

تّمية مهارات فنية وموارد أسرية [جزء الموارد الأسرية]

إعداد

قسم الاقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية



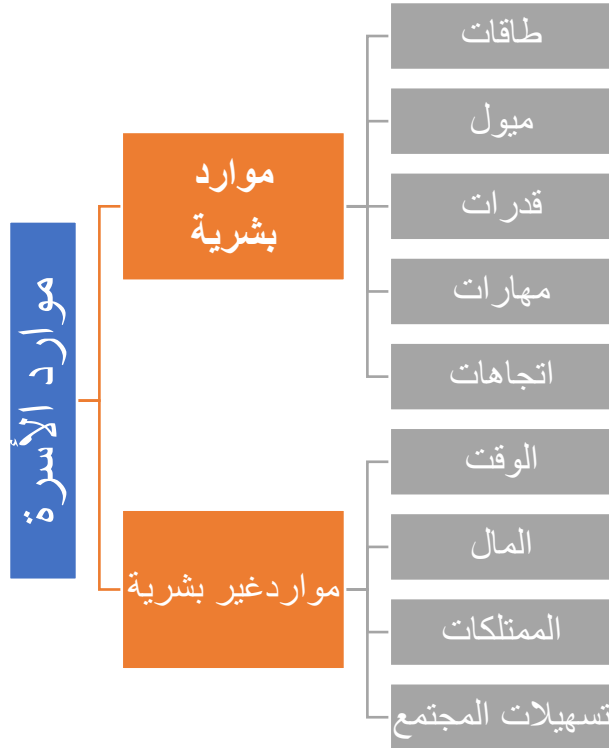
موارد الأسرة

من تعريف إدارة المنزل الذي قدمناه في صفحات سابقة يتضح أن موارد الأسرة تستعمل لتحقيق أهدافها ، وتتألف عملية الإدارة في طرائق استعمال هذه الموارد ، بحيث تحقق أكبر قدر من السعادة لأفراد الأسرة .

ويمكن تقسيم موارد الأسرة إلى موارد بشرية وموارد غير بشرية .

وتتشابه كل الموارد في أنها سواء زادت أم قلت ، فلها إمكانياتها المحدودة، وفي أنها يعتمد بعضها على البعض الآخر .

يشتمل القسم الأول على ، الطاقات ، والميول ، والقدرات ، والمهارات ، والاتجاهات . ويشتمل القسم الثاني على الوقت والمال والممتلكات وتسهيلات المجتمع ، كما يوضح الشكل التالي .



شكل (٤) تقسيم موارد الأسرة

الموارد غير البشرية

الموارد غير البشرية لازمة لتحقيق كثير من الأهداف ، وهي أكثر وضوحاً في أذهان الناس عن الموارد البشرية ، لأنها تتعلق بأشياء ملموسة ومرئية فليس منا من يجهل أن المال مورد هام لتحقيق كثير من الأغراض ، وبالمثل تلعب ممتلكات الفرد من موارد وأدوات نفس الدور . وكذلك فإن ما يقدمه المجتمع للأفراد والأسر من تسهيلات اقتصادية واجتماعية جدير بالذكر ، فالمدارس والمكتبات ومراكز رعاية الشباب والطفولة والأسرة ، ثم الحدائق ودور السينما والمسارح ، كلها منابع تنهل منها الأسرة بما يتفق وقيمها وأهدافها . والوقت كمورد قد يكون اقل وضوحاً من غيره من الموارد غير البشرية ولكنه عامل هام في عملية إدارة البيت كما سيتضح عند الكلام عن الموارد بالتفصيل .

الموارد البشرية

وهذه تلقى إهتماماً أقل بكثير من الموارد غير البشرية بين الأفراد ، وربما يرجع هذا إلى أن تلك الموارد ، وإن كانت لها حدودها وإمكاناتها تماماً كالموارد غير البشرية ، إلا أنه ليس لها قياس واضح ، فليس لدينا طريقة سهلة لمعرفة قدرة الفرد الجسمية أو طاقاته ونشاطه ، كذلك يصعب تحديد قيمة أو كمية مهارات الفرد أو معلوماته . هذا بخلاف تحديدنا لمورد المال مثلاً ، فهو محدد بالجنيه والمليم ، وكذلك الوقت فهو محدد بالساعة والدقيقة وهكذا .

وترجع قلة اهتمام الأفراد بتلك الموارد إلى عدم التعود على احتساب ميل شخص في العائلة مورداً ، أو أن مجهود الأفراد مورد يعمل له حساب عند تخطيط نشاط الأسرة . والواقع أنه إذا وجد في العائلة فرد لديه ميل ميكانيكي ويستطيع إصلاح أي عطل في الصنابير أو في التوصيلات الكهربائية ، وغيرها ..

فهذا يعد مورداً عظيماً لتلك الأسرة ، والمرأة التي تستطيع حياكة ملابسها وملابس الأسرة تعد مورداً . ونوع آخر من الموارد هو الاتجاهات ، كاتجاهات المرأة نحو العمل في المنزل أو استخدام عاملة واتجاهات الأسر نحو طعامها وما تعده الأسرة طعاماً جيداً من غيره . وكذلك معلومات أفراد الأسره فإذا كانت ربة البيت على دراية بعلم التغذية واختيار الأكلات المناسبة لك شخص وحالته فإن هذا يسهل مهمتها إلى حد كبير في عملية إدارة البيت ،

تشابهه الموارد

سبق أن ذكرنا أن الموارد تتشابه في كونها محدودة ، وفي اعتماد كل منها على الآخر وسنحاول هنا تناول نقط التشابه بين الموارد بشيء من التفصيل.

أولاً : كل الموارد محدودة

بديهي أنه إذا لم تكن الموارد محدودة لما كان هناك داع لعملية الإدارة. وكلما زادت موارد الأسرة قل الاهتمام بالإدارة . وتزداد أهميتها كلما قلت تلك

الموارد . ولكن إدارة المنزل لازمة في أية أسرة بصرف النظر عن كمية ونوع مواردها .

وتختلف درجة تحديد كل مورد ، ولعل أكثرها تحديدا هو الوقت ، فلا يمكن أن يزيد طول اليوم عن ٢٤ ساعة ، ولا يمكن ادخار ساعة أو ساعتين في يوم ليوم آخر . ويتميز مورد الوقت عن غيره من الموارد بأنه يتساوي بالنسبة لجميع الأفراد وفي كل الظروف من حيث الكمية ، ولو أن ما يتطلبه كل فرد من وقته يختلف قطعة من شخص لآخر .

والطاقة كذلك تعد مورداً محدد الكمية بالنسبة لكل فرد ، ولو أنها تختلف اختلافاً بينا من شخص لآخر . ولا يوجد قياس يحدد تلك الطاقات، إلا أننا قد نقول أن هذا العمل شاق بالنسبة لشخص ما ، ولكن شخصا آخر يستطيع القيام به بسهولة . ومن المعروف أن الطاقة أو المجهود يمكن توفيرهما من وقت لآخر بمعنى أنه إذا أخذ الفرد قسطاً وافراً من الطاقة أو المجهود يمكن توفيرهما من وقت لآخر بمعنى أنه إذا أخذ الفرد قسطاً وافراً من الراحة اليوم فإنه يستطيع بذل مجهود زائد غداً . ولكن يحدث هذا في نطاق محدود ، أي إذا لم يقم الشخص بأي عمل اليوم فإننا لا ننتظر منه القيام بمجهود شخصين في اليوم التالي .

والمورد المالي سهل التحديد ، وكمية هذا المورد تختلف من شخص لآخر وبالنسبة للشخص الواحد في فترات حياته المختلفة ، ويختلف المال عن الموارد الأخرى في أنه يمكن الحصول على المزيد منه فإذا أراد فرد زيادة دخله أمكنه العمل ساعات أطول أو توسيع تجارته وزيادة نشاطه . والمال مورد يمكن توفيره من وقت لآخر ، وإذا زادت الحاجة إلى المال في ظرف معين فيمكن الاقتراض من قريب أو صديق لسد الضيق وانتظاراً لميسرة .

وتعد قدرات الأفراد وميولهم مورداً هاماً بالنسبة للأسرة . وهي محددة بعوامل كثيرة قد يكون منها عامل الوراثة ، ومنها درجة التدريب والتعليم التي حصل عليها الفرد لتنمية تلك القدرات . فقد يكون هناك شخص موهوب في الموسيقى ولكن لم تتح له الفرصة لصقل وإظهار هذه الموهبة ، كذلك لا نستطيع خلق فنان من إنسان ليست له هذه المقدره مهما نال من علم وتدريب .

أما ممتلكات الأسرة فتحدد بعاملين أساسيين : أولهما كمية المال المتوفرة لشراء تلك الممتلكات ، وثانيهما مقدره الأفراد على إنتاج بعض تلك الممتلكات بأنفسهم . يدل هذا على أن المورد الذي نحن بصددده يعتمد اعتماداً كلياً على غيره من الموارد ، هذا صحيح ، ولكن بمجرد تكوين ، أو الحصول على تلك الممتلكات ، تصبح مورداً هاماً في حد ذاتها . فمثلاً إذا قامت أسرة ببناء عمارة سكنية ، فيجب توافر المال اللازم لهذا المشروع . وبعد سنوات طويلة تصبح العمارة مورداً يدر على الأسرة دخلاً يستغل في نواحي نشاطها المختلفة . ولكي تقوم ربة البيت برسم بعض اللوحات الزيتية يجب أن تتوافر لديها تلك القدرة وهذا الميل ، ثم تصبح الصورة بعد إتمامها مورداً تستغله الأسرة في تحقيق ما ترجوه من أهداف اقتصادية أو جمالية أو فنية .

وكما أن للموارد حدوداً كمية ، فإن لها أيضاً حدوداً نوعية ، فمثلاً قد يوجد في حي من الأحياء دار واحدة للسينما ، وفي غيره من الأحياء عدة دور ، ولكن نوع هذه الدور يؤثر في مدى ارتياد الأسرة لها . ويتضح هذا أيضاً في ممتلكات الأسر ، فهي تختلف في النوع من أسرة لأخرى اختلافاً حيوياً .

أما قدرات وميول الأفراد فيصعب قياس نوعها ، كما يصعب قياس كميتها هذا مع اعترافنا بوجود كمية وحدود نوعية لها . وقد وضع علما التربية وعلم النفس اختبارات خاصة لقياس قدرات الأفراد كما ونوعاً

ثانياً : كل الموارد مترابطة

لكل مورد استعمالات مختلفة ، فالمال مثلاً يمكن إنفاق الزائد منه عن الضروريات في شراء اشياء أخرى ، أو في القيام برحلات ، أو في الأعمال الخيرية أو غيرها . وبمجرد اتخاذ قرار في هذا الشأن وصرف المال في اتجاه معين ، فإنه لا يمكن صرف نفس المال في جهة أخرى . وكذلك الوقت المستعمل في القراءة فإنه ينقضي ولا يمكن استعماله في زيارة أو الذهاب إلى السينما . وهذا يبين أهمية اتخاذ القرارات في عملية الإدارة ، فليس المهم استعمال المورد فقط ، بل مراعاة علاقة كل مورد بغيره وأثر ذلك في تحقيق أهداف الأسرة .

قد تصعب رؤية هذه العلاقات في الموارد البشرية عنها في الموارد غير البشرية ، ولكن الواقع أنه لا يمكن تحقيق ميل معين لأحد الأفراد دون استعمال بعض الوقت وبعض الطاقة وكذلك بعض الممتلكات من مواد وأدوات وغيرها . .

إن ارتباط الموارد بعضها ببعض يتيح الفرصة لإحلال مورد محل آخر ، يستعمل الفرد مورداً متوافراً بدلاً من آخر ، نادر أو قليل . فمثلاً إذا توافر الوقت لربة أسرة أكثر من توافر المال ، فإنها قد تفضل القيام بأعمال البيت بنفسها عن استخدام عاملة حتى توفر جزءاً من المورد المالي . ويكون العكس صحيح في حالة ربة بيت أخرى لديها فائض من المال أكثر من فائض الوقت ، فتلجأ لاستخدام من يساعدها في مهام البيت مضحية بجزء من المال حتى تتمكن من استعمال الوقت في مهام أخرى . وقد تحل ربة بيت هذه المشكلة بشراء بعض الأدوات الحديثة ، فهي تستعمل مورد الممتلكات لتقتصد في الوقت هذا بالإضافة إلى تحسين استغلال المهارات والمعلومات للتغلب على مشكلة نقص أحد الموارد

وكما سبق أن ذكرنا ، أن المهم في عملية الإدارة أن تتعرف الأسرة على كل ما لديها من موارد بشرية أو غير بشرية ، وهي بذلك تحسن استعمال كل دون استفاداً أحدها على حساب غيره .

ثالثاً : الموارد مجتمعة تكون نسيج الحياة

بمعنى أنها تتشابه في كونها العناصر المكونة للحياة بصورها المختلفة سواء كان الفرد على دراية بذلك أم يجهله . فمورد الشخص تشترك في تكوين فلسفته في الحياة . وعند الحكم على شخص ما من حيث آرائه وتصرفاته وسلوكه ، لا يكون هذا الحكم صحيحة إلا إذا وضعت في الاعتبار كل موارد هذا الشخص .

رابعاً : أهمية الموارد تتركز في أنها أدوات نحقق بها الأهداف

ليس هناك هدف يمكن تحقيقه دون استخدام بعض الموارد ، ووظيفة إدارة المنزل هي توزيع الموارد المتوافرة توزيعاً متوازناً يتمشى مع أهمية كل هدف بالنسبة للأسرة ، ثم توزيع المورد الواحد على الأهداف المتعددة .

وقد يدعي شخص أن هدفا ما عظيم الأهمية بالنسبة له ، ولا يثبت صدق هذا الكلام إلا مقدار ونوع الموارد التي يرصدها هذا الشخص لتحقيق هذا الهدف.

الموازنة في استعمال الموارد

إن الموازنة في استعمال الشيء لا تعني إطلاقاً تقسيمه . بالتساوي على الأغراض المختلفة ، وإنما المقصود توزيعه وفقاً للاحتياجات المطلوبة. وأن قل هذا التوزيع أو زاد عن المطلوب في أي اتجاه اختل التوازن . فمثلاً عند عمل نوع معين من الكعك الدسم فإننا نستعمل دقيقاً ، وسكراً ، ومادة دهنية ، وبيضا ، وسائلاً ومادة رافعة . ويمكننا التحكم في دسامة الكعكة بزيادة نسبة المادة الدهنية أو تقليلها ، وعندئذ يجب تعديل نسب باقي المواد المستعملة للحصول على التوازن المطلوب في مقادير الكعكة ، ولكن لا يمكن حذف المادة الدهنية نهائياً والحصول على كعكة دسمة .

عوامل تؤثر في استعمال موارد الأسرة

مما لا شك فيه أن موارد كل أسرة تختلف في كميتها ونوعها عن غيرها من الأسر بل إن طرق استعمال تلك الموارد تتشكل وتتحدد بظروف كل أسرة وقيمها وأهدافها ولكن هناك بعض العوامل العامة التي تلعب دوراً هاماً في تقرير كيفية استعمال الموارد المتوافرة للأسرة . تلك العوامل هي

- ١- مستوى معيشة الأسرة .
- ٢- المستوى الاجتماعي والاقتصادي الذي تنتمي إليه الأسرة
- ٣- دخل الأسرة .
- ٤- حجم الأسرة .
- ٥- الطور الذي تجتازه الأسرة .
- ٦- اشتغال الزوجة بعمل خارج البيت .
- ٧- مكان سكن الأسرة .

وكثير من تلك العوامل متداخل وتأثيره مشترك ، فمثلا الطور الذي تجتازه الاسرة وعدد أفراد الأسرة عاملان مرتبطان تماما ، ولكن لكل منها تأثير مستقل ومغاير للآخر ، ولو أنه بصعب فصل هذين النوعين من التأثير : ولكننا وسنحاول توضيح أثر كل عامل علي حدة حتي لا يطغى أحدها علي غيره ، وحتى نتبين قيمة كل منها على عملية الإدارة

١- مستوى المعيشة

سبق أن عرفنا مستوى المعيشة بأنه الصورة العقلية التي يرسمها الفرد لما يعتقد انه ضروري وحيوي لحياته من ممتلكات وخدمات ، فهو مضمون ومحتوى المعيشة التي يسعى الفرد لتحقيقها ويكافح في سبيل الإبقاء عليها والدفاع عنها.

وقد يعرف مستوى المعيشة تعريفاً خاطئاً بأنه مجموع ما يتمتع به الفرد أو الأسرة فعلا من ممتلكات وخدمات . والفرق واضح بين التعريفين ، والواقع أن التعريف الثاني ينطبق علي المستوى الاستهلاكي للأفراد أو الأسرة .

فمستوي معيشة الأفراد هو مستوى نمو احتياجات هؤلاء الأفراد ومدى إشباع تلك الاحتياجات . والاحتياجات متعددة ومتشعبة ، ومن هنا يصعب تحديد مستوى المعيشة بقياس موحد . ويغطي مستوى المعيشة مفهوم الرفاهية المادية من غذاء وكساء وضروريات الإسكان ثم ظروف العمل ، أي عدد ساعات العمل وطبيعته ، والظروف الصحية المكفولة أثناء أدائه . ويعتمد مستوى المعيشة أيضا علي المستوى الثقافي والاجتماعي ، وتقدم الآداب والفنون ووسائل الاتصال من صحف وإذاعة وتلفزيون .

ويعد المستوى الصحي العام معياراً آخر لمستوي المعيشة ، وهذا يعني مستوى الخدمات الطبية ، والسكن الصحي ، والتأمين والضمان الاجتماعي ، ومستوي الرياضة والتربية الرياضية وغيرها .

وهناك الظروف الاجتماعية ، وتشمل الحقوق السياسية ، والمدنية ، والحرية الفردية في مناحي النشاط المختلفة من علوم وفنون ، ثم حرية الفكر والرأي والعقيدة .

كيف تتكون مستويات المعيشة ؟

تتكون مستويات المعيشة بطريقة تماثل إلي حد كبير طريقة تكوين الرغبات ، فهي تتأثر بالأحوال الجغرافية ، والاقتصادية ، والفنية ، والتنظيمات الاجتماعية . والفروق الفردية . كذلك يميل الأفراد الي نقل تقاليد وسلوك غيرهم من الناس

لذلك فمستوي المعيشة لشعب من الشعوب يتمشي مع تطور هذا الشعب فالتغيير الذي يتأتى عن طريق اتساع المعلومات والخبرات يصحبه تغيير فيما يبغيه الناس من أساليب وامكانيات في معيشتهم . فعندما يزيد دخل الفرد فإنه يحاول الحصول على المزيد من المواد والأدوات والخدمات التي يستعملها ، بل والتنويع فيها أي تزيد الكميات ويكثر التنوع

. بعد ذلك يفكر الفرد في تحسين الأصناف والانواع المستعملة ، وتباعاً تنشأ الرغبة في الحصول على أشياء لم تكن مطلوبة قبل زيادة الدخل ، بل وتصبح تلك الأشياء الإضافية ذات قيمة حيوية وأساسية بالنسبة للفرد ، وبهذا يتغير مستوى معيسته .

أنواع مستويات المعيشة

تقسم مستويات المعيشة إلي :

(أ) مستويات جماعية .

(ب) مستويات فردية .

(ج) مستويات دولية .

وكل من هذه المستويات يقسم إلي :

(١) مستوي المعيشة المرتفع .

(ب) مستوي المعيشة المنخفض .

(ج) مستوي المعيشة الباهظ الثمن

المستويات الجماعية

رغم أن كل فرد يفضل أن ينفرد بأساليبه المختلفة وطريقة معيشته ، إلا أنه لا يمكن أن يختلف اختلافاً كلياً عن غيره ممن يعيشون حوله وفي نفس المجتمع . وتنحصر أوجه الخلاف في نطاق ضيق ، أما الصورة العامة فغالبا ما تتمشى وتتشابه مع ما هو مألوف أو معقول في محيط الفرد . فإذا نظرنا إلى مجموعة من الطالبات في رحلة مدرسية لوجدنا الجميع يتصفن بصفات متشابهة من حيث المظهر وطريقة اللبس ، وتسريحة الشعر ، وطريقة الحديث ، وأساليب السلوك وعند تدقيق النظر قد نجد اختلافاً في نوع القماش

المستعمل في ملابسهن ، فبعضه غال وبعضه رخيص ، ونجد اختلافاً فيما أحضرته كل طالبة من أطعمة ومسليات ، فالصفة الأولى هي المستوى الجماعي ، أما التفاصيل تدل على المستويات الفردية للطالبات . .

ولكل شعب مستواه المعيشي العام الذي يتميز به عن غيره من الشعوب . فيقال مثلاً إن مستوى المعيشة في دولة من الدول أعلى أو أرقى من دولة أخرى وكلما ارتقت الدولة حضارياً ارتفع مستوى المعيشة بها . ولذلك تختلف أسس تقييم مستوى المعيشة من شعب إلى آخر ، ومن مجتمع إلى مجتمع ، بل ومن أسرة إلى أسرة أخرى .

المستويات الفردية .

وهي منتخبات من المستويات الجماعية ، فقد يعيش فرد في مجتمع ريفي في مستوى معيشة أبناء المدينة ، وقد يحدث العكس ، وقد يكون للأبناء مستوى معيشي غير ما كان للأباء ، وهذا طبيعي في عصرنا الحديث ، وحتى مستويات الأبناء قد تختلف من واحد للآخر .

وكثير من الأسر تتمسك بمستوي معيشي معين حتي ولو لم يتناسب مع احتياجاتها وظروفها . قد يحدث هذا نتيجة ظروف خارجية أو بمحض إرادة أفراد الأسرة . فكثيراً ما نرى رجلاً متديناً يعيش في مستوى معيشي بسيط زهداً في حياة الترف والمدينة ، لا شحاً بالمال وقبض اليد عن الإنفاق ، ولا لضيق ذات اليد . وأحياناً تتخذ الأسرة لنفسها مستوى معيشة مرتفعاً تحتمه عليها وظيفة رب الأسرة أو مكانته الاجتماعية .

المستويات الدولية

وهي المستويات الفردية أو الجماعية التي يمكن للفرد أن يتمسك بها في أي مكان في العالم ، أي أنه لا يحتاج لتغيير كبير في أسس معيشته عند انتقاله من بقعة لآخرى في العالم ، وهذه المستويات مهما اختلفت فهي تتميز جميعها بالبساطة

معنى مستوى المعيشة البسيط

هل مستوى المعيشة البسيط والفقر مترادفان الإجابة على هذا السؤال بالنفي لسببين
أولهما : أن مستولا المعيشة البسيط يشتمل على الماديات الكافية أما الفقر فلا
يسمح باقتنائها

وثانيهما أن مستوى المعيشة البسيط يقع نتيجة اختيار الفرد نفسه ، أما الفقر فقد يقع
لأسباب خارجة عن إرادته وقد نرى عائلتين لهما موارد متماثلة إحداها تمثل معنى
مستوي العيشة البسيط .فهي سعيدة قانعة راضية بما لديها وبالمستوى الذي اختارته
أما الثانية فهي غير سعيدة لأنها تريد المزيد بالبساطة حالة ذهنية ، وتبسيط وسائل
المعيشة من اصعب الأمور في عصرنا المادي الذي نحياه ، وتحتاج لعزم وشجاعة
لاتخاذ هذا القرار الذي يفضل فيه الشخص راحته وهناءه الشخصي عن تقاليد
المجتمع ومستويات الغير إن البساطة في المعيشة تكفل الحرية الشخصية ولا تعباً
بأراء الغير ، مادام الشخص لم يرتكب خطأ في حق المجتمع أو حق الغير . وقد
نادات الأديان السماوية بالبساطة في الطعام والشراب والملبس ، فالتعقيد والتضخيم
مكروه غير مقبول . وتكاد تؤكد فلسفات بعض الناس أن الجمال في البسالة فهي
تريح النفس وتهيء القيام بالكثير من الأعمال . وقد شاعت في السنوات الأخيرة
اتجاهات نحو التبسيط ، في أثاث المنزل ، فاخفت الثريات الضخمة المتلألئة وحلت
محلها إضاءة غير مباشرة لا تؤذي العين ، وقلت من المنزل قطع الأثاث الضخمة
ذات النقوش والتطعيم ، وحلت محلها قطع خفيفة الحمل تكاد تخلو من الزينة ، اللهم
إلا في بساطتها وأناقتها .

ومن سمات المجتمع الإشتراكي تميزه بالجدية في العمل ، ونفعية السلوك
وتوزيع الجهد الي ما يفيد الفرد والغير ، ولعل البساطة من عوامل توفير الوقت
والجهد وتوجيههما الي أمور أخرى تعود علي المجتمع بالنفع والرفاهية للجميع .

مستوى المعيشة المرتفع

وهو المستوي الذي يتعلق بقيم واحتياجات سامية والذي يمد الفرد أو الجماعة
بالسعادة والرضى المرجوة .

مستوى المعيشة المنخفض

وفيه تتعلق معظم الرغبات بالحاجات الجسمية البيولوجية وأما القيم الأخرى فتهمل تماماً ، فهو يخلو من معاني الجمال والرقي أو التربية والثقافة والأمن ، وهوايات الأفراد ، والارتباطات الاجتماعية . ويحتوي مستوى المعيشة المنخفض أحياناً على بعض الرغبات التي قد يثبت مع الزمن ضررها

وقد ينتج مستوى المعيشة المنخفض من قلة الدخل المالي الذي يمكن من الحصول على أكثر من الضروريات الأساسية الحيوية للحياة . وقد ينتج عن جهل بمختلف القيم التي يمكن تكوينها حتى لو توافر المال ، فإن انحطاط المستوى الثقافي لا يساعد على تهذيب وتطوير القيم •

مستوى المعيشة الباهظ الثمن

ويتميز بالطرق المتبعة للحصول على القيم أكثر من ماهية القيم ذاتها. وقد يكون هذا المستوى مرتفعاً أو منخفضاً على السواء . والملاحظ في هذا المستوى أن ما يستهلك من الموارد للحصول على القيمة المنشودة أكثر بكثير مما هو ضروري. ولهذا ، فإن ضياع جانب من الموارد والمجهود سدي يعتبر من أهم صفات هذا المستوى . وينتج ضياع الموارد أكثر مما يجب إما عن جهل بطبيعة تلك الموارد، أو الجهل بطرق استعمالها . فبالنسبة لمن يتخير هذا المستوى لا يعتبر هناك ضياع يذكر . فاستعمال المزيد من الموارد هو الطريقة الوحيدة التي يمكن بها تحقيق الرغبات المنشودة .

تقييم مستويات المعيشة

إن معرفة مضمون مستوى المعيشة وكيف تتكون هذه المستويات يساعد الفرد على تقييم وتحليل طرق ومستوى معيشته . وهذا التقييم يتم بطرق متعددة ، والغرض منه هو الرغبة في التغيير إلى مستويات أعلى وأرقى ويساعد على عملية التقييم هذه مقارنة مستوى المعيشة بالمستوى الاستهلاكي للفرد أو العائلة وقد سبق تعريف المستوى الاستهلاكي .

٢ - المستوى الاجتماعي والاقتصادي

لقد مر علينا حين من الدهر كانت طرق معيشة الأفراد وقيمهم وأهدافهم تتحدد بالطبقة الاجتماعية التي ينتمون إليها . فكانت هناك طبقة ارسنقراطية وطبقة متوسطة ، ثم عامة الشعب . وكان المجال الاجتماعي لكل من هذه الطبقات واضحاً ومحدداً ، ولا يمكن الاعتداء على الحدود أو الثورة عليها ، فالتعليم الجامعي مثلاً كان وقفاً على أبناء طبقة تستطيع أن تدفع تكاليفه الباهظة ، ولم يكن غالبية أبناء الفلاحين أو أبناء العمال يسمح لهم ، بحكم تعليمهم ، بلوغ منصب أو مركز

اجتماعي هو من حق طبقة معينة من المواطنين غير طبقتهم . وباختصار ، كانت مكونات مستوي معيشة الأفراد مفروضة عليهم فرضاً ، ونسبة الاختيار فيها محدودة ومحددة . فلم تكن هناك عدالة اجتماعية ولم يكن هناك تكافؤ في الفرص ، بل كانت الهوة شاسعة بين كل طبقة وغيرها من الطبقات ، واتخذت كل طبقة لنفسها سبلاً في المعيشة وأسلوباً في الحياة لا تحيد عنه ، وانطبع ذلك علي أهداف الأسرة ومواردها المختلفة ، وبالتالي علي إدارة شؤونها .

ثم قامت ثورة ٢٣ يوليو ١٩٥٢ لتحطم الحواجز بين هذه الطبقات عملاً بما تمليه المبادئ الديمقراطية . فقد أثبتت بحوث علم النفس أن الذكاء ليس وقفاً علي طبقة دون غيرها أو علي جنس دون غيره من أجناس البشر . ألم ينادي الإسلام منذ أكثر من أربعة عشر قرناً بالمساواة والعدالة وأن الإنسان بعمله لا بنسبه ، وأن خير المؤمنين عند الله من يسلك سلوكاً يتمشى مع الدين . وما الدين إلا العاملة ، وما العاملة إلا حسن التصرف فيما يخص الفرد نفسه ويخص أهله وبني عشيرته وبني وطنه ثم البشرية عامة . فالدين والمذاهب السياسية المتحررة تدعو إلى المساواة ، والمساواة هنا تعني إعطاء أفراد الوطن الواحد فرصة متكافئة بغض النظر عن المستوى الاجتماعي والعقيدة الدينية ولون البشرة وغيرها من الحواجز التي اصطنعها الإنسان .

وإذا كانت هذه هي فلسفة المجتمع الذي نعيش فيه اليوم ، فإننا نتنظر ، كما يقول فلاسفة التربية ، أن تكون الأسرة عامل بناء في تأكيد الاتجاه الديمقراطي . فالحرية والكرامة والمساواة والاحترام يجب أن تبدأ كلها فالبين في معاملة الوالدين للأبناء ، وعلاقة الأبناء بالوالدين . وفي العلاقات البشرية عامة ، ثم في إدارة شؤون هذا المجتمع الصغير الذي ينشأ فيه الطفل ليعيش في مجتمعات أكبر .

وعلياً أن نؤكد بصفة خاصة طرق استعمال الموارد والتصرف فيها بحيث يكون التخطيط السليم والمصلحة العامة أساسها ، دون المصالح الفردية التي تغلب عليها نزعات الأثرة والأنانية .

إن الانتقال من الديكتاتورية وحكم الأقلية إلى حكم الشعب بالشعب ولصالح الشعب في المجتمع على مستوي الدولة ، يستتبع حتماً انعكاساً وانطباقاً على مجتمع البيت . ولعله قد مضى الوقت الذي كانت الكلمة الوحيدة العليا فيه لفرد واحد ، وتحولت السلطة لتكون في أيدي الأفراد الذين يسكنون البيت . وهؤلاء بالتفاهم ومراعاة المصلحة العامة يتكاتفون في عمليات التخطيط والتنفيذ . بل إن جميع وسائل وطرق استعمال الموارد المتوافرة للأسرة تأثرت بهذا التغيير تأثيراً جذرياً ليطمئني مع هذه الثورة في القيم والأهداف التي تبنتها الأسرة في مجتمعنا المتطور .

٣- دخل الأسرة

إن العامل الثالث الذي يقرر طرق استعمال الأسرة لمواردها المختلفة هو دخل الأسرة ، وهو في الواقع من أهم العوامل جميعها . ومع أننا قد أوضحنا أن

دخل الأسرة المالي ليس اساسا لمستوي معيشتها او لمستواها الاجتماعي ، إلا أنه بلا شك شديد الارتباط بها . فالإنسان بطبيعته يميل إلى الواقعية في التفكير ،

فهو حين يتخير مستوي معيسته إنما يضع في اعتباره قدرته المالية ومدى احتمال تحقيق هذا المتسوي . هذه القدرة المالية تتحدد بطبيعة عمله ومصدر رزقه وهذه بدورها تتحدد بمستواه الاجتماعي ...

ولكن هل دخل الأسرة الكلي هو مجموع دخلها المالي ؟ والإجابة علي هذا السؤال « لا » . فما هو إذاً دخل الأسرة الكلي ؟ وهل هناك أنواع دخول متعددة ؟ وكيف يمكن مقارنة دخل الأسرة ؟ ..

الدخل الحقيقي للأسرة

" إذا سألت شخصا عن دخله فستكون إجابته هي مجموع ما يدخل جيبه من نقود سواء من مصدر واحد أو من مصادر مختلفة سنويا كان أم شهرية . ولكن الاقتصاديين يعرفون الدخل بأنه مجموع السلع والخدمات المتوافرة لتحقيق رغبات الأفراد وإشباع احتياجاتهم في مدة زمنية محددة . ويتكون دخل الفرد الحقيقي من قسمين :

(أ) دخل مباشر .

(ب) دخل غير مباشر

والدخل المباشر

يشتمل على السلع المادية والخدمات المتوافرة للأسرة بدون استعمال المال ، ومثال ذلك إذا امتلكت الأسرة حديقة تنتج بعض الزهور أو الفاكهة ، أو أسرة تقوم بتربية دواجن ، فهم يحصلون علي دجاج وبيض لغذائهم دون شرائها ، ويخصم من هذا تكاليف تربية الدواجن أو مصاريف الحديقة . ومن تلك الأمثلة ما يقدمه المجتمع مثل المستشفيات والمدارس والحدائق العامة والمكتبات التي لا يمكن للفرد الحصول عليها بماله الخاص . ومن أمثلة الخدمات ما قد يساهم به أفراد الأسرة من أعمال في المنزل ، كقيام ربة الأسرة بالتنظيف أو الطهو ، أو مشاركة الأبناء في شراء لوازم البيت ، وما قد يقوم به أحد الأفراد من إصلاحات أو ترميمات في أدوات المنزل . ومن الخدمات التي يقدمها المجتمع ، المواصلات والجوامع والكنائس وقوات الأمن البوليس والمطافي، وغيرها .

أما الدخل غير المباشر

فيتكون من السلع المادية والخدمات التي يحصل عليها الفرد نظير شيء مقابل ، عادة بدفع النقود .

وأمثلة تلك السلع لا حصر لها من علبه سجائر الي سيارة او مسكن خاص او طعام أو ملابس . ومن الخدمات ما يستلزم درجة عالية من التخصص والدراسة كعيادة الطبيب لمريض ومباشرة علاجه ، وبعض الخدمات تتطلب مهارة فنية قليلة

كإصلاح عطب في صنادير الماء . ومنها ما يحتاج الي مجرد جهد جسمي كحمل حقيبة المسافر في محطة سكة حديد .

وفي أحيان كثيرة نحصل علي خدمة ما مقابل خدمة أخرى نقدمها فمثلاً تقوم سيدة بمساعدة جارثها في حياكة فستان ، وتقوم الأخيرة نظير ذلك بإعطاء بعض الدروس لابنها . أو قد تتبادل الطالبات بعض الكتب المدرسية بدل شرائها جديدة ، وهكذا .

الدخل المعنوي

ويشمل مقدار الراحة والسعادة التي يستشعرها الفرد من حصوله على دخله الحقيقي ، ويختلف مدي هذا الدخل من شخص لآخر تبعاً لمستوي معيشتته ؛ فمثلاً إذا أمتلك شخص ما وليكن (أ) كل ما يعده حيوية وضرورية لحياته فسيكون سعيداً قطعاً، ويكون دخله المعنوي كبيراً . وقد نري شخصاً آخر (ب) الذي يختلف مستواه المعيشي عن (أ) يحصل علي سعادة قد تقل أو تزيد عما حصل عليه (أ) من امتلاك أشياء كالتالي يمتلكها . وبذلك يحصل (ب) علي دخل معنوي قد يزيد أو يقل عن دخل (أ) .

وهنا يمكننا تقسيم الدخل الحقيقي كالآتي :

الدخل الحقيقي - هو كل السلع المادية والخدمات التي تحصل عليها الأسرة، وينقسم الي :

(أ) دخل مباشر : الموارد المحدودة التي تحصل عليها الأسرة من المصادر التالية دون استعمال نقود :

١ - سلع مادية تنتج في البيت .

٢- خدمات يؤديها أفراد الأسرة .

٣ - استغلال ممتلكات دائمة .

٤ - خدمات مجانيه يقدمها المجتمع

(ب) دخل غير مباشر : الموارد المحدودة التي تتوافر للأسرة مقابل

١- مال . :

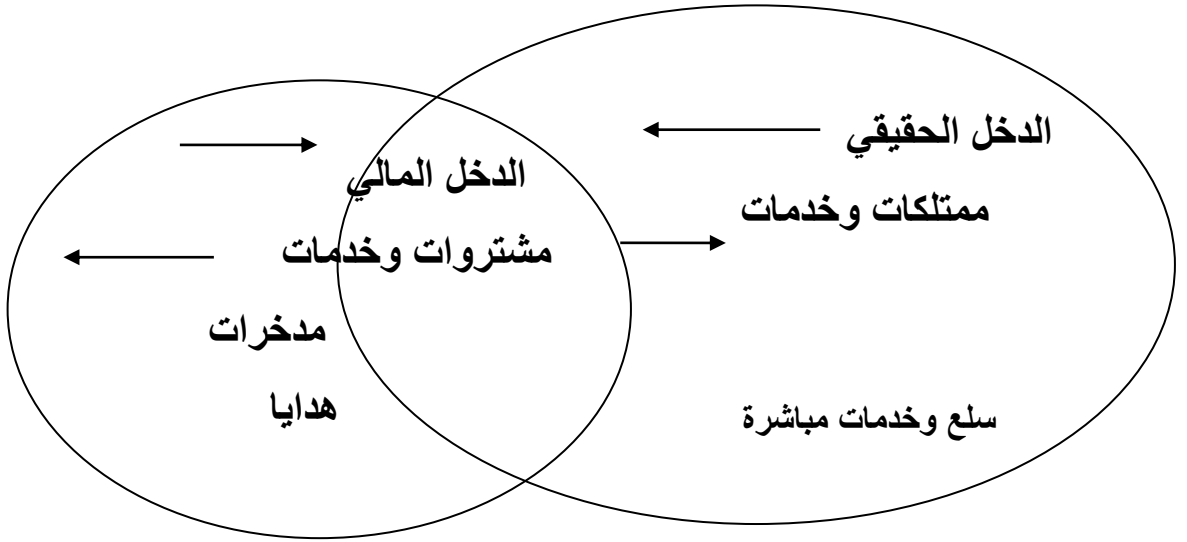
٢ - تبادل .

(ج) دخل معنوي : السعادة المكتسبة من كل السلع المادية والخدمات التي

تحصل عليها الأسرة .

الدخل الكلي

يتكون الدخل الكلي كما هو واضح في شكل (٥) من الدخل الحقيقي (بدون الدخل المعنوي) مضاف إليه المال المتبقي من الدخل المالي والذي لم يحول الي موارد محدودة ، هذا القدر من المال قد يستغل في :
(أ) الادخار . (ب) هدايا لأفراد خارج العائلة . (ج) أعمال خيرية وتبرعات .



شكل (٥) : الدخل الكلي.

قد يصعب على الذين تعودوا استعمال تعبير (الدخل) ، على أنه مقدار المال الذي يحصل عليه الفرد أو الأسرة ، قد يصعب عليهم استيعاب فكرة أن الغذاء والكساء وغيرها من المشتريات والخدمات تعتبر جزءاً من الدخل والواقع انه لكي نستطيع مقارنة الدخل المالي، يجب حساب القيمة الشرائية لهذا الدخل

فإذا قارنا دخل أسرة مصرية سنة ١٩٣٠ بدخل أسرة من نفس الحجم سنة ١٩٧٠ ووجدنا نسبة الدخل قد زادت ثلاثة أضعاف من حالة الأسرة المالية سنة ١٩٣٠؟ سنجد الإجابة بالنفي إذا قارننا القدرة الشرائية للجنيه في كل من السنتين المذكورتين ولذلك يعرف الدخل المالي بأنه القدرة الشرائية لكمية النقود التي يحصل عليها الفرد في فترة زمنية محددة .

والاتجاه الي الاهتمام بمعنى الدخل الحقيقي فيه اعتراف بكل ما يسهم في قضاء .

احتياجات الأسرة من موارد ، فيشمل النقود والوقت وطاقات أفراد الأسرة وميولهم وقدراتهم ، وكذلك موارد المجتمع . والواقع أن الدخل الحقيقي يعطي صورة أدق لما تحصل عليه الأسرة ولو أن طرق قياسه غير مقننة بعد . .

٤ - حجم الأسرة

توصف الأسرة بأنها كبيرة أو صغيرة بالنسبة الي عدد أفرادها ، ثم يختلف من تركيب الأسر من حيث جنس الأفراد وأعمارهم . ولكل هذه الاختلافات أثر بين في صور طرائق استعمال موارد الأسرة ، وأكثر تلك الآثار وضوحا يقع على المورد المالي للأسرة . فمن الطبيعي أن تكاليف المعيشة ترتفع وتزداد بزيادة عدد أفراد الأسرة ، ولكن هناك جوانب في التكاليف أكثر تأثراً بزيادة عدد الأفراد عن غيرها ، فمثلا تكاليف المأكل والملبس والرعاية الطبية ترتفع ارتفاعاً مطرداً مع عدد الأفراد ، بينما قد لا تتغير تكاليف السكن أو الأثاث والأدوات إلا تغييراً بسيطاً . وكل طفل جديد في الأسرة لابد أن تصحبه زيادة في تكاليف الغذاء والملبس والتربية والتعليم ، بينما ليس من الضروري أن تصحبه زيادة في تكاليف أثاث البيت المستعمل أو زيادة إيجار المسكن .

وإنه من أخطر مشاكل جمهورية مصر العربية الاقتصادية والاجتماعية بل الواقع من أخطر مشاكل العالم كله - مشكلة تزايد عدد السكان . فقد زاد عدد سكان العالم في المائة والخمسين سنة الأخيرة زيادة كبيرة لا تضاهيها اي فترة من فترات التاريخ . فبعد أن كان عدد سكان العالم ٩١٩ مليون نسمة في أوائل القرن التاسع عشر ، وصل الي ٢٣٣٠ مليوناً في منتصف القرن العشرين

وفي مصر نري هذه الزيادة المطردة بشكل يستدعي الاهتمام البالغ بهذه المشكلة التي لابد لها من حل حاسم ، إذا كان لنا أن نأمل في مستقبل زاهر ومستوى معيشة مرتفع فقد تضاعف عدد السكان في مصر منذ أوائل القرن الحاضر

فقفز من عشرة ملايين الي ما يزيد عن ثلاثين مليوناً في نصف قرن ومنذ قيام الثورة وقيام النهضة الصناعية في مصر زاد الإنتاج وزاد الدخل القومي ، ولكن نسبة الزيادة لا تجاري ازدياد عدد السكان . ولهذا اتجه اهتمام الدولة الي توعية الأفراد بأهمية تنظيم النسل وتحديدده . وإذا أردنا تحسين مستوى معيشة الأسرة ورفعته الي المستوي الإنساني اللائق ، ورفع دخل الفرد بنسبة تمكنه من المعيشة الكريمة ، وإيجاد العمل الصالح العاجل لكل قادر . وإذا نحن أردنا تحسين طرق إدارة المنزل التي تتكفل بكل هذه الجوانب ، فيحسن أن نلقي ضوءاً علي بعض أسباب مشكلة تزايد السكان في مصر ، ويقول الاقتصاديون ان أهم تلك الأسباب ما يأتي :

١- الناحية الاقتصادية

(أ) الفقر

فمما لاشك فيه أن العلاقة وثيقة بين دخل الفرد ومعدل المواليد . ويقول الأستاذ " مارشال" الاقتصادي الانجليزي " تهبط نسبة المواليد عادة بين الميسورين من الناس بينما تزداد هذه النسبة شيئا فشيئا كلما انخفض مستوى المعيشة الفردي، وهكذا فالخصوبة وإنجاب الأطفال تتحدد الى حد كبير مستوي المعيشة بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معان عديدة "

وقد قام الأستاذ " كايزر" مدير معهد الإحصاء الأمريكي ببحث حالة ١٠٠٠ زوجة أمريكية بعد الحرب العالمية الثانية من مختلف الطبقات والدخول، فوجد أن معدل المواليد يصل الي ٩٣ بين طبقة رجال الأعمال الميسورين ، ١٠١ في طبقة المحامين والأطباء والمهندسين ومن اليهم ، بينما يصل هذا المعدل الي ١١٢ في طبقة العمال المهرة ، ١٢٧ فيما دون هذه الطبقة . ووجد في بحث آخران معدل المواليد: يصل الي اعلي ما . يمكن في الطبقة التي تعتمد في عيشها على الإعانات الحكومية أو المساعدات المادية الأهلية ، إذ يصل الي ١٥٤ بينما ينقص الي ١٣٧ في الطبقة التي يقل دخلها عن الف دولار في العام ، ثم يهبط الي ٩٤ في الطبقة التي يتراوح دخلها ما بين ١٠٠٠ و ١٤٩٩ دولارا ، ثم يهبط مرة الي ٧٧ في الطبقة ذات الدخل المتراوح بين ١٥٠٠ و ١٩٩٩ دولارا ، ويستمر في الهبوط حتي يصل الي ٣٧ في الطبقة ما بين ٢٠٠٠ و ٢٩٩٩ دولارا في العام وهكذا فالاتجاه العام الواضح هو ازدياد معدل المواليد كلما هبط دخل الفرد .

(ب) تشغيل الأطفال

إن السواد الأعظم من الشعب يشتغل بفلاحة الأرض ، ويعتبر الفلاح الأطفال قوة اقتصادية بالنسبة له ، فهو يحتاج الي الكثير من الأيدي العاملة في الزرع والجني . وكان الاعتماد الكلي ، قبل دخول الآلة في المزارع والمصانع ، على الأيدي العاملة فكان في إنجاب الأطفال عون للفلاح والمالك الصغير على عمله ومساعدة له في إتمام شتي نواحيه علي الوجه الأكمل .

٢ - الناحية الاجتماعية

(أ) البيئة الريفية.

إن العوامل الاجتماعية أثرها الشديد في ارتفاع نسبة المواليد في مصر ويقصد بالعوامل الاجتماعية تلك العوامل المرتبطة بحياة المواطن العربي نفسه وطرق معيشته والعقائد والأفكار التي تهيم عليه ، فضلا عن أثر الدين ثم المعتقدات أو الآراء الخرافية التي ورثها عن الماضي .

والمجتمع الزراعي الذي يعيش فيه أكثر من ٧٤٪ من السكان من أهم تلك العوامل ، والمجتمع الزراعي كما يعرفه " رجال علم الاجتماع" هو « مجتمع يرتبط أهله ارتباطاً وثيقاً بالأرض التي يعيشون عليها ويتأثرون بالطبيعة التي يعيشون تحت كنفها . وتؤثر تلك البيئة الزراعية في عقلية السكان وتجعلهم اتكاليين يؤمنون بالطبيعة ويعتقدون أن الحياة والتوالد مسألة لا شأن لهم بها وأنها إرادة الله التي لا حول للفرد ولا قوة إزاءها .» وقد يكون للطقس أثر كبير في ارتفاع معدل المواليد في جمهورية مصر العربية ، فقد وجد العلماء المختصون علاقة بين المناخ والخصوبة الإنسانية إذ تكون الخصوبة على أشدها في المناخ المعتدل والذي يميل الى الحرارة نوعاً ما . وهذا الوصف ينطبق على الأحوال المناخية في هذا البلد

ثم إن عدم تنظيم أوقات أوقات الفراغ وعدم توافر النوادي أو دور اللهو كالسنيما والمسارح في الريف لشغل أوقات الفراغ له أثر هام في زيادة نسبة المواليد .

(ب) معدل الزواج

ان معدل الزواج في جمهورية مصر العربية مرتفع إذا قورن بمعدلات الزواج في العالم فالمصريون في تقاليدهم يقدسون الحياة الزوجية ، ويعتقدون انها أساس الحياة الصالحة المثمرة ، ويتأثر معدل المواليد عامة بمعدل الزواج ، ولكنه يتأثر بصورة أوضح بسن الزواج . توضح الإحصاءات أن أكثر من ٤٥٪ من الزيجات في مصر تكون سن الزوجة فيها أقل من ١٩ سنة ، بينما لا تتعدى هذه النسبة في انجلترا مثلاً ٨٪ فقط . وترتفع نسبة الزيجات في سن مبكرة في القرية عنها في المدينة التي تدفع مستلزمات الحياة فيها كلا من الشاب والفتاة الي الانتظار حتى يتم نموها اقتصادياً لتحمل تبعات الزواج ، بعكس الحال في القرية التي يعتبر الزواج فيها كسباً اقتصادياً لكل من الفتى والفتاة ، ويستتبع ذلك كثرة عدد المواليد، ثم زيادة عدد السكان .

وهناك اعتقاد راسخ في عقلية بعض الزوجات أنها تستطيع أن تضمن الإبقاء على زوجها بإنجاب أكبر عد ممكن من الأطفال ، يؤيد هذا الرأي أن ٩٪ من حالات الطلاق في مصر تحدث قبل إنجاب الطفل الأول ، ٤٪ قبل الطفل الثاني ، و ٣٪ قبل الثالث.

(ج) تعدد الزوجات

إن مبدأ تعدد الزوجات ترجع اليه مسئولية كبيرة في نسبة زيادة المواليد في مصر ، وتكثر هذه الظاهرة في الريف وفي الطبقات الفقيرة عنها في المدن وبين الطبقات المتعلمة .

مواجهة المشكلة

من أهم أهداف نهضتنا الحالية توفير حياة كريمة لأبناء الشعب . ومنذ أن حكم الشعب نفسه بنفسه وأصبحت المشاكل العامة تأخذ نصيبها من إهتمام الحكام والمسئولين ، بدأ التخطيط لتحسين مستوي المعيشة ورفع الدخل القوم وتعويض ما عاناه الوطن من تأخر حضاري واجتماعي بسبب الاستعمار البغيض وكان من أهم المشاكل التي برزت واتضح ، مشكلة الزيادة الهائلة المطردة عدد السكان ، وحجم الأسر . وقد وجد أنه مهما بذل الجهد والمال لزيادة الدخل القومي فإن مستوي الفرد لن يرتفع ، بل قد ينخفض إذا ما استمرت نسبة زيارة السكان على ما هي عليه . فجندت الهيئات والجمعيات لبحث تلك المشكلة وإيجاد الحلول لها وتذليل ما قد يقف حياها من عقبات . ولعل من أهم وأنجح وسائل علاج تلك المشكلة ، زيادة الوعي عند الأفراد بإنشاء العيادات الطبية لنشر هذه الآراء وإعطاء المعلومات الصحيحة على أيدي متخصصين . ونشر هذه الوسائل والمعلومات في الريف عن طريق الزائرات الصحيات ، ثم تدريس هذه المعلومات بكل صراحة وأمانة ضمن مقررات الصحة العامة لطلبة المدارس الثانوية ومعاهد البنات الثانوية والعالية . وعلى رجال الدين مسؤولية كبيرة في تيسير حلول لهذه المشكلة ، إذ يعتقد الكثيرون أن مبدأ تنظيم النسل وتحديده يتنافي مع تعاليم الدين الإسلامي . ومما قد يساعد على تحقيق هذا المبدأ إيجاد وسائل فعالة وفي مقدرة عامة الشعب الاقتصادية ؛ مما يبطل الاعتقاد بأن تكاليف تنظيم النسل باهظة الثمن أو غير أكيدة النتائج، وقد أهتم المسئولون بهذه المشكلة وطرق علاجها

ولكن كل فرد عليه مسؤولية يتحتم أن يقوم بها خير قيام ، وما جلائل الأعمال إلا نتاج لإسهامات صغيرة تتجمع كما تتلاقى السحب لترسل الي الأرض العطشى ما يبعث فيها الحياة والخضرة والرزق . وكل فرد في البيت مسهم ، واحد بماله وآخر بتهيئة الجو الصحي الملائم . ومن مجموع هذه الإسهامات بتكون البيت السعيد

وكل أسرة في المجتمع تستطيع ، بل يتعين عليها أن تسهم وأن تتفاعل وأن تتجاوب مع النداءات المتكررة التي يعلنها أولو الأمر وأصحاب الرأي السديد ممن يشرّفون بنظراتهم الثاقبة على مجريات الأمور .

نحن نحيا في مجتمع ديمقراطي اشتراكي يؤكد ألا تطغى طبقة على طبقة أخرى تستأثر فئة قليلة بنصيب الأسد تاركة الفضلات للسواد الأعظم من الشعب إذا حاول النظام الاشتراكي الديمقراطي أن يقرب الطبقات ويؤكد مبادئ الحرية والعدالة والكفافية والكرامة ، فإن الأداة التنفيذية تقع بين أيدي من يعيشون ظل هذا النظام .

فالمبادئ السامية العالية النبيلة تحتاج الي سند قوي يحميها ويصونها وينميها لتتأكد وتصبح من نسيج هذا المجتمع .

وهذا السند يتمثل كلية في الجماهير ، في أفراد المجتمع الذين يستظلون بظل هذه المبادئ .

وهؤلاء الأفراد ، لكي يعملوا عملا صالحا يؤكد دورهم كعمد صلبة متينة تستند اليها هذه المبادئ ، عليهم أن يعوا ويفهموا بعمق وتأكيد قيم هذه المبادئ . وبعد التوعية ، أي بعد الإدراك يأتي السلوك والتنفيذ الذي يضمن بقاء هذه المبادئ.

ولعل أهم ما في السلوك والتنفيذ ، الرغبة التلقائية النابعة من الأعماق بضرورة تحمل المسؤولية ، أي أن يقوم كل فرد بما يوكل اليه من أعمال بكل جد وإخلاص وأمانة.

ه- الطور الذي تجتازه الأسرة

تمر الأسرة منذ اليوم الأول لتكوينها بمراحل متباينة تتصف كل مرحلة منها بصفات خاصة مميزة ، وعندما تكمل الأسرة طورا من حياتها تنتقل الي الطور الذي يليه ، حتي تكمل الحياة دورتها .. فقد تتشابك عدة أطوار في وقت واحد . وهناك طرق لتحديد تلك الأطوار ، فبعض الاقتصاديين قسموا دورة حياة الأسرة علي اساس طرق استعمال الأسرة لدخلها ، وآخرون قسموها الي مراحل تتمشي مع مستوي الأطفال في التعليم ، وأي من هذه التقسيمات ما هو إلا أداة لمعرفة مسؤوليات كل طور والموارد المتوافرة فيه ، وطرائق استعمال تلك الموارد لتتفق مع احتياجات الأسرة في هذا التطور .

أهمية معرفة طور الأسرة من وجهة نظر إدارة المنزل

إذا قلنا إن أسرتين تتكون كل منهما من ثلاثة أفراد ، وتتماثلان في مستوى المعيشة ومقدار الدخل ، فهل نتوقع تماثلا في مشاكلهما الإدارية ؟. لن نستطع الإجابة على هذا السؤال إلا إذا عرفنا طور كل أسرة منهما . فربما كانت الأولى حديثة التكوين ، أي أن الأب والأم صغيران في السن وطفلهما رضيع ، وقد تكون الأسرة الثانية في طورها الرابع فالأب والأم في مرحلة متقدمة من السن ؛ ربما يكون الأب في المعاش والابن أو الأبنة يعمل أو في سن الدراسة الجامعية وبديهي أن لكل من هاتين الأسرتين مشاكل إدارية تختلف عن الأخرى تمام الاختلاف.

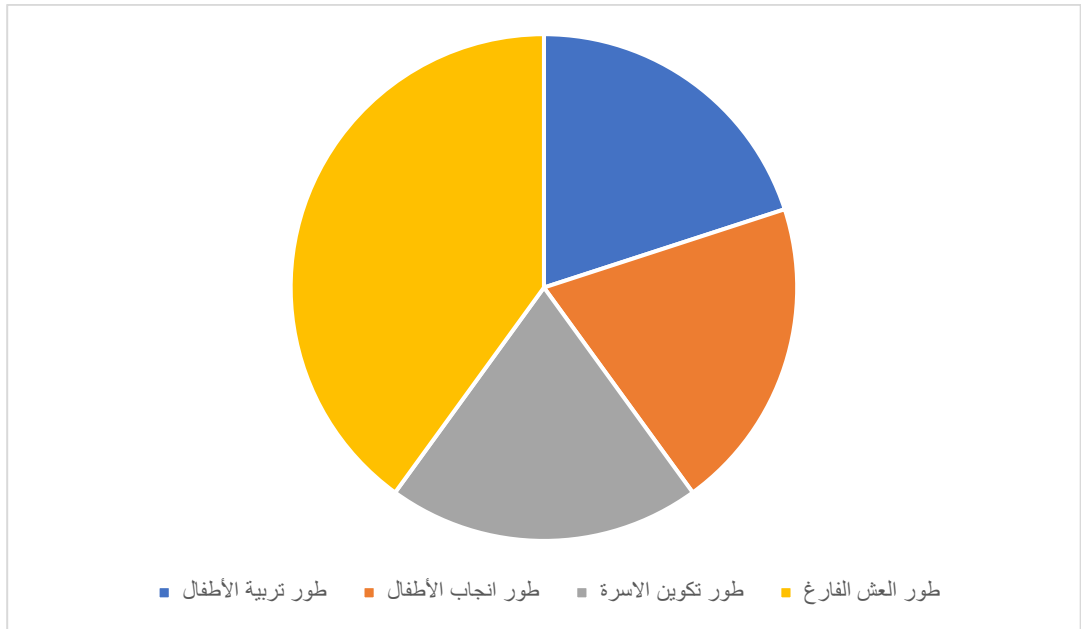
أطوار الأسرة

عندما يتم زواج رجل وامرأة فإن أسرة جديدة تتكون . وتمر تلك الأسرة بفترة تكوين وتكيف تعرف بمرحلة أو طور التكوين ؛ ثم يبدأ طور إنجاب الأطفال وتربيتهم حتي يبلغوا أشدهم ويتحملوا مسؤولية أنفسهم . وتنقسم هذه الفترة الي ثلاثة مراحل : الأولى هي الفترة التي يكون فيها أكبر طفل للأسرة في سن الرضاعة ؛ والثانية وفيها يبدأ الطفل تعلم المشي والكلام ، أي السن التي تسبق دخوله المدرسة ؛ ثم الثالثة وتبدأ فيها سن الدراسة التي يمر بها الأولاد بالمرحلة الابتدائية

والإعدادية والثانوية ثم الجامعية ، ويمر فيها الأولاد بسن المراهقة ، وحتى يبلغوا سن العشرين تقريبا . وهنا يظهر طور جديد للأسرة ، وفيه يبدأ الأولاد يستقلون بحياتهم فيشتغل منهم من يشتغل ، أو يتزوج من يتزوج ويغادرون بيت العائلة ، يبدأ طور جديد . يعود الزوج والزوجة ليعيشا بمفردهما حتى نهاية العمر ، ويسمى هذا الطور بالعش الفارغ . .

وكثيرا ما تتداخل هذه الأطوار فقد تشترك الأسرة في تربية أطفالها في سن المدرسة بينما يكون في البيت طفل رضيع وربما في نفس الوقت يكون الأبن أو البنت الكبرى قد تزوجت وغادرت البيت ... وهكذا . وسنحاول في هذا الكتاب تناول أطوار الأسرة منسوبة للمرحلة الدراسية التي يجتازها الأبناء فنقسمها كالآتي:

- ١- مرحلة التكوين والاستقرار .
- ٢- مرحلة إنجاب الأطفال ، أي الأطفال قبل سن المدرسة
- ٣ - مرحلة وجود الأطفال بالمدرسة الابتدائية (والاعدادية) .
- ٤ - مرحلة وجود الأطفال بالمدرسة الثانوية .
- ٥- مرحلة وجود الأطفال بالمرحلة الجامعية .
- ٦- مرحلة استقرار الأولاد بحياتهم .
- ٧ - المرحلة الأخيرة من الدورة .



شكل (٦) : دورة حياة الاسرة

وعادة تمر كل أسرة بتلك الأطوار ، وقد يختصر الطور الرابع والخامس في حالة اكتفاء الأسرة بتعليم أولادها في المرحلة الإلزامية من التعليم وهي المرحلة الابتدائية (والاعدادية) ، وفي حالات زواج الأولاد أو البنات المبكر .

طور التكوين والاستقرار

وفيه تبدأ الأسرة تكوين وسائل معيشتها ، فيقوم الزوجان بشراء أثاث البيت او تنفرد اسرة العروس بهذا العبء ، وهو اتجاه أخذ في الزوال في عصرنا الحديث الذي تعمل فيه الفتاة جنباً إلى جنب مع الرجل ، ويتحمل الاثنان تأثيث بيتهما وقد تبدأ الأسرة وعليها بعض الديون أو الأقساط الشهرية تسديداً لبعض الأثاث أو الأدوات . أما المصاريف الاستهلاكية ، من مأكّل وملبس ، فعادة تكون اقل في هذه المرحلة من أية مرحلة أخرى . وغالبا ما يكون لدي العروسين ما يكفيها من ملابس لبعض الوقت .

وأهمية تلك المرحلة أنها الفترة التي يقرر فيها الزوجان فلسفة عامة لإدارة شؤون البيت ، والتي يتفقان فيها على أهدافها ، ويكفيان ما لهما من قيم ويضعان تخطيطاً طويل الأجل لتحقيق ما ينشدهان من آمال وأهداف .

طور إنجاب الأطفال

وفيه ترتفع تكاليف المعيشة ، وكثيرا ما تحتاج ربة البيت وخاصة الزوجة العاملة الي مساعدة خارجية في تربية الأطفال نظرا لضيق وقتها وكثرة مشاغلها ، ثم إن المنصرف في شراء أدوات وأثاثات جديدة يزيد زيادة ملحوظة . فكثيرا ما تفكر الزوجة في تلك الفترة في شراء غسالة كهربائية مثلا أو في شراء حجرة لطفلها أو لأطفالها ، وقد يتبع ذلك ارتفاع تكاليف السكن إذا انتقلت الأسرة الي شقة أكبر أو بيت أكثر إتساعاً

أما عن ارتفاع قيمة الوقت في هذه المرحلة فلا تضاهيها مرحلة أخرى . وهنا تزداد أهمية التخطيط الجيد وحسن تنفيذ الخطط ومراقبتها ، ويلزم المهارة في حسن استغلال واستعمال موارد الأسرة المختلفة . وفي هذا الطور تضع الأسرة الخطط المتعلقة بمستقبل أطفالها وادخار بعض المال لمواجهة تكاليف المدارس والمرحلة التي تلي ذلك .

طور وجود الأطفال بالمدارس الابتدائية (والإعدادية)

لا يحدث تطور مفاجئ في أحد أوجه تكاليف المعيشة الرئيسية في هذا الطور إلا أن الزيادة تشمل جميع النواحي بصفة عامة ، يكثر في هذا الطور شراء الأدوات المدرسية ، وربما بعض اللعب الغالية كالدراجة وغيرها ويتعرض الأطفال في هذا السن لكثير من الأمراض مما يزيد قيمة المنصرف في العلاج الطبي كما أن

استهلاك الأطفال ملابسهم في هذه المرحلة يفوق أية مرحلة أخرى فهم يلعبون كثيراً ولا يقدرن قيمة ما يرتدون .

ويحتاج الأولاد في هذه المرحلة لرعاية الأبوين في دروسهم ومباشرة واجباتهم المنزلية مما يستلزم وقتاً غير قصير ، ثم إن علي الوالدين الاتصال الدائم بالمدرسة والمشاركة في أوجه نشاطها والتعاون مع القائمين بالتربية فيها لمصلحة الأطفال وتفهم ما يعترضهم من مشاكل . وقد ظهر هذا الاتجاه واضحاً في السنوات الأخيرة ، فأصبح في كل مدرسة مجلس للآباء والمعلمين ، تبحث فيه بعض مشاكل المدرسة وتتاح الفرص لولي الأمر للاتصال بمن يقومون على تربية ابنه أو ابنته ، والتعاون بين البيت والمدرسة أمر لا شك في أهميته وضرورته .

طور وجود الأطفال بالمرحلة الثانوية

وتزداد فيه تكاليف المعيشة بصورة تدريجية عامة . في هذه المرحلة تبدأ الطلبات والرغبات الفردية للأطفال تأخذ صورة بارزة وملحة في الأسرة ، فكل منهم يقارن نفسه بغيره من زملائه ويريد أن يكون مثلهم إن لم يكن أحسن منهم مظهراً موضوعاً . إن بند مصاريف الغذاء يشهد ارتفاعاً ملحوظاً في هذا الطور ، إذ أن شهية الأولاد في هذه المرحلة وحاجتهم لكميات كبيرة من الغذاء وحسن اختيار غذائهم تسبب هذا الارتفاع.

طور وجود الأبناء في المرحلة الجامعية

تزيد تكاليف التعليم في هذه المرحلة زيادة كبيرة ، وقد خفت حدة التكاليف عندما قررت الدولة مجانية التعليم في الجامعات والمعاهد العليا . غير أن قلة عدد الجامعات وتركيزها في عدد قليل من المدن يضطر أولياء الأمور إلى إرسال أبنائهم إلى المدن الجامعية أو يؤجرون سكناً خاصاً ما يكلف هؤلاء مصاريف باهظة في المعيشة ، وقد لا يشعر سكان المدن بهذه الزيادة نظراً لوجود الجامعات في مواطن سكن الأسرة ، وإنما ترتفع التكاليف نتيجة شراء الكتب ومستلزمات الدراسة بالنسبة للجميع .

في هذا السن تتسابق الطالبات وكذلك الطلبة في الظهور بمظهر لائق ويستهلكن ملابس كثيرة ، بل وقد يرغمن الآباء علي شراء الأصناف الجيدة والغالية من الملابس وغيرها . كما أن مصاريف المواصلات والمصاريف الشخصية تلقي زيادة ملحوظة في هذا السن . وتتضح أهمية ذلك الدور في العائلات التي بها أكثر من طفل ، فكتيراً ما تتداخل هذه المرحلة مع غيرها مما يزيد العبء على عملية إدارة المنزل . وفي كثير من البلاد الأجنبية كالولايات المتحدة الأمريكية مثلاً ، يتكفل الولد أو البنت بالإنفاق علي تعليمه الجامعي ، فهم يستغلون أوقات فراغهم ويعملون في الإجازات الصيفية حتي يستطيعوا تحقيق اكتفاء ذاتي ، ويتركون

الفرصة لإخوتهم ممن هم أصغر سنا ليتمتعوا برعاية الأبوين في يسر ودون إرهاق لهما .

طور استقلال الأبناء

وهو يتبع إما المرحلة الثانوية من التعليم أو المرحلة الجامعية .

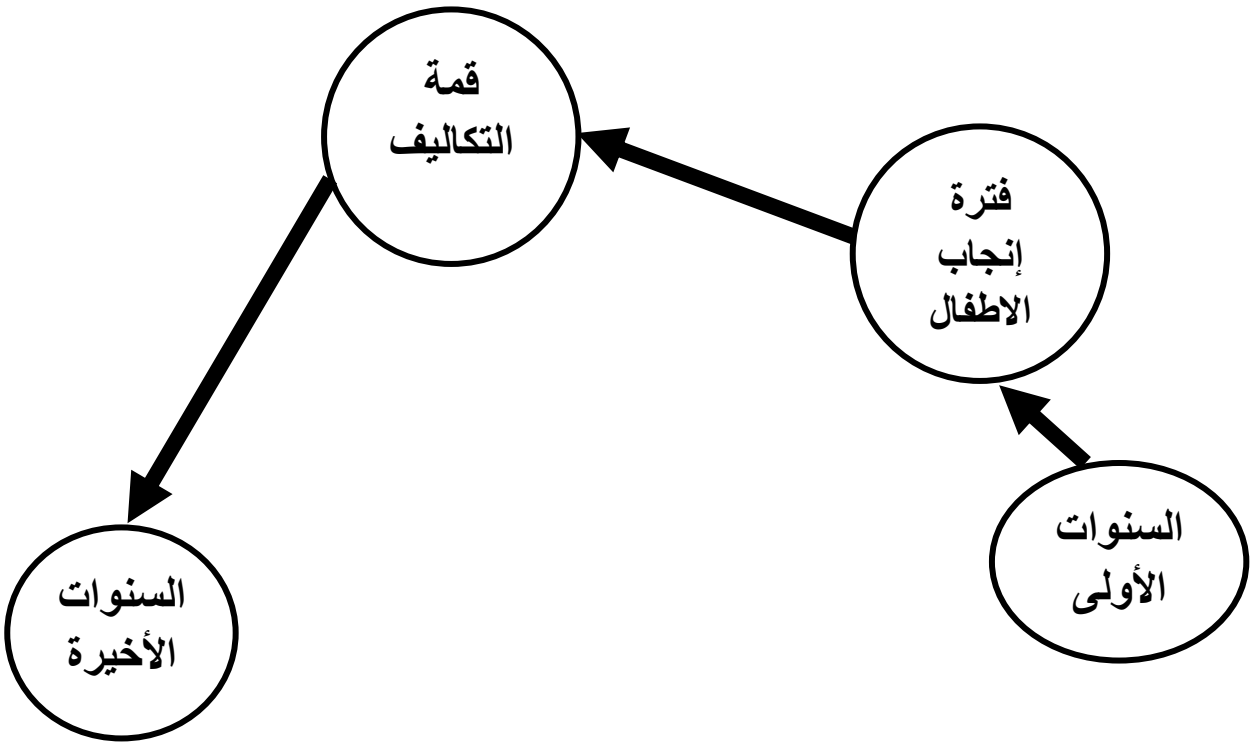
وقد تبدأ هذه المرحلة بأن ينتقل الابن أو البنت الي أسرة خاصة به ويبدأ دورة حياة جديدة ، أو تبدأ باشتغال أحدهما بعيدا عن البيت واضطراره للانتقال الي مقر عمله.

تتسم هذه الفترة بمظهرين مختلفين ، فعندما يعمل الأبناء غالبا ما يساعدون الوالدين بشيء من دخولهم ، وهذا يرفع من الدخل المالي للأسرة .. والمظهر الآخر هو التكاليف الباهظة التي يعانيتها الوالدان عند زواج بناتهم ، وتكاليف الجهاز ، وحفلة العرس وما إلي ذلك .

وتختلف موارد الأسرة في هذه المرحلة اختلافا واضحا نظرا لاختلاف أعمار أفرادها ، وبالتالي ميولهم ثم مهاراتهم وقدراتهم التي تتحدد وتتضح في هذه المرحلة . وعلي إدارة المنزل مراعاة كل ذلك، والاستفادة منه لتحقيق أكبر سعادة للأسرة ولبلوغ أهدافها المرجوة .

الطور الأخير في دورة حياة الأسر

وهي فترة هدوء وسكينة بعد فراغ البيت من معظم أفراد العائلة ويعود الزوجان ليعيشا بذكريات حياتهما الطويلة الحافلة ، غير أن تلك الفترة قليلة الحدوث في مصر نظرا لانخفاض متوسط عمر الفرد ، فغالبا ما تفقد الأسرة أحد عائلتيها سواء الأب أو الأم في مرحلة مبكرة عن ذلك . ومن أعباء تلك المرحلة أن سنة الشيخوخة عند الوالدين تستتبعه مصاريف طبية وحاجة زائدة الي عناية ورعاية الابناء وهنا تنشأ مشكلة أهل الزوج أو الزوجة ، ومع من يعيش المسنون من الابوين ؟ وطبيعي أن الدخل في سن التقاعد يقل كثيرا ، وهنا تستفيد الأسر مما خططته لهذه السن من مدخرات واحتياطات تكفيهم مئونة الالتجاء الي غيرهم أو معاناتهم مشاكل تلك السن المتقدمة ، وما قد يواجهه أحد الزوجين من مصاريف وفاة أو مرض أحدهما . ويوضح شكل (٧) اختلاف تكاليف المعيشة تبعا لأطوار الأسرة .



شكل (٧) : تكاليف المعيشة في أطوار الأسرة المختلفة

الزوجة العاملة

إن خروج المرأة للعمل واكتساب العيش مثلها مثل الرجل مبدأ لم يعترف به ولم يلق رضي من الكثيرين وخاصة في القدم منذ عهد قريب والي اليوم تجد التقاليد والأفكار الرجعية تتحكم في اراء بعض العائلات في هذا الوضع ، ولكن عجلة الزمن لا يمكن أن تعود الي الوراء فمع التقدم الحضاري وما حققته المرأة من مستوي تعليمي وثقافي كان لا بد لها أن تشارك الرجل في حمل مسؤولية الحياة ، ومع ازدهار المدينة وما يتبع ذلك من ارتفاع مستوى المعيشة ، وما يتطلبه من زيادة في الموارد وزيادة وتنوع في الأهداف أصبح من العيث أن يقتصر نصيب المرأة في المشاركة في أعباء الحياة علي واجباتها المنزلية وتربية الأطفال ، خاصة وأن انتشار الصناعات والآلات وما قدمته الاختراعات الحديثة من تسهيلات لربة البيت وللعائلة ككل خفف من عبء تلك المسؤولية ، وأصبح لزاما على المرأة أن تسهم في زيادة دخل الأسرة فخرجت للعمل وهي بذلك تخدم نفسها كإنسان له حريته الكاملة في ان ينال نصيبه من الحياة الاجتماعية والثقافية ، وتخدم أسرتها فتساعد في رفع مستواها وتزيد من مواردها ، وهي أيضا تخدم مجتمعها ووطنها بأن تمدد بالأيدي العاملة التي تشارك في نهضته الشاملة .

ولقد آمنت الثورة المصرية منذ اللحظة الأولى بحقوق المرأة ، فأعلنت حقها الكامل في المشاركة في بناء المجتمع الجديد ، ومنحتها المساواة في الحقوق المدنية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية . فلا عجب إذا أن رأينا المرأة تتبوأ مكانها اللائق في المجتمع ، ورأيناها تشارك الرجل في شتى الوظائف ، وفي العمل في المصانع والشركات على قدم المساواة المطلقة . واختيرت سيدة لتكون وزيرة لأول مرة في تاريخ مصر .

إذا بحثنا في الأسباب التي تدفع المرأة الي العمل أو بالأحرى الأسباب التي تدفعها الي إضافة أعباء العمل الي وظيفتها الرئيسية في إدارة البيت ورعاية الأطفال لوجدناها كالآتي :

- ١- الحاجة : فالفتاة تعمل لتكسب قوتها وتعول أسرتها ان لم يكن لها مورد رزق آخر.
- ٢- ظروف المعيشة : منذ الحرب العالمية الثانية وأعباء المعيشة وتكاليفها في ازدياد مستمر ، ومستوى المعيشة أخذ في الارتفاع والمرأة تعمل لتساعد زوجها على مجابهة ظروف المعيشة ، وللتمكن من الحصول على طلباتها وطلبات أسرتها التي لا يستطيع دخل الزوج وحده أن يتكفل بها .
- ٣- الدوافع الإجتماعية : كثيرا ما نرى الفتاة تعمل بعد أن تنتهي من تعليمها لا لحاجتها الي النقود ولكن لشعورها أن المجتمع يتوقع منها ذلك ، وشعورها بالاستقلال الشخصي ، وكذلك لقضاء كمالياتها . وغالبا لا تترك العمل عندما يتزوجن .
- ٤- شغل وقت الفراغ : كثيرا ما يكون الدافع الأساسي للمرأة على العمل هو شعورها بتقل الفراغ ، إما لأنها غير متزوجة أو متزوجة وليس لها أولاد، أو في المراحل الأخيرة من دورة حياة أسرتها حيث يستقل كل فرد في العائلة بمسئوليته ، فتجد السيدة وقتا فارغا بين يديها يدفعها للبحث عن عمل خارج البيت .

أثر إشتغال المرأة

كان لنزول المرأة الي ميدان العمل أثر فعال في مضاعفة الإنتاج العام وزيادة القوي العاملة . فالتعاون بين الرجل والمرأة في الميدان الأقتصادي لا بد سيؤدي الي زيادة الانتاج الذي له أكبر الأثر في رفع المستوي المعيشي للأمة .

أما أثر خروج المرأة للعمل على البيت والأسرة فمتشعب الجوانب ، ومجال خصب للمناقشة البناءة . فهناك من يعتقد أن خروج المرأة لميدان العمل إنما يكون علي حساب أسرتها وأطفالها الذي يعانون من تركها المنزل وانشغالها بتبعات عملها كما أن البيت الذي لا تشرف عليه ربهته كل الوقت إنما يتعرض للانحلال والفوضى ، ويجني الأطفال ثمرة كل هذا.

وهناك رأي أكثر تفاؤلاً ، فيرى أن خروج المرأة لمضمار العمل إنما يوسع من افقها ويقرب فلسفتها في الحياة من فلسفة زوجها وأبنائها ، ثم هي تزداد خبرة ومرونة في طرق تصريف الأمور وحل المشاكل . وتعمل حياة العمل علي تعويد المرأة نظام المشاركة وتجنب الأثرة وتكسيبها أساليب عملية وواقعية في مواجهة المواقف ، مما ينعكس أثره على الأسرة بأكملها ، فيزداد التقارب والتفاهم بين وجهات النظر . ثم هي تقدر مسئوليات العمل فتستطيع تفهم قيمة الوقت وحسن استغلاله ، وتقدر قيمة كل الموارد الأخرى المتوافرة للأسرة ، وتعمل على استعمالها لما فيه سعادة أسرتها وتحقيق أهدافها . وقد أثبت التطور الحديث تفوق الراي المتفائل في مشكلة خروج المرأة لميدان العمل وجمع ربة البيت بين مهام بيتنا وعملها خارج البيت ، فنري زيادة ملحوظة في نسبة النساء العاملات التي بلغت ٥,٧% من تعداد النساء في جمهورية مصر العربية ، فبلغ عدد النساء العاملات حسب الإحصاءات الأخيرة حوالي ٤٠٠ ألف من مجموع القوي العاملة التي تبلغ حوالي ٧ ملايين شخصاً.

ولتشجيع المرأة على العمل وضعت قوانين تكفل راحة المرأة العاملة وتوفيراً الإمكانات التي تساعدها على القيام بوظيفتها كأم وربة بيت جنباً الي جانب مع وظيفتها وعملها الخارجي . ومن تلك القوانين ما نص علي منع تشغيل النساء في الأعمال الضارة صحية أو خلقية ، وتحديد ساعات العمل ، وتوفير المقاعد للعاملات ، ثم حق العاملة في الاستقالة عند الزواج أو إنجاب الطفل الأول . وكذلك وضعت اللوائح التي ترعي الأمومة فروعي منح أجازات للوضع وتمتع المرأة بأجرها الكامل عن تلك الفترة ، ومنحت المرأة العاملة حق إرضاع طفلها أثناء العمل . وألزم قانون العمل في المادة ١٣٩ فقرة ثانية صاحب العمل الذي يستخدم مائة عاملة فأكثر في مكان واحد أن يوفر داراً للحضانة ، ويحدد شروط إنشائها ونظامها وما تتحمله العاملة مقابل انتفاعها بها قرار من وزير العمل . وفائدة دور الحضانة لا تقتصر علي رعاية الأطفال أثناء وجودهم فيها ، بل تمتد كذلك لتشمل إرشاد الأمهات والآباء في المناسبات المختلفة ومناقشة مشكلاتهم • وبذلك تتلقى الأمهات والآباء ثقافة تربية تعود الفائدة العظمى على الأسرة وعلي المجتمع بوجه عام .

وقد أجريت عدة بحوث في الولايات المتحدة الأمريكية لمعرفة أثر اشتراك المرأة في ميدان العمل على إدارة البيت وما يشمله من طرق استعمالها لموارد الأسرة ففي بحث قامت به " جامعة سيراكيز " لمقارنة أسر تعمل فيها المرأه جارج البيت في وظيفة منتظمة وبأجر ثابت ، بأسر تفرغت ربة البيت فيها لأسرتها تفرغاً كاملاً ، كانت النتائج كالآتي :

١ - كان الوقت الذي تقضيه المرأة الموظفة في القيام بشئون البيت من تنظيف و طهو وخلافه ٣٤,٤ ساعة في الأسبوع، بينما ربة البيت المتفرغة تقضي ٥٦,٤ ساعة في الأسبوع . ومن الطريف أن القائمين بالبحث كان لهم التعليق التالي « إن مظهر البيتين لم يدل على هذا الفرق ».

٢ - قالت النساء العاملات إن الغذاء يتكلف أكثر مما لو تفرغن للبيت ... ولكن البحث وجد أن نسبة من كل خمسة بيوت كانت المرأة المتفرغة تصرف أكثر ما تصرفه المرأة العاملة في بند الغذاء

٣ - في حالة المرأة العاملة يشترك الزوج في إدارة البيت مع زوجته ويساعدها في قضاء حاجات الأسرة والأفراد وحتى في تربية الأطفال.

٤ - تقوم المرأة العاملة بنصيب بسيط في حياكة ملابس أسرتها .

٥ - ليست هناك علاقة بين اشتراك المرأة في النشاط الاجتماعي وتفرغها أو ارتباطها بعمل خارج المنزل ، وإن كان احتمال اشتراك المرأة العاملة في نشاط ما متعلق بوظيفتها وعملها أكثر احتمالاً من المرأة المتفرغة.

٦ - كمية وأنواع أدوات المنزل المستعملة كانت تقريباً واحدة في كلا النوعين من الأسر.

تكيف الاسرة والمجتمع مع مكانة المرأة العاملة

إن خروج المرأة لميدان العمل يستلزم تعديلاً وتغييراً وتكيفاً شاملاً في اساليب واتجاهات أعضاء الأسرة ، وكذلك من المجتمع . والتكيف في الأسرة يبدأ من المرأة العاملة نفسها ، فهي تستعمل مواردها المحدودة بطريقة فعالة تسهل لها الجمع بين الوظيفتين ، ويسهل هذا مهارة ربة الأسرة في شئون المنزل ، ودرايتها بطبيعة أفراد أسرتها ، والقيم المفضلة ، وميول وخبرات الأفراد التي قد تستعمل المصلحة الأسرة عامة وعلي أعضاء الأسرة أن يقدروا الدور الذي تقوم به الأم والزوجة في حياة الاسرة ويسهموا بطاقتهم وقدراتهم للمشاركة في مسئوليات البيت.

وعلي المجتمع أن يسهل مهمة ربة البيت العاملة بتقدير التسهيلات اللازمة المادية منها والأدبية ، فالتسهيلات المادية قد تشمل أنواع الخدمات والمنتجات والمخترعات من الآت وأدوات لخدمة الأسرة والبيت ، ثم التسهيلات الأدبية وتشمل احترام المرأة العاملة وتشجيعها على الإرتقاء في المراكز الاجتماعية مما يعتبر دخلاً معنوياً للأسرة يسهم في إسعادها . بل إن تشجيع افراد الاسرة جميعاً علي المشاركة في أعمال البيت دون غضاضة أو خجل ، وتقبل المجتمع لهذا الاتجاه يبشر بسير الأسرة في سبيل التقدم والرقي مما ينهض بالمجتمع كله ويرفع شأنه بين الأمم .

٧ - مكان سكن الأسرة

يحدد موقع سكن الأسرة الي حد كبير طرق إدارتها وطرائق استعمال مواردها . فتختلف طرائق أسرة تعيش في الريف عن أسرة تعيش في المدينة وفي المدينة نفسها تختلف التقاليد والعادات من حي لآخر ومن بيئة لأخري فأسرة تسكن الصعيد تختلف قطعاً عن أسرة تعيش في القاهرة ، عن أخري تعيش في الريف ثم

إن أسرة تقطن حي الزمالك. مثلاً تختلف عن أسرة تسكن بولاق أو حي السيدة زينب ، فطبيعة الحي والجوار تفرض على الأسرة مستويات معينة وأهداف تتمشي الي حد كبير مع الأهداف العامة للوسط الاجتماعي المحيط وما قد تعتبره أسرة في حي ما له قيمة حيوية ، قد لا يعني شيئاً لأسرة في حي آخر .

فمثلاً قد تهتم ربة بيت تسكن حي السيدة زينب أن تمتلك ذراعها بأساور ذهبية تباهي بها جاراتها من سكان المنطقة ، بينما قد ترفض سيدة أخرى تسكن مصر الجديدة أن تتزين بهذه الأساور الغالية الثمن . وتفضل عليها شراء ملابس وأحذية .

وقد تضحي أسرة تسكن المدينة بكثير من المتع لتتمكن من شراء ثلاجة كهربائية أو موقد حديث ، بينما قد لا تفكر أسرة ريفية في هذا العمل ، بل وربما اعتبرته سوء إدارة أو سوء تصرف .

وإذا قارنا نسبة من يمتلكون المساكن التي يعيشون فيها في المدينة وفي القرية لوجدنا النسبة العظمى من سكان الريف يمتلكون منازل خاصة ، في حين أن نسبة من يمتلكون مساكنهم في المدن تعد قليلة جداً . إن سكان الريف ، لارتباط أرزاقهم ومواردهم عموماً بمواسم الزراعة المختلفة ، نراهم يؤمنون بأهمية التخطيط وينفذونه في كثير من بيوتهم . وإذا قارنا تعداد المرأة التي تعمل في المدينة وفي القرية ، نجد أن معظم أو كل الفلاحات يخرجن لمساعدة أزواجهن في الزراعة وفي تسويق منتجات الأسرة المختلفة ، ففي الواقع إن نسبة المرأة العاملة تزيد في الريف عنها في المدينة .

ومن أهم الاختلافات التي تلزمها الظروف البيئية علي الأسر ، العلاقات العائلية ؛ ففي الصعيد مثلاً نري الأب هو السلطة الحاكمة التي لا يجروء أحد أفراد الأسرة على مناقشته أو رد كلمة قالها ، في حين قد نجد المرأة لها تلك السلطة في الريف وإن كانت بدرجة أخف ، وفي المدينة حيث نسبة التعليم مرتفعة ومكانة المرأة أكثر تقديراً واحتراماً ، نري الحكم والتعاون الاشتراكي هو سمة الأسرة . فكل القرارات تتم بالموافقة المشتركة من أفراد الأسرة ، وطرائق تصريف الموارد المتوافرة للأسرة يراعى فيها آراء ورغبات الأفراد جميعاً . وليست تلك بقاعدة غير قابلة للاستثناء ، بل نرى اختلافات فردية في تلك البيئات المختلفة .

إدارة الدخل المالي

في مفهوم الميزانية

تطلق كلمة موازنة اقتصادياً ، علي كل تخطيط من شأنه توزيع الموارد المحدودة علي الحاجات المتعددة . وبما أن جميع الموارد المتوافرة للأسرة محدودة ، فإن كلاً منها يتطلب موازنة المتوافر منه مع الحاجات المتنوعة المتعلقة به . ينطبق هذا الكلام على ما لدي الفرد من نقود ، وما عنده من وقت ، وما يتمتع به من طاقة بدنية ، وما يمتلكه من ممتلكات مختلفة ، وغيرها من الموارد سواء بشرية أو غير بشرية .

أي أن عمل الميزانيات لا ينحصر فقط في المورد المالي ، كما هو معتقد ، بل توضع الميزانيات لكل موارد الفرد أو الأسرة. وما الميزانية إلا خطة توضع لتساعد على حسن إستغلال المورد .

تبنى الميزانيات على أسس عامة لا تتغير بتغير المورد . فإذا كنا نضع ميزانية للوقت فيجب أن نراعي نفس الأسس التي نراعيها عند وضع ميزانية الدخل المالي . سنورد فيما يلي الأسس العامة لوضع الميزانيات ، وتلاحظ القارئة تشابهاً كبيرة بين تلك الأسس وبين مواصفات الخطة التي سبق عرضها في الفصل الرابع من هذا الكتاب .

الأسس العامة لوضع الميزانيات

- ١ - توضع الميزانية علي ضوء الأهداف المنشودة للفرد أو الأسرة.
- ٢ - عند وضع الميزانية يراعي إشباع الحاجات الأكثر أهمية أولاً ثم الأقل أهمية وهكذا .
- ٣ - لكي تكون الميزانية واقعية يجب مراعاة مستويات الأفراد أو الأسر الموضوعة لهم الميزانية .
- ٤ - يجب أن تتصف الميزانية بالمرونة والبعد عن الجمود حتي يقدم الأفراد علي اتباعها .
- ٥- يجب حساب الظروف الطارئة عند عمل أية ميزانية .
- ٦- يجب تذكر أن من أهم أهداف الميزانيات ، مساعدة الأفراد على تحسين طرق معيشتهم وليس فقط حساب الممكن .
- ٧- لكل ميزانية إمكانيات محدودة ، فلا يستطيع واضع الميزانية التصرف في كل المتوافر من الموارد ، فهناك نسبة معينة من كل مورد لا يستطيع الفرد التدخل فيها .

الدخل المالي

عند حديثنا عن دخل الأسرة أوضحنا أن الدخل المالي يكون جزءا هاما من الدخل الكلي لتلك الأسرة . ويحظى الدخل المالي ، أكثر من أي مورد آخر باهتمام الأفراد والأسر . غير أن هذا الاهتمام غالبا ما ينحصر في وضع الميزانيات ، وتوزيع النقود علي أبواب الصرف المختلفة . ولكن إدارة الدخل المالي تتطلب أكثر من وضع الميزانية" ، فما هذه إلا خطوة واحدة من العملية الإدارية (التخطيط) .

ولكي نحسن إدارة الدخل المالي يجب استكمال المراحل الإدارية كلها من تنظيم وتنفيذ وتقييم و سنوضح في الصفحات التالية كيفية إدارة هذا المورد مبتدئين بمرحلة التخطيط .

تخطيط الدخل المالي (النقود)

سنستخدم هنا تعبير « عمل الميزانيات للدلالة على تخطيط الدخل المالي حيث أنه أكثر شيوعا واستعمالا ، وهو أيضا تعبير علمي سليم .

بما أن الميزانية هي تخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي لفرد أو أسرة في فترة زمنية محددة ، إذ على واضع الميزانه مراعاة طرق التخطيط السليمة ، وكذلك الأسس العامة لوضع الميزانيات ، وعند وضع ميزانية الأسرة ما تتداخل مجموعة مؤثرات في كيفية توزيع الدخل على أبواب الصرف المختلفة ، وقد شرحنا هذه العوامل في الفصل السابق . فمثلا مقدار الدخل، على أفراد الأسرة طبيعة عمل الزوج ، عمل الزوجة ، مكان سكن الأسرة ، ما يتمتع به افراد الأسرة من مواهب وما لهم من قدرات ، و.. ، و . . الخ. كلها عوامل تتفاعل وتتداخل لتحديد أبواب الصرف واهمية كل باب .

وبما أن هذه العوامل تختلف من أسرة لأخري ، فلا يمكّن وضع ميزانية واحدة لأسر مختلفة ، وحتى لو تساوت أسرتان في بعض هذه العوامل فلا شك أنهما ستختلفان في البعض الآخر . يوضح ذلك مدي خطأ اقتراح ميزانية معينة للأسرة أو تحديد نسب مئوية لأبواب الصرف فيها بدون دراسة وافية لظروف معيشة تلك الأسرة .

توضح الميزانيات لفترة زمنية محددة ؛ قد تكون أسبوعا ، أو شهر أو سنة وقد تمتد لأكثر من سنة . يتوقف ذلك على طبيعة دخل الأسرة وعلى أهدافها .

تعتبر الميزانية السنوية أقرب الميزانيات للواقع ، حيث يمكن حصر أبواب الدخل والإنفاق بصورة شاملة دون إغفال أو سهو لأي منها . وفي الأسرة يستحسن وضع ميزانية سنوية ، ثم ميزانيات جزئية ، أي شهرية وأسبوعية.

طرق وضع الميزانية للدخل المالي

يجب أن تحتفظ كل أسرة بسجل خاص لتدوين ميزانيتها : ويكون عادة دفترأ متوسط الحجم وصفحاته مسطرة حتي يسهل رسم الجداول اللازمة. وقد تحتفظ الأسرة بنوعين من السجلات ، أحدهما الميزانية السنوية والشهرية ، والآخر للمصروف اليومي .

وتتلخص عمل الميزانية في خمس خطوات هي :

- 1- تدوين كل المشتريات والخدمات اللازمة لجميع أفراد الأسرة في الفترة التي توضع لها الميزانية .
- 2- تقدير تقريبي لكل من هذه الطلبات، وجمعها تحت بنود عريضة ، ثم جمع كل بنود الميزانية كوحدة
- 3- تقدير لاتقريبي أو دقيق لكل الدخل المالي المتوقع في تلك الفترة .
- 4 - موازنة الميزانية .
- 5 - مراجعة الخطط للتأكد من إمكان نجاحها .

ويلاحظ في هذه الخطوات أنها بدأت بتقدير احتياجات الأسرة ، وليس بتقدير الدخل ، وهو اتجاه نفسي سليم إذ فيه توجه الأهمية الأولي للأفراد واحتياجاتهم وليس الي الموارد المحدودة . ثم إن الأسرة حين تخطط مطالبها ، إنما تلجأ لوضع اكثر المطالب أهمية أولاً ، ثم تتدرج في تدوين باقي المطالب حسب أهميتها وفضليتها ، وهذا يسهل عملية توزيع النقود علي هذه المطالب . وفيما يلي مناقشة لأهمية كل خطوة من تلك الخطوات :

أولاً : إن محاولة جمع مطالب واحتياجات الأسرة تحت بنود محددة ، . تساعد أفراد الأسرة علي تقدير ما يستوعبه ويستهلكه كل بند علي حده . ثم إن هذا التجميع في حد ذاته عملية تنسيق وتنظيم لأبواب الميزانية . هذا التنظيم يساعد الأسرة في توزيع الدخل وفي موازنة نواحي الصرف المختلفة .

ثانياً: وإن تقدير تكاليف وأثمان كل مطالب الأسرة تقديراً تقريبياً ، ليس الخطوة السهلة إذا كانت الأسرة تضع ميزانية لأول مرة . وقد تقرر تلك الأسرة أن تدون المصاريف اليومية لعدة أسابيع أولاً ، تستنتج منها نسبة تقريبياً لتكاليف المعيشة ، وهذا يساعد في تقدير أثمان المطالب الأخرى والأبواب المختلفة في الميزانية . أما بالنسبة لأسرة متمرنة في وضع الميزانيات ، فإن هذه الخطوة تعتبر سهلة ويكون تقديرها أكثر صحة وأدق من الأسرة الحديثة العهد بوضع الميزانيات، وكثيراً ما تلجأ الأسرة الي مراجعة سجلات السنوات السابقة لتقدير تكاليف بند من البنود . وتختلف تكاليف كل بند من الميزانية بتغير طور الأسرة ؛ فمن البديهي أن تكاليف الملابس والغذاء تتغير تغيراً ملحوظاً بإنجاب الأطفال ، ثم تزيد كلما تقدم بهم العمر . وقد تطرأ تعديلات علي تكوين الأسرة كأن يقل عدد أفرادها بالزواج مثلاً ، أو لمغادرة

بيت الأسرة للعمل ، وغيرها من الظروف التي تغير في تكاليف كل باب من أبواب الميزانية بصورة أو بأخرى ، .

ثالثاً : والخطوة الثالثة في عمل الميزانية هي تقدير قيمة الدخل المتوقع . وهذه تختلف حسب طبيعة ومصدر المورد المالي للأسرة . فقد يكون المورد المالي من وظيفة ثابتة ذات دخل محدود في أول كل شهر . أو من إيجار منزل أو قطعة أرض تدر دخلاً ثابتة دورياً، وهنا يكون تقدير الدخل المتوقع في مدة معينة سهلاً ميسوراً. أما إذا كان المورد المالي من مكسب في تجارة ، أو عمولة من صفقات بيع أو شراء ، أو أن يكون العمل متقطعاً، أي أن الراتب حسب الإنتاج كما هو الحال بالنسبة لعمال بعض المصانع ، حيث يحسب أجرهم بنسبة ما ينتجه كل عامل في اليوم أو في الأسبوع ، أو كدخل الفلاح الذي يتوقف على غزارة وسعر المحصول، عندئذ يكون تقدير مجموع الدخل المتوقع عملية تقريبية قد تزيد أو تقل كثيراً عن الواقع . وفي تلك الحالة يستحسن ألا تكون الأسرة شديدة التفاؤل بل تحاول بقدر المستطاع تقدير المبلغ الذي لا يمكن أن يقل عنه الدخل ، فإذا زاد عن ذلك يسهل التكيف والتعديل في الميزانية .

رابعاً : والخطوة الرابعة موازنة الميزانية ، فهي عظمة الأهمية وتحتاج لتريث في التفكير وحصافة في التقدير . فلا يمكن لميزانية أن تنجح إذا لم يتعادل فيها الدخل مع المنصرف . وبما أن الأكثر حدوثاً هو زيادة المنصرف عن الدخل ، فعلى الأسرة أن تتخير بين الإقلال من طلباتها وحذف بعضها، أو البحث عن طريقة لزيادة دخلها .

بعض وسائل زيادة الدخل

١- اشتغال الأب أو الأم وقتاً إضافياً ، أو إشتغال بعض الأطفال في العطلة الصيفية أو بعض الوقت أثناء السنة الدراسية مما يدر دخلاً إضافية على الأسرة

٢- قد تترك الأم الموظفة عملها وتتفرغ لشئون أسرتها إذا كان عملها خارج البيت يكلف الأسرة أكثر مما تكسبه مادياً ومعنوياً . مثال ذلك مرتبات الشغاله أو الطباخ أو تكاليف المواصلات والملابس ، ومصروفات مدراس حضانة الأطفال واجور مدرسين للإشراف على الأبناء في تأديبة واجباتهم المدرسية ، وغيرها من المصروفات التي قد توفرها الأسرة إذا تفرغت الأم لبيتها .

٣- محاولة تبسيط مستوي معيشة الأسرة ، والبعد عن المظاهر التي تكلف الأسرة الكثير من دخلها .

٤- محاولة استغلال مهارات وقدرات أفراد الأسرة ، وتوفير ما يدفع في خدمات ، قد تستطيع الأسرة تحقيقها داخلياً كتكاليف الخياطة ، وأجرة كي

الملابس وتنظيفها ، وإنتاج بعض السلع الاستهلاكية ، إما لتسويقها والاستفادة من ربحها وإما لاستعمالها في الأسرة وتوفير ما قد تدفعه الأسرة للحصول عليها من الخارج .

بعض وسائل ضغط المصروفات

- ١- أن تكتفي الأسرة بالطلبات الشديدة الأهمية وتستغني عما دون ذلك .
- ٢ - أن تحصل الأسرة علي كل طلباتها ، ولكن بكميات أقل أو من أنواع أقل جودة .
- ٣ - استغلال الخدمات المجانية التي يقدمها المجتمع ، مثل النوادي ، المكتبات ، الحدائق العامة ، والخدمات الطبية وغيرها مما يوفر قدرا كبيرا من دخل الأسرة . وعادة تستعمل الأسرة أكثر من طريقة من تلك الطرق لموازنة ميزانيتها ومساواة الدخل بالمنصرف .

خامسا : والخطوة الخامسة ، وهي مراجعة تخطيط الميزانية . ترجع أهميتها لضرورة التأكد من واقعية الميزانية ، وأنها محتملة التحقيق . ومن النقاط التي يجب ملاحظتها عند مراجعة الخطة :

- ١- هل تحقق الميزانية أهداف الأفراد كما تحقق أهداف الأسرة ؟
- ٢- هل روعي في الميزانية احتمال وقوع طوارئء للأفراد أو للدخل المالي؟
- ٣- هل تحقق الميزانية أهداف الأسرة البعيدة المدى ؟
- ٤- هل تتمشي الميزانية مع الحالة الاقتصادية العامة للدولة ؟

ولنتصور الآن أننا نقوم بوضع ميزانية لأسرة ما

أولا : يكتب في الصفحة الأولى من السجل " المصروفات الثابتة" ويرصد تحت هذا العنوان جميع المصروفات التي لا بد من إنفاقها في المدة المحددة للميزانية، ويفضل كما سبق ذكره ، أن تكون لمدة سنة .
وقد تشمل هذه :

- = أقساط تأمين .
- = أقساط مشتريات .
- = مصروفات مدرسية .
- = ضريبة السيارة .
- = رخصة تليفزيون .
- = اشتراك تليفون .

= مصروفات طواريء .

= مصروفات أخرى .

وتختلف هذه القائمة من أسرة لأخرى ، فقد تختصر الى بندين أو ثلاثة ، وقد يضاف إليها بنود أخرى. وفي أي الحالات فإن بند " الطواريء " يجب أن يعتبر من المصروفات الثابتة في كل الظروف، ويختلف تقدير المبلغ المحدد لهذا الغرض حسب ظروف كل أسرة وما تتوقع حدوثه أثناء السنة الموضوعه لها الميزانية .

يحسب المجموع الكلي لهذه المصروفات ويقسم الناتج على ١٢ أي عدد أشهر السنة

فيعرف بذلك المبلغ الذي يجب أن يرصد شهرياً لمواجهة هذه التكاليف عند حلول موعدها . وبهذا نتجنب ما قد يحدث من ارتباك وحيرة عند اكتشاف طول موعد دفع كذا وكذا من المصروفات التي لا تتحمل التأجيل أو التأخير .

ثانياً : يكتب في الصفحة الثانية من السجل « الدخل المالي » ، ويسجل تحت هذا العنوان كل النقود المتوقع الحصول عليها أثناء السنة المقبلة وقد تشمل هذه :

= راتباً شهرياً.

= صافي إيراد سنوي (أراضي - مباني وخلافه).

= صافي أرباح من تجارة .

= أرباحاً سنوية (أسهماً أو سندات وخلافه).

= مكافآت دورية .

= أجوراً عن أعمال إضافية .

= إعانات مالية .

= مصادر أخرى .

وتختلف هذه القائمة ، كذلك من أسرة الأخرى ، فتتوقف دقة تقدير الدخل علي مدي ثبوته أو ذبذبته . فإن كان رب الأسرة طبيباً أو محامياً أو زراعياً ، يكون التقدير تقريبياً، أما في حالة الراتب الثابت المنتظم ، كالموظف ، فيكون التقدير أقرب إلي الواقع .

يحسب المجموع الكلي لهذه الدخول ، مع مراعاة عدم المبالغة في تقدير أي منها . وقد يستعان بمتوسط دخول السنوات السابقة كدليل للتقدير.

ثالثاً : يكتب في الصفحة الثالثة من السجل « صافي الدخل » وينتج من طرح جميع المصروفات الثابتة من مجموع الدخل المالي . هذا المبلغ المتبقي هو ما ينفق في أبواب الصرف اليومية ! من غذاء وكساء ومصاريف تشغيل البيت ، ومواصلات . كذلك المصروفات الشخصية والاجتماعية، وغيرها من المصروفات التي لا تحتسب مصاريف طارئة .

وفي هذه الصفحة تبوب هذه المصروفات وتقدر تكاليف كل منها على أساس سنوي . والواقع أن هذا التقدير لا يمكن القيام به على وجه الدقة إلا بعد الاحتفاظ بميزانية لمدة عام كامل ، وعلى المبتدئين محاولة التقدير التقريبي ومقارنته بالواقع عند استعمال الميزانية . وقد يتم تبويب الميزانية بأي طريقة تخدم أهداف وطرق الصرف في الأسرة ، وفيما يلي مثال لطرق تبويب الميزانية .

الغذاء - ويحسب على أساس الاستهلاك الأسبوعي للأسرة في المتوسط، ويتضمن اللحوم بأنواعها ، والخضر والبقالة ، وغيرها وما قد يصرف على الغذاء خارج البيت في المطاعم أو ساندوتشات وخلافه.

الملبس - وهذا البند يصعب تقديره ، ولتسهيل هذه العملية يحسن عمل مراجعة (جرد) لما يوجد فعلاً عند كل فرد في العائلة ، فإذا بدأت بنفسك مثلاً ، فدوني في خانة عدد ما عندك من ملابس داخلية ، أحذية ، جوارب ، فساتين ، بلوزات ، تايورات ، معاطف ، قفازات ، شنط وغيرها من الملابس والإكسسوار، ثم دوني في خانة أخرى كل ما تحتاجينه فعلاً وما تتوقعين احتياجه في السنة المقبلة . كوني واقعية ومعقولة في طلباتك ، مراعية مستواك الاجتماعي والاقتصادي ، وتجنبي البعد ، التقليد والمظاهر الكاذبة . حاولي تقدير ثمن كل ما دونته ، واحصلي على المجموع ، وبقسمته على ١٢ تحصلين على المبالغ اللازمة شهرياً لتكاليف الكساء كرري نفس العملية بالنسبة للزوج والأولاد وغيرهم من أفراد العائلة.

مصروفات تشغيل البيت والمواصلات . يتضمن هذا البند ما

يستهلك من كهرباء ، بوتجاز أو جاز ، ماء ، أجرة الشغالة أو الغسالة ، مواد التنظيف ، وقد يرصد مبلغ لصيانة واستبدال بعض الأدوات المستعملة في البيت وفي حالة وجود سيارة ترصد تكاليف البنزين والزيت والصيانة وأجرة الجراج والإصلاحات وفي هذا الباب يعمل تقدير شهري وآخر سنوي لكل بند ، حتي يسهل تعديل وموازنة أبواب الصرف المختلفة. المصروفات الشخصية والاجتماعية . ويرصد تحتها تكاليف التعليم ، والكتب والمجلات ، والهدايا ، ومستحضرات التجميل والكوافير والحلاق ، والهوايات ،

والمصروفات الفردية ، وفي ما يأخذه كل فرد من الأسرة من نقود ليتصرف بها علي احتياجاته الخاصة (مصروف الجيب) وتختلف قيمة وتنوع ما يتضمنه هذا المبلغ من اسرة الى اخري ، فبعض الأسر تمنح أفرادها مبلغاً يغطي المواصلات ، وتناول المرطبات أو الأكلات الخفيفة خارج المنزل ، والذهاب إلى السينما والحلاق ، وشراء بعض المستلزمات المدرسية ، ويقدر ما تتسع دائرة ما يغطيه هذا المبلغ ، يتم تحديده .

طبيب وأدوية - وتغطي تكاليف العلاج والأدوية التي لا يغطيها التأمين الصحي للأسرة . بعد الانتهاء من تدوين كل باب ، وتقدير ما يحتاجه من نقود ، يوجد المجموع الكلي للمصروفات المطلوبة، ويقارن بالدخل الصافي للأسرة. فإذا زاد أو قل ، يجب موازنة الميزانية بالطرق السابق شرحها.

رابعا : والآن وقد عرفت المبالغ المطلوبة لكل أبواب الصرف المختلفة ، على أساس سنوي ، يمكنك وضع الميزانية الشهرية بسهولة . وقد يعمل جدول خاص تدون فيه أبواب الصرف الشهرية ، بعد خصم المصروفات الثابتة .

يأتي بعد ذلك حساب المصروف اليومي ، ويحسن الاحتفاظ بسجل خاص تدون فيه كل صغيرة وكبيرة ، وهذا يساعد علي مراجعة الحساب ، وكدليل عملي لتقدير ما يستهلكه كل بند يوميا ، وعمل أي تعديل لازم .

والجدول الآتي يبين إحدى طرق تدوين الحساب اليومي . ونلاحظ أن صافي الدخل فقط هو المدون في هذا الجدول أي المبلغ المتبقي بعد حجز المصروفات الثابتة .

عند استعمال هذا الجدول تدون ربة البيت ما صرف تحت كل بند وتسجل نفس الرقم تحت خانة (المبلغ) ، فمثلا إذا اشترت خضروات وفاكهة بأربعة جنيهات فهي تدون هذا الرقم (ست جنيهات وعشرون قرشاً) تحت بند الغذاء ، وفي نفس الوقت تدون الرقم تحت خانة (المبلغ) وهكذا . .

وإذا هي راعت الدقة في تدوين المصروف اليومي فستجد مجموع بند الغذاء في نهاية الشهر هو نفس الرقم المدون في أعلي الجدول تحت بند الغذاء . وهكذا في كل بند . ثم إن الأرقام المدونة تحت خانة (المبلغ) لا بد أن تعادل في مجموعها جملة (صافي الدخل) أي الرقم المدون في أعلي هذه الخانة .

تفضل بعض الأسر توزيع صافي الدخل علي عدد أسابيع

التاريخ	يبدأ الصرف	المبلغ				غذاء		ملابس		مواصلات		مصرفات تشغيل البيت		مصرفات شخصية واجتماعية		طبيب وأدوية		إدخار	
		جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم	جنيه	مليم
١	يناير	٢٠٠	٥٠٠	٦	٢٠٠	٦	٢٠٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		٦٠٠	١٥٠	٧	٦٠٠	٧	٦٠٠	٠	٠	٠	٠	٧٥٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		٧٥٠	٣٥٠	١	٣٥٠	١	٣٥٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		٤٥٠	١٥٠	٦	٤٥٠	٦	٤٥٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		١٠٠	٣٥٠	٦	١٠٠	٦	١٠٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		٤٥٠	٤٥٠	١	٤٥٠	١	٤٥٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
		١٥٠	١٥٠	١	١٥٠	١	١٥٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

شكل (٨) : نموذج لطريقة تدوين المصروف اليومي

الشهر. يفيد هذا الاتجاه الأسر الحديثة العهد بتدوين حساباتها ، لأن عملية المراقبة والمراجعة تكون أسهل . ثم إن حصر المصروفات أسبوعياً يتيح الفرصة لإجراء أية تعديلات لازمة في وقت مناسب بحيث يعاد توزيع المتبقي من مبالغ علي المدة الباقية من الشهر، ويعاد النظر في طرق الصرف حتي تضمن الأسرة كفاية ما لديها من نقود حتي نهاية الشهر .

وأرجو أن أوجه النظر الي أن هذا الجدول مجرد اقتراح أو فكرة قابلة للتعديل والمناقشة ، وتستطيع كل أسرة أن تغير في المبالغ التي تصرف على الغذاء أو الملابس أو... الخ ، حسب ظروفها وإمكانياتها . فكل أسرة لها فرديتها وظروفها الشخصية .

التنفيذ ومراقبة سير الميزانية

كما هو الحال في أية عملية إدارية ، يجب وضع الخطط المرسومة موضع التنفيذ لكي تؤدي الغرض منها . وفي أي تخطيط لابد من إجراء بعض التعديل والتكييف أثناء التنفيذ حسب ما يستجد من ظروف . .

وتشمل هذه المرحلة ، بالنسبة للمورد المالي ، على المراجعة المستمرة لخطوات الميزانية الموضوعية ومراقبة مدي تقدمها ، وكذلك على إجراء بعض التعديلات في الخطة نفسها .

وقد تكون المراجعة عقلية أي حساباً عقلية سريعاً لما صرف يومياً ومقارنته بما هو محدد في الخطة حتي لا يتجاوز الصرف حدود المبلغ المرصود لأي بند . وقد تكون المراجعة عملية وفي تلك الحالة تلجأ الأسرة الي توزيع المبلغ المخصص لكل بند في صندوق صغير أو مظروف يكتب عليه باب الصرف وكميته ، وتتم المراجعة بحساب المتبقي في كل ظرف أو صندوق منها علي فترات.

ومن طرق المراجعة كذلك سؤال البنك الذي يتعامل معه الفرد ، إذا كان ممن يضعون نقودهم في البنوك ، عما صرفه وما تبقى من حسابه في فترة زمنية معينة. وعادة يرسل البنك لعملائه نشرة دورية بحساباتهم .

وهناك طريقة أخرى تصلح لبعض المشتريات دون غيرها وهي الاحتفاظ بالإيصالات أو الفواتير الدالة على كمية المنصرف في كل باب من الميزانية وبهذا تسهل مراجعته .

اما تعديل أو تكييف الخطة الموضوعية ، فيحدث في ظروف كثيرة ، ويكثر في حالة الأسر التي تضع ميزانيتها لأول مرة ، فقد يتضح عند التنفيذ سوء تقدير ما يصرف في كل باب من أبواب الصرف ، سواء بالزيادة أو النقصان وعندئذ يلزم التعديل . وقد يكون السبب في التعديل ظروفأ خارجة عند إرادة تقدير واضح الميزانية أو يكون التعديل واجباً نتيجة لطريقة التنفيذ ذاتها ، كعدم الدقة في المراجعة أو الخطأ في التنفيذ .

تقييم طرق استعمال النقود

وهي الخطوة الأخيرة في العملية الإدارية ، وبالنسبة للمورد المالي تعتبر عزيمة الأهمية إذ يستطيع الفرد أو الأسرة الوقوف على نواحي الجودة أو الضعف في طريقة توزيع الدخل المالي ، كذلك التأكد من تحقيق الأهداف المرموقة لأفراد الأسرة ، سواء القريبة أو البعيدة .. وجددير بالذكر أن تقدير قيمة الدخل المعنوي الذي عاد على الأسرة من تنفيذ الخطة الموضوعة لتوزيع دخلها المالي ، يعد من أنجح الطرق لتقييم إدارة النقود .

الادخار

عند الكلام عن إدارة الدخل المالي للأسرة ، لابد لنا أن نتعرض للكلام على الإدخار . والادخار هو عدم استهلاك جزء من الدخل ، أو هو الجزء غير المستهلك من الدخل . وهناك نوعان من الادخار :

أ- الادخار الإختياري : (وهو الامتناع عن استهلاك جزء من الدخل دونجبر ، لأن الفرد يجد في هذا الامتناع مصلحة له)

ب) الإدخار الجبري: هو نتيجة ضغط القوي الخارجية ، اقتصادية كانت أم غير اقتصادية . وقد يأخذ الإدخار الجبري شكل الضريبة أو شكل المقطوعات الخاصة بمعاشات وبادخار وبتأمين موظفي الدولة .

ويتوقف إقبال الأفراد علي الإدخار علي ما يلي :

(١) عوامل شخصية .

(٢) عوامل موضوعية .

ويهمنا هنا. بحث العوامل الشخصية إذ ترتبط ارتباطا وثيقة بطرق إدارة البيت ، وبفلسفة الأسر تجاه طرق استعمال مواردها . والعوامل الشخصية تعود في الغالب الي نزعات نفسية والي عادات اجتماعية ، لعل من أهمها :

١- يختلف إقبال الفرد على الادخار باختلاف مزاجه ، فمن الناس من يتصفون بالبخل ويقالون من الإنفاق علي ضروراتهم ليزيدوا من مدخراتهم . ومنهم من يدخرون القليل أو لا يدخرون شيئا ، حتي ولو كانت دخولهم كبيرة وتفيض علي ما يلزم للإنفاق علي ضروراتهم وكثير من كمالياتهم .

٢ - . كذلك يختلف الناس في تصورهم للمستقبل ، أي يختلفون فيما يتوقعون حدوثه في هذا المستقبل ، وعلي أساس ما يتوقعه الفرد من تغيير في حاجاته ودخله في المستقبل يتأثر تصرفه الحاضر في الإنفاق والإدخار ، فالفرد إذا توقع زيادة في دخله في الأيام المقبلة فإنه يدخر نسبة أقل مما لو توقع قلة دخله في المستقبل . كما أن علمه بانقطاع دخله في سن معينه

يلزمه الاحتياط لأيام شيخوخته ، ويدخر الأب من دخله أعلى مما يدخر من لم ينجب أطفالا ، ذلك لأن إعالة الأطفال وتعليمهم تزيد من نفقات الأب في المستقبل .

٣ - يختلف مقدار ادخار الفرد باختلاف دخله . وهو يزداد كلما زاد الدخل، ذلك لأن الإنفاق علي الضرورات لا يزداد بنسبة زيادة الدخل . فإذا أنفق من يكسب عشرين جنيها في الشهر ثلاثة أرباع دخله على مأكبه ، فليس من المعقول أن ينفق شخص ١٥٠ جنيه شهريا على طعامه إذا بلغ دخله الشهري ٢٠٠ جنيه .

٤- ويزداد الإدخار أيضا نتيجة لارتفاع سعر الفائدة والعكس بالعكس فمعظم الناس يزدون من نسبة ما يدخرونه إذا ارتفع سعر الفائدة لأن الشخص الذي يستغني عن استهلاك مال نظير الحصول على فائدة بمعدل ٢ ٪ سنويا يزيد من مقدار ما يستغني عنه ، أي يزيد من مدخراته إذا ارتفع سعر الفائدة السنوي الي ٣ ٪ مثلا . ٥- الإنفاق الحكومي يؤثر في مقدرة الناس ورغبتهم في الإدخار ، بدليل أن جزءا من مصروفات الحكومة ينفق علي خدمات عامة ينتفع بها معظم أفراد الشعب ، ويتمكنون بذلك من توفير وإدخار نسبة من أموالهم .

٦- وجود أهداف واضحة ومحددة للفرد أو الأسرة تدفع الي الادخار لتحقيق هذه الأهداف .

أهمية الادخار

إن استثمار المبالغ المدخرة إنما يعود بالفائدة الكبرى علي أصحابها وعلي الدولة كلها . لذلك نري الدولة تشجع الأفراد على الادخار وأن يقدروا قيمة الادخار في المصارف وصناديق التوفير . ولتوضيح أهمية مدخرات الأفراد يكفي أن نعرف أن توفير ٢ ٪ فقط من جملة الاستهلاك السنوي ، يترتب عليه تخصيص موارد تعادل ٢٦ مليونا من الجنيهات للاستثمار . هذا ، وفي نفس الوقت يمكن . تحويل رؤس الأموال المستثمرة في إنتاج سلع استثمارية تسهم بدورها إسهاما ايجابيا في زيادة الدخل القومي . من هذا يتضح انه عن طريق إقتصاد يسير في الاستهلاك ، تستطيع الأسر المساهمة مساهمة فعالة في زيادة الدخل القومي وتحقيق أهداف المجتمع .

إدارة الوقت

تختلف نسب وكميات ما يتمتع به الأفراد من موارد حسب إمكانياتهم وقدراتهم ومستوياتهم ، إلا الوقت ، فيتساوي نصيب كل فرد منه بصرف النظر عن سنه أو جنسه أو مستواه . فكل منا يمتلك أربعاً وعشرين ساعة يومياً ، ولا يستطيع أحد مهما فعل ، أن يزيدا ساعة أو ينقصها دقيقة . كما لا يمكن لإنسان أن يدخر بعض الوقت من يوم لآخر ، ولا أن يبذل ساعة بأخري ، فالليل ليل والنهار نهار . ف {لا الشمس ينبغي لها أن تدرك القمر ولا الليل سابق النهار وكل في فلك يسبحون } صدق الله العظيم .

يؤدي تحديد الوقت بهذه الصورة الي صعوبة إدارته وفي نفس الوقت الي أهمية إدارته إدارة حكيمة .

عامل آخر يسبب صعوبة إدارة مورد الوقت ، هو ارتباط هذا المورد ارتباطاً وثيقاً بمورد آخر هو الطاقة البشرية .. فكل منهما يؤثر في الآخر ويتأثر به ، فلكل إنسان قدرة وطاقة محدودة علي العمل العضلي ، ويتوقف مقدار ما يستطيع الفرد إنجازه من أعمال على مقدار ما لديه من وقت لأدائها . كذلك فإن وقت الفرد يتسع لقدر معين من الأعمال ، يتوقف مدي هذا الاتساع أو الضيق في الوقت ، على مقدار ما يتمتع به الفرد من طاقة وقدرة على إنجاز تلك الأعمال . فهما موردان مرتبطان . ويعتمد كل منهما على الآخر . لذلك يتحتم عند إدارة اي منهما ، وضع الثاني موضع الإعتبار .

ستتضح هذه العلاقة بين الوقت والطاقة خلال هذا الفصل وفي الفصل القادم عند الكلام عن الطاقة .

عوامل تؤثر في طرق استعمال الوقت

إدارة الوقت تتمثل في موازنة ما لدينا من ساعات محدودة وما يجب علينا أدائه من اعمال في فترة زمنية محدودة ، وتتوقف سهولة أو صعوبة هذه العملية علي كيفية ونوع تلك الأعمال بالنسبة لما لدينا من وقت ، ومن الطبيعي أن تختلف في هذه النسبة من شخص لآخر، ومن أسرة لأخري ، بل وبالنسبة لنفس الشخص أو الأسرة في الظروف والمناسبات المختلفة . فكثيراً ما نسمع شخصاً ما يعبر عما عنده من فراغ ورغبته في قتل الوقت ، وضياعه ، بينما نسمع آخر يعبر عما يشعر به من ضيق وقته ويبيدي تعجبه من سرعة مرور الوقت وانتهائه ، بل قد يتمنى لو زاد اليوم بضع ساعات حتى ينهي ما عليه من مهام . وقد يكون الشخص الأول هو نفس الشخص الثاني ولكن في ظروف مغايرة ، فمثلا يختلف اتساع الوقت بالنسبة للطالبة أثناء العام الدراسي ، وما فيه من واجبات ومسئوليات ، عن وقتها اثناء العطلة الصيفية . وتختلف نظرة المرأة العاملة للوقت عن ربة البيت ، عن تلك التي تجمع بين الوظيفتين ، كذلك نلاحظ زيادة كبيرة في الأعمال ونواحي النشاط المختلفة في الأسرة الواحدة ، في أطوار حياتها المختلفة . فأسرة حديثة التكوين لديها فسحة من الوقت تكفي ما عليها من واجبات ومسئوليات داخلية وخارجية ، ويضيق الوقت وتزداد الأعباء والمسئوليات بإنجاب الأطفال ، ويزداد الوقت ضيقاً،

والمسؤوليات اتساعاً بنمو الأطفال وخلال مراحل تعليمهم المختلفة. وقد تعود المطالب والمسؤوليات الي النقصان والوقت للاتساع بخروج الأولاد من كنف الأسرة بالزواج أو العمل ويعود الزوجان للحياة بمفردهما مرة أخرى .

ومن أهم العوامل التي تؤثر علي طرق استعمال الوقت ، فلسفة واتجاهات الأفراد . فمن الناس من يقدرّون عن وعي حدود ما لديهم من وقت ، ويرتبون ما يرغبون أداءه من أعمال حسب أهميتها ، وقد يؤجلون بعض تلك الأعمال الي حين يتوافر لهم الوقت لأدائها . وهؤلاء يؤمنون بإدارة الوقت وموازنته .

وهناك أفراد آخرون لا يؤمنون بتنظيم مواعيد العمل والراحة وغيرها من أوجه النشاط ، فهم يعتقدون أن أي تخطيط للوقت إنما هو مضيعة له في حد ذاته، وهؤلاء يفضلون ترك الأمور تجري علي أعنتها ، وقد عبرت ربة بيت عن رأيها واتجاهاتها نحو موازنة الوقت وإدارته بقولها .. " كيف لي أن أضع تخطيطاً ينظم أوقات عملي " وراحتي إذا كانت الظروف الخارجية، وغير المتوقعة تؤثر في وقتي أكثر من أي عامل آخر ، . كيف لي أن أمنع جرس التليفون وما يتبعه من محادثته قد تمتد دقائق وساعات ! كيف لي أن أمنع دقائق الباب ومن ورائه زوار غير متوقعين .. كيف لي أن اتحكم في فترات نوم أو بكاء أطفالي !! ومما لاشك فيه أن تلك السيدة على حق في أقوالها ، الي حد ما ، ولكن إذا اهتم كل فرد بتخطيط وقته وموازنته ، لتمكن من التغلب علي الكثير من الأمور غير المتوقعة ، وذلك ليس بمنعها ، وإنما يتوقعها وتنظيمها قدر الإمكان .

أين يذهب الوقت ؟

كثيراً ما نسمع هذا التعبير « ليس لدي وقت للقراءة » أو « لا أستطيع عمل هذا أو ذاك من أوجه النشاط لعدم وجود الوقت » أو « إن وقتي كله يضيع في العناية بأطفالي » ، أو « لا أدري أين يذهب الوقت » . وقد يعبر بعض الأفراد عن طريقة استعمال غيرهم للوقت وما يؤدونه من أعمال بقولهم « لو أن لي قدرة فلان وطاقته لأنجزت كذا وكذا من الأعمال » ، أو « كيف تستطيع هذه السيدة القيام بكل ما تقوم به من أعمال يومياً ومع هذا فهي دائماً نشطة وغير مرهقة ؟ » .

والإجابة على هذه الأسئلة أو الإستفسارات تتضح إذا احتفظ كل فرد بسجل خاص يوضع فيه كيف يقضي وقته ، وكيف يستعمل ما لديه من ساعات محدودة لقضاء ما عليه من أعمال ونواحي نشاط مختلفة . ومثل هذه السجلات هام جداً بالنسبة لربة البيت ، إذ تستطيع عن طريقها معرفة مدي ما يحتاجه كل عمل في الأسرة من وقت ، وتساعدها علي تكشف ما تقضيه من ساعات في المطبخ ، أو في العناية بأطفالها ، أو في الزيارات مع الجارات وغيرها ، وبه تتبين أسباب ضيق الوقت في بعض الأحيان وطوله أحياناً أخرى ، ثم هي تستطيع بعد ذلك موازنة وقتها مع أعمالها وراحتها ونواحي نشاطها المختلفة ، ويمكنها كذلك تبسيط طرق عملها حتي توفر وقتاً وطاقاً .

وفيما يلي نموذج لهذه السجلات ، تستعمله ربة البيت لتدوين كمية الوقت

سجل الاعمل المنزلية

الوقت اللازم							عدد مرات تكرره	العمل
الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت		
				١٥س*			مرتين اسبوعياً	عدد الاكلات
١٥اق							اسبوعياً	تخطيط قائمة
			٢س			١س*	حسب الحاجة	شراء لوازم للبيت
		٢٠			١٥			ترتيب وتخزين
		١س	٣٠	١س	١س	٣٠ق	يوميأ	تحضير الوجبات
		٤٥					مرة اسبوعياً	خبز
			٢س					غسل الصحون
								تنظيف الست
								الدواليب
								الشبابيك
								السجاجيد
								الحمام والمطبخ
								تنظيف الحجرات
								الثلاجة
								الموقد
								ترتيب وتنظيم
								الاسرة
								تلميع سطحي
								ترتيب عام
								عناية بالزرع
								الغسيل والكي
								إعداد
								غسل
								كي
								غسل قطع خفيفة
								إعادة كل شيء إلى مكانه
								نشاط اجتماعي
								حضور اجتماعات

* توضع تلك العلامة أمام الاعمال التي قام بها شخص آخر غير ربة البيت

التي تقضيها في كل عمل من الاعمال . وعند وجود شغاله أو شخص آخر للمساعدة في بعض الأعمال توضح ذلك بوضع علامة * أمام الوقت الذي استغرقه هذا العمل ، ووضحنا في النموذج طريقة التدوين لبعض الأعمال ، وتتبع نفس الطريقة في تسجيل الوقت لباقي الأعمال

وتختلف قائمة الأعمال من أسرة لأخري ، فيلاحظ مثلا أن هذا النموذج لم يحتوي علي العناية بالأطفال ، وقد يتضمن تفصيلات لا تناسب ظروف كل أسرة .

لذلك نقترح أن تحدد ربة البيت بنفسها هذه القائمة مع مراعاة تفصيل وتحديد كل عمل بقدر المستطاع.

عند ملء هذا السجل أي في نهاية الأسبوع ، تستطيع ربة البيت الإجابة على السؤال التقليدي (أين يذهب الوقت ؟). وقد تحتاج لإعادة عملية التدوين لعدة أسابيع للتوصل الي متوسط ما تصرفه فعلا في كل عمل من أعمالها .

وتختلف كمية الوقت اللازمة لأداء الأعمال المنزلية من أسرة لأخري . وذلك للأسباب الآتية :

(١) طبيعة العمل نفسه ، فإعداد أكالات سهلة بسيطة يستغرق وقتا أقل من إعداد وجبات كبيرة معقدة .

(٢) مستوي العمل المطلوب ، فإذا اهتمت ربة بيت بمنظر كيكة تقدمها فتقضي بعض الوقت في تجميلها ، بينما تكفي أخري بتقديم الكيكة بدون تجميل.

(٣) توافر الأدوات والخامات يؤثر في كمية الوقت اللازمة لأي عمل ، فلا شك أن استخدام المكنسة الكهربائية يحتاج لوقت أقل بكثير من رفع وتنفيض السجاجيد وإعادتها الي مكانها .

(٤) حجم الأسرة وأعمار أفرادها ، فإعداد وغسل ملابس أسرة مكونة من شخصين يحتاج لنصف الوقت اللازم لإعداد وغسل ملابس أسرة مكونة من أربعة أشخاص ، ويزيد الوقت بوجود اطفال صغار .

(٥) عمر ربة البيت .

(٦) خبرة وتجارب ربة البيت تمكنها من أداء الأعمال المنزلية في وقت أقل بكثير مما تحتاجه ربة بيت غير متمرنة .

(٧) تعاون واشتراك أفراد الأسرة يقلل من الوقت اللازم لأداء كثير من الأعمال المنزلية .

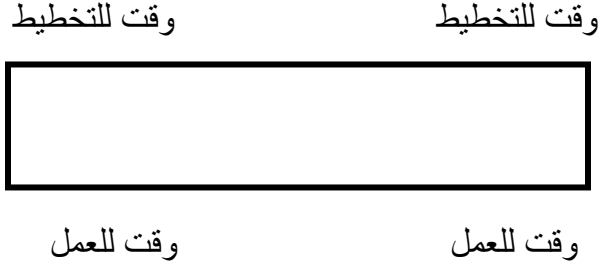
والجدول الآتي يوضح متوسط عدد الساعات التي تقضيها أسر مختلفة الحجم في بعض الأعمال المنزلية في الأسبوع. (١)

عدد الساعات الأسبوعية في أسر مكونة من			العمل
٦ أفراد أو أكثر	٣ - ٥ أفراد	فردين	
١٧,٣	١٤,١	٩,٩	تحضير الوجبات
٦,٨	٥,٩	٤,٥	عسل الصحون
٨,١	٦,٤	٣,٣	غسل الملابس
١,٢	١,٩	١,٨	حياكة الملابس
١٣,٣	١٢,٠	٨,١	تنظيف البيت
٧,٤	٨,٨	٢,٣	عناية شخصية

تأثير حجم الأسرة علي عدد الساعات اللازمة لأداء بعض الأعمال المنزلية ويطلق علي عدد الدقائق المستخدمة في أداء كل عمل من الأعمال المنزلية خلال الأسبوع تعبير وحدة عمل « Work Unit » ، واستخدمت وحدة العمل في بحوث متعددة لمقارنة طرق إدارة الوقت في أسر مختلفة .

تخطيط الوقت

لعل من أهم أهداف تخطيط الوقت توفير الوقت الضائع وحسن استغلال ما لدينا من ساعات ودقائق . وقد يتصور البعض ان عملية تخطيط الوقت تستغرق وقتاً طويلاً يمكن توفيره واستخدامه في أداء الأعمال ذاتها لكن البحوث تدلنا على أن هناك تناسباً عكسياً بين كمية . عكسية بين كمية الوقت الضائع في عملية التخطيط والوقت والوقت الضائع في أداء الأعمال والشكل التالي يوضح هذه العلاقة



شكل (٩) : علاقة وقت التخطيط بوقت العمل

ولتخطيط الوقت توجد ثلاثة أنواع من الخطط ، يختلف كل منها عن الآخرين في درجة الوضوح والتفصيل .

النوع الأول : عبارة عن وضع قائمة بالأعمال التي يجب القيام بها ، صغيرة كانت أم كبيرة في فترة زمنية محددة ، وهذه في الواقع لا . تعد خطة بمعنى الكلمة، فهي مجرد تذكرة مما يجب على الفرد أدائه من أعمال . ويرجع إليها من أن لأخر لمراجعة ما تم إنجازه من القائمة الموضوعه وما بقي فيها من أعمال لم تنجز و بعد . .

. النوع الثاني : وفيه تقسم الأعمال المطلوب أدائها الى مجموعات ويحدد لكل مجموعة حد أقصى من الوقت دون تحديد جزئي لكل مجموعة ، وهذا يكون أكثر نفعاً في المشروعات البعيدة الأجل بعض الشيء . فإذا قررت ربة البيت تنظيف بيتها تنظيفاً كلياً بمناسبة العيد ، فإنها تحدد موعداً يتم فيه تنظيف البيت ، ثم هي تحدد موعداً يتم فيه عمل الكعك وغيره من مستلزمات العيد - بعد ذلك تبدأ في المجموعة الأولى ولا يمنع ذلك من التحضير والتفكير في احتياجات المجموعة الثانية ، وقد تبدأ مرحلة منها قبل نهاية السابقة ، والمهم انتهاء كل عمل في الوقت المحدد له . أي أن هذا النوع من التخطيط يهتم بموعد انتهاء العمل وليس بموعد بدايته أو تفصيل توقيتات مراحل تنفيذه .

النوع الثالث : وهو أكثر دقة وتحديدا ، وكثيرا ما يعرف باسم « جدول » والجدول يحدد موعد بداية ونهاية كل عمل على حده ويستعمل لنواحي النشاط القريبة الأجل والبعيدة على السواء . وتزيد أهمية هذا النوع بالنسبة للأفراد كلما زادت أعمالهم بالنسبة لما لديهم من وقت . وعن طريق هذه الجداول تستطيع ربة البيت أن تبسط وتسهل من أساليبها في أداء الأعمال ، وأن تقتصد في طرق استعمالها للوقت . وهذا النوع من تخطيط الوقت يستلزم التريث والتفكير عند اتخاذ القرارات المتعلقة بطرق توزيع الوقت ، حتي يوضع الجدول ليخدم من ينفذه على أحسن وجه . ويفيد سجل الأعمال المنزلية في وضع هذه الجداول ويكسبها دقة وواقعية تضمن نجاح تنفيذها . فالسجل يحدد عدد الساعات أو الدقائق اللازمة لكل عمل، وعلي ضوئه تستطيع ربة البيت تخطيط ما يمكنها أدائه من أعمال في فترة زمنية محددة .

وما هو جدير بالذكر أن تخطيط أي مورد لا يحقق معجزات ، فتخطيط طرق صرف النقود لا يزيد كميتها ، وتخطيط الوقت لا يطيل ساعات النهار . وإنما هي وسيلة تساعد علي حسن إدارة المورد الذي نحن بصده .

ولكي ينجح أي تخطيط للوقت ، يجب أن تراعي فيه إحتياجات الأفراد الشخصية وميولهم وحتى عاداتهم. فإذا كان من عادة ربة بيت أن تقرأ صحف الصباح قبل

تنظيف منزلها فعلي الخطة ألا تغير من ذلك ، وإذا كانت تفضل ترتيب دواليبها في المساء فتوضع الخطة على هذا الأساس . أما مدي ما يذكر في الخطة من تفاصيل فيتوقف على خبرة من توضع له الخطة . فمثلا ، إذا وضعت خطة لطالبات بيت التدريب لاستعمال فترة الصباح من كل يوم لتنظيف المنزل ، فقد يورد في الخطة مثلا من ٨،١٥ - الي ٨،٣٠ ترتيب الأسره ٨،٣٠ - ٨،٤٠ تلميع الأرضية ومن ٨،٤٠ - ٨،٥٠ تنظيف السجاد ، ومن ٨،٥٠ - ٩ إعادة ترتيب أثاث الغرفة

بينما توضع نفس الخطة لربة بيت متمرنة بالصورة الآتية : من ٨ - ٩ تنظيف الحجرة . كذلك يجب أن تتضمن الخطة وقتا للراحة ووقتا للمقاطعات الخارجية .

خطوات تخطيط الوقت

إن النوعين الأول والثاني من طرق التخطيط لا يحتاجان إلى تدوين ، فغالبا ما تتخذ الخطوات عقليا . كطريقة مجموعات الأعمال ، وهي النوع الثاني ، قد تتم بأن تحصر ربة البيت ما عليها إنجازه من أعمال ، فقد تحدث نفسها قائلة ؛ إن علي أن أعد طعام الغداء وفي الوقت نفسه أريد إعداد فستاني للخروج بعد الظهر، فإذا أنا بدأت الطعام الآن فلن يكفي وقتي لتجهيز الفستان وإرساله للكي حتي يكون معداً في الساعة الرابعة ، فيحسن أن أعد الفستان أولا ، ثم أبدأ إعداد طعام الغداء ، ثم تقوم بتنفيذ ما توصلت إليه من قرارات .

اما النوع الثالث ، وهو جدول الوقت فيستلزم تفكيراً أعمق وغالباً ما يدون وخاصة للمبتدئات ويشمل هذا النوع علي خطوات واضحة ومحددة :

١- سجلي كل الأعمال المراد القيام بها ، وتقسم الى مجموعات حسب درجة مرونة ما تحتاجه من وقت .

٢ - دوني ، أمام كل عمل عدد الساعات والدقائق التي يحتاجها ، كوني واقعية بقدر الإمكان .

٣ - قومي بعملية موازنة بين الوقت المتوافر والأعمال المطلوبة مع ترتيب هذه الأعمال وتسلسلها حسب أهميتها .

٤- احجزي بعض الوقت للطوارئ .

٥- دوني الخطة .

٦ - إذا تعارضت الخطة مع ظروف الغير من المخالطين فيجب تكييفها وتعديلها لتنمشي مع الوضع القائم .

وقبل شرح خطوات تخطيط الوقت تفصيلية ، إليك مجموعة إرشادات عامة تساعد على انجاح التخطيط وبلوغ الأهداف .

إرشادات لتخطيط الوقت

١- ضعي الخطة مراعية القيام بالأعمال الأكثر أهمية للأسرة ككل أولاً لكن لا تغفلي أهداف الأفراد واحتياجاتهم . . .

٢- رتبي الأعمال في تسلسل يتفق ورغبات وميول أفراد الأسرة ، وكذلك مراعية أوقات أعمالهم وفراغهم .

٣ - حاولي الاقتصاد في استعمال الوقت كلما أمكن .

٤ - حددي وقتاً كافية لكل عمل حتي يتسني أدائه بإتقان وسهولة .

٥ - خططي وقتاً لنواحي النشاط الترفيهية الشخصية وللأسرة كمجموعة.

٦ - وزعي الأعمال المختلفة بحيث يشترك كل فرد من الأسرة في تحمل نصيبه من المسؤولية .

٧- راعي المرونة في وضع الخطة ، حتي يسهل إجراء أي تعديل أو تغيير فيها .

وضع الخطة

الخطوة الأولى :

من البدء في وضع خطة لاستعمال الوقت تجد ربة البيت أن لديها أعمالاً أن تؤدي يومياً ، وأخري تؤدي كل أسبوع، وهناك بعض الأعمال تؤدي موسيمياً ، وكذلك هناك من الأعمال ما يتم من أن لآخر ؛ أي بدون تحديد دوري لأدائها . عند تسجيل الأعمال المراد القيام بها ، تحصر تلك الأعمال حسب مواعيد أدائها . وقد يتم ذلك بالصورة التالية :

أعمال يومية

- تحضير الفطور
- تجهيز الطعام
- مساعدة الأطفال للخروج مدراسهم
- العناية بالمظهر الشخصي
- ترتيب حجرات البيت.
- تهوية الأسره وترتيبها
- الذهاب الي السوق
- مساعدة الأطفال في دورسهم
- نشاط اجتماعي (زيارات / اجتماعات)
- الخروج للعمل
- أعمال غير متوقعة
- نشاط ترفيهي (تليفزيون/ مسرح .. الخ)
- أعمال أخري

أعمال أسبوعية

- تنظيف حجرات المنزل
- الغسل والكي
- تنظيف كلي لبعض أدوات المنزل (الثلجة /الفرن / الفضية .. الخ)
- حياكة بعض قطع الملابس
- زيارات
- طهو أو خبز أصناف خاصة

- الذهاب الي السوق
- نشاط ترفيهي (سينما /مسرح ...الخ)
- اجتماعات ، مقابلات ،ذهاب الي النادي
- كوافير ، العناية بالصحة الشخصية
- زيارة طبيب
- أعمال أخرى
- أعمال غير متوقعة

أعمال موسمية

- التخطيط للإجازات والعطلات
- تخزين ملابس فصل من السنة وتحضير ملابس الفصل التالي
- الاستعداد للأعياد والمواسم
- حفلات وهدايا أعياد الميلاد
- تنظيف كلي للبيت
- الاستعداد للعام الدراسي الجديد
- إعداد ملابس جديدة
- عمل مربى وشراب ومخللات
- تغيير ترتيب الحجرات حسب الفصل من السنة

الخطوة الثانية :

وهي تقدير الوقت الذي يستلزمه كل عمل من تلك الأعمال . ويسهل هذا التقدير عند وضع تفصيل للخطة اليومية ، ثم تقسيم كل عمل مطلوب الي خطوات متباينة . فمثلا إذا طلب منك كتابة بحث خاص ، فإن كتابة هذا البحث تتطلب :

- (١) الاطلاع وكتابة مذكرات وجمع المعلومات .
- (٢) وضع تخطيط أولي للبحث وطريقة السير فيه .
- (٣) كتابة مسودة البحث
- (٤) إصلاح وتعديل البحث وتنقيحه .
- (٥) كتابة البحث في صورته النهائية .

فإذا قدرت كل طالبة الزمن اللازم لكل خطوة من تلك الخطوات ، أمكنها بصورة أقرب للواقع ، التكهّن وتقدير ما يلزمها من وقت لتقديم البحث المطلوب وبالمثل إذا أرادت ربة البيت تنظيف دولا ب ملابس ، فيمكنها تقسيم العملية الي أجزاء ، وتقدير الوقت اللازم لكل جزء ، فمثلا :

(١) تحضير أدوات وأجهزة التنظيف .

(٢) إخراج كل شيء من الدولاب .

(٣) تنظيف وتهوية الدولاب .

(٤) تنظيف الأدراج والأرفف .

(٥) إعادة ترتيب الدولاب .

(٦) إعادة أدوات التنظيف لأماكنها.

وإذا احتفظت ربة البيت بسجل الأعمال المنزلية كالسابق اقتراحه فإنه كما قلنا يسهل لها هذه الخطوة ويساعدها في دقة تقدير الوقت .

بعد تقدير الوقت اللازم لكل عمل مطلوب ، يمكن وضع خطة اليوم كما يأتي:

ملاحظات	العمل	الوقت
	الاستيقاظ وإيقاظ الأطفال	٦,٤٥ - ٧,٠٠
	إعداد وتقديم الفطور	٧,٠٠ - ٧,٣٠
يمكن البدء في هذه الخطوة عند الاستيقاظ من النوم	الأطفال يخرجون للمدرسة كذلك يخرج الأب لعمله بدء ترتيب حجرات النوم.	٧,٣٠ - ٨,٣٠
	أنتهاء ترتيب حجرات النوم. جمع الملابس للغسيل ترتيب الحمام	٨,٣٠ - ٨,٤٥
	ترتيب المطبخ - غسل الصحون ترتيب حجرات المنزل	٨,٤٥ - ١٠,٠٠
	البدء في إعداد الغداء	١٠,٠٠ - ١٠,٣٠
	أعمال أسبوعية أو موسمية السبت : الأحد: الاثنين : الثلاثاء : الأربعاء : الخميس : الجمعة : :	١٠,٣٠ - ١١,١٥

ملاحظات	العمل	الوقت
قراءة الصحف مثلاً	راحة شرب فنجان قهوة	١١,٣٠ - ١١,١٥
	تكملة إعداد الغداء	١,١٥ - ١١,٣٠
	إعداد المائدة	١,٣٠ - ١,١٥
	عناية بالمظهر الشخصي	٢,٠٠ - ١,٣٠
	تقديم وتناول الغداء	٣,٠٠ - ٢,٠٠
	غسل الصحون وإعادة ترتيب المطبخ	٣,٣٠ - ٣,٠٠
قد تطول تلك الفترة إذا قام شخص آخر بالخطوة السابقة.	راحة	٤,٠٠ - ٣,٣٠
	أعمال أسبوعية أو موسمية السبت : الأحد: الاثنين : الثلاثاء : الأربعاء : الخميس : الجمعة : :	٧,٣٠ - ٤,٣٠٠
مساعدة الأطفال في دروسهم , أو حديث عائلي .. ألخ	نشاط عائلي	٨,٠٠ - ٧,٣٠
	إعداد وتقديم عشاء	٨,٣٠٠ - ٨,٠٠
	غسل الصحون وترتيب المطبخ	٩,٠٠ - ٨,٣٠
	مساعدة الأطفال في الاستعداد للنوم وتحضير ملابسهم لليوم التالي	٩,٣٠ - ٩,٠٠
	نشاط عائلي للأفراد الكبار كمشاهدة التلفزيون أو المحادثة أو القراءة .. ثم النوم - ٩,٣٠

الخطوة الثالثة والرابعة :

أي توزيع الأعمال الأسبوعية والموسمية في الخطة الموضوعية ، مع ملاحظة الموازنة بين أهمية كل عمل والوقت اللازم له . وقد ينتج عن ذلك تعديل في بعض المواعيد المقررة لكل عمل ، أو تأجيل بعض الأعمال من يوم لآخر .

ويراعي أيضا في هذه الخطوة ظروف وقت وعمل باقي أفراد الأسرة ، ومناسبة الخطة الموضوعية لكل منهم . فإذا اختارت ربة بيت يوم الأحد للغسيل ، وكان هذا اليوم هو يوم عطلة أولادها أو زوجها فإن هذا قطعاً اختيار خاطيء . وإذا كان علي ربة بيت أن تنظف الأواني الفضية مثلا ، وهي تريد تنظيف نوافذ المنزل في نفس اليوم ، فإن الأفضل طبعاً أن ترصد فترة صباحية لتنظيف النوافذ، وفترة مسائية لتنظيف الفضية ، حيث أنه يمكنها القيام بالأخيرة أثناء وجود باقي أفراد الأسرة في البيت ودون إزعاج لأحدهم .

ثم على واضع الخطة كذلك مراعاة وجود بعض الأيدي العاملة التي يمكنها المساعدة أو المشاركة في عمل معين إذا اقتضى الأمر . فإذا خططت ربة البيت عملها لكي تغير في ترتيب أثاث المنزل ؛ فيحسن أن تتخير وقتاً يمكن فيه لبعض أفراد الأسرة معاونتها في نقل قطع الأثاث والمشورة في الترتيب الجديد . وإذا تخيرت الأم وقتاً يوجد فيه أطفالها في البيت لعمل كعك العيد ، فإن هذا يسعدهم ويشعرهم بفرحة العيد وبهفته ، وفي مشاركتهم في الاستعداد له . وقد يكونوا في سن تسمح لهم بالمساعدة والمعاونة في إنجاز هذا العمل .

أما عن ترتيب الأعمال وفق أهميتها ، فإننا نجد أن بعض الأعمال سواء اليومية أو الأسبوعية أو الموسمية ، محددة المواعيد ولا يمكن التعديل فيها مثل مواعيد الوجبات ، ومواعيد الخروج الي المدارس والعودة منها ، وكذلك أعياد الميلاد والمواسم . فعلى ربة البيت ان تتصرف في مواعيد ما تقوم به من اعمال حسب ما تسمح به أوقات تلك الأعمال المحددة ، فربة البيت التي تعمل في وظيفة لا تتحكم في وقتها إلا بعد انتهاء ساعات العمل ، وعليها تنظيم جدولها تبعاً لذلك .

ومن أهم طرائق حسن استغلال الوقت محاولة تداخل الأعمال بعضها في بعض، فمثلاً يمكنك غسل الصحون في المطبخ بينما الأكل يطهي في الفرن ، ويمكنك تخطيط قائمة لطعام الأسبوع وأنت تجففين شعرك عند الكوافير . كذلك موازنة الأعمال تتوقف الي حد كبير علي مدي ما يحتاجه كل منها من جهد ، فيجب اختيار بعض الأعمال الخفيفة الي جانب الأعمال التي تتطلب مجهوداً كبيراً في فترة زمنية متقاربة كالיום أو الأسبوع.

ثم يجب ترك وقت خاص لتغطية ما قد يطرأ من أعمال خارجة عن الخطة ، ولتعويض الوقت الذي قد يضيع في أداء عمل معين لم نحسن تقدير الوقت اللازم له ، أو نتيجة لمقاطع خارجة غير منتظرة فهذا الوقت يسمح بمتابعة الخطة الموضوعية وانجاز ما خطط من أعمال ، دون إرجاء بعضها أو مضاعفة الجهد البشري لذلك .

الخطوة الخامسة

تدوين الخطة قد يكون أو لا يكون الخطوة التالية في تخطيط الوقت. فإذا كانت الفترة الزمنية المراد تخطيطها قصيرة بحيث يمكن تذكر تفاصيل الخطة ، فلا داعي للتدوين . كذلك قد تعتمد ربة البيت المتمرنة ، علي . ذاكرتها وخبرتها في متابعة ما تضعه من خطط عقلية ، فلا تلجأ للتدوين . وإذا كانت الأسرة صغيرة العدد أي أن الخطة توضع لشخص واحد أو شخصين فغالباً ما يكفي بالتخطيط الذهني .

أما تدوين الخطة بطريقة نافعة للغاية وخاصة بالنسبة للمبتدئات وتزداد أهمية التدوين ، كما سبق الذكر ، كلما زادت الأعباء المتطلبة . وإذا زاد عدد أفراد الأسرة وتشعبت المسؤولية ، فيحسن تدوين الخطة ليعرف كل فرد ما عليه مسؤوليات .

الخطوة السادسة

وتتجلى أهميتها إذا كان التخطيط يوضع لمجموعة كبيرة من الأفراد ، كأن يطلب منك تخطيط جدول زمني لمؤتمر عام للاقتصاد المنزلي مثلا . فهنا توضع الخطة بخطواتها السابقة كاملة ، فإذا وجد تعارض في ظروف بعض الشخصيات المهمة في المؤتمر فيجب تعديل وتكييف المواعيد لترضي الجميع . يتم ذلك وبصورة مبسطة في الأسرة وخاصة الأسر الكبيرة إذ كثيراً ما تتعارض أوقات فراغ وعمل الأفراد ، ويجب تعديل الخطة حتي تتمشي مع رغبات وميول كل الأفراد بقدر المستطاع .

تنفيذ ومراقبة الخطة

لكي تكون الخطة ، مهما أتقن وضعها ، ذات فائدة ، يجب أن توضع موضع التنفيذ . ويلزمنا هنا التنشيط لتتقدم في تنفيذ الخطة ، وفي الانتقال من مرحلة الأخرى في إتمامها .

ومراجعة الخطة من أن لآخر من أهم معينات مراقبة الخطة أثناء التنفيذ، فيراجع تسلسل الأعمال ، والوقت المخصص لأداء كل عمل . ويساعد في هذه الخطوة تجزيء كل عمل لخطوات ومراجعة الوقت اللازم لأداء كل خطوة ، ومجموع الزمن المحدد للعمل كله . وتكرر عملية المراجعة مرة أو مرتين كل يوم ، أو كلما شعر الفرد بحاجة لذلك .

ومن أهم وسائل مراقبة تنفيذ الخطة ، أن يكون للفرد حاسة للتوقيت، فيستطيع تقدير ما مر من وقت وما بقى له لأداء الأعمال المتخلفة . ومما لا شك

ان الافراد يختلفون في قدرتهم على حسن التوقيت ، وهذه الحاسة يمكن تنميتها بالتدريب والتعلم ، ولعلنا في عصر الذرة لأشد حاجة لتنمية هذه الحاسة اكثر من

أي وقت آخر وسيأتي الكلام عن حاسة الوقت وطرق تنميتها في الفصل الحادي عشر من هذا الكتاب .

إنك إذا لاحظت شخصا ينظر في ساعته ثم سألته بعد لحظة عن الوقت فإنه سيعيد النظر الي ساعته مرة أخرى . فالطالبة عندما تنظر لساعتها لا تفكر أن الساعة ٨,٤٠ بقدر ما تفكر أن الباقي على ابتداء الحصة الأولى ثلاث ساعة ، وهذا التقرير في الواقع هو توقيت للأفعال والأعمال وهو طريقة لتنمية حاسة الوقت عند الإنسان.

ومن الضروري أن يحدث تعديل وتكييف في الخطة الموضوعة حسب ما يقع من أحداث وما يجد من ظروف . وتساعد مرونة الخطة علي إجراء هذه الخطوة بنجاح وسهولة دون التضحية بالأعمال المهمة أو تأجيل أشياء لا تحتمل التأجيل .

تقييم الخطة

إن عملية تقييم الخطة الموضوعة لاستعمال الوقت ، تبدأ أثناء وضع الخطة ذاتها ، وتستمر أثناء التنفيذ ثم تتم عند تقييم النتائج . وعند تقييم الخطة يجب أن يوضع في الاعتبار القيم والاهداف المنشودة والتي وضعت على أساسها الخطة. وكذلك تسنح الفرصة لتقييم ما اتخذ من قرارات بشأن توزيع الوقت وأسباب نجاح أو فشل الخطة الموضوعة في تحقيق الأهداف المرجوة .

ويجب ألا تغفل مهارات الأفراد وقدراتهم وطاقاتهم المختلفة في مساعدة الخطة علي النجاح أو الفشل .

الوصايا الخمس عشرة لتوفير الوقت

يمكن لربة البيت أن تسترشد ببعض أو كل هذه الوصايا بما يتفق وظروف أسرتها ، وكلها توجيهات تساعد علي اختصار كمية الوقت الضائع في الاعمال المنزلية :

- ١- تعودي علي تخطيط أعمالك قبل القيام بها ، كوني لك برنامجا للعمل .
- ٢- حاولي الاستعانة بأفراد الأسرة في كل عمل يستطيعون القيام به بأنفسهم.
- ٣- استبعدي أي عمل لا تجدين مبررا كافيا لأدائه .
- ٤- تخلصي من أية أدوات زائدة عن حاجة استعمالك . فوجودها يستلزم العناية بها وتنظيفها .
- ٥ - جمعي الأعمال الروتينية لتوفير وقتك وطاقتك .
- ٦ - رتبي الأدوات والأجهزة بطريقة تقلل الخطوات والتحركات عند استعمالها.

- ٧ - استعملي دواليب وأرففاً من ارتفاعات يمكنك الوصول اليها دون الحاجة الي سلم أو كرسي .
- ٨- تأكدي من إصلاح أي جهاز في البيت أولاً بأول .
- ٩- حاولي إستعمال طرق مبسطة في أداء أعمالك باستمرار حتي يصبح هذا السلوك عادة.
- ١٠- تعودي العمل بسرعة أي بدون تباطؤ ، لكن بدون إرهاق .
- ١١ - حافظي علي أوقات لراحتك خلال العمل .
- ١٢ - بسطي في طرق الطهو وتقديم الطعام لأسرتك .
- ١٣ - اعتني بصحتك .
- ١٤ - تطلعي باستمرار لتحسين أسلوب عملك .
- ١٩ - كوني حذرة وتوقعي أي مقاطعات أو طواريء .

إدارة الطاقة البشرية

الطاقة هي مقدرة الفرد على أداء الأعمال . ويحصل الجسم على الطاقة عن طريق الغذاء، ويستغلها في أداء العمليات الفسيولوجية الداخلية في الجسم وفي الاعمال والأنشطة الخارجية

وتعتبر الطاقات البشرية من الموارد الهامة في الأسرة ، وإن كانت لا تحظى باهتمام أسر عديدة . يرجع ذلك الي جهل الأسر بطرق استغلال هذا المورد ، ولأن الطاقة البشرية تختلف عن المورد المالي وعن الوقت . فهي مورد غير ملموس ، ولا يمكن قياسه أو تحديده .فنحن نسلم بأن لكل شخص طاقة معينة على أداء الاعمال ولكن ما كمية هذه الطاقة ؟ كيف يمكن حسابها أو قياسها ؟ وكيف يمكن إدارة مورد لا نعرف حدوده أو كميته ؟

بحث الأطباء وعلماء التغذية في الطاقة البشرية لمعرفة ما يلزم منها لعمليات الجسم الحيوية ، ولتحديد كميات الغذاء اللازمة لانتاج الطاقة المناسبة لكل فرد .واهتم العاملون في ميادين الصناعة والانتاج بدراسة الطاقة البشرية التحديد ما يلزم منها لأداء الأعمال المختلفة ، وهدفهم من ذلك حسن استغلال طاقة العمال مما يزيد من الانتاج .

واخترعت أجهزة لقياس الطاقة ، تتلخص طريقة عملها ببساطة ، في إعطاء شخص عادي انبوبة أكسجين ليستنشق منها وهو في وضع راحة تامة ، وتقاس كمية ما استهلكه من أكسجين ، وكمية ما طرده من ثاني أكسيد الكربون في فترة زمنية محددة . وبهذا يمكن حساب كمية الطاقة المستخدمة في عمليات الجسم الداخلية كالتنفس والدورة الدموية والهضم و...الخ . وتحسب تلك الكمية بالسعر الحراري الكبير .

يعرف السعر الحراري الكبير (وهو الوحدة المستعملة في التغذية بأن كمية الحرارة (الطاقة) اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد ٢.٢١ رطلا من الماء درجة مئوية واحدة .

ثم تقاس كمية الطاقة المستهلكة خلال قيام هذا الشخص بعمل ما . والفرق بين القياسين أي الفرق بين ما يستهلكه الشخص في وضع راحة ، وبين ما يستهلكه أثناء أداء العمل ، يساوي مقدار الطاقة اللازمة لعديد من الأعمال ، ومنها بعض الأعمال المنزلية .

وتعد البحوث التي أجريت لقياس ما تستهلكه الأعمال المنزلية من طاقة قليلة جدا ، لذلك عمل المهتمون بعلم إدارة المنزل على استغلال ما يصلح من نتائج البحوث التي أجريت في الميدان الصناعي ، وتطبيقها علي ظروف البيت وحياة الأسرة .

سبق أن تكلمنا عن ارتباط مورد الطاقة بمورد الوقت ، وأوضحنا أنه عند إدارة واحد منها لابد من وضع الثاني في الاعتبار . والواقع أننا إذا بحثنا في كيفية إدارة الطاقات البشرية في الأسرة ، فنحن نهدف الي بحث مقدار الجهد الذي

يستطيع الفرد أن يبذله في فترة زمنية محددة دون أن يشعر بالتعب . والهدف من ذلك هو مساعدة الأسرة على أداء ما عليها من أعمال دون إرهاق ، حتي تتمكن من استغلال وقتها وطاقات أفرادها في تحقيق أهداف أخرى .

لذلك يهمننا قبل الكلام عن كيفية تطبيق أسس الإدارة السليمة علي هذا المورد أن نعرف :

١- مقدار الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال المنزلية المختلفة ، والعوامل التي تحدد كمية هذه الطاقة

٢ -أسباب التعب وأنواعه .

٣ - احتياجات الأسرة للطاقات البشرية في أطوار حياتها المختلفة.

الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال المنزلية

يستلزم أي عمل من الأعمال المنزلية بذل عدة أنواع من الجهد

قد يشعر الفرد بنوع أو أكثر من تلك الجهود ، وقد يغفل البعض الآخر، رغم اشتراكها جميعاً وذلك تبعاً لنوع وطبيعة العمل . وفيما يلي تفاصيل لهذه الجهود:

- ١- الجهود العقلية : وهو لازم عند أداء أي عمل حتى ما قد نعتبره بسيطاً أو عملاً روتينياً. فمثلاً عند ارتداء الملابس ، أو غسل الصحون ، أو ترتيب الأسرة وغيرها .. يعمل العقل حتي بدون وعي منا ، لإتمام هذا العمل
- ٢- الجهود البصرى يستعمل الشخص المبصر عينيه في كل عمل يؤديه، وهذا النوع من الجهود ، ولو أننا لا نشعر بقيمته ، إلا أنه في الواقع يستنفد كمية لا يستهان بها من الطاقة.
- ٣- الجهود اليدوي : كثني الذراعين ومدهما ، حمل ونقل الأشياء، وحركات الشد وال جذب والرفع والإمساك بشيء . كلها جهودات بدوية تشترك في معظم أعمال المنزل.
- ٤- الجهود الجذعي : كالانحناء والجلوس والوقوف والركوع . حركات لابد منها للقيام بكثير من الأعمال المنزلية .
- ٥- جهود الساقين : كالسير والوقوف والحركة وصعود وهبوط الدرج لا استغناء عنها عند القيام بالأعمال المنزلية المختلفة .

وبديهى أنه كلما زاد عدد الجهود اللازمة للقيام بالعمل ، زادت الطاقة

المستخدمة في أدائه ، أي كلما أصبح العمل متعباً . وقد قسمت الأعمال المنزلية تبعاً لما تستهلكه من طاقة كما يأتي

وقد قسمت الأعمال المنزلية تبعاً لما تستهلكه من طاقة كما يأتي:

(١) سعر حراري واحد في الدقيقة الواحدة (س/ق)

راحة كاملة .

(٢) من ١-٢ س/ق (أ) أعمال خفيفة لا تحتاج الي حركة :

الحياسة - شغل التريكو - تقشير البطاطس

(ب) أعمال تتم في وضع وقوف :

الكي - خفق البيض بالمضرب - غسل الأطباق - استعمال
المكنسة الكهربائية .

(٣) من ٢ - ٣ س/ق

المشي - الكنس - تلميع الأرضية من الغبار - تعليق الملابس علي الحبل من سبت
علي الأرض .

(٤) من ٣ - ٤ س/ق

مسح الأرض - تلميع الأرضيات بالورنيش - تغيير ملايات
السريير وترتيبه - الانحناء لمسافة ٨ سم من الأرض.

(٥) أكثر من ٤ س/ق

صعود ونزول الدرج - رفع أشياء من على الأرض - العمل
في الحديقة أو الحقل

وهذه النتائج ثمرة بحوث استخدم فيها أشخاص في صحة جيدة وبنيان جسم
متوسط . وقد وجدت علاقة طردية بين وزن الجسم وما يبذله من طاقة في أداء
الأعمال . بمعنى أن السيدة البدنية تحتاج لطاقة أكبر من سيدة أخرى متوسطة
الوزن، لأداء نفس العمل .

لهذا نجد الكثير من الباحثين يستعملون وحدة قياس مبنية على أساس عدد
السرعات الحرارية التي يستهلكها كل رطل أو كل كيلو من وزن الجسم القائم بالعمل
وقسموا الأعمال الي

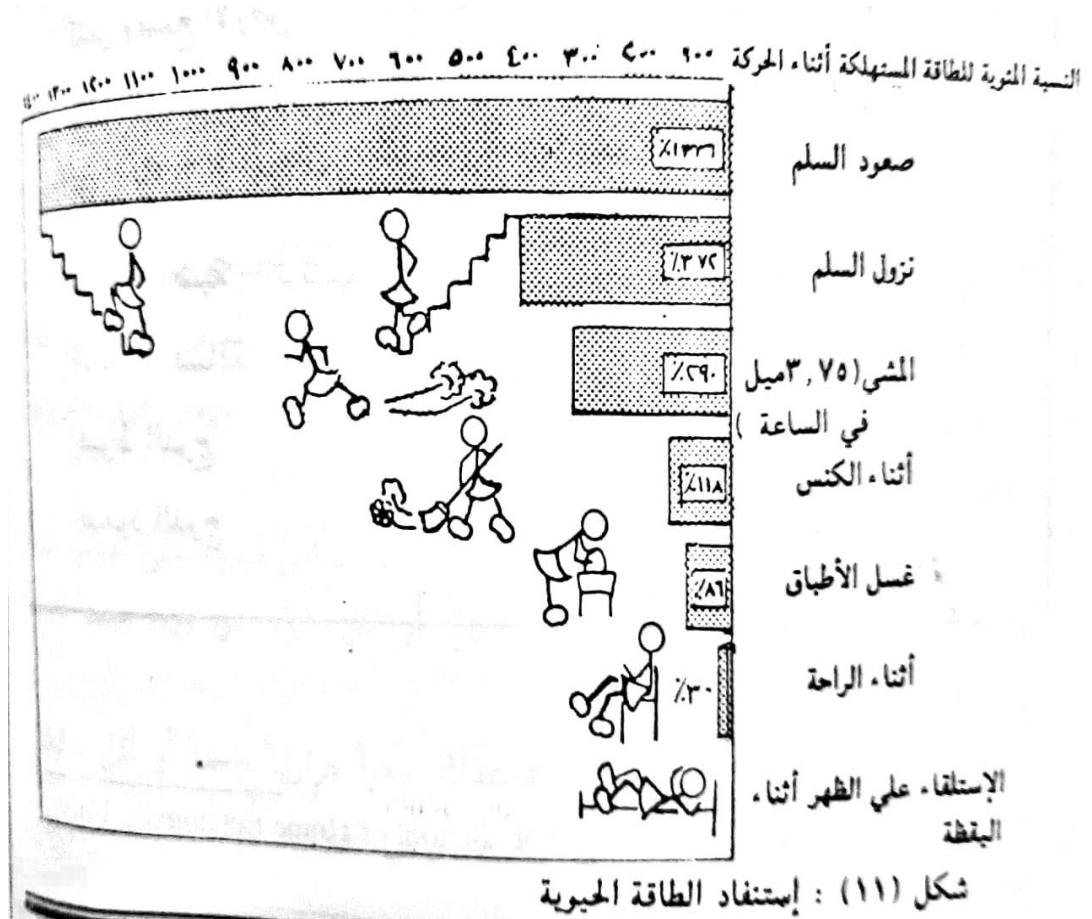
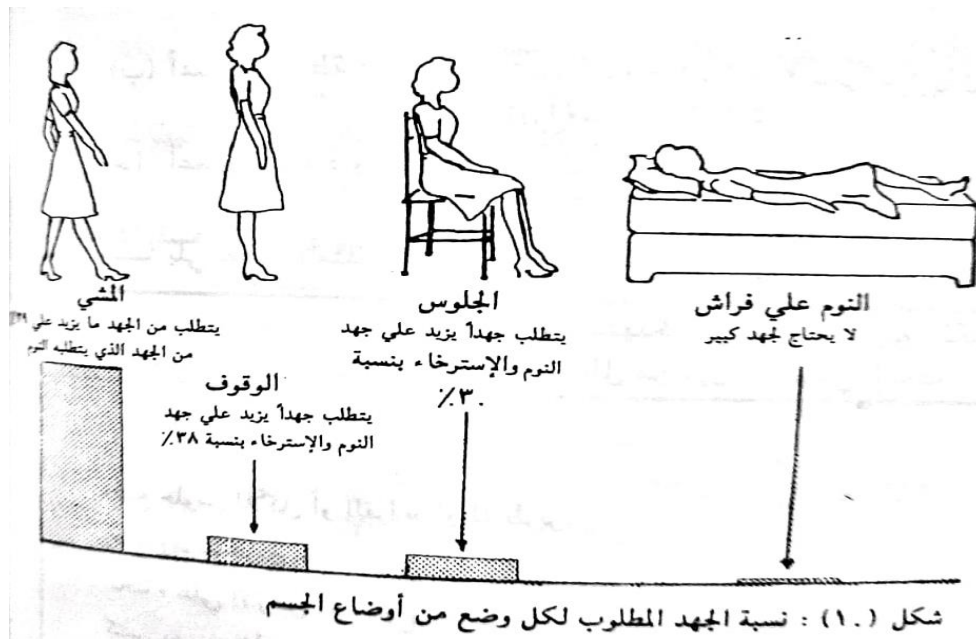
(١) : أعمال سهلة : وهي التي تستهلك سعرة حرارية واحدة أو أقل ، لكل رطل من
وزن الجسم في الساعة .

(ب) أعمال متوسطة : وهي التي تستهلك من ١ - ٢ سعراً حراياً لكل رطل من وزن
الجسم في الساعة .

(ج) أعمال متعبة : وهي التي تستهلك سعريين حراريين أو أكثر لكل رطل من وزن
الجسم في الساعة

وفيما يلي بعض الأمثلة من نتائج هذا البحوث

العمل	ما يستهلكه من سعرات حرارية لكل رطل من وزن الجسم في الساعة
راحة	٠,٥
وضع جلوس للأكل أو القراءة أو للتطريز	٠,٥
وضع وقوف مريح	١,٠٠
انحناء علي الأرض أو ركوع	١,٥
كنس ومسح الأرض	١,٥
غسل الشبابيك وتلميع المعادن والفضيات	١,٥
تلميع الأرضية بالورنيش - تنفيض السجاجيد	٢,٠٠
دعك الأرضية - ترتيب الأسرة	٢,٠٠
الانحناء لمسافة ٨ سم من الأرض لرفع شيء	٣,٠٠
هبوط الدرج	٢,٠٠
صعود الدرج	٣,٥



عوامل تحدد كمية الطاقة المستخدمة في الأعمال المنزلية

تختلف كمية الطاقة التي تستهلكها ربوات البيوت في أداء كل عمل من الاعمال المنزلية بالنسبة لمجموعة عوامل من أهمها :

- ١- وزن الجسم ، وقد سبق أن أوضحنا أنه كلما زاد الوزن زادت الطاقة المستخدمة في أداء الأعمال .
- ٢- النمو العضلي للجسم ، فإذا كانت عضلات الجسم قوية سليمة النمو ، فهي تساعد الفرد علي القيام بالعمل بقليل من الطاقة
- ٣- الوقت الذي يستغرقه الفرد في أداء العمل ، فكلما طال الوقت كلما زادت الطاقة المستهلكة .
- ٤- موعد القيام بالعمل ، فالبحوث تدلنا على أن الأعمال التي يؤديها الفرد في الصباح تستهلك طاقة أقل مما لو قام بها آخر النهار
- ٥- سرعة أداء العمل ، فأداء الأعمال بسرعة يستهلك طاقة أكثر مما لو تم العمل ببطء . فمثلا المشي ببطء (٤ ك في الساعة) يحتاج الي ١,٣ سعر لكل رطل من وزن الجسم بينما يحتاج المشي بسرعة (٥,٥ ك في الساعة) الي مثل هذا العدد مرة ونصف (١,٩٥ سعراً) ويمكن القول هنا بأن أداء أي عمل بسرعة مضاعفة بحيث يستغرق نصف الوقت المفروض له يزيد الطاقة المستهلكة الي الضعف.
- ٦- نوع وكمية الأدوات والخامات المتوافرة لأداء العمل .فصنع كعكة باستعمال خلاط كهربائي يستغرق طاقة أقل بكثير منه إذا صنع بطريقة يدوية
- ٧- طريقة ترتيب و تنظيم مكان العمل والأدوات (سيرد الكلام عن هذا البند في الباب القادم) نظرا لأهميته
- ٨- الحالة النفسية التي يتم فيها العمل لها أثر كبير فيما يبذل من طاقة .
- ٩- قدرات وميول وخبرات ربة البيت ، فالعمل الذي تتقنه ربة البيت تؤديه في سهولة وثقة تقللان ما يبذل فيه من طاقة .

ما هي الاعمال المنزلية التي تفضلها ربوات البيوت ؟

لعل أول ما يخطر على البال من أجوبة على هذا السؤال هو انهن يفضلن الاعمال المريحة ، أي التي لا تحتاج لطاقة كبيرة في أداءها . ولكن الواقع أن إجابات ربوات البيوت لا تربط بين تفضيلهن لنوع العمل وما يحتاجه العمل من طاقة وما تفضله واحدة قد تبغضه أخرى فقد نسمع ربة ربيت تقول (انا لا يهمنى أن اكنس وامسح طول اليوم ولكنى أكره الوقوف أمام الموقد لإعداد الطعام) أخرى تقول (انا لا احتاج لمساعدة في البيت إلا لعمليات التنظيف من كنس ومسح

وغيرهما أما الطهو فأحب القيام به بنفسى ولا أتعب منه اطلاقاً)..... وهكذا تتضارب الاقوال وتتعارض الاهداء

ولاهمية هذا الموضوع أجريت عدة بحوث مستهدفة للتوصل لمعرفة مواصفات الاعمال المنزلية التي تفضلها ربوات البيوت ، وكذلك التي لا يملن إليها وفى أحد هذه البحوث سئلت ١٢٠ ربة بيت أن يحددن الاعمال المنزلية التي يفضلنها والتي لا يفضلنها وأن يوضحن أسباب هذا التفضيل أو عدمه .
وفيما يلى بعض الإجابات التي وردت في هذا البحث

العمل المنزلي	اكثر عمل افضله %	اقل عمل أفضله %
الطهو	٣٨	٣
غسل الصحون	٠٠	١٣
غسل الملابس	٢٠	٤
كي الملابس	١٢	٣٤
تنظيف البيت	١٧	٤٣
اعمال اخري	٣	٣

النسبة المئوية لتفضيل أو كراهية بعض الأعمال المنزلية

بعض مواصفات الأعمال المفضلة مرتبة حسب أهميتها .

** نتائجها مشرفة وتدعو للفخر

** نتائجها مرضية

** الادوات اللازمة لها متوافرة

** أفراد الأسرة يقدرونها

** غالباً ما تتم تبعاً للوقت المحدد لها

** لى حرية تحديد سرعة العمل فيها .

** يعجبني نوع الخامات والمواد المستعملة فيها .

** يعجبني الوقت الذي أقضيه في إنجازها

** نتائجها تستمر لفترة طويلة

** تدع مجالاً للإبتكار

** غير متعبة

** يشاركني في أدائها بعض الأفراد الراشدين

بعض مواصفات الأعمال غير المفضلة مرتبة حسب أهميتها:

** نتائجها تستمر لفترة قصيرة .

** لا يعجبني الوقت المخصص لها .

**متعبة

**خالية من التنويع .

** لا تحتاج لمجهود ذهني

** لا تدع مجالاً للإبتكار .

وهكذا يتضح أن مقدار ما يبذل من طاقة في أداء عمل ما ليس هو العامل الاساسى في ميل ربات البيوت أو كراهيتهن لهذا العمل . وقد دلت التجارب على

أن الفرد قد يشعر بتعب في أداء الاعمال التي لا يميل اليها هذا التعب يبرره مقدار الطاقة المستهدفة فما هو التعب إذاً ؟ وكيف يحدث ؟ وكيف يعالج ؟

هذا ما سنتكلم عنه بالتفصيل في الصفحات التالية :

التعب والاجهاد

اوردنا فيما سبق جدولاً يبين عدد السرعات الحرارية اللازمة لاداء بعض الاعمال المنزلية . يتضح من هذا الجدول قلة كمية الطاقة اللازمة لمعظم هذه الاعمال وإذا تذكرنا أن ربة البيت لا تستمر في أداء عمل معين فترة طويلة لوجدنا ان معظم الاعمال المنزلية لا تستهلك من الطاقة ما يحدث التعب فعلاً

فمثلاً إذا صعدت سيدة ثم هبطت سلم بيتها (دورين) ٢٠ مرة في اليوم فإن ذلك يستغرق حوالى ٥ دقائق وإذا قدرنا الطاقة اللازمة لصعود وهبوط الدرج بـ ٥ س/ق فإن هذه السيدة تستهلك ٢٥ سعراً في هذا العمل ولعلنا نعرف اننا ٢٥ سعرا هي القيمة الغذائية لنصف برتقالة !!

وإذا كان دهن الارضيات بالورنيش وتلميعها يستغرق ساعتين اسبوعياً ويستهلك طاقة بمعدل ٣,٥ س/ق فتحتاج ربة البيت الى ٤٢ سعراً حرارياً في الأسبوع للقيام بهذا العمل هذا القدر من السرعات الحرارية أقل مما يحصل عليه الجسم من قطعتين الجاتو .

وقد ظهر في البحوث المعملية انه لكى يؤدي عمل ما الى التعب فعلاً فلا بد أن يستنفذ هذا العمل طاقة كلية بمعدل أكبر من ٥ س/ق للرجال و ٤ س/ق للسيدات وأعتبرت هذه المعدلات كحداً للتحمل .

- ويعرف حد التحمل "endurance limit" بأنه الحد الأقصى لإستهلاك الطاقة بدون إحداث زيادة في حامض اللاكتيك أو رفع درجة حرارة الجسم وقد توجه الباحثون لدراسة أسباب ما يشعر به الأفراد من تعب خلال العمل ولوحظت اعراض التعب في الحالات الآتية
- ١) فترة طويلة من العمل الذهني أو عمل جسمي بسيط في وضع ومقيد أو غير مريح
 - ٢) فترة طويلة من العمل في وضع وقوف
 - ٣) فترة طويلة من عمل يقتضى تغيير أو ضبط أوضاع بعض أجزاء الجسم كقيادة السيارة مثلاً
 - ٤) فترة قد تكون قصيرة في عمل عضلي شاق
 - ٥) أداء عمل غير محبب الي النفس
 - ٦) أداء عمل لم يتعود عليه الفرد
 - ٧) إداء عمل يحتاج ملاحظة دقيقة أو يقظة تامة .
 - ٨) أداء عمل تحت ضغط ، كضرورة انهائه في وقت محدد
 - ٩) أداء عمل بدون دراية أو معلومات كافية عنه
- في حالات الضيق الانفعالي ، سواء كان الشخص يعمل أو لا يعمل.

وتتلخص الأعراض التي لوحظت في تلك الحالات فيما يأتي :

- ١- الإحساس بالإرهاق والإنهاك والضجر مع عدم الرغبة في مواصلة العمل
 - ٢- الإحساس بالألم وأوجاع تنسب الي العمل
 - ٣- هبوط في مقدرة الفرد على أداء العمل .
 - ٤- كثرة الأخطاء وتكررها
 - ٥- قلة الإنتاج كماً ومستوي
 - ٦- تغييرات فسيولوجية في تركيب الدم وافرازات الغدد .
- وبناء علي هذه الملاحظات والدراسات يقسم التعب الي نوعين :
- ١ -التعب الجسمي أو الفسيولوجي ويطلق عليه غالبا إجهاد أو إرهاق
 - ٢ - التعب النفسي أو السيكولوجي
- وكثيرا ما يوجد الإجهاد والتعب النفسي جنباً الي جنب وعندئذ توصف الحالة بالتعب المركب .

الاجهاد أو التعب الفسيولوجي

تعددت البحوث والدراسات المتعلقة بدراسة الإجهاد في العمل لمحاولة التعرف على أسبابه ، وكيفية حدوثه ، وطرق تلافيه وعلاجه . وتضاربت النتائج واختلفت الاستنتاجات والآراء في هذا الموضوع ، وما زالت الحاجة ماسة الى مزيد من البحث في هذا المجال .

ونستعرض فيما يلي مجموعة من تلك الاستنتاجات والآراء في التعب الفسيولوجي لعلها توضح للقارئ بعض المفاهيم ، وتلقي بعض الضوء على هذا الموضوع الهام

كان المعتقد لفترة طويلة أن التعب الجسمي يحدث نتيجة لزيادة كمية الطاقة المستهلكة في أداء العمل . وأنه ينتج بعد أداء عمل بسيط لمدة طويلة ، أو عمل عضلي شاق لمدة قصيرة . ولكن بينت بعض التجارب الحديثة أن وضع العضلة أي العضلات المستخدمة في العمل ، وطبيعة الحركة المطلوبة لأدائه تؤدي أيضا إلى الاحساس بالتعب ، رغم أن الطاقة المستهلكة في تلك الحالة قد تكون ضئيلة جدا .

فمثلا تؤدي الأعمال الساكنة Static Work الي الشعور بالتعب . ويعرف العمل الساكن بأنه العمل الذي يحتاج لتثبيت بعض عضلات الجسم في وضع واحد لتتمكن بعض أجزاء أو عضلات الجسم الأخرى من إيدائه . مثال على ذلك انحناء الأم لتحمي طفلها في البانيو ، ففي هذا الوضع ، ومع أنها قد تحمل ثقل جسمها على حافة البانيو، إلا أنها تحفظ وضع رأسها وجذعها واحد ذراعيها في وضع ثابت لتمسك بالطفل جيدا . ثم هي تستخدم ذراعها الثاني في القيام بباقي العمل .

وعندما تقومين بشغل التريكو ، فإن يدك اليسرى تمسك الشغل في وضع ثابت ، بينما تتحرك يدك اليمنى لللف الخيط وسحب الإبرة . وبعد فترة تشعرين أن يدك اليسرى ، اي اليد التي لم تبذل جهداً حركياً ، بل بقيت في وضع ساكن ، هي التي أجهدت وتعبت .

تعليل ذلك أن العضلة المتحركة تسمح للدورة الدموية بالسريان خلال وضعي الانقباض والارتخاء . أما العضلة الساكنة في وضع واحد فهي تضغط على الأوعية الدموية مما يقلل كمية الدم الوارد لها . ويحتاج الفرد لتغيير وضع العضلة من أن لآخر حتى يسمح لدفعة من الدم أن تصل إليها . وإلا فإنه يحس بضعف وبأنه قد تعب .

يمكنك تجربة هذا التأثير بقبض راحة يدك بأقصى قوة لمدة ٢ أو ٣ ثانية (فسوف تؤدي قلة الدم المتدفق في عضلات الكف الي إحساسك بالألم وضعف تلك العضلات .

وكان من المتبع أن ننصح ربة البيت بالجلوس عند القيام بأعمال المنزل كلما أمكن ، لأن ذلك يقلل من الطاقة المستهلكة ، وبالتالي من إحساسها بالإرهاق والتعب . والواقع أن كمية الطاقة المستهلكة في الوقوف والجلوس متقاربة جدا . وقد يؤدي الجلوس أحيانا ، إذا كان الكرسي غير مريح ، أو ارتفاع سطح العمل

غير مناسب ، الي الإحساس بالتعب أسرع من الوقوف . كذلك تحتم طبيعة معظم الأعمال المنزلية التحرك من مكان لآخر ؛ وإذا كان الشخص جالساً فسيضطر للقيام والجلوس عدة مرات لمباشرة الأعمال المتعددة ، وهذا يؤدي الي بذل طاقة أكبر ، وشعور بالتعب اسرع .

وقد وجد أن العمل في وضع وقوف ثابت يسبب الشعور بالإجهاد لا لزيادة الطاقة المستهلكة ولا لتعب في العضلات ، وإنما يرجع الي تأثير الوقوف علي الدورة الدموية ، وكذلك لضغط ثقل الجسم مما يحدث ألم في الأربطة والأغشية والاورتار العضلية المبطنة لقوص القدمين . ويمكن تجنب هذا التأثير بعدم الوقوف في وضع واحد فترة طويلة ، والتحرك من مكان لآخر . ومن المنفق عليه الآن أن المشي اقل إجهادا للجسم من الوقوف مع أنه يستهلك طاقة أكبر .

والمعروف أن التعب الجسمي يرجع الي تغيرات كيميائية تحدث في العضلات فالشخص يحصل على كمية من الأوكسجين تكفي العمليات الاحتراق الغذائي وتنقية الدم ومخلفات النشاط الحركي . وعندما يقوم الشخص بنشاط جسمي تزداد حاجة الجسم من الأوكسجين ، وتزداد سرعة نبضات القلب لمد الجسم بالدم النقي أولاً بأول وبالكميات اللازمة . ولكن يحدث أن كمية الأوكسجين تقل عن حاجة الجسم أثناء المجهود العضلي ، فتتوقف عملية احتراق السكر في الجسم . عند مرحلة تكوين حامض اللاكتيك ، بدلا من الاحتراق الكامل الذي ينتج عن ثاني أكسيد الكربون وماء .

يتراكم حامض اللاكتيك علي العضلات ويستمر في الزيادة مما يؤدي الي ثقل حركتها .وعندئذ يشعر الفرد بالإجهاد . تستمر حالة الإجهاد هذه حتى يحصل الجسم على كمية كافية من الأوكسجين مع توقف المجهود العضلي وتتم عملية الإحتراق وتتخلص العضلات من حامض اللاكتيك .

ومع التسليم بأثر تراكم حامض اللاكتيك علي العضلات وارتبا ط ذلك بالشعور بالاجهاد ، إلا أن البحوث الحديثة في هذا الميدان أوضحت أن هناك عاملا آخر مهماً ، إن لم يكن أهم ، يؤدي الي الشعور بالإجهاد . هذا العامل هو تغيرات معينة في الجهاز العصبي.

يعضد هذا الرأي أن الجهاز الحركي في جسم الإنسان " جهاز عصبي عضلي" أي يتكون من عضلات و اعصاب ، وان الجهاز العصبي المركزي جهاز عضوي يعمل بالتغيرات الكهربائية والكيميائية . ومن المحتمل إذا أن يكون الإجهاد الناتج عن استعمال عضلات الجسم إنما يحدث في الجهاز العصبي وكذلك في العضلات نفسها .

التعب السيكولوجي

وينتج عنه ، كما في التعب الفسيولوجي ، عدم القدرة على مواصلة العمل والإنتاج ، أما أسباب وطريقة الإحساس بهذا النوع من التعب فتختلف ، وهي أكثر غموضاً وأكثر تعقيداً منها في التعب الفسيولوجي .

هناك نوعان من التعب الفسيولوجي :

(أ) التعب الناتج عن انعدام اللذة .

(ب) التعب الناتج عن الكبت .

وفى الحالة الأولى يكون التعب مصحوباً بالشعور بالضيق وعدم الاستقرار والقناعة والرضا ، والرغبة في ترك العمل ، مع أن القدرة الفعلية على مواصلة العمل لا تتغير وقد دلت التجارب على أن الأشخاص المعرضين لهذا النوع من التعب يتميزون بحساسية خاصة تجاه ظروف العمل العامة و طبيعة العمل ذاته وتعنى ظروف العمل نوع الأدوات المستعملة ودقتها ، الأصوات ، درجة الضوء وطريقة توزيعه في مكان العمل . أما طبيعة العمل كأن يكون متكرراً أو مملاً وغير شائق ، فيشعر الفرد بعدم مرور الوقت وطول ساعات

العمل ، وبالتالي بالملل وفقد اللذة في العمل

وفى بحث آخر، لمقارنة عدد من الأفراد ممن يشعرون بهذا النوع من التعب بغيرهم ممن يقل حدوثه بينهم ، وجد أن هناك علاقة طردية بين نسبة الذكاء والشعور بالملل وفقدان اللذة في العمل ، خاصة إذا كانت طبيعة العمل هي التكرار الآلى وزادت نسبة الملل بين الأشخاص المنطويين عن المنبسطين ، ويكثر عاده حدوث هذا الملل في منتصف فترة العمل أكثر منها في البداية أو النهاية .

أما التعب الناتج عن الشعور بالكبت فقد ينتج عن عدة أسباب : فمثلاً إذا وضعت خطة لمشروع ما ، وليكن دعوة عشاء لشخصين ، وحدث من الظروف ما أخرجك عن إعداد الطعام في الوقت المناسب ، أو اتصل بك المدعوون في ساعة متأخرة لإخبارك بزيادة عددهم الي الضعف ، فإنك تكبتين غضبك وتحاولين قدر الإمكان سرعة التصرف وتغيير خططك لمواجهة الموقف الجديد . وهنا بتعب يفوق في الواقع التعب الجسمي الذي وقع ، فتغيير الخطط المفاجيء وإيجاد وضع أهداف جديدة ، من العوامل المسببة لتوتر الأعصاب وبالتالي الشعور بالتعب.

ومن أسباب هذا النوع من التعب أيضا ، عدم تأكد الشخص من نتائج عمله، كعدم توافر المهارة اللازمة لأداء عمل معين ، أو اختلاف مستويات الفرد عن المستوى المطلوب في العمل ، أو شعوره بوجود مستويات جديدة متطورة ومتقدمة تختلف عن مستوياته التقليدية ، كذلك عدم التشجيع من المحيطين بالفرد على العمل الجيد ، كلها عوامل تؤدي الي الكبت والشعور بالتعب.

وقد وجد أيضاً أن أشتراك الشخص في أداء عمل معين في وقت يريد هو أن يفعل فيه شيئاً آخر ، فإنه يشعر بگراهية لهذا العمل ويتمني أن يتركه ولكنه لا يستطيع ، فيشعر بالضيق ويتبعه إرهاق زائد من القيام بهذا بالعمل في هذا الوقت بالذات ، قد لا يحس به عند القيام بنفس العمل في أي وقت آخر

مثال ذلك إذا كان عليك كتابة بحث لتقديمه في اليوم التالي وفي نفس الوقت الذي تكتب فيه يعرض فيلم في التلفزيون تتمنين رؤيته فإنك وبدون وعي تشعرين بتعب شديد من كتابة البحث ، سببته لك رغبتك المكبوتة في ترك الكتابة ومشاهدة التلفزيون .

كذلك انشغال الإنسان على شخص عزيز له، مريض و مسافر أثناء قيامه بعمل ما ، يجعله يشعر بتعب متزايد من العمل ، لا يحسه في ظروف مغايرة ومن أسباب هذا النوع من التعب أيضا ، كثرة المقاطعات أثناء أداء العمل فإذا كنت تنظفين دورة المياه مثلا و تكرر طلب أفراد العائلة لك أن تغادريها حتى يستعملوها ، فإنك تشعرين بضيق وتوتر يؤديان الي زيادة شعورك بالتعب.

علاج التعب

علاج التعب يجب أن يتبع الأسباب التي دعت إلي حدوثه بمعنى أن يتبع العلاج نوع التعب ، ومن أهم وسائل العلاج التي ثبتت قيمتها في علاج نوعي التعب ، فترات الراحة . ولكن نوع فترة الراحة لا بد أن يلائم نوع التعب المراد تقليله أو تخفيف حدته . فإذا كان التعب فسيولوجياً ، أي تعب عضلياً واضحاً فعلى الفرد أن يستريح تماما ، معنى حصوله على فترة استرخاء وهدوء حتي تتخلص العضلات من المتجمع من حامض اللاكتيك ، فتعود لنشاطها وكامل قدرتها على متابعة العمل ، والنوم يعد أحسن تلك الطرق بل وأسرعها .

وقد لوحظ أن هناك علاقة قوية بين حجم العضلات المتعبة وسرعة زوال التعب، فالعضلات الصغيرة كالاصابع والأيدي تسترد نشاطها اسرع من العضلات الكبيرة كالأرجل أو الجذع .

وإذا كان سبب التعب هو الشعور بالملل وفقدان اللذة نتيجة لتكرار العمل وعدم التنوع فيه ، فقد يفيد جدا أن تكون فترة الراحة هي الإشتراك أو القيام بعمل يخالف تماما طبيعة ونوع العمل الأول . أو قد يكلف الشخص الواحد بنوعين أو أكثر من المسئولية في العمل ، وبهذا ينتقل من نوع الى آخر من الأعمال . ساعد هذا التغيير علي إبعاد الملل ، وبذلك يقل حدوث التعب .

أما في حالة التعب الناتج عن الكبت ، فإن نوع وطريقة قضاء فترة الراحة يجب أن يتناسب مع نوع الكبت الذي وقع ، وهذا النوع من التعب قد يحتاج أحيانا لوقت أطول لزواله أو للتغلب عليه نهائيا ، وقد يساعد تجزيء العمل الواحد الي عدة مراحل علي التقليل من حدوث هذا التعب ، إذ أن احتمال حدوث مسببات الكبت في كل مرحلة يقل عن احتمال حدوثه أثناء القيام بالعمل كوحدة ، كذلك فإن انتهاء كل مرحلة من تلك المراحل يشعر الفرد بقيمة ما يؤديه من عمل ، وأنه قد أنهى شوطاً معيناً من العمل المطلوب بنجاح ، وهذا النجاح دافع للاستمرار في العمل وتكرار النجاح في الخطوات القادمة . أما عن أنسب وقت لأخذ فترة للراحة أثناء العمل ، ولكي تكون أكثر نفعاً، فيجب أن تؤخذ بمجرد الشعور ببوادر أعراض

التعب وليس بعد وصوله لدرجة كبيرة. إذ أن التغلب على التعب في هذه المرحلة يكون أسهل وأسرع منه في أي وقت آخر .

أما عن طول فترات الراحة فإنها تتوقف الي حد كبير على نوع العمل ، وبالتالي نوع التعب . وقد أثبتت التجارب أن فترة الراحة لعمال المصانع يجب أن تتراوح بين ٥ و ١٥ دقيقة على أن تتكرر مرتين في اليوم .

أما فترات الراحة بالنسبة لربات البيوت ، فتتوقف على طبيعة وميول ومهارات كل واحدة . وكذلك على روتين ونظام الحياة في أسرتها ونتائج البحوث السابق ذكرها كلها تنطبق على ظروف العمل في البيت وفي الأسرة.

اختلاف احتياجات الأسرة للطاقات البشرية في اطار حياتها المختلفة

تبين لنا عند دراسة أطوار الأسرة في فصل سابق ، أن مهام ومسئوليات الأسرة تتطور بأطوار الأسرة ، ومن البديهي أن مطالب الأسرة الواقعة على طاقات أفرادها تتابع هذا التطور ففي الطور الأول نرى الضغط خفيفاً على تلك الطاقات، إلا في حالة اشتغال ربة البيت بوظيفة خارج البيت ، فإن عليها أن توزع طاقتها بين وظيفتها وبين بيتها ، وفي المرحلة الثانية حيث الأطفال صغار ويتطلبون الكثير من العناية والرعاية ، والأعمال المنزلية تتزايد في كل اتجاه يزداد الضغط والمطالب على الطاقات ، وفي المرحلة الثالثة وتضم مراحل تعليم الأطفال المختلفة فإن الزيادة في المطالب واستهلاك المزيد من الطاقة يبلغ الذروة وعندما يبلغ الأطفال سن التعليم الجامعي فقد يخف استهلاك الطاقات بعض الشيء داخل البيت وان كانت الحاجة تزداد لها خارج المنزل في نواحي النشاط المختلفة

وفي المرحلة التي يترك فيها الأطفال الأسرة ، قد يستمر الاستهلاك في الطاقة بنفس النسبة، وقد يزيد بزيادة مسؤوليات الأسرة نحو أسر أولادها والجد من الأقراب أو الأحفاد .

ثم تأتي المرحلة الأخيرة وفيها يقل الرصيد من الطاقة بنسبة ملحوظة وكذلك يقل المطلوب والمستهلك منها .

التخطيط الاستعمال الطاقات البشرية في الأسرة

تختلف الطاقات البشرية عن الموارد الأخرى في أنه لا يمكن وضع تخطيط لاستعمالها . كل ما يمكننا تخطيطه هو كيفية تقليل الطاقة المستهلكة عند أداء عمل معين ، أو طرق تقليل الأعمال ذاتها . وهذا يقودنا الي طرق تبسيط خطوات العمل وكما سبق أن ذكرنا فإن طرق استعمال الطاقات مرتبطة إلى حد كبير بطرق استعمال الوقت ، وقد لاحظنا ذلك عند تقسيم الأعمال المنزلية إلى أعمال سهلة ومتوسطة وصعبة ، ووجوب القيام بها بالتبادل ، أي وجوب توزيع الأعمال علي ساعات اليوم وأيام الأسبوع حسب ما يتطلبه كل منها من جهد . وكذلك عند الكلام

على فترات الراحة وجوب توزيع أوقات الراحة بالنسبة لنوع العمل والمجهود الذي بذل فيه ونوع هذا المجهود ، وهكذا فإننا نخطط لاستعمال الطاقة عندما تخطط لاستعمال الوقت ويتم ذلك بصورة آلية نظرا لاندماج الموردین، وبالتجربة والخبرة يتعلم ان أنسب الطرق لاستعمال ما لديه من طاقة في أداء ما يتعين عليه من اعمال دون الكثير من التعب أو الإرهاق .

مرحلة التنفيذ والمراقبة

وهي أوضح مراحل إدارة هذا المورد ، فمثلا عند تحليل أسباب التعب و أنواع وطرق علاجه ، وكلها تتم اثناء تنفيذ نواحي النشاط المختلفة ؛ يقوم الفرد عمليات مراجعة وتعديل في طرق العمل . ثم إن التنشيط عملية مستمرة عند القيام بأي عمل من الأعمال لكي يحقق الفرد ما يصبو اليه من نتائج .

ان مراقبة طرق التنفيذ والإشراف عليها تعتبر أساسا ودافعا للقيام بكثير من البحوث والتجارب للتوصل الى تبسيط خطوات العمل أثناء القيام بأعمال المنزل المختلفة ، وكذلك للتوصل الي فهم أوضاع وتحركات الجسم في كل عمل لمحاولة الاقتصاد قدر الإمكان في المجهود والابتعاد عن الأوضاع المرهقة أو الضارة بالجسم.

التقييم

وكثيرا ما يصاحب التنفيذ ، إذ بمجرد أن يشعر الفرد بتعب عند أداء عمل معين فإنه يفكر في سبب هذا التعب وفي وضع الخطط لتلافيه في المستقبل ؛ فهو اذا يقيم طرق تنفيذه للأعمال استعدادا لتخطيط جديد . وعن طريق التقييم يتعرف الفرد على الأسباب الكامنة وراء ميله لعمل ما وعدم شعوره بتعب في أدائه ، وكذلك سبب تجنبه بعض الأعمال أو تعبه الشديد عند القيام بها . يساعد هذا على تحسين طرق العمل والإقبال على الكثير منها عن فهم ودراية بقيمة الطاقة اللازمة لأي منها .

وتقييم طرق استعمال الطاقات البشرية في الأسرة إجراء صحي سليم إذ يجب أن نبالغ في استغلال طاقة الشباب والأصحاء من الأفراد دون حساب للمستقبل ، كذلك يجب مراعاة تناسب توزيع الأعمال المنزلية على الأفراد بما يناسب صحتهم ، وبالتالي ما يتمتعون به من طاقة وما يستطيعون بذله من جهد وقد تساعد الأسئلة التالية في عملية التقييم:

١- في أي أوقات اليوم أشعر بالتعب ؟

(أ) عند الاستيقاظ من النوم

(ب) آخر النهار .

(ج) بعد أداء عمل معين .

٢- إذا كنت متعبة :

(أ) هل أعرف نوع التعب ؟

(ب) هل أعرف طرق علاج هذا النوع من التعب ؟

(ج) هل أوصل العمل رغم شعوري بالتعب ؟

٣- هل أحسن توزيع جهدي لأحقق أهدافي المرسومة ؟

٤- هل أوازن بين ما أبذله من جهد في أعمال المنزل وبين أعمال الأخرى ؟

٥- هل أقدر معني الراحة وهل أنفذ ذلك في أعمالي ؟

٦- هل أوازن بين هذا المورد وغيره من الموارد لتحقيق أهداف الأسرة ؟

٧- هل أقتصد في استعمال لطاقتي علي حساب :

(أ) لنفود .

(ب) الوقت .

(ج) الممتلكات .

(د) موارد أخرى

٨- هل يمكنني تحسين طرق استعمال لهذا المورد ؟ وكيف ؟