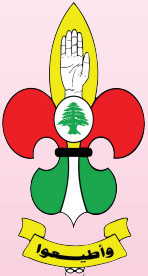


إدارة الأسرة

متن المشاركة



عجل الله فرجه
كشافة الإمام المهدي
مفوضية المرشدات العامة



سلسلة الثقافة الأسرية

ورشة إدارة الأسرة ضمن سلسلة الثقافة الأسرية
- دليل المدربة

العنوان

كشفة الإمام المهدي عليه السلام

إصدار

مفوضية المرشدات العامة

إعداد

الأولى

الطبعة

هجريه ١٤٣٢

الموافق

٢٠١١ ميلادية

تاريخ الطبع

بيروت، بئر حسن،

العنوان

٢٦٨/٢٤

ص. ب.

٠١/٤٧٤٩٤٩

تليفاكس:

Website

www.mahdifamily.net

www.almahdiguides.net

(جميع الحقوق محفوظة)



مقدّمة الورشة

عزيزتي المشاركة

السلام عليكين ورحمة الله وبركاته

في أسرنا تنشأ العديد من التّزايدات والخلافات والتي يمكن أن نتجاوزها بقليل من الحكمة والتّدبر. وعليه كانت ورشة "إدارة الأسرة: العلاقات داخل الأسرة، الوقت، والميزانية"، وهي تتعرّض لمحور أساسي يتشعب منه عدّة محاور:

- العلاقة بين أفراد الأسرة.
- إدارة الوقت.
- إدارة الميزانية.

مع دعائنا لكِ بالتوفيق

والحمد لله رب العالمين



الفهرس

1. مقدمة..... 2
2. هدف وأغراض الورشة..... 4
3. - تقديم الورشة 5
- مفاتيح السعادة بيدك (1)..... 6
- مفاتيح السعادة بيدك (2)..... 7
- قررة عين..... 10
- زينة الحياة الدنيا..... 13
- إدارة بيتي مسؤوليتي (1)..... 15
- إدارة بيتي مسؤوليتي (2)..... 17
4. الملحقات..... 19
5. المصادر والمراجع..... 24

هدف وأغراض الورشة

الهدف

تثقيف المشاركات في مجال إدارة الأسرة.

الأغراض

- في نهاية هذه الورشة يتوقع من المتدربة أن:
- تذكر ثلاثة أسباب للنزاع بين الزوجين - الآباء والأبناء - الأبناء أنفسهم.
- تتعرف إلى المهارات الكفيلة بالوقاية من النزاعات بين الزوجين - الآباء والأبناء - الأبناء أنفسهم.
- تشعر بأهمية إدارة وقتها كربة منزل، من خلال: ترتيب الأولويات وتنظيم الوقت.
- تفهم كيفية إدارة الصرف المتوازن، مع إمكانية الادخار.



2 - تقديم الورشة

أخواتي الكشفيات...

بدأنا نشعر أننا في غمرة الإهتمام بالعمل، ومع كثرة وسائل الاتصال بدأنا نفقد الإتصال أحياناً بمن هم أقرب الناس إلينا: أزواجنا وأولادنا. وأصبحنا ندير مؤسسات، ونعجز عن إدارة مؤسساتنا الأهم وهي أسرنا.

لهذا نحن اليوم في هذه الورشة وأسوتنا فيها زوجين قسّما العمل بينهما بما يناسب كل فرد منهما وانسجاماً مع الفطرة فالفطرة الانسانية تدلّ على أنّ المرأة تستقبل الأعمال البيتية، في حين أنّ العمل خارج البيت من مهمة الرّجل وكلّنا يعلم أنّ الرّسول الأكرم (ص) قسّم العمل بين الإمام علي (ع) والسيدة الزهراء (ع) فجعل داخل البيت على عهدة فاطمة (ع)، وخارجه على عهدة الأمير (ع)، وبيتهما كان وما زال يشكّل القدوة في نظامه للمؤمنين.

وللإسلام في هذ الشّأن إرشادات رائعة؛ أليست المرأة ذوّاقة وأكثر ذوقاً من الرّجل في القضايا ذات الصّلة بالمنزل؟! أليست المرأة أشدّ حماساً من الرّجل لديمومة الأسرة؟! ألا يشعر الأبناء أنّ حنان الأمومة أعظم من حنان الأبوة؟!



3 - مفاتيح السعادة بين يديك!! (1)

إنّ من ضرورات كمال الدين الإسلامي ومن دون شكّ، أن لا يغفل الانسان عن تلبية الاحتياجات الضرورية للحياة البشرية، وأن يضع لذلك قوانين مفيدة نافعة لطريقة الحياة في مختلف أبعادها. والزواج هو من السنن المطلوب إقامتها. والراغب عنها كالراغب عن سنة رسول الله ﷺ وهو حصن حصين يمنع الانسان من ارتكاب المحرمات والنظر إلى أعراض الناس، وهو يحفظ كلا الزوجين من الانحراف.

لقد وضع الإسلام لبني البشر منهجيّة سلوكيّة ومبانيّ شرعية وأخلاقيّة، تحكم وتضبط العلاقة الأسرية والحياة الزوجيّة. إلا أنّ الحياة لا تخلو من نزاعات أو اختلافات، قد تؤثر بشكل عام على حالة المودة والإلفة التي تسود الأسرة. ومع استمرارها تقلب الأجواء الأسرية الحميمة إلى أجواء الضغينة أو العداوة في بعض الأحيان.

ولا شكّ في أنّ هذه الحياة حتّاج إلى الاستقرار حتى تنجح وتنمو وتزدهر. وعكس ذلك سيؤدّي إلى خلق مشاكل وخلافات وسيؤدّد آهات وبالتالي سيكون لدينا أسرة مفككة وضائعة.

كم مرة نصحت، وكم من مرة أرشدت وكم من مرّة حلّت مشاكل من قبلك؟؟؟
ألا تقفين بين نفسك وتساألين هذا السؤال؟؟ "طبيب يداوي الناس وهو عليل"، لماذا لا أقف مكتوفة الأيدي أمام مشاكل أسرتي وحياتي؟



4 - مفاتيح السعادة بين يديك!! (2)

تعود الخلافات بين الزوجين إلى العديد من الأسباب منها:

- 1- ضعف ثقافة العلاقات الزوجية:
حيث يعتمد الأزواج الجدد في بناء حياتهما الزوجية على الاندفاع العاطفي، وعلى الإدراك العفوي البسيط لطبيعة العلاقة الزوجية.
- 2- انحراف المزاج وسوء الأخلاق.
الذي قد يكون لدى أحدهما أو كليهما وبمقدار ذلك تحدث الخلافات والأزمات إن لم يكن الطرف الآخر قادرًا على الاستيعاب والتكيف.
- 3- تدخلات أهالي الزوجين أو الأقرباء أو الجيران بين الزوجين تساهم في توتر العلاقات خاصة إذا كان هناك انحياز لأحد الطرفين.
- 4- الصعوبات الحياتية المعيشية: فكثيرًا ما تنعكس الأزمات الاقتصادية للعائلة، على التوافق الزوجي خاصة عندما تكون الزوجة متطلبة ولا تراعي المستوى المعيشي لزوجها.
- 5- الإختلاف بين الزوجين على طريقة تربية الأبناء.

نصائح للوقاية من الخلافات بين الزوجين ولتجاوزها حين وقوعها بأقل الخسائر

- 1- تطوير وتحسين التواصل مع الزوج،
ويستحسن ذكر نقاط الاتفاق وطرح الحسنات والإيجابيات والفضائل عند النقاش لأن ذلك يرقق القلب ويبعد الشيطان ويقرب وجهات النظر ويبسر التنازل عن كثير مما في النفوس. قال تعالى: (ولا تَنَسَّوْا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ)¹. فإذا قال أحدهما للآخر أنا لا أنسى فضلك في كذا وكذا، فإن هذا حري بالتنازل عن كثير مما يدور في نفس المتحاور. وعدم التركيز على المسائل التي تثير العراك بين الزوجين مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية، بل التركيز على نقاط الاتفاق والتوافق بينهما.
- 2- تحديد موضع النزاع والتركيز عليه، وعدم الخروج عنه بذكر أخطاء أو تجاوزات سابقة، أو فتح ملفات قديمة وعدم كشف الخصوصيات الزوجية أمام الغرباء عند أول نقطة خلاف وترك الأمر بينكما للمعالجة وتعاهدا على أن لا يعلم أحد بأسرار بيتكما ولا تلجئي لتدعمي رأيك وأنت على حق وهو الخطئ للكثير من الكلام والتحدث عن عيوب الزوج أمام الأقارب والأصدقاء.
- 3- الحرص على حسن العشرة بالمعروف وكف الأذى " بالتؤدّد تدوم المحبة " الإمام علي (ع). ولا تسمعيه إلا الكلام الرقيق ألا ترين الماء مع لطافته ينقب الصخر الأصمّ.

1- سورة البقرة، آية 237



- 4- الحرص على امتداح الزوج أمام الآخرين وعلى تقديره وإظهار الإحترام والتبجيل .
- 5- التحلي بالصبر و التعقل في مواجهة المشكلات العائلية، وضبط كل الانفعالات والتحكّم بالنفس عند الغضب.
- 6- تزيين الوجه بالابتسامة واعتماد أسلوب الهدايا ولو كانت رمزية. جاء رجل إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله). فقال: إن لي زوجة إذا دخلت تلقّنتني وإذا خرجت شديتني. وإذا رأيتني مهمومًا. قالت: ما يهّمك إن كنت تهتمّ لرزقك فقل تكفّل به غيرك. وإن كنت تهتمّ لأمر آخرتك فزادك الله همًا. فقال (صلى الله عليه وآله): بشئها بالجنة وقل لها إنك عاملة من عمّال الله تعالى ولك في كل يوم أجر سبعين شهيدًا.
- 7- معرفة الحقوق والواجبات الزوجية: إن فهم كل من الزوجين للحقوق المترتبة والواجبات المطلوبة: يؤدي إلى فهم أفضل للعلاقة الزوجية خاصة إذا التزم كل طرف بواجباته الجاه الآخر .
- 8- المشاركة لا المشاركة: إذا أردت أن تعيشي سعيدة فعليك أن تعطي . أي أن تشاطري شريك الحياة أفراحه.
- 9- الحب والمحبة: إن الحب في الأسرة ليس محطة وصول ولكنه رحلة حياة. وحتى يكون كذلك فلا بد من رعايته ودعمه بالمودة والرحمة والاحترام والتقدير والشفافية والاستقامة والثقة والالتزام. وأن يكون طريقًا للثقة. ولكن الثقة هي مفتاح الحب. فإذا ضاعت الثقة ضاع الحب. ووجود الحب قد لا يغني عن توفر الثقة.
- 10- تفادي الوصول إلى مرحلة الانفجار: عندما تزداد حدة المناقشة وقبل أن تصل إلى مرحلة متوترة. على الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك. وهذه النقطة بالذات تشكل أساسًا قويًا لنجاح الزواج. بل هي جوهر الذكاء العاطفي الذي يشترك الزوجان في رعايته. وذلك بالقدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآخر بالتعاطف والإنصات الجيد. الأمر الذي يبرّج حل الخلافات العائلية بفاعلية. وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة الزوجية وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو على أن تهدم الزواج تمامًا.
- 11- تنقية النفس من الأفكار المسمومة: تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عن الطرف الآخر وبالتالي تساعد الطرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية. لذا فإن إزالة الأفكار المسمومة من النفس. تساعد على معالجة هذه المشاكل بشكل مباشر ويمكن للزوجة التحرر من قبضة هذه الأفكار المسمومة برصدها بوعي وإدراك . وعدم تصديقها وبذل مجهود متعمّد يسترجع فيه العقل شواهد ومواقف وأحاسيس تشكك في صحة هذه الأفكار المسمومة.

وأخيراً: إن أساس الزواج الناجح هو الحب والاحترام، والزوجة التي وهبها الله الفطنة والكياسة تتمتع بعلاقات إيجابية ثرية ومشبعة، وتكون هي القلب الدافئ المشع في أسرتها، إنها إنسانة إيجابية تملك القدرة على التأثير والإقناع وتتسم بالهدوء والاعتزان. وتوحي بالثقة والطمأنينة أكثر من الرجل، فلذلك هي من تُمسك العائلة وترفعها. وهي من تهدمها. وتذكري هذه الوصية التي أوصت بها إحدى الأمهات ابنتها ليلة زفافها: أي بنية لا يشمّ منك إلا طيب ريح، ولا تقع عينه منك على قبيح، كوني له أمة يكن لك عبداً.

ما أعظمها...

الزهراء قلقة كذلك!!

فاطمة^(عليها السلام) عندما جاءت إلى بيت زوجها كانت صغيرة لم تعش أكثر من 8 سنوات، وكلنا يعلم الكثير عن حياتها في بيت زوجها أمير المؤمنين^(عليه السلام)، وآخر أعمالها فيما يتعلق بتربية الأبناء ورعاية شؤون البيت مع فقر علي^(عليه السلام)، في ساعات عمرها الأخيرة تلتفت إلى زوجها وتقول: "هب لي كل ما صدر مّتي بحقك طيلة حياتي معك في بيتك" هل كانت السيدة الزهراء جّامل؟! بل هي الدّقة في الحاسبة .
لعلّها ترى أنّها لم تؤدّ حق علي^(عليه السلام) بالصورة المطلوبة وهي تلتمس أن يعفو عنها ما قد صدر منها من تقصير نحوه....

(من كتاب الزواج الاسلامي، للسيد دستغيب، ص: 33)

عليها السلام

الزهراء

قلقة كذلك



5 - قرّة عين

تستوقفك أم أحمد فتقول زينب "قرّة عيني" الله يخليلي زينب شو بنت مطيعة وبتساعدني بكل شي وشطورة بمدرسها وما ناقصها شي. وإذا جلست إلى أم أيمن شو بدي خبركن أليسار مفقعتلي قلبي حتى صار معي السكر والضغط من وراها كل شي بدها تعملو على زوقها. من هذا اللغز انطلقنا لنعالج النزاعات بين الأبناء والأهل .

❁ أسباب النزاعات بين الأهل والأبناء:

من وجهة نظر الأهل:

1. غير مدركة أنها ما زالت صغيرة ولا تستطيع أن تختار وحكم.
2. ناقص اتعلمني شو لا زم أعمل .
3. ما بيدرسوا بضطر ارفع صوتي.
4. بيتأخروا بوقت الصلاة.
5. ما بعرف كيف بدي احكيهن. بجيهن من الشرق بيخوني من الغرب.
6. هيدا الجيل صعب التعامل معو!!!
7. اللي براسها بدها تساويه!!
8. بدها تعمل حالها كبير

من وجهة نظر الأبناء:

1. إنهم يعاملونني كطفل صغير.
2. ما بيعرفوا انو في أشياء كتيرة بالحياة تغيرت!
3. ما ذنبي إذا لم يكن في زمانهم انترنت.
4. لماذا لا يحق لنا أن نقول رأينا أليس لنا عقول نفكر بها.
5. ألا يحق لي أن أختار ثيابي التي سألبسها بين الناس.
6. أنا أصبحت راشدة ولي الحق في أن أقرر مصيري.
7. لا أحد يحبني لا أحد يريد أن يسمعني.
8. لماذا لا أستطيع أن أسهر كما الباقين؟
9. أنا أريد أن أعيش في هذا العالم لا في العصور القديمة.
10. كثيرا ما يعدونني ولا يفون بوعودهم لي.

أما كيف نتوقى الخلافات مع أبنائنا:

1- تخصيص وقت لأبنائكم حتى يكون لديهم فرصة في التواصل معكم، وعدم الانزعاج أبداً من كثرة أسئلتهم وفضولهم أو حشرية أنفسهم فيما بينكم حتى ولو كان حديثكم خاص.

2- يحتاج الآباء في جعل الأبناء يشاركونهم في بعض المشكلات التي تواجههم في الحياة و يتحاورون معهم عنها ويفضضون لهم وهذا يشعرهم كوالدين بالراحة ويشعر أبنائهم بقيمتهم لديهم وما أكثر الهموم. وليس عيباً أن أخذ رأي أبنائي في اختيار بعض احتياجات المنزل، ما هو نوع الخضروات أو الفواكه التي تفضّلونها أو لون غرفة النوم أو أين نذهب هذا اليوم أو ما شابه. ولتشاركوا أبنائكم معكم وهذا سوف يشجعهم على التواصل معكم بما يخصهم هم أيضاً كأمر المدرسة أو الأصدقاء أو المشكلات التي تعترضهم فسوف يتواصلون معكم على ذلك المنوال إلى وقت المراهقة والبلوغ ولن تكن هناك فجوة بينكم وبينهم كما يحصل لكثير من الأسر اليوم أنهم يشتكون من الفجوة التي بينهم وبين ابنائهم، مما يؤدي إلى نشوب الكثير من النزاعات.

3- تخصيص بعض الوقت للعب مع أبنائنا. فاللعب تلقائياً سيحفّزهم للحوار معنا والتخفيف من النزاعات. وهذا أمر مهم جداً، ولا يشعر أحداً منكم بالحنج في اللعب مع أولاده.

4- وعلى الآباء والأمهات أن لا يتعذّروا بعد المسافة والانشغال بالعمل فحاولوا أن تخصصوا ولو الوقت اليسير لأبنائكم، فالاتصال بالأبناء ضروري. ولا تنسوا تذكير أبنائكم والتواصل معهم في المناسبات التي تهتمهم كالأعياد الإسلامية وأعياد ميلادهم والمناسبات الإسلامية السعيدة .

5- إن الكثير من الآباء والأمهات لديهم مشاغل البيت والعمل، والعلاقات الاجتماعية، أو الظروف قد تأخذ منهم الوقت الكثير، وتبعدهم عن أبنائهم مما تجعل النزاعات تزداد يوماً بعد يوم. ولكن قصة ما قبل النوم تعوّض بعض الشيء فلا تهملوها فهي تخلق الحوار فيما بينكم وبين ابنائكم ولو من باب التعويض عما يفقده الطفل في النهار.



6- إن حُكْمَ الأهل في غضبهم وطريقة حديثهم وتعبيرات وجههم أمام أبنائهم عامل أساسيّ لتحسين علاقتهم بهم وتحسين علاقتهم ببعض ولذلك نقول: انظري لأبنائك وكأنهم مرآة لك. فصوتهم العالي وأسلوبهم في التّعامل هو انعكاس لصوتك العالي وصراخك، واستخدامهم للعنف والضرب أحياناً، هو انعكاس لما تقومين به أنت.

7- لا بدّ من مراعاة الخصائص العمرية لأبنائكم، فلكلّ عمر خصائصه. وعدم تفهم الأهل لهواجس وميول الطّفل يؤدي إلى سوء التفاهم والنزاع معه، وخلق أجواء سلبية وتعزيز فكرة المشاكل النفسية النابعة من جهل الأهل لخصائص أولادهم وعدم تلبية احتياجاتهم.

8- الايفاء بالوعد : فإذا وعدتِ أطفالك أن تعطيهما شيئاً ما، فعليكِ الوفاء لهم.

9- مشاركة الأبناء في اختيار الأصدقاء مع التركيز على الصالحين منهم. والمساهمة في تحديد الرمز والقودة لهم. ومتابعتهم ومراقبة أخبارهم حتى لا يفاجأ الأهل يوماً بسلوك ولدهم.

10- مراعاة عدم تكرار - ومن دون أن تدري - ماكان يفعله أبواك معك ، كأساليب العقاب أو التهديد ، بل اتبعي أسلوباً جديداً كنتِ تتمنين أن يعاملاك به وأنت طفلة. أو حتّى في طريقة التربية والعيش، لأن الحديث يقول: "لا تؤدّبوا أولادكم على زمانكم، فإنّهم حقوا لزمان غير زمانكم" الإمام ^(عليه السلام) علي.



6 - زينة الحياة الدنيا



إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ (4) قَالَ يَبْنَى لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ (5) وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ وَيُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَعَلَىٰ آلِ يَعْقُوبَ كَمَا أَتَمَّهَا عَلَىٰ أَبَوَيْكَ مِنْ قَبْلُ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبَّكَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ (6)

1- لماذا طلب منه أن لا يقصّ رؤياه على إخوته؟

بارقة الأمل وبداية المشاكل:

جاء يوسف في أحد الأيام صباحاً الى أبيه وهو في غاية الشوق ليحدثه عن رؤياه. وليكشف ستاراً عن حادثة جديدة لم تكن ذات أهمية في الظاهر. ولكنها كانت إرهاباً لبداية فصل جديد من حياته.

لذلك توجه النبي يعقوب ^(عليه السلام) إلى يوسف بلهجة يشوبها الإضطراب والخوف المقرون «بالفرحة» وقال يا بني لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك كيدا) وأنا أعرف (إنّ الشيطان للإنسان عدو مبين) وهو منتظر الفرصة ليوسوس لهم ويثير نار الفتنة والحسد وليجعل الإخوة يقتتلون فيما بينهم.

الحسد ليوسف ^(عليه السلام) كان سبب النزاع خاصة عندما أحس الأبناء أن يوسف أخذ أباهم منهم

وهناك أسباب عديدة للشجارات بين الأولاد منها :

1. تفضيل الوالدين أحد الأبناء على الآخرين.
2. الإكثار من المقارنة بينهم يوئد الحسد بين الأبناء.
3. الوراثة الإجتماعية: إذا كانت العلاقة قائمة بين الزوجين على النزاع والخصومة والشجار تنتقل بالعدوى إلى الأبناء.

4. الغيرة بين الأخوة بسبب الجمال الشكلي أو التفوق أو أي ميزة أخرى.

5. الطمع وحب السيطرة وامتلاك الأشياء من أحد الأخوة.

6. الرغبات المختلفة بين الإخوة مثل تغيير قنوات التلفزيون أو أماكن الجلوس .

7. محاولة الظهور والتفوق فيما بينهم أمام الوالدين أو المحيطين.

8. التفرقة في المعاملة بين الذكر والأنثى بحكم العادات والتقاليد.

9. المشادات الكلامية الخفيفة وأساليب المرح والمزاح المستفزة.

10. ظهور صفة الأنانية بين الإخوة فتكون وقوداً للشجار والخصام.

أما فيما يخص الوقاية من النزاعات:

1. من البديهي أن الشجار بين الأخوة أمر طبيعي.
2. جاهل الشجارات السطحية : عندما يكون الطرفان متكافئين فلا نتدخل طالما أنه لا يتعرّض أحد الطرفين للايذاء لأن في ذلك تعويد لهما على حل النزاع من دون اللجوء للآخرين.
3. تدريب الأبناء على مهارات حل المشكلات: من خلال دعوتهم بعد أن يتوقف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وتوليد الحلول واختيار الأنسب منها .
4. مكافأة الأبناء عندما يتسامحون فيما بينهم وعند إظهار روح التعاون فيما بينهم.
5. إستخدام الإبعاد المؤقت: حتى يتعوّدون ضبط النفس (البقاء في غرفهم لمدة قصيرة).
6. تجنب المقارنة: لأنه يخلق حالة من الغضب لدى الطفل اتجاه إخوانه.
7. إعطاء كل ابن وقتاً خاصاً على انفراد واجراء حوار معه.
8. حل الخلافات أو القضايا العالقة مع الزوج على انفراد بعيداً عن مرأى ومسمع الأولاد.
9. النظر إلى الأبناء بعين الانصاف والعدل والمساواة. ولا نذكر مشكلات أحدهم أمام الجميع.





7 - إدارة بيتي مسؤوليتي (1)

إن ترتيب الأولويات يسهّل العمل بشكل كبير. فلنتصوّر معًا حالة ربّة منزل لم ترتّب أمورها ولم تضع برنامجًا لحياتها. كيف تستطيع القيام بكل الواجبات المطلوبة منها؟ فهي بالطبع سوف تعاني من إضطراب وقلق وغضب. فكل تلك الأعمال ستشعرها بأنها حملاً كبيراً على ظهرها. لا تدري من أين تبدأ. أسّطف البيت أهمّ أم تنظيف الأواني؟! لا بل الطبخ فزوجي سيأتي بعد ساعة. أوه.. لا أدري كيف أبدأ. والحل بالطبع أن ترتّب الأولويات فتعرف أي الأعمال أهمّ من الأخرى. وبذلك تستطيع أن تنجز كل الأعمال ضمن الوقت المحدّد.

للإفادة: نعرض عليك تجربتين: الأولى لربة منزل لا تعمل والأخرى لربة منزل عاملة:

التجربة الأولى:

يومي 24/24

أعرض عليك تجربتي إن أحببتي إستيفدي منها فهي بالنسبة لي مريحة جداً وأنا مرتاحة وكل أفراد عائلتي:

- ✿ أستيقظ قبل صلاة الفجر بنصف ساعة
- ✿ أصلي صلاة الليل وأقرأ القرآن حين الفجر بعدها أصلي فريضة الصبح وأقرأ دعاء العهد.
- ✿ أوقظ الأولاد للصلاة. بينما هم يؤدون صلاتهم أحضر لهم الفطور .
- ✿ يفطرون ثم يذهب كل منهم إلى ترتيب سريره وتبديل ملابسه ووضع ملابس النوم في مكانها.

فائدة مهمة:

على الأولاد أن يتعودوا ترتيب ثيابهم ولوازمهم في مكانها وتنظيف غرفتهم بأنفسهم. يذهب الأولاد إلى المدرسة قبل أن ينطلق والدهم إلى عملهم فأهيء له الفطور وتأكل معا قبل أن يغادر إلى عمله .

خبرة:

كنت من قبل أنام وعندما أستيقظ أقوم بالواجبات المنزلية ولكن الخبرة تقول عكس ذلك.

- ✿ أقوم مباشرة بترتيب المنزل وكنسه ومسحه ثم أعكف على الأواني فأغسلها ولا أنسى أن أهتم بنظافة المراحيض
- ✿ تستغرق مني هذه العملية من ساعة ونصف إلى الساعتين هذا يعني أنني في التاسعة أكون قد أنهيت عمل المنزل.
- ✿ أقوم بزيارة إحدى صديقاتي أو والديّ لمدة ساعة ونصف تقريباً ثم أعود لأقوم بطهي الطعام وخصيره.
- ✿ ولا أنسى أن أقوم بكي الثياب إن وجدت.
- ✿ قبل الصلاة أنام قيلولة قصيرة تعطيني نشاطاً كبيراً.
- ✿ يحضر الأولاد وجمتمع الاسرة السعيدة. ويكون يومنا جميلاً.
- ✿ ولا أنسى أن اهتم بتحفيظ أولادي القرآن الكريم وأهتم بترفيهم يومًا في الأسبوع.



التجربة الثانية:

24/36

ربة منزل عاملة

- ❁ أستيقظ قبل صلاة الفجر بنصف ساعة .
- ❁ أصلي وأقرأ القرآن وأقرأ دعاء العهد.
- ❁ أوقظ الأولاد للذهاب إلى المدرسة، بينما أنا أحضر لهم الفطور وأنفقد أمتعتهم وأغراضهم.
- ❁ أبدأ بترتيب المنزل . لكن بالطبع لا أنهي....
- ❁ يستيقظ زوجي. أحاول أن أشرب معه فنجان القهوة. لكن ليس دائماً أحاول أن أستفيد من الوقت لتوضيب البيت..
- ❁ كثيراً ما أشعر أنني بحاجة لوقت إضافي
- ❁ أذهب إلى العمل عند الساعة الثامنة، وأبدأ عملي ولا أنهي لأن ما هو مطلوب في العمل كثير وكثير..
- ❁ أصل إلى المنزل عند الساعة الثالثة مع الأولاد أسرع لأجهز الطعام والشراب. وأطلب منهم تبديل الملابس.
- ❁ أضع الطعام وأنتقل لاستكمال ما تبقى من عمل المنزل. من غسيل وكوي ومسح.
- ❁ يبدأ أولادي بتحضير دروسهم وأنا أتابعهم حرفاً بحرف.
- ❁ بعد أن أنهي تدريسيهم أحاول أن استلقي. لكن ينتظرنني عمل آخر (طعام الغد!!!!!!)
- ❁ أبدأ أفكر ماذا أطبخ للغد. أذهب لإحضار ما يلزمي وأحياناً زوجي يحضر ما يلزم.
- ❁ أحتاج للراحة. لأن عمل اليوم أرهقني. لكن للأسف لا أستطيع فلدي مهمة استقبال الضيوف.

يمكنك أختي العزيزة ملء جدول (الملحق رقم 3)، لوضع مهماتك ووظائفك وبعدها رتب الأولويات مع مراعاة أوقات الراحة وأوقات الأولاد وأوقات المطالعة.

❁ إن الفوضى في مكان عملك من أكبر مضيعات الوقت. فبادري باتخاذ هذه الإجراءات فوراً :

- 1- حافظي على تنظيم جيد للبيت.
 - 2- لا تضعين أمامك إلا ما ستحتاجينه حالاً.
 - 3- تأكّدي من ترتيب الأدوات بشكل منظم .
 - 4- تخلّصي من كل شيء ليس له أهمية ولن تحتاجينه بعد اليوم.
- ❁ وتذكري تقسيم المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يسهل إنجازها.
- ❁ أضيفي إلى يومك وقتاً جديداً عن طريق إستخدام الأوقات الضائعة. مثل:
أوقات المواصلات - أوقات الإنتظار - الأوقات البينية (بين النشاطات).

التخطيط السليم والتنظيم الجيد للوقت + التنفيذ السليم للخطة + تصرف إيجابي تجاه مضيعات الوقت



❁ إدارة ناجحة وفعالة للوقت ❁

نصائح



8 - إدارة بيتي مسؤوليتي (2)



رَبَّة البيت الصغير قدوة للعالمين
كانت تسكن في بيت أئانه أربعماية درهم ثمن درع.
سجاده جلد كبش.
أوانيه بعض الأكواز والأطباق و... منه شعع إلى العالم أنوار
غيّرت وجه التاريخ
وكما يقول المثل البيت بأهله.

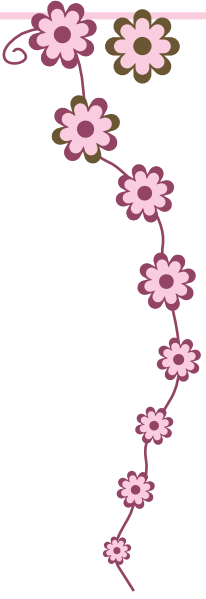
ذكرت هذا لا لأقول لك أن عليك أن تعيشين مثلها ولكن (أعينوني بوع واجتهاد وعفة وسداد) ولتتذكري النعمة التي أنت فيها حين تذكيرنها حتى لا تتذمري ولا يصدر منك ما لا يليق بك فالبيت أنت زينته ووردته وباقي ما في البيت حطام زائل. ذكرت هذا حتى لا تعمي بصرك البهرجات أما سمعت قول مولاك من نظر في الدنيا بصّرته ومن نظر إليها أعمته.

إنّ مصروف البيت هو أحد الأمور التي تشكل أحيانا بذرة لخلاف قد ينشأ حول من يدير مصروف المنزل وكيف؟ من يحدد الأولويات وتصل في بعض الحالات التي يتهم فيها كل طرف الآخر بالتبذير. وتزيد ارتفاعات الأسعار المستمرة هذه الحالات اشتعالاً. لكن هناك بيوتاً كثيرة تواصل مسيرتها بالتراضي بين الزوجين وغالباً ما يترك الأزواج الأمر للزوجة. أياً كان شكل إدارة مصروف البيت فإن التفاهم يضمن استمرار الحياة في هدوء.

ويضمن إدارة الأسرة بشكل ناجح لأنّ بعض المشاكل بين الزوجين مردها سوء إدارة الميزانية في البيت. كما ينصح المختصون.

والصرف المتوازن هو عبارة عن:

- ✿ شراء الأمور الضرورية. وقدر الحاجة.
- ✿ إيدار المال ليوم الحاجة . (شروط أن لا يصل إلى حد البخل):
- ✿ معرفة الأولويات والكماليات. لتفادي الإسراف.
- ✿ صرف المال في موضعه.



كي لا تنسى اهتمي ب:

1- إعداد لائحة بالمشتريات قبل الذهاب إلى السوق مرتكزة على دفتر خاص يسجل عليه الحاجات الضرورية.

2- تحديد الكميات المطلوبة بشكل متوازن مع مراعاة عدد أفراد الأسرة والمستجدات الطارئة عليها.

للفائدة: حسابات لتقسيم الدخل:

أولاً: تدوين الدّخل المالي الشهري. ويكون بحساب كل النقود المتوقع الحصول عليها خلال الشهر، سواء مرتبات أو أرباح مشاريع أو هدايا أو غير ذلك.

ثانياً: احتساب الصرف الثابت الشهري، من طعام، إيجار، مدرسة، ترفيه...

ثالثاً: حساب الدخل الصافي يكون بطرح المصروفات الثابتة الشهرية من إجمالي الدخل الشهري.. (الدّخل الصافي = الدخل الشهري - المصروف الثابت).

رابعاً: صافي الدّخل هذا هو الذي يخطّط من خلاله لكيفية إنفاقه (إِدخار أو لشراء بعض الكماليات) ويمكن أن تزيد نسبة الادخار مع زيادة الدخل وفي بداية الزواج قبل أن تكثر الأعباء الزوجية.


تجربين:


المطلوب توزيع الدّخل الشهري البالغ \$900 على المصارفات الثابتة مع مراعاة أولويات الصرف والادخار.

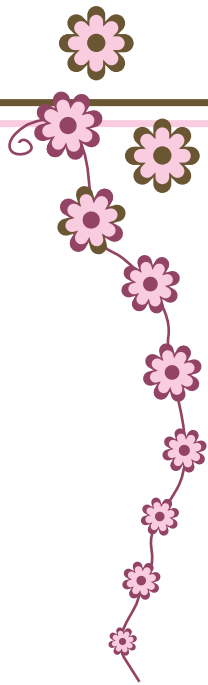
والحمد لله رب العالمين

الملحقات

الملحق رقم 1: استبيان التوافق الزوجي/ ص:21 

الملحق رقم 2: دراسة الحالة/ ص:22 

الملحق رقم 3: (أ) أبرز ما أقوم به خلال اليوم/ ص:23 
(ب) أرتب أبرز المهام حسب الأولويات/ ص:24



استبيان التوافق الزوجي

ضعي دائرة حول مدى انطباق كل عبارة من العبارات التالية على علاقتك الزوجية.
لا تتركي أي عبارة دون إجابة.

رقم البند	البند	لا أوافق بشدة	لا أوافق	إلى حد ما	موافق	موافق بشدة
1	أشعر بالارتياح حينما ألقى زوجي - زوجتي	1	2	3	4	5
2	لا يتلفظ زوجي - زوجتي بكلمات قاسية وجارحة اتجاهي	1	2	3	4	5
3	يتذكر زوجي - زوجتي ذكري خطوبتنا أو زواجنا	1	2	3	4	5
4	يعبر زوجي - زوجتي عن مشاعره اتجاهي	1	2	3	4	5
5	يتصل بي زوجي - زوجتي أو يبحث لي رسالة كل يوم	1	2	3	4	5
6	غالبا ما تنتهي خلافتنا بحل ودي وبشكل سريع	1	2	3	4	5
7	تتقارب وجهات نظرنا في كثير من الأمور	1	2	3	4	5
8	اهتماماتنا وهوايتنا المشتركة كثيرة	1	2	3	4	5
9	يميل زوجي - زوجتي للحديث معي في أموره الخاصة	1	2	3	4	5
10	أشعر بالشوق والارتياح للقاء زوجي - زوجتي	1	2	3	4	5
11	أشعر بالفرح حينما يقضي زوجي - زوجتي وقتا في ممارسة عمل يحبه	1	2	3	4	5
12	مبادؤنا وتوجهاتنا وقيمنا قريبة إلى حد كبير	1	2	3	4	5
13	أعرف آمال وطموحات زوجي - زوجتي	1	2	3	4	5
14	هناك تشابه كبير بيني وبين زوجي - زوجتي في التصرفات والكلام	1	2	3	4	5
15	أشعر بالرضا عن شكل وملامح زوجي - زوجتي	1	2	3	4	5
16	أشعر بالفخر حينما أكون مع زوجي-زوجتي	1	2	3	4	5
17	يتعاطف معي زوجي - زوجتي في الأفراح والمسرات	1	2	3	4	5
18	حينما أتعرض لمشكلة فأني ألجأ إلى زوجي - زوجتي	1	2	3	4	5
19	أشعر بالشوق للقاء زوجي - زوجتي حينما أغيب عن البيت	1	2	3	4	5
20	أفكارنا قريبة جدا حول كثير من القضايا	1	2	3	4	5



دراسة الحالة

- بعد مرور سنة على زواج أحمد وهناء، اللذان تعرّفا على بعضهما في قاعة من قاعات الجامعة... في بداية الزواج كان يسود جوّ من الحبّ، وأخذت تمرّ الأيام... إلى أن بدأ يطرق بابهما ناقوس خطر، لم يحسباه مهمًّا، إلى أن نطق أحدهما "أريد الطلاق!!!!!!":
- ❁ أحمد: ماذا؟!!! هل أصبت بشيءٍ يا هناء عمّا تتكلّمين؟
- ❁ هناء: (وهي تبكي) لم أعد أحتمل!!، لم أعد أشعر بالسعادة! نعم أريد الطلاق!!
- ❁ أحمد: استغفري الله يا حبيبتي، لكن ما الخطب؟ أخبريني!
- ❁ هناء: لقد ضاق صدري، الحياة معك أصبحت روتينية ومملّة!
- ❁ أحمد: وماذا تريدني أن أصنع؟ كلّ يوم أذهب إلى عملي ثم أعود، ولم أنقص عليك شيئًا!!
- ❁ هناء: لم تنقص عليّ شيئًا، لقد مرّ عيد ميلادي، ولم تلتفت للأمر ولم نذهب إلى أيّ مكان، ولم تشتري لي هديّة! أليس من حقّي تذهب في الصباح ولا تعود إلا والليل مظلم وحالك، وتكون مرهقًا ولا نستطيع الخروج سويًّا، أليس من حقّي أن تنتزّه سويًّا؟؟؟
- ❁ أحمد: مهلاً... أليس من حقّي!!! وما علاقة ما تقولينه بالحقوق!!! من حقوقك النفقة، والسكن... وهل أنقصتهم عليك يومًا؟
- ❁ هناء: النفقة، السكن...!!!
- ❁ أحمد: نعم ألا يكفي ذلك؟
- ❁ هناء: وما نفع الأموال إذا لم تسعدني في حياتي، وما نفع البيت إذا لم أشعر بوجودك قربي!!!
- ❁ أحمد: ولكنّ عملي يتطلب ذلك!!
- ❁ هناء: عمك، عمك... أليس للزوجة حق كما للعمل؟ على كل أنا لم أعد أحتمل البقاء معك لحظة! خذني إلى منزل والداي!!!
- ❁ أحمد: يا هناء دعينا نحلّ أمورنا فيما بيننا، ولا نسمح لأحد بأن يتدخل في شؤوننا!
- ❁ هناء: لكنّهم أهلي ويجب أن أعلمهم بكافة أموري ومشاكلي المريرة.
- ❁ أحمد: حسنًا كما تشائين!
- ❁ الأهل: (بعد أن أخبرتهم هناء): لا يا أحمد، لا يحق لك أن تزعل ابنتنا، لا بد من الموافقة على مطالب هناء... أحمد: لكن..
- ❁ الأهل: لا نقل، لكن، نحن نعلم أنك حُبّها ولا ترضى بإزعاجها.
- ❁ أحمد: لا، إلى هذا الحد!! لم أعد أحتمل، أنا أزعجها!!! أنا أصبر عليها دائمًا!!!
- ❁ هناء: أنت تصبر عليّ!!! كيف؟؟؟
- ❁ أحمد: أعود من عملي، ولا أجد الأكل، أجدها إما تتابع مسلسلاً معينًا أو تتراسل مع صديقاتها عبر الانترنت؟؟
- ❁ هناء: سمعتم كيف يتحدّث عني؟؟
- ❁ الأهل: لا يا أحمد، إلعن الشيطان لا نقصد في ذلك إزعاجك!
- ❁ هناء: اتركوه أريد الطلاق!!
- ❁ أحمد: هذا آخر كلام عندك!
- ❁ هناء: نعم!!
- ❁ أحمد: هيا نذهب إلى الشيخ بلال..
- ❁ هناء: نعم هيا!!! هكذا أفضا وأريح للاثنين!!!!!!

- 1- ما هي القضية الأساسية التي تمحورت حولها الحالة؟؟
- 2- كيف جُلّي ذلك؟
- 3- ما الأسباب التي قد تؤدّي إلى خلافات بين الزوجين؟
- 4- برأيك كيف يمكن تذليل هذه النزاعات أو إتفائها؟



أبرز ما أقوم به خلال اليوم

الملحق رقم 3 (أ)



أرتب أبرز المهام حسب الأولويات مع مراعاة أوقات للراحة- للمطالعة- للأطفال

الوقت من - إلى	المهمة/ العمل	للملاحظات
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		
السبت		
الأحد		

الملحق رقم 3 (ب)

المصادر والمراجع

- 1- القرآن الكريم.
- 2- الأمين (هيئة محمد)، الأخلاق والآداب الإسلامية، ط 3، بيروت : دار المحجة البيضاء، 1426 هـ - 2005م.
- 3- العوادي (مهدي)، الأسرة في القرآن، ط 1، بيروت: دار العلم ، 2002.
- 4- دستغيب (عبد الحسين)، الزواج الاسلامي، تر: ترجمة لجنة الهدى، ط 2، بيروت: دار البلاغة، 1421 هـ - 2000م.
- 5- ديماس (محمد)، فن إدارة الوقت ، ط 1، بيروت: دار ابن حزم، 1421 هـ - 2000م.
- 6- مركز مودة، مودة ورحمة: التّوافق الزوجي، العدد السادس، 1431 هـ .
- 7- www.alnayfat.net/vb/t23324.html
- 8- [...www.ershed.com/inf1//articles.php?action=show&id](http://www.ershed.com/inf1//articles.php?action=show&id)
- 9- www.al-3na.net/vb/t8443.html