

چطور خانه وزندگی را مدیریت کنیم

مرجع سریع موفقیت
در هفت حوزه خانه داری حرفه ای

سحر حسینی



کلیه حقوق این اثر برای انتشارات راشین محفوظ است.

سرشناسه: حسینی، سیده سحر، ۱۳۶۰ -
 عنوان: چطور خانه و زندگی را مدیریت کنیم: مرجع سریع موفقیت در هفت حوزه
 خانه‌داری حرفه‌ای
 پدیدآورنده: سحر حسینی
 مشخصات نشر: تهران: راشین، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص
 شابک: 978-600-5248-32-6
 موضوع: خانه‌داری -- مدیریت
 رده‌بندی کنگره: ۳۱۱.۲۴۸ ج ۸، ۱۳۹۰
 رده‌بندی دیوئی: ۶۴۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۱۲۲۲۷

چطور خانه و زندگی را مدیریت کنیم مرجع سریع موفقیت در هفت حوزه خانه‌داری حرفه‌ای سحر حسینی



ناشر: انتشارات راشین
 تهران، میدان انقلاب، خ آزادی، خ والعصر، کوچه درفش شرقی، پلاک ۸
 تلفکس: ۶۶۹۲۸۳۲۱

Email: rashinpress@yahoo.com
 Website: www.rashinpress.com

مرکز پخش: رهنما
 تهران، میدان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۲
 صندوق پستی: ۱۳۱۴۵/۱۸۴۵

Website: www.rahnamapress.com

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷ - نمابر: ۶۶۴۹۲۹۶۲

لیتوگرافی: رهنما چاپ: گوهر اندیشه طراحی جلد: شروین فریدنژاد
 چاپ اول: ۱۳۹۱ - تیراژ: ۳۰۰۰ - بها: ۳۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	فهرست مطالب
۱	پیشگفتار
۹	رابطه‌ی رشد شخصی با خانه‌داری حرفه‌ای
۱۱	بخش اول: رشد شخصی
۱۵	در چه زمینه‌هایی آموزش ببینیم؟
۱۶	برنامه ریزی برای رشد شخصی
۱۹	بخش دوم: ۷ حوزه خانه‌داری حرفه‌ای
۲۱	حوزه اول: تقسیم وظایف و مسئولیت‌پذیری در خانواده
۲۷	برگه مسئولیت‌های کودکان
۳۱	ایده‌های شما برای تقسیم وظایف و مسئولیت‌پذیری در خانواده
۳۲	حوزه دوم: مدیریت زمان در خانواده
۳۵	نقشه ماهانه
۴۰	دزدهای زمان
۴۱	افراط و تفریط
۴۴	ایده‌های شما برای مدیریت زمان
۴۵	حوزه سوم: مدیریت ایمنی خانواده
۴۷	ایمنی در آشپزخانه
۴۷	کف آشپزخانه
۴۸	کابینت‌ها
۵۰	چرخ گوشت
۵۲	چاقوها، وسایل تیز، ظروف شکستنی
۵۳	اجاق گاز
۵۴	ایمنی در حمام
۵۶	ایده‌های شما برای مدیریت ایمنی خانواده
۵۷	حوزه چهارم: مدیریت روابط خانوادگی

جلسات خانوادگی.....	۵۹
فواید جلسات خانوادگی.....	۶۰
چند نکته مهم دیگر.....	۶۲
ایده‌های شما برای مدیریت روابط خانوادگی.....	۶۵
حوزه پنجم: مدیریت اقتصادی خانواده.....	۶۶
بودجه بندی پول در خانواده.....	۶۷
مرحله اول: انواع هزینه‌ها را بشناسید.....	۷۰
مرحله دوم: مکتوب کردن هزینه‌ها.....	۷۲
مرحله سوم: بودجه بندی هزینه‌ها.....	۷۳
دو قانون ساده برای استفاده از پاکت‌های پول خانواده:.....	۷۶
یک توضیح مهم:.....	۷۶
ایده‌های شما برای مدیریت اقتصادی خانواده.....	۷۹
حوزه ششم: مدیریت ارتباط با کودکان.....	۸۰
انواع رفتارهای والدین نسبت به کودکان.....	۸۲
معیارهای پنجگانه محبت برای کودکان.....	۸۶
رفتارهای محبت محور.....	۸۶
اقتدار والدین.....	۸۹
رفتارهای خشونت محور.....	۹۰
تشویق درست کودکان.....	۹۴
ایده‌های شما برای مدیریت ارتباط با کودکان در خانواده.....	۹۶
حوزه هفتم: مدیریت تغذیه و برنامه غذایی.....	۹۷
نکات مهم در مدیریت برنامه غذایی خانواده.....	۹۹
استفاده حرفه‌ای از یخچال و فریزر.....	۱۰۳
ایده‌های شما برای مدیریت تغذیه و برنامه غذایی خانواده.....	۱۰۷
سخن آخر.....	۱۰۹
فهرست جدول‌ها / نمودارها / تصویرها.....	۱۱۱

پیشگفتار

خانه‌داری اولین و قدیمی‌ترین حرفه زنان است. زنان خانه‌دار از قدیم، بخش عمده‌ی اوقات خود را در خانه سپری کرده‌اند. برآورده کردن نیازهای افراد خانواده و سامان بخشیدن به محیط داخلی خانه تمام هدف و مشغله آنان بوده است. اگر چه برای زنان امروز نیز این قبیل مسایل جزء اولویتهای اساسی محسوب می‌شود، اما نیازهای دیگری نیز به دنبال رشد دانش و آگاهی زنان که همزمان با پیشرفت دنیای نوین اتفاق افتاده است، چهره خود را نمایان کرده است.

زنان امروز چه آنهایی که بیرون از منزل شاغل هستند و چه آنان که صرفاً خانه‌دار هستند، به رشد مهارت‌ها و افزایش دانش و آگاهی در تمام زمینه‌ها احساس نیاز می‌کنند. رشد تکنولوژی و حضور آن در تمام جنبه‌های زندگی، نیازهای انسان امروز را پیچیده‌تر کرده است.

زنان برای داشتن احساس بهتری نسبت به خود و توانایی‌هایشان و همچنین برای تربیت بهتر فرزندان و خوشبختی بیشتر در روابط عاطفی به رشد همیشگی، که ویژگی اساسی زندگی نیز هست، نیازمندند.

خانه‌داری سنتی، این نیاز مهم را به ندرت برآورده ساخته است. در عین حال خانه‌داری حرفه‌ای با ایجاد امکان رشد شخصی برای زنان عزت‌نفس آنان را تقویت کرده و باعث قوی‌تر شدن بنیان خانواده می‌شود.