

زنان و مردانی که دور کاری می کنند، چگونه می توانند بازده کاری خود را افزایش دهند؟

# ۱۰ کلیدواژه کار در منزل

این روزها تعداد خانمها و آقایانی که در منزل کار می کنند تا کنار درآمدزایی، بیشتر به خانه و فرزندانشان

برسند روز به روز در حال افزایش است. این افراد برای وقتشان برنامه ریزی می کنند و به جای اینکه وقتشان را در ترافیک هدر دهند و درآمدشان را صرف استخدام پرستار یا ثبت نام کودک در مهدکودک کنند، در خانه کنار فرزندانشان می مانند و در ساعاتی که فرزندان استراحت می کنند یا مشغول بازی هستند، به زندگی حرفه ای خود مشغولند. این توصیفات در نگاه اول ساده به نظر می رسد اما وقتی آقا یا خانمی شاغل تصمیم می گیرد دورکاری کند، آن هم با حضور فرزندان، همه چیز به همین سادگی ها هم نیست. برخی در این راستا موفق می شوند و برخی دیگر به این نتیجه می رسند که این امر امکان پذیر نیست. برای رسیدن به موفقیت در این راه باید برخی عادات را تغییر داد. هدف از ۱۰ توصیه کاربردی زیر نیز همین است.

### ۱. مدیریت زمان

اگر می خواهید در کار حرفه ای تان موفق باشید باید زمانتان را مدیریت کنید. قرار نیست مثل یک خانم خانه دار سه چهارم وقت روزانه تان را به خانه داری بگذرانید. خودتان را با کارهای جزئی خسته نکنید و گردگیری خانه را به هفته ای یک بار در هفته خلاصه کنید. انرژی تان را بیشتر صرف همسر و فرزندان تان کنید و ساعاتی را به کار خودتان اختصاص دهید.

### ۲. اطلاع به اطرافیان

در درجه اول در رابطه با فعالیت حرفه ای خود با همسر و فرزندان صحبت کنید. لازم است اطرافیان و حتی خویشاوندان درجه یک و دوستان و همسایه های نزدیک شما بدانند که ساعاتی از وقت روزانه شما صرف کار

حرفه ای تان می شود. باید مشخص کنید چه ساعاتی از روز به کار حرفه ای تان مشغولید تا مزاحم وقت شما نشوند. کودک شما هم باید یاد بگیرد که مادرش فردی شاغل است، نه خانه دار!

### ۳. اولویت بندی

هر شب برنامه ای شامل کارهایی که باید در خانه انجام شود و امور مربوط به رسیدگی به فرزندان و کارهای خارج از منزل و وظایف حرفه ای خود تهیه کنید و برخی را به همسر تان بسپارید. کارها را دسته بندی و اولویت بندی و کارهای غیرضروری را حذف کنید. کارهای زمان بری را که از عهده دیگران نیز برمی آید، به آنها واگذار کنید. مثلا می توانید یک بار

در هفته خدمتکاری استخدام کنید تا تمام منزل را تمیز کند.

### ۴. مهد کودک

حضور شما در خانه به این معنی نیست که حتما باید فرزندان تان هم در خانه باشند. اگر درآمد شما کم است و با سپردن کودکان به مهد چیزی از درآمدها باقی نمی ماند بهتر است ساعات تان را تنظیم کنید تا هم به تربیت و آموزش فرزندان و هم به حرفه تان برسید اما اگر درآمد بالایی دارید، می توانید فرزندان تان را به مهد بسپارید تا هم او احساس تنهایی نکند و در محیطی اجتماعی با دیگر کودکان سرگرم شود، هم شما فرصت بیشتری برای تمرکز روی کارتان داشته باشید. حتی



**اگر می خواهید در کار حرفه ای تان موفق باشید باید زمانتان را مدیریت کنید. قرار نیست مثل یک خانم خانه دار سه چهارم وقت روزانه تان را به خانه داری بگذرانید. خودتان را با کارهای جزئی خسته نکنید و گردگیری خانه را به هفته ای یک بار در هفته محدود کنید**

که فضا کوچک است می توانید با پارتیشن یا حتی پرده این فضا را جدا کنید تا تمرکز بیشتری روی کارتان داشته باشید.

### ۶. ساعات کاری

شاید تصور تان این است که چون در خانه کار می کنید، دیگر نیازی به محاسبه ساعات کاری نیست. خوشبختانه در محیط کار قانونی هست که نشان می دهد دیگر ساعات کاری به اتمام رسیده و باید از این به بعد وقتتان را صرف رسیدگی به خود، همسر و فرزندان تان کنید اما در خانه هیچ رئیسی جز شما ساعات کاری تان را در نظر نمی گیرد. بسیاری از مادران مخصوصا اگر فرزندان آرام داشته باشند بیش از زمانی که در خارج از خانه کار می کردند در خانه به شغل اجتماعی خود ادامه می دهند. باید مراقب بود زیرا گرچه در این شرایط گاهی میزان درآمد بالاتر می رود اما اولین آسیب را خانواده و مخصوصا فرزندان خواهند دید. برای خودتان ساعات کاری مشخصی در روز یا در هفته در نظر بگیرید. مراقب باشید در دام بیش از حد کار کردن نیفتید زیرا به زودی با عقب افتادن کودکان از درس و مشق، متهم شماره یک شناخته می شوید. ایده آل ترین میزان کار برای یک مادر شاغل در خانه، ۲۵ ساعت در هفته است.

“

می توانید کودکان تان را به مادر بزرگ یا خاله و عمه بسپارید اما باید مراقب باشید این موضوع باعث مزاحمت آنها نشود.

### ۵. اتاق کار

اگر در خانه کار می کنید نکته بسیار مهم این است که برای هر اتاق نقشی مشخص شده باشد. فرزندان و همسر شما باید بدانند فیلان اتاق یا فلان نقطه در خانه مخصوص کار شماست و زمان هایی که شما وارد این منطقه می شوید نباید مزاحمتی ایجاد کنند. باید برای فرزندان توضیح دهید که وقتی در محل کارتان در خانه و مثلا در حال صحبت با تلفن هستید یا در حال کار با رایانه، نباید مزاحمتی برای شما ایجاد کنند. در صورتی

ساعاتی را در روز انتخاب کنید که توجه و تمرکز بالاتری دارید. اگر فرزندان تان تا نزدیک ظهر خواب هستند، می توانید صبح ها کار کنید اما اگر شب ها تمرکز دارید می توانید صبح به کارهای منزل برسید و پیشاپیش ناهار و شامتان را آماده کنید و شب ها بعد از خواباندن فرزندان تان را ندهید. در این شرایط ابتدا فرزندان تان را سرگرم کنید و بعد به محیطی آرام بروید تا بتوانید پاسخگویی تلفن های کاری تان باشید. منبع: [www.travail-domicile-infos.com](http://www.travail-domicile-infos.com)

### ۱۰. کار حرفه ای

درست است که شما در منزل کار می کنید و با ارباب رجوع، همکاران و رئیس خود ارتباط مستقیمی ندارید اما مراقب باشید اصول حرفه ای را حفظ کنید. هرگز در حالی که فرزندان در حال صحبت با شماست یا در حال آشنایی یا طرف شستن هستید، جواب تلفن های کاری تان را ندهید. در این شرایط ابتدا فرزندان تان را سرگرم کنید و بعد به محیطی آرام بروید تا بتوانید پاسخگویی تلفن های کاری تان باشید. منبع: [www.travail-domicile-infos.com](http://www.travail-domicile-infos.com)

## در آستانه هفته وقف

### ادامه از صفحه ۹

جلسات اخیر ما با مدیران عامل بانکها نیز در همین راستا بوده. در این جلسات بانکها گفتند که ۵۰۰ خانه بهداشت خواهند ساخت. قاعدتا ما باید با بانکهای بزرگ اقتصادی جلساتی را منعقد کنیم و از آنها کمک بگیریم. یک شرکت خودرو ساز که تا این اندازه خودرو تولید و هوا را آلوده می کند، دارای یک مسئولیت اجتماعی است. باید از آنها پرسید در حوزه بهداشت و درمان کشور چه فعالیت هایی انجام داده اید؟ خوشبختانه ما ارتباط خیلی خوبی با خیرین داریم. همین چند روز پیش با چند خیر در مورد موضوع همراهسرای بیماران به توافق رسیدیم که قرار شد تولید این حوزه را بر عهده بگیرند و ما هم اطلاعات سطح کشور را در اختیار آنها قرار دهیم. این افراد مجموعه خیرین را سازماندهی می کنند تا در مجاورت بیمارستان های بزرگ همراهسرا ایجاد کنیم. یعنی علاوه بر نقشی که شهرداری در ساخت همراهسرا دارد، خیرین هم ورود پیدا می کنند. البته در تهران شهرداری در این زمینه همکاری می کند اما در خیلی از شهرها این گونه نیست. ممکن است خیرین علاقمند باشند فعالیتی را در این بخش انجام دهند. از این نمونه ها خیلی زیاد است. مثلا در حوزه انتقال خون مجمع خیرین انتقال خون را راه اندازی کردیم. برای خانه های بهداشت و همراهسراها مشغول انجام ریزی هستیم. در سطح دانشگاه های کشور، برای هر رئیس دانشگاهی یک قائم مقام در حوزه مشارکت های اجتماعی و سلامت منصوب کردیم. در طول سال چند جلسه با حضور خیرین برگزار می کنیم. از آنها دعوت و پروپوزال های خود را به آنها ارائه می کنیم. همچنین از خیرینی که در این حوزه فعالیت داشتند،

تشکر و تجلیل می کنیم. معرفی پروژه ها خیلی مهم است که در قالب آن کتابچه هایی را طراحی و منتشر کرده ایم. در حوزه بیمارستان های نیمه تمام و خانه های بهداشت و خوابگاه های دانشجویی نیز انجام شده است. در ضمن، ما سایتی را طراحی کرده ایم که تا چند وقت دیگر آن را رونمایی می کنیم و هر کسی از هر جای دنیا که بخواهد اطلاعات مربوط به این حوزه را داشته باشد، می تواند ورود پیدا کند و داخل کشور یا هر استان یا شهرستانی پروژه ها را ببیند. وضعیت امکان بهداشتی درمانی را در اختیار او قرار می دهیم تا کمبودها در مورد زمین، ساختمان و تجهیزات پزشکی مشخص شود و خیر به هر میزان که علاقمند است، در حوزه مربوطه تقبل هزینه کند. همچنین در هر دانشگاه یک قائم مقام در حوزه مشارکت های اجتماعی وجود دارد. خیرین در هر نقطه از کشور می توانند به دانشگاه مراجعه و ارتباط برقرار کنند. این یک پل ارتباطی است. سایت ما هم به گونه ای است که افراد می توانند بدون مراجعه حضوری در جریان آخرین وضعیت ها قرار بگیرند. واقعیت این است که بسیاری از خیرین تمایل دارند از طریق مراجعه مستقیم، در جریان امر قرار بگیرند. چه بسا بخواهند یک پروژه را از نزدیک ببینند و سپس فعالیت کنند. امروز تعامل با خیرین بسیار گسترده شده است. در سطح کشور بدون اغراق بخش عمده ای از ساخت وسازها را خیرین انجام می دهند؛ از خانه بهداشت و مرکز بهداشت گرفته تا بیمارستان، پلی کلینیک، انتقال خون و... با یک برآورد می توان گفت در این مدت فعالیت خیرین بالغ بر ۳ هزار میلیارد تومان به ما کمک کرده اند اما اگر یک جمع بندی دقیق تر انجام دهیم، چه بسا این رقم بالاتر برود. ممکن است یک خیر به صورت مستقل مثلا ۵ هزار متر زمین برای احداث یک بیمارستان خریداری کرده و از شهرداری مجوز گرفته باشد. این فرد به طور خاص قریب به ۸۰۰ میلیارد

تومان در حال هزینه کردن است که جدای آن رقم محسوب می شود یا خیر دیگری که همین چند روز پیش مراجعه کرد و یک ساختمان ۵ طبقه خود را در اختیار ما قرار داد تا مرکز بهداشت در آن احداث شود. خوشبختانه حجم فعالیت ها خیلی زیاد است. ما امروز حدود ۲۶۴ بیمارستان نیمه تمام در سطح کشور داریم که اگر قرار باشد این تعداد را با اعتبارات دولتی به اتمام برسانیم، قریب به ۲۵ سال زمان می برد. بنابراین اصلا نمی توان به اعتبارات دولتی متکی بود و حتما باید در چارچوب مسئولیت اجتماعی و خیرین سلامت بتوانیم از آنها کمک بگیریم. ما اولین همایش سازمان های مردم نهاد سلامت را برگزار کردیم که آقای رئیس جمهور و نبی ای هیات وزیران در آن حضور داشتند. همچنین روسای دانشگاهها و تمام ۶۱۰ سازمان مردم نهاد حوزه سلامت همراه هیات مدیره های خود حضور داشتند. نماینده سازمان های مردم نهاد سلامت در حضور رئیس جمهور دغدغه های سازمان های مردم نهاد سلامت را مطرح کرد. این یکی از برون دادهای حوزه سازمان های مردم نهاد بود. هم اکنون و در طول سال جلسات مختلفی را با خیرین در تمام استان های کشور برگزار می کنیم. وقتی خیر می بیند قائم مقام وزیر آمده و چند ساعت در یک جلسه به حرفه های او گوش می دهد و موضوعات آن را دنبال می کند، انگیزه ای پیدا می کند که فعالیت های خود را گسترده تر کند. شورای گسترش در سازمان های مردم نهاد داریم که هر کس بخواهد مجوز دریافت کند، در این شورا مطرح می شود و سازمان های مردم نهاد گزارش های خود را مبنی بر اینکه چه اقداماتی انجام داده اند، در این جلسات ارائه می دهند. برخی از سازمان های مردم نهاد ما شرایط ویژه ای دارند؛ مثل انجمن حمایت از بیماران کلیوی که یک سازمان مردم نهاد

است اما ۱۷۰ شعبه در نقاط مختلف کشور دارد. انجمن های دیگر هم چنین هستند. مثلا امدادگران عاشورا هم اکنون در ۲۵ استان کشور نمایندگی دارند که ۵ نمایندگی دیگر آن نیز در حال راه اندازی است. اینها تازه احساس می کنند در وزارت بهداشت مجموعه ای ایجاد شده که حرف های آنها را گوش می دهد و دغدغه های شان را برطرف می کند. بنابراین برونداد آن کارگروه ها اعتمادی است که خیرین به نظام سلامت کردند و احساس مثبتی است که در آنها ایجاد شده مبنی بر اینکه یک متولی پیدا کرده اند که مشکلات آنها را دنبال می کند و مهم تر اینکه سیستم دولتی و حکومتی نیز احساس می کند یک ارتباط بین بدنه دولت با مردم از طریق سازمان های مردم نهاد و خیرین برقرار شده که هدف توجه به مسایل و مشکلات آنهاست. ما در چارچوب مشارکت های بین بخشی تفاهم نامه های زیادی نیز امضا کردیم که یکی از آنها با اداره اوقاف است. اوقاف در سطح کشور ۱ میلیون و ۴۰۰ هزار رقبه اوقافی دارد که بخش عمده ای از آنها موقوفات حوزه سلامت است. یکی از کارهایی که انجام شد، شناسایی تمام موقوفات حوزه سلامت بود. الان خیلی از خیرینی که می خواهند کار خیر انجام دهند، دیگر دلیلی ندارد دنبال خرید زمین باشند. ما با اوقاف هماهنگ می کنیم و اوقاف زمین های مختلفی را که در مناطق گوناگون دارد، معرفی می کنند. زمین در اختیار خیر قرار می گیرد، بدون اینکه پولی بابت آن پرداخت کند و در آن یک مرکز درمانی یا بهداشتی می سازد. نتیجه این تعامل با اوقاف کمک های زیادی است که آنها به ما می کنند و ما هم در شناسایی اموال اوقافی به آنها کمک کرده ایم. هر ۳۵ روز یکبار هم یک جلسه هماهنگی با دوستان داریم که موضوعات را دنبال می کنیم و خوشبختانه سطح هماهنگی خوب است. ■

**دیاابت**  
روی یک جور دیگه کنترل می کنیم.  
بیای کلینیک شدن با ما تماس بگیرید  
تلفن تماس: ۰۲۱-۸۷۴۳۳۳ (خط ویژه)، داخل ۱  
تهران، میدان آرژانتین، خیابان خلد اسلامبولی (بزرگه خیابان شرف مهر، پلاک ۴)  
www.gabrick.ir

**به چشم نظیر این خانه**  
**یک نگاه مهربان**  
مدیر توس  
مرکز خیریه نگهداری معلولین عقب مانده ذهنی (آستانه روزی، حربه انبوی)  
شماره حساب: ۳۳۹۳۲۱۷  
شماره کارت تجارت: ۳۳۳۳ ۰۲۲۳ ۰۲۲۳ ۰۲۲۳ ۰۲۲۳  
(به نام مرکز خیریه معلولین ذهنی و مدت نزد بانک تجارت شعبه اله برری باسدان)  
آدرس: پاسدوران، انتهای بوستان دوم، خیابان شهید لشکری، کوچه وحدت  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۴۲۱۳۳-۲۲۹۴۲۰۱۴  
پرداخت از طریق شماره گیری کد: \*۹۸۹۸۹۸۴\*۷۳۳\*

**درواخانه دکتر مهربان**  
آرایشی زیبایی  
مجید تهرانی - جلیلی محمدی - بالاتر میدان بهمنی  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۹۲۵۵۷

**توشه سلامت خود را از اینجا بخر**  
درد کم کنید  
شما را چشم در راهیم  
انجمن مردمی راه ما  
پلاک ۱۸۱ - تهران، خیابان شرف مهر، پلاک ۴  
www.iamam-zamani.com