، ومع كونه أسهم في تأسيس المراكز الإسلامية في كل من كوريا واليابان والفلبين وسنغافورة وتايلند وألمانيا وفرنسا وبعض الولايات الأمريكية.

وأسس رحمه الله دار الأيتام الأنصارية في كيرلا بالهند، والتي أصبحت اليوم من أكبر الجامعات التكنولوجية بالهند، وأصبحت مدارسها من المدارس الرفيعة المستوى على صعيد كيرلا حتى أصبح يؤمها أبناء المسلمين وأبناء الهندوس، وأصبح يدرس فيها الفقراء بالمجان، بينما يدفع الأغنياء ورجال الأعمال ورجال الحكومة مصاريف أبنائهم ليضموهم إليها.. مما سهّل عملية تعليم الفقراء.

وفاته

توفي الشيخ عبد الله بن إبراهيم بن عبد الله الأنصاري في العام ١٩٨٩م، ولقد كان لوفاته الأنصاري رد فعل مدوّ على جميع أنحاء العالم الإسلامي، وكانت جنازة الشيخ الأنصاري من الجنازات المشهودة في قطر، بل والعالم الإسلامي، وقد أمّ الصلاة عليه سماحة الشيخ عبد الله بن زيد المحمود قاضي القضاة ومفتي الديار القطرية، وألقى سماحة الدكتور الشيخ يوسف القرضاوي كلمة تأبينية حُضرت في القلوب وتناقلتها العقول، وقد غصّ جامع قطر الكبير (مسجد الشيوخ) بالمصلين، حتى كان يقام صفٌّ لمصلي الجنازة بين الصفيين، ومع ذلك امتلأت الساحات الخارجية للمسجد، وأغلقت بعض الشوارع المحيطة بالمسجد، وقد استمر مجلس عزائه لمدة زادت عن العشرة أيام، وظل المعزون يتوافدون بعد ذلك بقرابة الشهر.

رحم الله الأنصاري، فقد وهب نفسه للإسلام والمسلمين، وأعطى للعلم جلّ حياته فحقَّ أن يُلقَّب «بخادم العلم».

الداعية الدكتور أحمد الحمادي يروي مقتطفات من مسيرته الدعوية لـ "إحسان"

- قمنا بالإغاثة والدعوة للإسلام في البوسنة وسط المعارك الملتهبة ومكثنا فيها حتى نهاية الحرب
 - الجالية الإسلامية بأوروبا تبلغ "٧٠ مليون مسلم لم يكن هنالك من يهتم بهم
 - تضاعفت أعداد الراغبين في الدخول للإسلام بفرنسا بعد حادثة الصحيفة صاحبة الرسوم المسيئة
 - شيدنا قاعات خاصة بكبار السن بالمراكز الإسلامية التي أنشأناها بأوروبا
 - كبار السن من أكثر الشرائح إقبالاً ودخولاً في الإسلام
- خاص - إحسان

“ انضمت للعمل الخيري والدعوي في العام ”١٩٩١م“ والذي بدأته برحلة دعوية لدولة ألبانيا، وكنا وقتها من أوائل الناس والدعاة الذين ذهبوا لألبانيا، ومعنا الداعية الشيخ عبد المعز عبد الستار رحمة الله عليه، ووجدنا جهلاً كبيراً في المعرفة بالإسلام وقتها لدى الشعب الألباني، وكنا نجد الكثيرين منهم مسلمين لكنهم لا يعرفون شيئاً عن الإسلام، لدرجة أن كثيرين منهم لا يعرفون كلمة التوحيد فتسأل بعضهم عن ديانته فيقول إنه مسلم، فنقول له ”أتشهد أن لا إله إلا الله“ فيستغرب ويسألنا عن معناها... ومن المواقف التي أذكرها في تلك الرحلة الدعوية لألبانيا أننا ذهبنا مرة لإحدى القرى النائية في إحدى الأماكن المرتفعة بقمة جبل، وبمدخل القرية أوقف سيارتنا رجل ضخماً جداً ومخيف وكان مخموراً، واتضح أنه عمدة تلك القرية فطلبنا منه أن يجمع لنا أهل القرية، فجمعهم لنا وسألناهم عن الإسلام فلم يستطع أحدهم قراءة الفاتحة إلا عمدتهم ”المخمور“ فطلع الصاحي منهم سكرانا والسكران صاحياً، وبشرنا بأنهم مسلمون و متمسكون بإسلامهم بخلاف سكان القرى الأخرى فهم كفار، وأكد لنا بأن المسلم لا يمكن أن يصبح كافراً ولكن الكافر قد يصبح مسلماً وقال ”نحن متمسكون بديننا“ فحمدنا الله على ذلك، وبرغم أنه كان سكراناً لكن يقينه وإيمانه بالدين الإسلامي كان قوياً.“

ويواصل الدكتور الحمادي حديثه فيقول ”ويأحدى القرى الأخرى بألبانيا وصلنا ووجدنا مسجداً قديماً متهدماً فأردنا الصلاة فيه والتقينا عنده فتاة

أسهم الداعية الإسلامي القطري فضيلة الدكتور أحمد الحمادي بجهود كبيرة في نشر الدين الإسلامي بعدة مناطق بمختلف أنحاء العالم، ودخل الإسلام على يديه بفضل الله سبحانه وتعالى الآلاف من سكان تلك الدول عبر مسيرته الدعوية العطرة التي امتدت لسنوات زادت عن ربع قرن من الزمان، بذل فيها العديد من المجاهدات والمشقة في سبيل الدعوة إلى الله ودينه الحق، وطاف خلالها مختلف نواحي المعمورة من أقصى شمالها بالقطب المتجمد الشمالي مروراً بغابات إفريقيا وأدغالها وصحاري جزر ومرتفعات آسيا، وتعرض فضيلته خلال مسيرته الدعوية المتواصلة لمخاطر جمة وسط الحروب ومواقف وتجارب ثرة سعدنا بمجلة إحسان بالتعرف على مقتطفات منها خصنا بها فضيلته في لقاء رحب معه تتناولها عبر حديثه التالي:

انطلاقة داعية

روى لنا فضيلة الدكتور أحمد الحمادي بداياته في العمل الدعوي فقال

الرسوم المسيئة للرسول صلى الله عليه وسلم، وكذلك أنشأنا عدة مراكز في دولة أوكرانيا، منها مركز في مدينة كييف وكان معدل دخول الإسلام في المركز كبيراً، ففى الفترة الأولى كان يأتينا يومياً من يسأل عن الإسلام أو من يرغب في الدخول فيه، وقد أسلم فيه في أشهر قليلة قضيتها هنالك أكثر من ١٥٠ شخصاً بفضل الله تعالى.

حياة جديدة

ويروي الداعية أحمد الحمادي فصولاً رائعة من مسيرته الدعوية والتي لا تخلو من الطرافة فيذكر أحدها بدولة المجر حيث قال ”أنشأنا بحمد الله مركزاً إسلامياً بالمجر وكان كذلك الإقبال كبيراً على الإسلام هنالك، وأذكر بأنني في يوم التقيت بأحد الرجال لدى الباب عند دخولي للمركز فعرضت عليه الإسلام ووجدت منه تقبلاً وقد كانت لديه خلفية عن الإسلام ووجدت قبولاً فورياً منه، ودخلنا المسجد فأدهشني حينما توضحاً فتوضاً معي دونما أعلمه بخطوات الوضوء فقد كان ملماً بها وصلينا فصلى معنا فزادت دهشتي فسألته: هل أنت مسلم؟! فقال: «لا.. لكنني سأسلم الآن على يديكم».. فعرضنا عليه الإسلام وكيفية نطق الشهادتين ومعناها، وأكد لنا أنه مقتنع بالإسلام ويرغب في الدخول فيه، فنطق الشهادتين ودخل دين الله بحمده تعالى، وأخبرته بأن حياته السابقة أهدمت وصحائفك السوداء السابقة تم محوها، وأن عمره وحياته الجديدة تبدأ منذ لحظة إسلامه، فأبدى دهشته وأخبرنا بأنه رأى في المنام أن رجلين يأتياه ويسوقانه وهما يقولان له بأنهما سيعيدان حياته، وهذان هما أنت وهذا المترجم تعلمان حياتي السابقة، فضحك الحضور بتلك القصة، واستقبل بذلك حياته الجديدة وأحضر زوجته في اليوم التالي وأسلمت بحمد الله تعالى.

فكرة إعجازية

وتواصل المسيرة الدعوية العطرة لفضيلة الشيخ الحمادي حيث يقول ”هنالك

صغيرة تذر الحب مع أمها، فاستأذناها للصلاة فيه فصاحت لأمها بأن هؤلاء الرجال الجرمان «الألمان» يريدون الصلاة في المسجد «وكانت قد اعتقدت بأننا من الألمان»، فقلنا لها بأننا مسلمون ولسنا ألماناً وكنا قد علمنا بأن المبشرين الألمان وصلوا هنالك قبلنا“.

دعوة تحت القصف

ويعرج الداعية الدكتور الحمادي في حديثه على تجربة غاية في الخطورة مر بها في حياته الدعوية فيقول: ذهبنا للبويسنة أيام الحروب الضروس وكانت الأحوال هنالك مأساوية وقتها في العام ١٩٩٤م، وذهبنا وسط الجبال والغابات ووسط المعارك الملتهية، لكننا مكثنا هنالك بحفظ الله ورعايته، وكنا نردد قوله تعالى: «قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا»، وكنا نوزع الإغاثة والمواد الغذائية، ومكثنا وقتاً طويلاً تقدم الإغاثة وندعو للدين الإسلامي وسط القذائف وتحت القصف حتى حطت الحرب أوزارها.

ويواصل الشيخ الحمادي رحلته عبر حديثه فيقول ”وأيضاً زرنا الشيشان في العام ١٩٩٦م، وقد كانت وقتها مدمرة دماراً شديداً لكن الحياة عادت بعد حلول السلام فيها، فأوروبا التي تعد مركزاً للقرار العالمي بها جالية إسلامية كبيرة جداً وقوامها «٧٠» مليون مسلم لم يكن هنالك من يهتم بهم، فقمنا بالتركيز عليها وأقمنا مراكز إسلامية فيها وركزنا على فرنسا ثم بريطانيا ثم ألمانيا وذلك بحسب كثافة المسلمين بتلك الدول مقارنةً بالدول الأوروبية الأخرى، وأنشأنا مراكز فيها والتي تتكون من مسجد ومدرسة ووقف استثماري يكون عبارة عن مشروع ينفق من دخله على المسجد والمدرسة.

وأضاف الدكتور الحمادي أن المراكز الإسلامية يتوافد عليها كل يوم من يدخلون الإسلام، والإقبال على دخول الإسلام كبير جداً، وبمركز مدينة ”ليل“ الفرنسية كانوا يستقبلون يومياً من يريد الدخول للإسلام وتضاعفت أعداد الراغبين في الدخول للإسلام بعد حادثة الصحيفة الفرنسية صاحبة



وذهبنا بعدها إلى بلد اسمها ”بانديرا“ بجوار ”مالدوفا“ والتي كانت مسلمة تحت الخلافة العثمانية أيضاً، وكنت أهم بدخول قاعة لإلقاء محاضرة فيها والتقيت بأحد الرجال بمدخل القاعة وعرضت عليه الإسلام فأسلم خلال دقيقة أو دقيقتين فقط فاستغربت!!.. فلما هممنا بدخول القاعة قلنا ”بسم الله“ فسألنا الرجل باستغراب: ”ماذا تقولون؟“.. فقلنا له نقول ”بسم الله“.. فأخبرنا بأن جدته كانت تقول نفس العبارة عندما نبدأ بتناول الطعام عند ”السفرة“، فاكشفنا بذلك بأنه مسلم لكنه لم يكن يعلم ذلك!!، وبالقاعة أقيمت المحاضرة وكانت النساء سافرات برغم أنهن مسلمات، وكانت إحداهن غاية في السفور فلما انتهيت من المحاضرة سألتني مستتكرة (نحن هنا أقلية مسلمة ونزيد عن ١٥٥ ألف مسلم ومسلمة ولا أحد ينتبه لنا، فأين أنتم يا مشايخ الإسلام ماذا لا يأتينا أحد لينتشلنا من هذا الضياع!؟)..

الدعوة وسط الثلوج

ويستمر الحديث الشيق للداعية الدكتورة أحمد الحمادي الذي وصل بالدعوة الإسلامية لأقصى شمال الكرة الأرضية حيث الثلوج تغطي المكان وتصل درجات الحرارة حد التجمد، فيقول ”ذهبت لمجموعة من الدول الأوروبية ووصلت للقطب الشمالي بناحية شمال النرويج، وهناك يكون كل اليوم نهاراً لـ“٦“ أشهر ويكون ليلاً مطبقاً لـ“٦“ أشهر الأخرى بالعام، وصادفت وقت ذهابي فترة أشهر النهار، وكنت عندما يطبق علي النوم أعرف أن وقت النوم قد حان فأغلق النوافذ والستائر وأخلد إلى النوم، والحياة صعبة هناك والجو متعب لكونه نهاراً متواصلاً، فوجدنا المسلمين هنالك يصلون في مبنى مستأجر ويتردون منه أحياناً ليقوموا باستئجار مبنى آخر، فطلبت منهم أن يبحثوا عن مبنى لشرائه وتحويله لمسجد، فوجدوا مبنى جيداً فقامت بالاتصال بأحد المحسنين هنا بقطر فتبني المشروع وقام بدفع كامل التكلفة، وقمنا بافتتاح المسجد فيه وكان هذا المسجد بالقطب الشمالي آخر مسجد بنيناه قبل حوالي عام، وبأقصى شمال الكرة الأرضية ولله الحمد على ذلك، ونسأل الله الثواب العظيم لذلك المحسن الذي تكفل بنفخته“.

مع الأقزام بغابات أفريقيا

وينتقل فضيلة الشيخ الحمادي برحلته لقارتي آسيا وأفريقيا حيث يقول ”قد قمنا بالدعوة بعدة أماكن بقارة آسيا وزرت عدة دول كإندونيسيا والصين وغيرها من الدول، والحمد لله فهناك تزايد مستمر في أعداد الداخلين في الإسلام، وبقارة أفريقيا أيضاً زرنا عدة دول، وأذكر أننا ذهبنا فيها مرة لمنطقة الأقزام الواقعة بين دولتي أوغندا والكنغو، والتي وصلنا لها بعد مشقة وتعَب كبيرين، وبأطراف الغابة خرج لنا الأقزام والذين سألونا عن سبب مجيئنا لهم، فأخبرناهم بأننا نريد أن نحدثهم عن الإسلام، فقالوا لي متسائلين ”أتحدثنا عن الإسلام أولاً أم نرقص لك ونطبل لك؟“.. قلت: أرقصوا وطلبوا، وهدفت بذلك أن يتجمعوا أكثر وتزداد أعدادهم، فأخبروني بأنني في الحالتين سأدفع لهم مبلغاً من المال فوافقتم وكانت تعادل حوالي ٥ دولارات فقط، فقرعوا الطبول وغنوا ورقصوا وأنا وسطهم وازداد عددهم، وبعد ذلك حدثهم وسألتهم عن معرفتهم بالإسلام فأخبرني المترجم بعدها بأنهم مستعدون للدخول للإسلام كلهم وطلب مني تلقينهم لشهادة التوحيد وتعريفهم بها وبمعناها، فقامت بذلك وسألتهم بعدها إن كانوا مقتنعين بالإسلام

عدة مناطق زرتها في أوروبا ودعونا للإسلام، ووجدنا قبولاً كبيراً وأسلم الكثيرون فيها وأكثرهم من النساء، وأذكر أننا كنا ذات مرة في إحدى رحلاتنا الدعوية في مدينة ”خاركوف“ بأوكرانيا والتي تشتهر بمسمى ”مدينة الطلاب“ لكثرة الطلاب الذين يدرسون فيها، ولم يكن هنالك مسجد بالمدينة وكانوا يستأجرون أحياناً ”خمارة“ للصلاة فيها يوم الجمعة، وبحمد الله اشترينا لهم لاحقاً مبنى من خلال المحسنين بقطر وتم تحويله لمسجد، ولدى زيارتي تلك خطبت يوم الجمعة بمبنى مستأجر، وألقيت محاضرة لجمع من الناس من المسلمين وغير المسلمين، فناقشتني إحدى الحاضرات حول الإسلام وأتعبتني بكثرة الأسئلة وأكثرت مجادلتني وضيعت الوقت، فقلت لها: ”على الرغم منك ومني سيأتي يوم يحكم فيه الإسلام كل المعمورة“، فقالت لي مستتكرة: ”كيف؟!..“، فأوضحت لها أن الأذان لا يسكت من الأرض دقيقة واحدة، فتساءلت مرة أخرى عن كيفية ذلك، فأوضحت لها بأن الكرة الأرضية يقسمها العلماء إلى ”٣٦٠“ خطاً طولياً وبين كل خط والآخر التالي له ”٤“ دقائق، وأن الأذان الجيد يستغرق ”٤“ دقائق، فإن انتهى المؤذن من أذانه في المنطقة الواقعة بأي خط طولي ابتداءً بعده مباشرة المؤذن في الخط الطولي التالي له في رفع الأذان، وبذلك فإن صوت الأذان ينتقل من خط لخط دون فاصل وهو بذلك لا يسكت عن الكرة الأرضية لحظة واحدة، وبذلك لا تسكت كلمة التوحيد عن الكرة الأرضية، وسيعلو الإسلام ويحكم المعمورة كلها وتعلو كلمة التوحيد في الأرض، فصممت تلك المرأة وفجأة قامت من مقعدها تريد تقبيلي فرفضت ذلك وأوضحت لها بأنه محرم في الإسلام، وأعلنت عن اقتناعها بالإسلام وأشهرت إسلامها مباشرة، فاتبعت تلك الفكرة الإعجازية بأن قلت بأن ”هذه الأرض لله وهذا دين الله ونحن خلق الله ويجب أن يحكمنا دين الله“، وقرأت آيات مناسبة من القرآن الكريم تدعم تلك الحقائق، وأسلمت وحسن إسلامها وأسلم بعدها آخرون بحمد الله تعالى“..

إعجاز قرآني

وتتواصل الرحلة الدعوية في أوروبا فيقول فضيلته: كذلك ذهبنا لـ”مالدوفا“ والتي كانت في يوم من الأيام تحت الخلافة العثمانية وهي بجوار رومانيا وأوكرانيا، وفيها أقلية مسلمة وكانها من العصور الوسطى ويوجد بها جهل كبير بالإسلام، لكن في نفس الوقت وجدنا إقبالاً كبيراً عليه، وهنالك أذكر أنني دعوت إحدى النساء للدخول في الإسلام، لكنني أحسست منها نفوراً وتمللاً من حديثي، فهممت بالانصراف منها لكنني عدت فعمزت أن أقرأ عليها شيئاً من القرآن الكريم لعلها تفكر وتتذكر يوماً أن أحدهم مر عليها وقرأ لها شيئاً من القرآن وتتدبر فتسلم، وفعلاً بدأت أقرأ عليها القرآن وقرأت آيات متعددة تتحدث عن الجنة والنار، فإذا بها تجهش بالبكاء وتتهال دموعها وتخبرني بأنها تريد أن تسلم برغم عدم فهمها للغة العربية التي تليت بها القرآن فسبحان الله فإن للقرآن تأثيره، وقد فتح الله عليها بأن تأثرت به وأسلمت ونطقت الشهادتين ومن كثرة فرحتها ضمت إحدى الأخوات المسلمات المتحجبات التي كانت بجوارها، وسألتهني باستغراب عن السبب الذي أحضرني إليها من قطر وحتى ديارها لتدخل في هذا الدين، وأخبرتني بأنها كانت مدمنة على الخمر حتى تهرب من مشاكلها، وقالت لي: ”أنا لم أعرف بلدك قطر ولم أسمع بها إلا بعد ظهور قناة الجزيرة، فقلت لها بأن الله ساقني إليك..“

الأمر الذي استقطب أعداداً كبيرة منهم للدخول إلى الإسلام، فالاهتمام بكبار السن بتلك المراكز يستقطبهم للإسلام ويعطي نظرة طيبة بأن الإسلام يهتم بكل الفئات“.



وموقنين بقلوبهم بشهادة التوحيد، فأكدوا لي اقتناعهم، فقامت بحمد الله بتلقيين القبيلة كلها للشهادة التي رددوها خلفي عن بكرة أبيهم، وقد سألتوني قبل أن أغادر عن المسجد فوعدهم بالسعي لأجل بنائه بإذن الله تعالى، وذكرت ذلك في خطبة الجمعة لدى عودتي لقطر فتكفل أحد المحسنين بينائهم، وتوالى بعد ذلك الناس هنالك في الدخول للإسلام، فأين المسلمون من هؤلاء“.

ويروي فضيلته قصةً أخرى من ذكرياته الدعوية بأفريقيا فيقول «بدولة بنين» ذهبت لإحدى القرى بمنطقة نائية وسط الغابات والصخور والأشجار حيث البيوت من أكواخ تحس وسطها وكأنك في العصور الوسطى، فوصلت إليهم وكان منظري غريباً وسطحهم وأنا أرتدي ”الثوب والقحفية“، وكان المنظر مؤثراً فعرضت عليهم الإسلام فأسلموا خلال دقائق بحمد الله، وطالبوا ببناء مسجد لهم، وخطبت أيضاً بالجمعة بعد عودتي فتكفل أحد الخيرين ببنائه وحضر بئر للماء بالقرية، وزرتهم بعد حوالي عام فوجدتهم ثابتين على الإسلام وقد دعوا غيرهم للإسلام وازدادوا عدداً وأسلم من حولهم من القرى معهم، وهنالك إخوة يتابعون العمل والمسلمين الجدد وتعريفهم أكثر بالإسلام وتشبثهم عليه من عدة جمعيات هنالك وبالأمكن الأخرى التي زرناها بمختلف الدول بخلاف ”قطر الخيرية“.

استعادة أسماء المسلمين

ويتواصل حديث الداعية الشيخة أميرة الحمادي حيث يقول ”لقد قمنا بزيارة عدة مناطق بمختلف أنحاء العالم واهتمنا بها وبال دعوة لدين الله سبحانه وتعالى فيها وذلك من باب الإسهام في نشر الإسلام وترك أثر يشهد لنا يوم القيامة، فالله سبحانه وتعالى يقول في محكم تنزيله: (إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَى وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ وَكُلُّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ)، فهي مسؤولية أمام الله، فنحن مسئولون أمام الله عن ”لماذا لا نهتم بالمسلمين في تلك الديار؟..“ فقد أضعنا رأسمالنا من المسلمين هنالك فأسماؤهم ”محمد وعبد الله، وحسن“، وغيرها من أسماء المسلمين، لكنهم تفسخوا عن الإسلام وارتدوا وذلك جهل منهم بالإسلام وعدم معرفة به، فبعضهم لا تزال فيه بقية من الإسلام فهم مسلمون بأسمائهم فقط لكنهم لا يعرفون عن الإسلام أي شيء بخلاف أسمائهم الإسلامية، ونحن الآن نستعيد رأسمالنا من المسلمين هنالك والذي ضاع عبر السنين وقد ساعد على ذلك الضياع الإعلام المشوه والتبشير، وبتلك الجهود بإذن الله سيتم تقوية الجالية الإسلامية هنالك والتي ستكون ذات مستقبل باهر بإذن الله تعالى“.

كبار السن الأكثر إقبالا للإسلام

وفي ختام حديثه لمجلة ”إحسان“ يتناول الداعية الدكتور أحمد الحمادي قبول كبار السن للإسلام وإسهاماتهم عبر الدعوة في دخول كبار السن للدين الإسلامي من خلال رحلاتهم الدعوية فيؤكد أن ”كبار السن كانوا من أكثر الفئات تقبلاً للإسلام، وتعتبر نسبة من دخلوا الإسلام منهم من خلال عملنا الدعوي كبيرة جداً، ومن خلال المراكز التي أنشأناها توجد أماكن وقاعات شديدة خصيصاً لكبار السن، ومكثال فبمركز خير البرية عليه الصلاة والسلام الذي أنشئ بالدمار والدي تبناه سمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني حفظه الله، تم إنشاء قاعة خاصة بكبار السن والتي يأتون للجلوس فيها والتحدث، وهي أشبه بالنادي لهم ويلتقون فيها ويمارسون أنشطتهم وهواياتهم وسط اهتمام كبير بهم فيها،

يومٌ ننتظره... بعد أيامٍ يأتينا!

بقلم : سالم حسين العنزي
باحث توعية



إعداد/ سالم العنزي
باحث توعية مجتمعية

اجتماعياً ونفسياً وصحياً، وقد أبهرني موقف زياد بن أبيه وذلك قبل قرارات الأمم المتحدة ب ١٤٠٠ سنة حين خطب على منبر الكوفة قائلاً: (أيها الناس إنني بتُّ ليلتي هذه مُهتَمًا بخلال ثلاث، رأيتُ أن أتقدم إليكم فيهن بالنصيحة: رأيتُ إعظام ذوي الشرف، وإجلال ذوي العلم، وتوقير ذوي الأسنان، والله لا أوتى برجل رُدُّ على ذي علم ليضع بذلك منه إلا عاقبته، ولا أوتى برجل رد على ذي شرف ليضع بذلك من شرفه إلا عاقبته، ولا أوتى برجل رُدُّ على ذي شيبة

ليضعه بذلك إلا عاقبته، إنما الناس بأعلامهم، وعلمائهم، وذوي أسنانهم). تأمل معي عبارته (ولا أوتى برجل رُدُّ على ذي شيبة ليضعه بذلك إلا عاقبته) انظر إلى ذلك الحزم والتهديد بالعقوبة لمن تعرض بالإساءة لكبار السن، تلك هي نظرة الشريعة السمعاء بحماية كبار السن من التعرض للإهانة بكافة أشكالها.

أختم حديثي بقول الإمام طاووس: (من السنة أن يوقر أربعة: العالم وذو الشيبة والسلطان والوالد)

نعم إنه يوم قادم.. في شهر يونيو... تحديداً في منتصفه.. يوم يحتفل به العالم بأكمله، ولكنه في شريعتنا الفراء هو يوم دائم بل في كل لحظة وحين... إنه يوم التذكير بخطر التعرض للإساءة والإيذاء لكبار السن بما فيه الإيذاء الجسدي والجنسي والنفسي والعاطفي والمالي والمادي والهجر، والإهمال، وفقدان الكرامة والاحترام بشكل كبير.... إنه اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن قررت فيه الجمعية العامة للأمم المتحدة أن يكون يوم ١٥ يونيو يوماً عالمياً للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن، ويعتبر هذا اليوم الفرصة السنوية التي يرفع فيها العالم صوته معارضاً إساءة معاملة بعض أجيالنا الأكبر سنًا وتعريضهم للمعاناة.

فإن إساءة معاملة كبار السن هي قضية اجتماعية عالمية وأخلاقية بالدرجة الأولى، وهي من الممارسات التي تؤثر سلباً على الصحة وتقف عائقاً أمام تحكيم حقوق الإنسان للملايين من كبار السن حول العالم، وهي قضية تستحق اهتمام المجتمع الدولي بأسره، فقد تكون تلك الإساءة نفسية وذلك بالترهيب والإكراه سواءً كان تهديداً لفظياً أو غير لفظي وتعريضهم للخوف وطرق الأزدراء والشتيم ومعاملتهم كالأطفال والإساءة المالية من خلال الاستيلاء على ممتلكاتهم وأخذ أموالهم ورواتبهم، أما الإساءة الجسدية فهو التعامل معهم بخشونة وضربهم وكذلك الإهمال من خلال إهمالهم بالعناية الشخصية والملبس وإهمالهم من الناحية الطبية والعلاجية وعدم توفير البيئة الآمنة. لكن قبل هذا كله قد استفاضت شريعتنا الفراء قبل تلك القرارات بمئات السنين كيف يكون ذلك الأمر ألا وهو التعرض بالإساءة لكبار السن بحمايته

قصة مؤثرة في الهمة العالية عند كبار السن

■ خاص - إحسان

بنبي إسرائيل، فأرسل إليها، فقال: دليني على قبر يوسف، فقالت: لا والله لا أفعل حتى أكون معك في الجنة، قال: «وكره رسول الله ما قالت، فقيل له: أعطها حكمها فأعطاها حكمها فأنت بحيرة، فقالت: أنضبوا هذا الماء. قالت: احضروا هاهنا، فلما حضروا إذا عظام يوسف، فلما أفلوها من الأرض، فإذا الطريق مثل ضوء النهار» (١)

كم أعجب من تلك العجوز التي أبت إلا المراتب العالية.. نفوس تواقعة للخير.. فتلك طباع النفوس الحرة لا تري أمامها إلا العلو والطموح. فتأمل في تلك القصة الخبرة والنظرة السديدة عند كبار السن. «فحقاً تتعلم الخبرة والنجاح في الحياة من كبار السن»

تأمل معي تلك القصة العجيبة عن هذا الطموح والنظرة البعيدة الإيجابية عند كبار السن: تقول القصة أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - نزل بأعرابي فأكرمه، فقال له: «يا أعرابي سل حاجتك» قال: يا رسول الله، ناقة برحله، وعنز يحلبها أهلي. قالها مرتين، فقال له رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : أعجزت أن تكون مثل عجوز بني إسرائيل؟ فقال أصحابه: يا رسول الله، وما عجوز بني إسرائيل؟ قال: «إن موسى أراد أن يسير ببني إسرائيل فأضل عن الطريق، فقال له علماء بني إسرائيل: نحن نحدثك أن يوسف أخذ علينا موثيق الله أن لا نخرج من مصر، حتى ننقل عظامه معنا، قال: وأيكم يدري أين قبر يوسف؟ قالوا: ما تدري أين قبر يوسف إلا عجوز

(١) رواه الحاكم في المستدرک على الصحيحين / حديث: ٢٤٥٨

إحسان
وبالوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا

مركز تمكين ورعاية كبار السن
عضو المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي

شاورني
SHAWERNI

يسر مركز تمكين ورعاية كبار السن أن يعلن عن انطلاق
خدمة شاورني للاستشارات النفسية لكبار السن وأسرهم
ومقدمي الرعاية لهم
بسرية وخصوصية نقدم لكم استشارات نفسية
متخصصة على أيدي مرشدين نفسيين متخصصين عن
طريق

- ١- المقابلة
- ٢- التلفون
- ٣- الخط الساخن

أو راسلونا عبر الإيميل
shawerni@qfepc.gov.qa

تواصلوا معنا على الرقم المجاني

8000009

إحسان يرحب بالمبادرات الشبابية الرامية لنشر ثقافة رعاية كبار السن



موزة آل اسحاق
رئيس قسم الرعاية النهارية - إحسان

نادي إحسان الاجتماعي

■ خاص - إحسان

في ضوء رؤية الدولة وحرصها الكبير على كرامة كبير السن وتحقيق أعلى درجة له من الرفاهية وتقديم أفضل الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، استطاعت من خلالها أن تحتل مكانة كبيرة وتصل إلى أعلى درجة من رقى الخدمات المقدمة لهم ربما لم تصل لها دول أخرى تكاد إمكانياتها الاقتصادية تفوق دولتنا، ولكنها حققتها من خلال ثقافة المجتمع التي تحث على مكانتهم النفسية والاجتماعية بالأسرة والمجتمع، وربما سعت إلى الحفاظ على هذه الكرامة والخدمات وأن تصل إليهم بصورة أكبر وأفضل من خلال تسخير جهات معنية بهذه الخدمات لتصل بصورة أكبر لهذه الشريحة، وبالفعل استطاعت من خلال مركز تمكين ورعاية كبار السن أن تقوم بتوزيع الخدمات وتنوعها بصورة تشمل كل احتياجات كبير السن من كل جوانب حياته، وتلبى كل رغباته عند وصوله لهذه المرحلة العمرية.

ومن النماذج المضيئة والتي تترجم الجهود الجبارة التي يقوم بها المركز لخدمة هذه الفئة الفعاليات والأنشطة التي يقوم بها نادي إحسان الاجتماعي وما يقدمه من استضافة في الفترة الصباحية بمقر المركز يتم من خلالها تقديم كافة الأنشطة والفعاليات النفسية والاجتماعية والصحية والثقافية والتربوية وغيرها وما يتبعها من ربطة بكافة الأحداث والمناسبات الاجتماعية والدينية بالمجتمع حتى يكون على درجة من التواصل الاجتماعي من خلال هذه الأنشطة وتعاون العديد من المختصين والاستشاريين وتقديم أفضل المحاضرات والدورات التدريبية والاستشارات وكل ما يتعلق بجوانب هذه المرحلة مما يجعلهم أكثر وعياً بها، ويتبعها كيفية تسخير خبراتهم وتوظيفها بالشكل الصحيح، وإضافة الأجواء النفسية والاجتماعية التي تربطهم ببعض مع قهوة الصباح في ظل انشغال أبنائهم بحياتهم اليومية وفي ظل ما يعانيه بعضهم من الوحدة النفسية والاجتماعية بعد التقاعد وفقدانه العديد من العلاقات الاجتماعية نتيجة مشاغل الحياة وما يتبعها من حلقة تواصل بينهم وبين شرائح المجتمع من خلال الزيارات الميدانية التي ينظمها النادي سواء كانت ترفيهية أو زيارات ميدانية لجهات أخرى بالدولة، أو استضافة العديد من الأشخاص والمسؤولين والجهات الأخرى للمشاركة في العديد من الفعاليات التي يقدمها نادي إحسان الاجتماعي.



■ خاص - إحسان

رحب مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بمبادرة الشاب القطري الناشط في مجال التواصل الاجتماعي راشد بن محمد الغفراني، وزيارته للآباء والأمهات كبار السن ونشره لمعلومات حول المركز وخدماته عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فيما عبر الغفراني عن سعادته بالتواصل مع كبار السن وقضائه لأوقات جميلة وسعيدة في جو عائلي معهم، بجانب تعرفه على الخدمات المقدمة لهم وتلقيه لشرح مفصل لتلك الخدمات من قبل السيد محمد صالح النصف مدير إدارة الرعاية الداخلية بالمركز، والتقط الغفراني مجموعة من الصور لخدمات المركز بجانب مجموعة من مقاطع الفيديو لأحدث الآباء والأمهات كبار السن المستفيدين من خدمات المركز والتي أرسلوا عبرها رسائل توعوية لأفراد المجتمع حول بر الوالدين وكبار السن ورعايتهم والإحسان إليهم.

وقام الناشط بمواقع التواصل الاجتماعي راشد الغفراني بنشر مخرجات زيارته بموقع "سناب شات" داعياً الجميع لزيارة مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" والتواصل مع الآباء والأمهات كبار السن بهدف كسر حاجز العزلة عنهم ودمجهم مع الأبناء من أفراد المجتمع القطري، وأشاد السيد جابر المري رئيس قسم الإعلام بزيارة الغفراني للمركز وإسهامه في عكس رسالة المركز للجمهور والتعريف بخدماته التي يقدمها لكبار السن ممن تجاوزوا سن الـ 60 عاماً من المواطنين والمقيمين وبالمجان، والمتمثلة في الرعاية الاجتماعية والنفسية والصحية والعلاج الطبيعي بجانب البرامج والرعاية النهارية والرعاية المنزلية التي أكد المري على أن المركز يحرص عبرها على توفير كافة خدماته المتعلقة بالعلاج الطبيعي والوظائفي والتمريض والخدمات الاجتماعية والنفسية للآباء والأمهات من كبار السن بمنزلهم وأماكن إقامتهم ووسط ذريتهم، وأعرب المري عن أمنياته بتواصل كافة فئات المجتمع مع كبار السن بإحسان، كما دعا الناشطين بالتواصل الاجتماعي والإعلاميين بالتواصل مع المركز والتعاون معه لا سيما في نشر ثقافة رعاية كبار السن والإحسان إليهم والتي يدعوا لها الدين الإسلامي الحنيف ويعتز بها المجتمع القطري.

تغريدات مختارة

■ خاص - إحسان

نسعى في مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) من خلال مواقع التواصل الاجتماعي الى توعية المتابعين في مختلف المجالات الصحية والنفسية والاجتماعية والدينية الخاصة بكبار السن وتعتبر وسائل التواصل من الادوات المهمة لتقديم الوعي والاعلان عن الخدمات المقدمة ، حيث تنتشر بسرعة وتستخدم على نطاق واسع بين مختلف الفئات العمرية، وفي هذا العدد اخترنا لكم عدد من التغريدات في مجالات متنوعة ، قمنا بنشرها سابقاً وحازت على اعجاب المتابعين :

إحسان - قطر qfepc @ ١٥ س
ان مرض الاكتئاب هو الأكثر انتشاراً في العالم وما من لقاح نفسي أو اجتماعي ضده للأسف لذا إنقوا المسنين منتهين له.

إحسان - قطر qfepc @ ٢٩ فبراير
ان تورم الساقين يعد ناقوس خطر ينذر بإمكانية حدوث جلطة وريدية ويجب حث المسن و استشارة الطبيب قبل الوصول لمرحلة المضاعفات والمخاطر المحتملة .

إحسان - قطر qfepc @ ١٦ مارس
يشيخ دماغ الرجل أسرع من دماغ المرأة.فيكون أكثر عرضة للإصابة بالزهايمر و الباركنسون، بحسب اجات جامعة سيجد الهنغارية.

إحسان - قطر qfepc @ ١٣ مارس
ومن التغيرات التي تحدث نتيجة التقدم بالسن فقدان اللبونة في عدسة العين، مما يتسبب في ضعف النظر وصعوبة القراءة ، وكذلك نقصان شفافية العدسة

إحسان - قطر qfepc @ ٢٠ مارس
حسب آراء الأطباء المحصون بالأمراض المزمنة فإن أكثر الأمراض المؤهله لإصابة المسنين و التي تعد المسبب الأول للوفاة، هو احتشاء عضلة القلب

إحسان - قطر qfepc @ ١١ س
أن الوحدة تسبب بوقاة كبار السن، من خلال زيادة مستويات الهرمونات المسؤولة عن التوتر في جسم هؤلاء ما ينعكس سلباً على صحتهم

إحسان - قطر qfepc @ ١٨ س
ينصح المسنين بمشروب الكركدية حيث انه ينشط عضلة القلب ويفيد في خفض ضغط الدم كونه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (سي) .

أشار الاطباء ان المسنين الذين يعانون من تشمع واختلال وظيفة الكبد تكون النتيجة هيتراكم السوائل في الجسم وخاصة في التجويف البطني .

إحسان - قطر qfepc @ ١٤ مارس
السيانخ والجرجير والفجل والبروكلي والخس كلها خضروات خفيفة بالسعرات ووجودها بكثرة في نظامك الغذائي يقلل من خطورة الاصابة بأمراض القلب

إحسان - قطر qfepc @ ١٤ مارس
إن نقص فيتامين "D" يصبب المتقدمين بالعمر، وهو يشابه مرض الكساح عند الاطفال، ويحدث نتيجة عدم توافره في الغذاء، أو قلة التعرض لأشعة الشمس.

معتقدات شعبية

لكل شعب معتقداته سواء تشاؤمية أو تفاؤلية يؤمن بها ويتوارثها الأجيال، في هذا العدد انتقينا بعضاً من معتقدات القطريين قديماً للباحث الشعبي / خليفة السيد محمد صالح المالكي

■ خاص - إحسان

بواسطة رجل متخصص لهذه المهمة، كذلك تعيش فيها الجراثيم بكثرة وتنتبث فيها بعض الطحالب.

لهذا كانت الناس تتفاءل بوضع (لحمسه) أي السلحفاة في وسط البئر، اعتقاداً منهم بأن هذه لحمسه ستأكل الطحالب والأوساخ والحيوانات الفطرية والحشرات التي في الماء والتي يعجز الإنسان عن إخراجها إذا نزل البئر.

• تشابك أصابع اليد عند عقد القران إذا أراد القاضي أو المأذون عقد قران لأحد ما، يطلب من الحاضرين الموجودين الانتباه والصلاة والسلام على النبي (صلى الله عليه وسلم) وعدم شبك أصابع الأيدي بعضها ببعض، لأنهم يعتقدون بأن هذا التصرف يعني عدم استمرار الحياة الزوجية بين الزوجين. لذلك يتوجب على الجميع (من المستحب) وضع أيديهم أمامهم وهي مفتوحة أثناء عقد القران.

• (توب توب يا بحر توب توب يا بحر) لوحة شعبية فنية تراثية تقوم بأدائها نساء وبنات الحي على شاطئ البحر، عندما يتأخر قدوم الفواصة من رحلتهم التي تستغرق نحو عدة أشهر فأكثر. فبعد انقضاء هذه المدة الطويلة، تتفق نساء الحي على إحياء هذه الذكرى وهي «توب توب يا بحر»، فيحضرن معهن قطة وطاسة فيها الشعرج وهو السنامكي وسعفة من النخل، ويقفن على شاطئ البحر وهن يغنين (توب توب يا بحر شهرين والثالث دخل) إلى آخر الأهزوجة الشعبية، بعدها تقوم إحدى النساء بوضع القطة في الماء

ولأن للمعتقدات طقوساً وعادات وتقاليد، فقد ترسخت هذه الأشياء لدى الباحث وقد ورثها من والدته الفاضلة رحمها الله (عائشة بنت علي بن أحمد بن حمد المالكي الجهني)

يقول كثيراً ما أسمعها تقول عبارات شعبية فيها من الدعاء ما يتماشى مع هذه المعتقدات، مثل (صديق ذكر وعدو عثر) أو (لاقيتك بالكوع العسم اللي لا له روح ولا نسم) أو (حوظك بكلمات الله التامة من كل عين وهامة) وعبارات كثيرة يقولها أهل قطر في السابق إذا شاهدوا أو سمعوا شيئاً أو أرادوا فعل شيء أو حدث لهم شيء أو توجسوا من شيء، إن هذه المعتقدات التي يصاحبها استغفار وترديد لذكر الله ما هي إلا تعظيم لله سبحانه وتعالى وإيماناً بالقدر خيره وشره.

ومن المعتقدات التشاؤمية والتفاؤلية التي يتطرق إليها المالكي اخترنا لكم الآتي :

• في الماضي كانت معظم بيوت أهل قطر فيها بئر أو أكثر من بئر كمصدر لتغذية هذه البيوت بالماء، بعضها ماؤها حلو ومقبول ويستعمل للشرب وبعضها متوسط ويستعمل لسقاية الحيوانات وغسيل الملابس ويسمى "ماء شرايع" أي فيه قليل من الملوحة، وأكثر هذه الآبار ماؤها غائر أو مر أو مالح ولا يستعمل إلا لتنظيف الحيوانات وغسيل الأواني المنزلية، وهذه الآبار تحتاج إلى تنظيف بين كل فترة وأخرى واستخراج ما يسقط فيها من أوانٍ أو حيوانات أو قاذورات



في سبك الأكل على ما يرام كما كانت تفعل من قبل، وكذلك عند خياطة الملابس، وكلما حملت شيئاً وقع من يدها وانكسر، يتيقنون بأن ابنتهم تريد الزواج لأن حالها تغير عما كان عليه. منهم من يفرح لأن ابنتهم تفكر في الزواج ومنهم من يحزن لأن ابنتهم ستتزوج وتفارقهم.



واخراجها مرات عدة وكأنها تريد إغراقها، ثم تتركها في حال سبيلها وتأخذ طاسة الشعرج المطبوخ وتسكبها في البحر، وكأنها تسقيه المرارة التي تشعرن بها النساء من غياب أزواجهن، بعدما تشعل طرف سعفة النخل وتضعها في البحر.

• (حك الخشم)، الخشم هو الأنف، وفي الماضي كانوا يعتقدون بأن الإنسان الحر هو صاحب الخشم الطويل القائم، والإنسان المملوك هو صاحب «الخشم» القصير المفلطح، والخشم أو الأنف مكرم عند أهل الخليج، فإذا وضع الإنسان يده على خشمه فهو يعني أنه صادق فيما يقول وقادر على تنفيذ كل ما طلب منه. فمثلما اليد اليمنى كرمت بأنها يد للمصافحة ودليل المحبة والسلام، كذلك الخشم كرم بأنه رمز وعنوان للمحبة والمودة عند اللقاء، فعندما يلتقي إنسان بإنسان يضع خشمه أو أنفه على خشم من يقابله للتحية والسلام والاحترام. لذلك كانوا يعتقدون في الماضي، بأن حك الخشم يعني مقابلة صديق أو إنسان عزيز والسلام عليه، أو أن هناك لقاء سيجمع بين اثنين محبين لبعضهما البعض.

إذا كثرت أخطاء بنت البيت، كانت الفتاة في الماضي تساعد والدتها في كل شيء يتعلق بالبيت والأسرة، وتتعلم من والدتها كل ما يهم الأسرة من الطبخ والنفخ وعمل الخبز والخياطة، وإذا كبرت تتولى كل هذه الأمور بنفسها وتفرح فيها عائلتها. لكن إذا أحست الأسرة مع مرور الوقت، بأن ابنتهم بدأت تقشل



إحسان

تكرم الفائزين

بمسابقة العدد ٣٦

■ خاص - إحسان

الرعاية بتوزيع الجوائز على الفائزين .
الجدير بالذكر أن طرح هذه المسابقة في صفحات مجلة إحسان يعد الأول من نوعه منذ إصدارها ، وشهد مشاركة كبيرة تخطت الأربعين مشاركة وتم إجراء القرعة على الفائزين منهم الذين تم تكريمهم لهذا العدد ، وتهدف المسابقة إلى إشراك كافة أفراد المجتمع في مشاريعها وإصداراتها التي تخدم فئة كبار السن بالإضافة إلى نشر التوعية بدورهم تجاه هذه الفئة ، كما تهدف المسابقة إلى تحفيز القراء على كسب معلومات حول الخدمات والبرامج التي يقدمها المركز ، ولم يغفل القائمون على المجلة تطوير المسابقة بأسئلة تتناول مواضيع التراث والصحة والمعلومات العامة .

بحضور السيد مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن وأسرة تحرير مجلة إحسان كرم المركز المشاركين في مسابقة إحسان للعدد (٣٦) من المجلة ، حيث تم تقديم الجوائز للفائزين برعاية فندق كمينسكي "مرسى ملاذ" والجزيرة للعطور وشركة الجابر للساعات والمجوهرات ، وقد تم تكريم الفائزين والداعمين في حفل مميز تضمن الترحيب بالحضور ، وتعريفهم بمراحل المسابقة ، ثم تكريم الداعمين وتوزيع الجوائز على المتسابقين .
وكان قد فاز بجوائز المسابقة كل من السيدة مريم الدرهم ، والسيدة سلوى العمادي والسيد ماجد الشمري ، وقد قام السيد المدير التنفيذي والشركات

مسابقة إحسان

تطرح مجلة إحسان مسابقة دورية للقراء تتناول أغلبها مواضيع متعلقة بمركز تمكين ورعاية كبار السن أو مواضيع مطروحة بالمجلة.

متى تم افتتاح جامع الإمام محمد بن
عبد الوهاب وكم تبلغ مساحته ؟

ماهي أعراض الجلطة
الدماعية ؟

ماهي الشروط القانونية لقيام
الجمعيات والمؤسسات الخاصة ؟

شروط المسابقة :

- أن لا يتجاوز إرسال الإجابات تاريخ الخامس والعشرين من مايو ٢٠١٦
- إرسال الإجابات على إيميل المجلة ihsan@qfepc.gov.qa
- أن يقوم المشارك بإرسال الإجابة على الإيميل المذكور أعلاه مرة واحدة.
- إرسال البيانات الشخصية ورقم الهاتف الخاص بالمشارك مع إجابته.
- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- أن يكون الاسم مكتوب ثلاثياً.
- عدم مشاركة الموظفين أو أحد من أفراد أسرهم في المسابقة .

هذه المسابقة برعاية :

AL Jaber
WATCHES
الجابر
الساعات

CROWNE PLAZA®
DOHA - THE BUSINESS PARK

Kempinski
HOTELS & RESORTS



ادخر لمستقبل أفضل

إذا كنت عميل قطري، أودع راتبك أو مكافآتك السنوية أو أرباح أسهمك في حساب الوديعة الحصري لدى البنك التجاري وانعم براحة البال. استفد من المزايا التالية:

- عضوية الصدارة مجاناً*
- ١٥,٠٠٠ نقطة مكافآت إضافية على بطاقة الائتمان الخاصة بك من خلال برنامج الولاء الخاص بنا الحائز على جائزة
- معدلات فائدة استثنائية على حسابات الودائع
- عروض استثنائية من شريكنا المزود لخدمات الاتصالات Ooredoo
- مدير علاقات مصرفية خاص بك لتلبية احتياجاتك المصرفية

مع البنك التجاري يمكنك إجراء معاملاتك المصرفية عبر الانترنت والجوال بسرعة وسهولة.

لفتح حساب صدارة خاص بك، تحدث مع أحد موظفينا أو قم بزيارة
www.cbq.qa/savenow

فقط للعملاء القطريين الجدد.

كل شيء يمكن تحقيقه

البنك التجاري



سعيد الهاجري في ضيافة إحسان في بادرة متميزة من عضو المجلس البلدي ..



الأيام الماضية الودية معهم ، والعودة بهم إلى ذكريات الماضي الجميل . وقد عبّر كبار السن عن ارتياحهم وسعادتهم لهذه الزيارة التي يعتبرونها لفتة طيبة من ضيف هذه الدعوة وسط أجواء يغمرها الحب والود والوثام ، أسهمت بدورها في إدخال البهجة والسرور على كبار السن في المركز . ومن ضمن أهداف الزيارة توعية المجتمع بهذه الفئة المجتمعية التي باتت تحتاج إلى الرعاية والاهتمام ، وقد تبادل الحوار مع كبار السن وانطباعهم حول الخدمات المقدمة لهم منوهين بدور إدارة المركز في توفير كافة الظروف الملائمة لهم .

وفي نهاية الجولة تقدم السيد سعيد الهاجري بالشكر الجزيل لإدارة المركز على حسن الضيافة والاستقبال وتسلم الدرع التذكاري وتم توديعه بمثل ما استقبل به من حفاوة وترحيب ، وحرص الهاجري على تجديد اللقاء بالأباء والأمهات من كبار السن في المرات القادمة ، وقد أشاد الجميع بهذه الزيارة واعتبروها بادرة طيبة من ضيف دعوة محب التي يحرص المركز على توجيهها لمن أسهموا بتقديم الإنجازات لقطر وكانت لهم بصمات واضحة ومتميزة في كافة المجالات والأصعدة .

ضيفنا لهذا العدد بطل عالمي عربي قطري نقش اسمه بحروف من ذهب ، هو بطل من أبطال راليات السيارات على مستوى الشرق الأوسط وعلى مستوى العالم حقق بطولات ومراكز عديدة في هذا المجال ، فرض اسمه بطلا لرياضة السيارات ، على مدى ٢٥ عاما ، حقق خلالها العديد من الإنجازات والنجاحات جعلت منه بطلا منذ بداية المشوار ونجما لا يشق له غبار ومتسابقا يعيش الانتصار وأيضا ضيفنا عضو المجلس البلدي المركزي للدائرة الثانية ورجل أعمال معروف .

تواصل السيد سعيد الهاجري مع مركز تمكين ورعاية كبار السن « إحسان » وتجول في أروقته وأقسامه والتقى بالأباء والأمهات نزلاء المركز من كبار السن ، وتعرف على الخدمات التي يقدمها المركز ، وكان باستقباله كل من السيد خالد عبد الله مدير إدارة العلاقات العامة والسيد محمد صالح النصف مدير إدارة الرعاية الداخلية والسيد جابر المري رئيس قسم الإعلام ، ومن خلال زيارته أكد السيد سعيد الهاجري أن الإنسان بطبيعته اجتماعي ويميل إلى الألفة وكي تصبح صحته النفسية أكثر حيوية وسلامة يتم ذلك من خلال التواصل الإنساني الاجتماعي ، مع مراعاة أن يكون التواصل وتبادل

الجلطة الدماغية

اعداد: مي نابلسي
أخصائية علاج طبيعي

جلطة المخ؟

هي إصابة تحصل لجزء من دماغ الإنسان نتيجة توقف ضخ الدم إلى هذا الجزء مما يؤدي إلى فقد الوظيفة التي كان يؤديها. أكبر أسباب جلطة المخ هي انسداد شريان في أحد أجزاء الدماغ ، وعندما يتوقف وصول الدم إلى منطقة معينة فإن خلايا هذه المنطقة تموت خلال دقائق إذا لم يتم فتح الانسداد. السبب الآخر الأقل حدوثا هو انفجار أحد أطراف الشرايين الصغيرة مسببة نزيف. للعلم : فإن الفص الأيمن من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيسر من الجسم كما أن الفص الأيسر من الدماغ يتحكم في حركة الجزء الأيمن، ومنطقة الكلام فهما ونطقاً في الجزء الأيسر من الدماغ. أعراض الجلطة كثيرة منها:

الفقد المفاجئ للقوة في الجزء الأيمن أو الأيسر من الجسم • حصول ضعف في حركة عضلات الوجه في أحد الجزئين. صعوبة الكلام مثل: ثقل اللسان أعراض بصرية مثل فقد أو نقص الرؤية في إحدى العينين مؤقتا. قد يصاحب الجلطة شعور بغثيان مفاجئ ، صداع ، نقص في الوعي ، إحساس بالدوران.

ما سبب انسداد شرايين الدم وحصول الجلطة؟

السبب الرئيسي هو تصلب الشرايين . في حال أن سبب الجلطة نزيف وليس انسداد الشريان فإنه ناتج عن ارتفاع ضغط الدم هناك عوامل أخرى كـ

(تقدم السن، التدخين، مرض السكري، أمراض القلب، ارتفاع الكوليسترول والسمنة).

ماهي احتمالات الشفاء بعد الجلطة؟

الشفاء بعد الجلطة يأخذ وقتا طويلا يبدأ في أول الأسابيع ويزيد خلال الأشهر الأولى وقد يستغرق من ٦ أشهر إلى السنة. إن الشفاء من الجلطة يعتمد على حجم منطقة الدماغ التي تأثرت، موقع هذه الجلطة من الدماغ، عمر المريض وصحته.

العلاج الطبيعي:

العرض الأكثر شيوعاً الذي تسببه الجلطات الدماغية هو الشلل النصفي ، فيجب المباشرة بالعلاج الطبيعي وإعادة تأهيل الجزء المصاب ويشمل إعادة وظيفة الجزء المصاب إلى حالته الطبيعية ، منع ضمور العضلات ، تحريك المفاصل الكبير

تبدأ بعد الأسبوع الثالث من الجلطة ، وعدم ترك المريض في الفراش على جهة واحدة لفترات طويلة وتقليبه باستمرار لتجنب حدوث قرح الفراش، ووضع المريض في حالة الوقوف لتحفيز التوازن.

أما في حالة هبوط القدم فإنه يُستخدم داعم القدم .

التحسن عادة يبدأ بالأطراف السفلى قبل العليا، ٨٠٪ يحصل خلال الأشهر الثلاثة الأولى وما بعدها يجري بشكل بطيء وتدرجي.

دواء سالسالات..

عصام يوسف / أخصائي بحوث

حين أن العلماء لا يزالون غير متأكدين تماما ما الذي يسبب مرض الزهايمر أو الخرف الجبهي الصدغي، والأمل هو أن هذا النوع من العلاج يمكن أن يكون أحد السبل لإبطاء تطور المرض.

كما يوصف هذا الدواء بالفعل للأشخاص الذين يعانون التهاب المفاصل نعرف الكثير عن كيف يعمل هذا الدواء وآثاره الجانبية - ما نحتاج إليه الآن هو تأكيد ما إذا كان يعمل لدى الأشخاص الذين يعانون من الخرف.

سالسالات، حاليا في تجربة سريرية على أمراض أخرى تصيب الدماغ، كالشلل التدريجي فوق النووي، ونحن نتطلع إلى رؤية النتائج لأنها يمكن أن تكون مؤشرا على إمكاناتها لعلاج الخرف وتطويعها لأغراض أخرى من العلاجات كما أنها تقدم أملا حقيقيا لتقديم علاج للخرف في غضون خمس إلى ١٠ سنوات - وهذا هو السبب الذي أدى بجمعية الزهايمر لتمويل عدد من الدراسات في هذا المجال، بما في ذلك العلاج لمرض السكري من النوع ٢ ودواء آخر لعلاج التهاب المفاصل .

في دراسة حديثة لمعهد غلادستون أدوية التهاب المفاصل ممكن أن تصلح كعلاج لمرض الزهايمر فقد وجد علماء من معهد غلادستون في ولاية كاليفورنيا أن دواء سالسالات، (وهو دواء يستخدم لعلاج التهاب المفاصل) منع بشكل فعال تراكم «بروتين تاو» الذي يتراكم في أدمغة مرضى الزهايمر والخرف الجبهي الصدغي.

الدراسة التي نُشرت في مجلة طب الطبيعة، وجدت أن، سالسالات، خفضت بنجاح مستويات «تاو» في الفئران، وبذلك، تُحسّن الذاكرة وتمنع تلف (الخصين) الذي هو منطقة الدماغ الأساسية لتكوين الذاكرة التي تتأثر بالخرف. وقال الدكتور دوغ براون، مدير البحوث والتطوير في جمعية الزهايمر: «إنها انباء واعدة بأن سالسالات، أدوية التهاب المفاصل، من المحتمل أن تقلل من تراكم واحد من البروتينات السامة التي تميز مرض الزهايمر والخرف الجبهي الصدغي.

أي من علاجات الخرف الحالية لا تستهدف هذا البروتين بشكل خاص، تاو، مما يخلق التشابك في الدماغ وتدمر تدريجيا الخلايا العصبية السليمة. في

معلومات وإرشادات علاج طبيعي

- من أساسيات تخصص العلاج الطبيعي تقديم الإرشادات والنصائح اللازمة
- للمحافظة على سلامة المفاصل والعضلات والعظام والصحة بشكل عام

ندى يوبكر بن عامر / أخصائية العلاج الطبيعي

- العديد من الدراسات تشير إلى أن الضغوطات النفسية والتوتر تؤثر على قدرات العقل وتقلل من كفاءته وبسبب التقدم في السن تنكمش الخلايا العصبية في المخ وتقلل من كفاءتها أيضا مما يؤدي إلى العديد من المشاكل الذهنية مثل النسيان وضعف التركيز وصعوبة في اتخاذ القرار بالإضافة إلى تغيرات سلوكية مثل العصبية المفرطة والانطواء واختلاق المشاكل، ثلاثة حلول سريعة .. القراءة .. الرياضة .. شرب الماء.
- هناك جزء من المخ يتحكم في الوظائف العقلية التي تضم عمليات الذاكرة واتخاذ القرار لذلك إذا كنت تقع كثيراً تحت غضب شديد حاول أن تتعامل معه بطريقة صحية عن طريق تمارين الاسترخاء والتأمل .. تعلم تمارين التنفس.
- اللياقة البدنية واللياقة الذهنية هما وجهان لعملة واحدة ، الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم لا يعانون من تراجع في قدراتهم العقلية عند بلوغهم السبعينات والثمانينات من عمرهم .. حافظ على لياقتك.
- زيادة النشاط اليومي عن طريق دفع عربة التسوق في البقالة أو عن طريق استعمال السلالم بدلا من المصاعد، يعتبر وسيلة جيدة لممارسة الرياضة .. لا للخمول نعم للحركة.
- الحفاظ على الأنشطة الجسدية بشكل يومي شيء مهم لتنشيط الذاكرة
- فهي المفتاح للحفاظ على وظيفة الإدراك .. كن نشيطا.
- من الأسباب المؤدية لوقوع كبار السن ، مشاكل في الرؤية وضعف في عضلة الساق ومشاكل في التوازن ×× تابع طبيبك.
- لحماية المسن من السقوط في البيت لا قدر الله ، التأكد من سلامة النظر وتوفير إضاءة جيدة للسلالم ولبس أحذية مضادة للانزلاق ولصق حواف السجاجيد بواسطة لاصق عريض .. الوقاية خير من العلاج.
- عند السقوط أو الارتطام بشئ قوي لا قدر الله والشعور بالألم وعدم القدرة على الحركة فيجب عمل صورة أشعة لاستبعاد الكسور .. احرص على المتابعة.
- هناك ترابط بين مجموعات معينة في الجسم ، اذا حدث خلل في منطقة أصيبت المنطقة الأخرى بالخلل لذا ٩٠% من مناطق الألم ليست منطقة الخلل الحقيقية .. الفحوصات دليلك.
- اذا كانت قدميك تؤلمك وتحس بالتعب وتشعر بالبرودة عند لمسها ، قم بتغطيسها في ماء دافئ لإراحتها والشعور بالاسترخاء .. طيب نفسك.
- تجنب حمل الأشياء الثقيلة ، تجنب الحركات السريعة والمفاجئة ، تجنب انحناء الظهر والالتفاف في نفس الوقت .. حافظ على ظهرك.
- إذا نمت على ظهرك ، ضع مخدة تحت ركبتيك .. إذا نمت على جنبك ، ضع مخدة بين ركبتيك .. نم وأنت مرتاح.



- على المسند لا على الفقرات العنقية لأن كثر الحمل على الفقرات العنقية يسبب في خشونة الفقرات .. تجنب المعاناة.
- لا يفضل استخدام طوق الرقبة أو حزام الظهر لمدة طويلة وذلك لتجنب ضعف العضلات وتيبس في مفاصل الفقرات .. ثقف نفسك.
- تسمى العضلات الجانبية للرقبة بعضلات المشاعر والأحاسيس، لأنها تتأثر وتتشنج بسبب الزلزال والتوتر مما يتسبب في تيبس وتشنج الرقبة عند التعرض للضغوط النفسية .. توكل على الكريم.
- تقلص العضلات الصغيرة والموجودة بين الضلوع في القفص الصدري ينتج عنها ألم أثناء أخذ نفس عميق أو أثناء رفع الذراع لأعلى ويسبب صعوبة في التنفس مع تعكر المزاج .. حافظ على تمارين الإطالة والتمديد .
- لا يجوز استخدام الكمادات الكهربائية على المناطق التي بها تيميل أو وخز تجنباً للحروق .. سلامتك تهمنا.
- تجنبك الوزن الزائد ، يجنبك الكثير من الأم ومشاكل المفاصل والعضلات والعظام .. صحتك أمانة حافظ عليها.
- إذا كان لديك خلل في التوازن حافظ على أداء تمارين تقوية العضلات المسؤولة على التوازن للحد من مخاطر السقوط .. حماكم الله.
- تجنب استخدام الكمادات الحارة بعد الإصابة مباشرة وخاصة عند وجود تورم وانتفاخ واستخدام الكمادات الباردة .. كن طبيب نفسك.
- استخدم كرسيًا ذا ظهر قابل للتعديل ومسند للرأس وقاعدة للقدمين عند مشاهدة التلفاز أو قراءة الجرائد والمجلات .. تمتع وارتاح.
- اطلب المساعدة عند حمل شيء ثقيل الوزن ويتطلب حمله جهد كبيراً .. ارفق بنفسك.
- الخمول وقلة الحركة يؤدي إلى ضعف العضلات ويزيد من خطر الإصابة بالسمنة والجلطات .
- حافظ على وزنك .. حافظ على استقامة ظهرك .. حافظ على لياقتك .. حافظ على نشاطك .. ثقف نفسك .. كن مع الله .. تعيش بصحة وسلام.

- من مصادر الحرارة ، الكمادات الساخنة ، الكمادات الكهربائية ، الكمادات التي يتم تسخينها في الميكروويف ، الاسترخاء في حوض حمام دافئ .. اختر ما يريحك.
- التهاب مفصل الركبة والفخذ ووجود خشونة بالركبة والظهر من أسباب صعوبة المشي لدى كبار السن .. تجنب معاناتك .
- فوائد النشاط الجسماني تتناسب عكسياً مع احتمال الإصابة بأمراض القلب فكلما كنت أكثر نشاطاً وحركة قلت مخاطر الإصابة .. صحتك في حركتك.
- من أكثر الرياضات التي تخلق مقاومة كافية وتزيد من كثافة العظام وتنشط الذاكرة هي رياضة المشي .. حافظ عليها.
- يعتبر المشي في الماء طريقة ممتازة لكبار السن وخاصة لو كنت تعاني من احتكاك في الركب .. يؤدي الماء لتخفيف الوزن الذي تحمله الركب بنسبة ٧٥٪.
- قم بتنوع التمارين الرياضية التي تقوم بممارستها وقلل وقتها حتى لا تشعر بالملل من تكرار نفس التمارين ولوقت طويل .. استعن بمن يفيدك.
- الجلوس على كرسي فيه ساند للظهر واليدين بحيث يكون وزن اليدين



المرجع / معلومات من خلال خبرتي الشخصية ودراستي والاطلاع على العديد من المواقع الطبية التي تعنى بتخصص العلاج الطبيعي.

جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب



خاص - إحصان

نادي قطر، تضم أرض الجامع والبالغة مساحتها، ١٧٥،٥٧٥ مترا مربعا، حدائق ترفيهية ومواقف سيارات مكشوفة، ومغطاة، ومبنى للخدمات ومبنى الجامع. ويتسع الجامع داخل الصالة المكيفة لحوالي ١١٠٠٠ مصلي والصالة المكيفة المخصصة للسيدات تتسع لحوالي ١٢٠٠ مصلية ويمكن الصلاة في صحن الجامع وفي الساحة الأمامية للجامع ويستوعبان ٢٠٠٠٠ مصلي.

مبنى الجامع

ينقسم مبنى الجامع أفقيا بدءا من الجهة الشرقية، صعودا نحو القبلة إلى كل من الباحة الخارجية، الأروقة، الباحة الداخلية "صحن الجامع" وأخيرا قاعة الصلاة "المصلى"، ويصل إجمالي المساحة المبنية لمبنى الجامع إلى "١٩،٥٦٥" مترا مربعا، فيما تمتد الباحة الخارجية على مساحة "١٤،٩٥٣" مترا مربعا، وتقوم بربط مستوى المرافق الخارجية مع مستوى صحن الجامع عبر درجات ومنحدرات لذوي الاحتياجات الخاصة من الجهات الثلاثة.

إبداع معماري

يستوعب الجامع، الذي تتساقب فيه خطوط العمارة الإسلامية الأصيلة ٢٠ ألف مصلي في أوقات الذروة والمناسبات، وتشمل مساحته الإجمالية البالغة نحو ١٧٥ ألف متر، أماكن الوضوء للرجال والنساء، وروعي في تصميم خدمات المياه أن تكون مستوحاة من تصميم أحد موارد المياه العذبة التقليدية في قطر، ويضئ

يعد جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، الذي تم افتتاحه في ٢١ محرم ١٤٣٣ هـ الموافق ١٦ ديسمبر ٢٠١١ م، واحدا من أكبر المشاريع التي اضطلع بإنجازها المكتب الهندسي الخاص وأكثرها نفعا للمجتمع، كمقصد للعبادة والتعلم.

ويضع جامع الإمام، دولة قطر في مصاف الدول الإسلامية الأكثر اهتماما بالتراث والحضارة الإسلامية الأصيلة. وقد حرص المكتب الخاص على أن يكون بناء الجامع محافظا على فن العمارة القطرية الأصيلة، الذي يجسد التراث القطري في بساطته ورونقه. ويأتي بناء جامع الإمام على شكل وطريقة جامع بوالقبيب الموجود في منطقة السوق بجوار شارع حمد الكبير، وقد بنى الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني - رحمه الله - مؤسس قطر جامع بوالقبيب في ثواب والده. وليس من المصادفة أن يتزامن مرور عام - منذ رفع الستار عن هذه التحفة المعمارية الإسلامية - مع زهو الاحتفالات باليوم الوطني الذي يصادف الثامن عشر من ديسمبر ٢٠١٢، ومع ما تعيشه دولتنا الفتية من نهضة شاملة على أكثر من صعيد باستضافة كأس العالم ٢٠٢٢.

المساحة والموقع

تبلغ المساحة الإجمالية لجامع الإمام نحو ١٧٥ ألف متر مربع ويقع في منطقة الجبيلات إلى الشمال من وسط مدينة الدوحة ويطل بواجهته الغربية على

الجامع، ويزينه، ٢٨ ثريا نحاسية دائرية متعددة الطبقات معلقة على ارتفاع ١٤ مترا، أما الأنظمة الصوتية فهي عالية التطور وذاتية التحكم والتوجيه، لتخفيض ومعالجة صدى الصوت إلى أدنى حد ممكن، كذلك يضم الجامع شبكة ثابتة من الكاميرات توفر نقلا تلفزيونيا مباشرا بصورة أسرع وأسهل في أي وقت. وتستوعب مواقف السيارات بالجامع نحو ٢ آلاف سيارة، سواء في أماكن مكشوفة أو مغطاة. ويحيط بالجامع حزام أخضر من الأشجار على مساحة ٤٧٣٦٢ مترا مربعا.

القدرة الاستيعابية

عبر أحد الأبواب الشمالية، المصنوعة من خشب التيك الصلد المنقوش يدويا بحرفية عالية والمرصع بالنحاس المعتق، يدخل المصلون إلى ما يزيد على سبعة آلاف متر مربع "٧٠٤٠" مترا مربعا، من السجاد المصنوع من الصوف الطبيعي ذي التصميم البسيط والأنيق الذي يستوعب ما يكاد يصل إلى عشرة آلاف مصل "٩٩٩٠" مصليا" وذلك في الطابق الأرضي، أما في طابق الميزانين فتتسع قاعة الصلاة إلى ١٢٠٠ مصل من الذكور ومثلهم من الإناث ليصل مجموع استيعاب المصلين إلى ما يقارب أثنى عشر ألفا وأربعمائة مصل، وبإضافة ٨٢٢٢ مصل وهو عدد المصلين الذي يمكن أن يستوعبه صحن الجامع والأروقة في أوقات الذروة والمناسبات مثل صلاة عيد الفطر والأضحى، فيمكن أن يصل استيعاب الجامع إلى ما يزيد على عشرين ألفا "٢٠،٦٧٨" من المصلين. يمكن الدخول إلى المصلى أيضا عبر الأبواب الجانبية الثمانية، أربعة في كل جانب والتي تصل مباشرة من الباحة الخارجية إلى الممشى الرخامي الجانبي للمصلى ومنه للسجاد، على جانبي الجدار القبلي يوجد ركنان دائريان للقراءة مزودان برفوف للكتب ومقاعد.

سعة وانسيابية

يمر الزائر عبر الرواق الشمالي بحمامات ومكان وضوء ذوي الاحتياجات الخاصة، وبعدها يصل إلى بوابة الجامع الشمالية التي تفضي مباشرة إلى الأروقة على عكس بوابة الجامع المخصصة للنساء والتي تفضي إلى بهو مغلق مفصول عن الأروقة وصحن الجامع، ويفضي هذا البهو مباشرة إلى متوضأ النساء يمينا ويسارا عبر المصعد أو الدرج الذي يقود إلى مصلى النساء في طابق الميزانين. ويمكن لمتوضأ النساء أن يخدم ٨٠ مصلية في نفس الوقت. بينما يتسع متوضأ ذوي الاحتياجات الخاصة لأحد عشر مصليا، أما متوضأ الرجال فيقع في القبو ويتم الوصول إليه عبر مصعد ودرجين في كلا طرفي الرواق الشمالي. يخدم المتوضأ ٢١٧ مصليا في نفس الوقت، ويتصل القبو عبر نفق أرضي مع مبنى الخدمات.

السقف ذو القباب

يرتفع السقف المقيب ذو القباب الثماني والعشرين ما يزيد على تسعة وعشرين مترا "٢٩,١٥" مترا" عن أرضية المصلى بواسطة الأقواس المكسوة بالجبس المزخرف والأعمدة التي كسيت بالرخام الأبيض وزينت تيجانها في الأضلاع الشمالية لتستخدم كرفوف لحفظ القرآن الكريم تعلق عليها أبواب

نحاسية صغيرة.

ملتقيات للقرآن وعلومه

وفي طابق الميزانين من الرواق الجنوبي توجد قاعة لتحفيظ القرآن للإناث تتسع لأربعين دارسة وبجوارها تقع المكتبة التي تتسع لتسعين مطالعا. وفي الجهة المقابلة من الرواق الشمالي يوجد مكتب لكل من الإمام والخطيب وبجوارهما قاعة تحفيظ القرآن للذكور، والتي تتسع لتسعين دارسا.

كاميرات النقل التلفزيوني

تم تزويد المصلى بشبكة ثابتة من كاميرات النقل التلفزيوني والإضاءة الخاصة بها، وهي بالإضافة إلى مثيلاتها في صحن الجامع وعلى البوابات، ترتبط بغرفة الإخراج والنقل التلفزيوني في المبنى والمتصلة بدورها بشكل مباشر مع هيئة تلفزيون قطر، الأمر لذي يؤمن نقلا تلفزيونيا أسرع وأسهل ومتاحا في كل الأوقات.

نوافير وأنوار

تم تزويد الباحة الخارجية بمنحدر للسيارات يؤمن وصولها من مدخل المناسبات حتى بوابة صحن الجامع، ويتوزع في جهات الباحة الخارجية أربع نافورات للمياه العذبة مستوحاة من تصميم احد موارد المياه التقليدية في قطر. ينتشر في الباحة أيضا ١٢٠ مصطبة حجرية ذات تصميم خاص تحوي داخلها تجهيزات إنارة قضى الباحة الخارجية ليلا، إلى جانب المصاييح ذات التصميم التقليدي على حافة السور، وقد صنعت المقاعد وأرضية الباحة من حجر الغرانيت الصلب.

خدمات شاملة

تمتد المواقف المكشوفة للسيارات والشوارع الداخلية على مساحة تزيد على ٨٠ ألف متر مربع وتستوعب ٢٦١٥ سيارة، وقد تم رصف أرضية المواقف المكشوفة والشوارع الداخلية بحجر البازلت الطبيعي الذي يعطي قيمة جمالية أعلى من الإسفلت تزداد مع مرور الوقت، وتدار المواقف الخارجية ليلا بواسطة ١٨١٦ عمودا حجريا قصيرا تم تصنيعها خصيصا لتتناسب مادة الرصيف الحجرية. المواقف المضاءة تقع تحت الباحة الخارجية وتمتد على مساحة (١٤،٤٧٠) مترا مربعا، وتتصل المواقف المغطاة مع تلك المكشوفة بواسطة مدخلين ومخرجين منفصلين لتأمين سهولة حركة ٢٥٠ سيارة تستوعبها مواقف الجامع إلى ٢٩٥٢ سيارة، ترتبط المواقف المغطاة مع الباحة الخارجية بواسطة زوجين من السلالم الكهربائية المتحركة والمدرجات المحيطة بها.

البيئة الخضراء

يحيط بموقع الجامع شريط أخضر يلتف حول المواقف الخارجية والمباني وتتصل مساحته على ٤٧٣٦٢ مترا مربعا، يغطيها مزيج من النباتات والأزهار الموسمية المتنوعة والشجيرات، وأخيرا الأشجار التي يبلغ عددها بين ١٦٤٢ كبيرة وصغيرة شجرة معظمها من شجر السدر المحلي، ويتم ري المساحات الخضراء بواسطة شبكة مياه داخلية خاصة بالجامع.

مؤسسات المجتمع المدني (٣) خصائص مؤسسات المجتمع المدني:

مؤمن الدرديري
مستشار قانوني بإحسان



مؤمن الدرديري
مستشار قانوني بإحسان

والنصاب القانوني اللازم لصحة انعقادها وكيفية التصويت واتخاذ القرارات فيها. بداية ونهاية السنة المالية للجمعية ومواردها المالية وكيفية استغلالها والتصرف فيها.

طرق المراقبة المالية.

القواعد المتعلقة بتنظيم الحسابات ووضع الموازنة والحساب الختامي وإقرارهما.

كيفية تعديل النظام الأساسي للجمعية ، أو إنشاء فروع لها ، أو اتحادها أو إدماجها مع غيرها.

قواعد حل الجمعية والجهة التي تؤول إليها أموالها في هذه الحالة ، وبشرط أن تكون جمعية أو مؤسسة خاصة تعمل في مجال أو أكثر من مجالات عمل الجمعية التي تم حلها.

وحدد القانون إجراءات إنشاء الجمعية والسلطة المختصة بالموافقة على إنشائها ، وجهة التظلم من القرارات الصادرة في هذا الشأن في المواد ٦ ، ٧ ، ٨ منه ، وقرر اكتسابها الشخصية المعنوية بمجرد إتمام عمليتي تسجيل وشهر الجمعية وفقاً لأحكام تلك المواد.

أما المؤسسات الخاصة فيشترط فضلاً عما تقدم من شروط خاصة بالجمعيات ألا يقل رأس مالها عن عشرة ملايين ريال ، وأن يكون رأس المال مملوكاً بالكامل للمؤسس أو المؤسسين ، ويجوز أن تُنشأ المؤسسة بالإرادة المنفردة للمؤسس سواء كان طبيعياً أو اعتبارياً ، وفي هذه الحالة تقوم وثيقة التأسيس الموقعة منه مقام عقد التأسيس.

ثانياً: النظام القانوني للمؤسسات الخاصة ذات النفع العام:

عرف المرسوم بقانون رقم ٢١ لسنة ٢٠٠٦م المؤسسة الخاصة ذات النفع العام بأنها منشأة يؤسسها شخص أو أكثر من الأشخاص الطبيعيين أو المعنويين لتحقيق غرض أو أكثر من أغراض النفع العام.

وجعل القانون للمؤسسة شخصية معنوية وذمة مالية مستقلة عن مؤسسها ، وأوجب أن يكون تأسيسها بوثيقة من المؤسس تتضمن اسمها وأغراضها ومقرها والأموال المخصصة لتحقيق الغرض من إنشائها واسم المؤسس وجنسيته ومحل إقامته.

كما أوجب أن يشتمل النظام الأساسي للمؤسسة ، فضلاً عن اسمها وأغراضها ومقرها والأموال المخصصة لها ، على طريقة إدارة المؤسسة وتحديد من يمثلها أمام القضاء وفي علاقتها بالغير ، ومواردها المالية ، والجهة التي تؤول إليها أموال المؤسسة عند حلها ، وعلى عكس المؤسسات الخاصة فقد أجاز القانون أن تؤول أموال المؤسسة الخاصة ذات النفع العام إلى المؤسس بشرطين : الأول أن يكون شخصاً معنوياً ، والثاني موافقة مجلس الوزراء.

أشرنا في المقالة السابقة إلى أنه يمكن القول بأن مؤسسات المجتمع المدني في دولة قطر تنقسم إلى قسمين رئيسيين ، هما الجمعيات والمؤسسات الخاصة ، ويتصرع عنها الجمعيات المهنية ، والمؤسسات الخاصة ذات النفع العام ، وسنتناول فيما يلي التنظيم القانوني لكل منهما.

أولاً: النظام القانوني للجمعيات والمؤسسات الخاصة :

ذكرنا أن القانون رقم ١٢ لسنة ٢٠٠٤م عرف الجمعية بأنها جماعة تضم عدة أشخاص طبيعيين أو اعتباريين يشتركون معا في القيام بنشاط إنساني أو اجتماعي أو ثقافي أو علمي أو مهني أو خيري ، ولا يكون من بين أغراضها تحقيق ربح مادي أو الاشتغال بالأمر السياسي.

بينما عرف المؤسسة الخاصة بأنها كل منشأة خاصة يؤسسها شخص أو أكثر من الأشخاص الطبيعيين أو الاعتباريين لتحقيق غرض أو أكثر من أغراض البر أو النفع العام أو الخاص لمدة غير محدودة ، ولا يكون من أغراضها تحقيق ربح مادي أو الاشتغال بالأمر السياسي.

وقد اشترط القانون لقيام الجمعية ما يلي:

ألا يقل عدد المؤسسين عن عشرين شخصاً ، وأجاز القانون لمجلس الوزراء بناءً على اقتراح وزير الشؤون الاجتماعية ومقتضيات المصلحة العامة تأسيس جمعية لا يتوافر فيها هذا الشرط.

سداد رسم مقداره ألف ريال.

بينما اشترط في العضو المؤسس أو المنضم الشروط التالية:

أن يكون قطرياً ، ويجوز لمجلس الوزراء بناءً على اقتراح وزير الشؤون الاجتماعية ومقتضيات المصلحة العامة التجاوز عن هذا الشرط.

ألا يقل سنه عن ثمانية عشر عاماً.

ألا يكون قد صدر ضده حكم نهائي في جريمة مخلة بالشرف أو الأمانة ، ما لم يكن قد رد إليه اعتباره.

أن يكون حسن السمعة محمود السيرة.

وأوجب القانون على الأعضاء المؤسسين أن يوقعوا عقد تأسيس ونظام أساسي للجمعية ، بحيث يتضمن عقد التأسيس بوجه خاص:

تاريخ ومكان تحريره.

أسماء الأعضاء المؤسسين وجنسياتهم ومحال إقامتهم وسنهم.

اسم الجمعية ومقرها وأغراضها.

بينما يجب أن يتضمن النظام الأساسي :

اسم الجمعية ومنطقة عملها ومقرها.

أغراض الجمعية وقواعد العمل فيها.

شروط العضوية وواجبات العضو وحقوقه وكيفية انسحابه أو فصله أو إسقاط العضوية عنه.

نظام مجلس الإدارة ومدته واختصاصاته وعدد أعضائه وطريقة وتاريخ انتخابهم.

اختصاصات الجمعية العمومية وإجراءات دعوتها ومواعيد اجتماعاتها

يسر مركز تمكين ورعاية كبار السن تقديم خدماته لكبار السن القطريين والمقيمين ممن تجاوزت أعمارهم ٦٠ سنة فما فوق في المجالات التالية :



٦- خدمات العلاج الطبيعي



١- الرعاية المنزلية



٥- الرعاية النهارية
(نادي إحسان)



٢- الخدمات الاجتماعية



٤- الخدمات النفسية



٣- الخدمات الصحية



كبار السن بركة البيت وركيزة الأسرة



بسم الله.. والصلاة والسلام على رسول الله..

تمر علينا في الخامس عشر من شهر إبريل من كل عام مناسبة عزيزة على قلوبنا حيث تحتفل البلاد بـ«يوم الأسرة»، تلك الأسرة التي تُعد أهم عنصر من العناصر والمكونات والركائز الذي تبنى عليها المجتمعات، وبالتالي فإن قوة بنیان المجتمع تتبع من قوتها وتماسكها، ونحن بحمد الله تتميز الأسرة بمجتمعنا القطري بالتماسك والقوة، ويتسم نسيجنا الأسري الاجتماعي بالقوة والمنعة العصيتين على التفكك الذي يصيب العديد من المجتمعات في عصرنا الحالي، وذلك لما تستند عليه تركيبة أسرنا من مقومات وقيم أصيلة ونبيلة نابعة من تعاليم الإسلام الربانية الحنيفة، وعاداتنا وتقاليدنا العربية الأصيلة، ولما يتسم به مجتمعنا من ترابط وتعاطف وتكاتف.

ونحرص في مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» كل الحرص على جمع أبناء الأسرة وأفرادها وتمكينهم من التواصل الإيجابي وتشجيعهم على التماسك والتكاتف، ونكثف توعيتنا للأسر وللمجتمع بضرورة وأهمية رعاية الآباء والأمهات كبار السن في محيط الأسرة المتماسكة، الأمر الذي من شأنه أن يعزز علاقات أبناء الأسرة الواحدة الذين يعيشون تحت سقف واحد، فكبار السن يعتبرون بركة البيوت وهم من يجتمع شمل الأسرة حولهم، فما تفرق شمل أسرة متماسكة أو قل تواصلها وتواصل أفرادها فيما بينهم البعض إلا بعد رحيل كبارها ورحيل الوالد أو الوالدة، وقل أن تجد أسرة متفككة الأوصال مقطعة الأرحام وبين ظهرانيها أب وأم، فهما ركيزة الأسر ومحور تماسكها وتوادها وتعاطفها وتراحمها، وبالحمد من نعمة وجب رعايتهما والمحافظة عليهما والاجتهاد لاسترضائهما وطلب عفوهما ونيل بركتهما، ولا تزال أبواب الرحمة الإلهية مشرعة في وجوهنا ما دمنا نرضي ربنا بإرضاء والدينا، ذلك الطريق المختصر لرضوانه سبحانه وتعالى ومغفرته والطريق المُبد لبلوغ جنته وفردوسه، وما كانا ليلبغان منزلة أرفع أو أسمى من أن يساوي الله سبحانه وتعالى ويربط بينهما وبين عبادته وتوحيده في قوله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾، وما تلك المكانة الرفيعة التي وضعهم الله فيها وأكدها ودعا لها نبينا محمد صلى الله عليه وسلم إلا لعظم قدرهما عند الله، وعظم دورهما في الأسرة والمجتمع، فبصلاح الوالدين تصلح الأسرة ويصلح بالتالي المجتمع.

وبمناسبة يوم الأسرة في قطر نجدد تأكيدنا لدعمنا المتواصل بـ«إحسان» للتماسك الأسري وللأسرة بكل أفرادها وتقديرنا لأهمية دورهم الكبير في حياة الفرد من «جد وجدة» و«أب وأم»، أو «إخوة أو أبناء وأحفاد»، فلكل فرد منهم دور مهم يلعبه في حياة الآخر وحياة الجميع، كما أن الأهل هم عزوة الحياة ودعم الإنسان والمرجع الذي يعتمد عليه في حياته وهي ظهره وسنده بعد الله سبحانه وتعالى، ويُعد نجاح تكوين أسرة سليمة ومعافاة «دينياً واجتماعياً وثقافياً وصحياً» يعتبر نجاحاً للمجتمع بحد ذاته، ونحن بدورنا كمركز لتمكين ورعاية كبار السن نسعى إلى ترسيخ مبدأ بر الوالدين وتحقيق التوازن الأسري من خلال توضيح أهمية الدور البارز الذي يلعبه كبار السن في حياة الأبناء، والتأكيد على ضرورة احترامهم وتوقيرهم، ونشر التوعية بالطرق والوسائل الواجب اتباعها في التعامل مع كبار السن بشكل عام ومع الوالدين بشكل خاص.

بقلم

مبارك بن محمد العزير آل خليفة

المدير التنفيذي