

همان مهارتی را که دوست داشتیم

همه ما بانوان در جایگاه یک زن خانه دار که بخش عمده ای از وقت و توان و انرژی مان را در چارچوب خانه صرف می کنیم، در پس ذهنمان دوست داریم مهارتی را یاد بگیریم، اما فکر می کنیم کارهای مهم تری از آن داریم. چرا فکر نکنیم یکی از کارهای مهم هم همین است که ما دوست داریم. یادگیری یک مهارت جدید باعث می شود شما نسبت به خودتان حس ارزشمندی و مفیدتر بودن داشته باشید. اگر دقیق محاسبه کنید خواهید دید یادگیری یک مهارت جدید که همیشه علاقه مند به فراگیری آن بودید و زمانی که برای فراگرفتن آن صرف می کنید لایه لای ساعت هایی که شما صرف خانواده و امور خانه می کنید عددی نیست. ضمن اینکه ممکن است از مسیر همین مهارت شما به کسب درآمد برسید، حتی اگر درآمد درخور توجهی نباشد، اما حس خوشایندی در شما به وجود می آورد که باید تجربه کنید تا بتوانید وصفش کنید.



کتاب خواندن و عضویت در یک کتابخانه

هیچ بحثی نیست که کتاب خواندن چقدر نگاه و وسعت دید ما را در زندگی افزایش می دهد. هیچ عقل و منطقی نمی گوید بعضی از ما خانم ها همه وقت و انرژی خود را صرف محیط خانواده کنیم و از رشد خودمان غافل باشیم به ویژه جایی که این رشد به رشد خانواده هم منتهی می شود. کتاب خواندن دقیقا یکی از همین هاست. عضویت در یکی از کتابخانه های عمومی را به عنوان یک فرصت طلایی از دست ندهید. حضور در کتابخانه این شور کتاب خوانی را در شما ایجاد و حفظ می کند. ضمن آنکه نگران صرف هزینه خرید کتاب هم نیستید. کتاب شما را با تجارب زندگی در همه جای دنیا به در همه جای دنیا آشنایی کند و ما را در حل مسائل زندگی راهنما خواهد بود.

عضویت در انجمن های خیریه

بسیاری از زنان خانه دار بخش مهمی از تحصیل کردگان جامعه هستند که از تخصص تحصیلی و حرفه ای خود در امور خانواده هیچ استفاده ای نمی کنند، اما در بخش هایی از جامعه به حضور آن ها به عنوان یک خیر با صرف مدت زمان محدودی نیاز هست. انجمن های خیریه به اشکال مختلفی به توانمندی زنان خانه دار نیاز دارند. ضمن آنکه حضور در این گونه فضا های اجتماعی به شکل گیری شبکه ای از ارتباطات سالم منتهی می شود که این هم به نوبه خود اثرات خوبی به همراه دارد.

وقت گذراندن با دوستان و خانواده

انسان موجودی اجتماعی است و تحقیقات نشان داده هر چه دامنه ارتباطات ما آدم ها بیشتر و بیشتر باشد و از این ارتباطات حس و حال خوبی نصیب ما شود، روح و روان پویاتر و بانشاط تری داریم. بهتر است همه وقت و توان و انرژی خودمان را در چارچوب خانه و خانواده صرف کنیم. این کار باعث می شود بخشی از وقت و انرژی مان را صرف کارهایی در خانه کنیم که نه تنها نیاز ضروری به آن نیست، بلکه به فرسایش بیشتر جسم و روح و روان ما می انجامد. از هم صحتی و مراد به خواهر و برادر و فامیل هم غافل نشویم. دوستانمان را حفظ کنیم یا دوستان جدید قابل اعتماد پیدا کنیم و با آن ها مراد داشته باشیم. وقت گذرانی با کسانی که با آن ها اشتراکاتی داریم ما را شادتر می کند.



یادگیری مهارت های جدید

برای زنان خانه دار از نان شب واجب تر است

یکم به خودت برس

شهناز سلطانی تربیت فرزند، غذای آماده، خانه مرتب، خریدهای روزانه، مدیریت اقتصادی خانواده، برنامه ریزی برای مهمانی و سفر و... این طومار که تمامی ندارد از جمله وظایف و مسئولیت هایی است که یک زن خانه دار اغلب بر عهده دارد. نقش او در شکل گیری وثبات و پیشرفت یک خانواده و به دنبال آن، رشد جامعه به هیچ وجه امکان چشم پوشی ندارد، اما همین زنان تأثیرگذار تا چه حد وقت و انرژی صرف رشد و توسعه فردی خود می کنند که اگر چنین کنند اثرات مثبت آن بر خانواده و جامعه هم مشهود خواهد بود. اما زنان خانه دار چگونه می توانند برای رشد خود قدم بردارند؟

