

تعادل بین کار و خانواده

راهنمای عملی زندگی برای کلیه شاغلین

نویسنده:

دکتر محمد عابدی

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	:	عابدی، محمد، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تعادل بین کار و خانواده [کتاب] / محمد عابدی.
مشخصات نشر	:	تهران : زرنوشت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۲ ص.
شابک	:	۷ - ۷۱ - ۷۱۰۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
موضوع	:	کار و خانواده
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۴۲۹۱۷۷



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر، روبروی
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

تعادل بین کار و خانواده

نویسنده: محمد عابدی

• چاپ اول: ۱۳۹۸ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۷ - ۷۱ - ۷۱۰۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۹
فصل اول: رسیدن به آرامش	۱۱
آسان‌سازی و آرمش	۱۳
معیار زندگی برای خود را پایین آوریم	۱۶
خود را بیشتر از هر کس دیگر دوست داشته باشیم	۱۸
زمان خود را مدیریت کنیم	۱۹
همیشه راهی بهتر از راهی که داریم انجام ندهیم وجود دارد	۲۲
وابستگی به تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی	۲۳
این ما هستیم که به دیگران می‌گوییم با ما چگونه رفتار کند	۲۴
انرژی‌های مثبت به سمت خود سرازیر کنیم	۲۵
خوبی‌ها و محاسن خود را جاز نزنیم	۲۷
کنترل استرس و خشم	۲۸
راه‌های خروج از بحران در ارتباط با دیگران	۳۰
چگونه رفتارهای خویش را برای همیشه تغییر دهیم؟	۳۴
مدیریت بر خود	۳۵
پس‌انداز، روشی برای کنترل استرس‌ها	۳۶

- ۳۸ تقویت اعتماد به نفس
- ۳۹ نقش عبادات و معنویات در آرامش و ترقی فرد
- ۴۳ فصل دوم: مهارت‌های ارتباطی
- ۴۵ تفاوت و اختلاف مهم نیست، مدیریت تفاوت‌ها اهمیت دارد
- ۴۷ ارتباط یعنی خود را جای دیگری گذاشتن
- ۴۹ ظرفیت شناسایی در ارتباط
- ۵۲ ادراک نقش خود را در ارتباط
- ۵۴ هر فرد در وجودش «اش» خاصی مخصوص به خود دارد
- ۵۴ عوامل اصلی در یک ارتباط موفق و موفقیت
- ۵۶ هنر گوش دادن مهم‌ترین کار در ارتباط است
- ۶۰ توانایی «نه گفتن»
- ۶۰ صداقت و صراحت
- ۶۱ همدلی
- ۶۲ رعایت مسائل بهداشتی
- ۶۳ ارتباط کلامی و غیرکلامی
- ۶۳ نباید به دنبال رضایت همه افراد پیرامون خود باشیم
- ۶۵ فصل سوم: رفتار در محیط کار
- ۶۸ عوامل مؤثر بر رفتار
- ۷۵ رفتار با خود در محیط کار

- رفتار با ارباب رجوع ۷۹
- رفتار با همکاران ۸۱
- رفتار با مدیران، رؤساء و سرپرستان ۸۴
- رفتار مدیران، رؤساء و سرپرستان با کارکنان (پرسنل زیر مجموعه) ۸۸
- فصل چهارم: رفتار در خانه** ۹۵
- رابطه سالم زوجین ۱۰۰
- تفاوت‌های مرد و زن ۱۰۰
- «توجه» نیاز اصلی زن و «حسرت» نیاز اصلی مرد است ۱۰۱
- چگونه در خانه مردی با حاذق باشد ۱۰۳
- سخنی با شاغلین مجرد ۱۰۶
- سخنی با زنان شاغل سرپرست خانوار ۱۱۲
- فصل پنجم: فرزند پروری** ۱۱۵
- توانمندسازی فرزندان: ۱۱۷
- چرا تربیت فرزند امروزه دشوار است؟ ۱۱۸
- تحصیل فرزندان: ۱۲۰
- تهیه امکانات برای آینده فرزند تا چه حد؟ ۱۲۲
- چرا برخی فرزندان نوجوان و جوان به نصیحت والدین توجهی ندارند؟ ۱۲۳
- خلأ عاطفی: ۱۲۴
- کلاس‌های فوق برنامه برای فرزندان: ۱۲۶

- ۱۲۸ راهنمایی فرزندان در باب ازدواج:
- ۱۳۰ لحظه ورود به خانه چگونه باشیم؟
- ۱۳۱ ۱ ساعت حیاتی برای کودکان.....
- ۱۳۲ معضل مهد کودک برای مادرانی که مجبورند فرزند خود را به مهد بفرستند.....
- ۱۳۳ نقش پدر بزرگ و مادر بزرگ در تربیت فرزند.....
- ۱۳۴ حسن صبح زندان: هیچگاه نصیحتشان نکنید.....
- ۱۳۵ چهار مرحله تربیتی فرزندان:.....
- ۱۳۶ آفت تربیت فرزند:.....
- ۱۳۸ فرزندان، دوربین فیلمبرداری دارند.....
- ۱۳۸ مقایسه فرزند با خودش نه با دوستان و همسالان.....
- ۱۳۹ محاسن فرزند را ببینیم نه فقط کمبودها را.....
- ۱۴۰ فرزندان ما را آزمون می کنند.....
- ۱۴۰ دعوای پدر و مادر در حضور فرزندان.....
- ۱۴۱ بهترین الگوی فرزندان، والدین هستند.....
- ۱۴۱ فرزندان خوبی داریم قدر آن ها را بدانیم.....



مقدمه مؤلف

همه زنان و مردان شاغل، متأهل و مجرد، در هر شغل و منصبی که هستند با دو نوع زندگی روبه‌رو می‌شوند: زندگی شخصی و زندگی کاری که هر دو اهمیت فراوانی داشته، بر یکدیگر تأثیر گذارند. مطمئناً فردی که در زندگی شخصی موفق است، رضایت همسر را داشته و فرزندان خوب و موفق دارد، در زندگی کاری نیز موفق‌تر است. این فرد در محل کار، پراورزی و شادتر از کسانی است که زندگی شخصی خوبی ندارند. در مقابل، افرادی که در محل کار با انگیزه و علاقه زیادی به کارهای خود، شغولند با بیشترین انرژی وارد خانه شده و خانواده را نیز در این انرژی مثبت سهیم می‌کنند.

بنابراین، توجه به هر دو محیط اهمیت ویژه‌ای دارد. البته مسائل بسیار ریز و حیاتی در این رابطه وجود دارد که ریزه‌ریزی آن‌ها سبب بهبود زندگی می‌شود که لازم است مفصلاً بیان شود.

روزی که پدر یا مادری با موفقیت فرزندی را که به رتبه بالایی کنکور روبه‌رو می‌شود، چه رفتار و کنش‌هایی در محیط کار نشان می‌دهد؟ یا زمانی که همین فرد در محیط کار ارتقا یافته، از سوی مدیران ارشد تشویق می‌شود، به هنگام ورود به خانه چه رفتاری را در رویارویی با خانواده نشان می‌دهد؟ مدتی که صبح هنگام به همراه همسرش، سفره صبحانه را پهن می‌کند و لحظه خروج از خانه با محبت گرم همسر خود روبه‌رو می‌شود در طول مسیر و در محل کار چه احساسی دارد؟ این احساس را با حس مردی مقایسه کنید که هنگام صبح بدون صرف صبحانه در حالی که همسرش در خواب ناز است خانه را ترک می‌کند. از این رو، مرد یا زن شاغلی که در محیط کار عبوس بوده و دائم با همکاران،

ارباب رجوع و مدیران در تنش است، در محیط خانه نیز با آسفتگی و تنش روبروست. بسیاری از زنان شاغل از ایفا نکردن نقش مادری خود، گله مندند؛ چراکه آنان با هدف دست یابی به منافع، شغلی را انتخاب می کنند، اما در مقابل، برخی منافع را از دست می دهند.

بسیاری از زنان شاغل از اینکه نقش مادری خود را به خوبی ایفا نمی کنند، گله مندند. به عبارت دیگر آنها می خواستند با داشتن شغل به یک سری منافع دست یابند، اما از اینکه برخی منافع دیگر را از دست می دهند، بحث تعادل کار و خانواده، به این موضوع می پردازد که چه کنیم تا هیچ کدام از دو زندگی شخصی و کاری بر یکدیگر اثر منفی نداشته باشند؛ به عبارتی دیگر، همچنان که نقش پدر و مادری خویش را به خوبی ایفا می کنیم، نقش شغلی خویش را نیز به طرز صحیح انجام دهیم.

مسئله تعادل کار و خانواده به این موضوع می پردازد که چه عواملی از تأثیرات منفی زندگی شخصی و کاری بر یکدیگر جلوگیری می کند. به عبارتی دیگر تعادل کار و خانواده بر یکسانی و تعادل نقش پدر و مادری، نقش شغلی پرداخته و انجام هر دورا به نحو احسن خواستار است.

در این کتاب بر آن شدیم تا مطالب گوناگون به زبانی ساده و دراز از تکلنات ادبی بیان شود تا بردل نشیند. از این رو انتخاب کلمات ساده و پراثر از بیان کتابی جملات، موردنظر بوده است. امید است مطالب پیش رو راهگشای زندگی شما عزیزان باشد و مسیر زندگی شما را هر چند کوچک تغییر دهد.

محمد عابدی

abedim121@yahoo.com