

www.ketab.ir

بانوی شاغل

بایسته‌ها و تکنیک‌های کاربردی برای بانوان شاغل ایرانی

سیده عفت حسینی

نام کتاب: بانوی شاغل
بایسته ها و تکنیک های کاربردی برای بانوان شاغل ایرانی
مؤلف: سیده عفت حسینی
ویراستار: سیدعلیرضا دانا دوست
آماده سازی متن: سیدعلی آقایی
صفحه آرا: احمد خان بابائی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۵۱-۳

www.ketab.ir

سرشناسه: حسینی، سیده عفت، ۱۳۶۶-
عنوان: بانوی شاغل
بایسته ها و تکنیک های کاربردی برای بانوان شاغل ایرانی
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۹۰ ص: نمودار.
وضعیت فهرست نویسی: فیپا: کتابنامه: ص ۸۷:
موضوع: زنان، اشتغال، اسلام.
موضوع: جنبه های مذهبی، اجتماعی، روان شناسی.
رده بندی کنگره: HD۶۰۵۳
رده بندی دیویی: ۳۳۷/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۵۲۶۰

فهرست

۹ مقدمه

۱۱ دیباچه

(۱) بانوی شاغل: دیروز، امروز و فردا

۱۶ بانوی شاغل

(۲) انگیزه‌های اشتغال زنان

۲۳ یک) اهمیت و ارزشمندی کار از منظر زنان

۲۵ دو) اهمیت مشارکت اجتماعی

۲۷ الف) افزایش حس مسئولیت‌پذیری

۲۷ ب) تقویت روحیه همدلی در جامعه

۲۸ ج) تقویت روحیه کار گروهی

۲۹ سه) کمک به حفظ پویایی و نشاط خانواده

۳۱ چهار) حفظ سنگر علمی و فکری

۳۳ پنج) پاسخ به نیاز خود و جامعه

- شش) فرصتی برای ابراز توانمندی‌ها ۳۴
- هفت) رشد شخصیت و شکل‌گیری هویت اجتماعی ۳۶

۳) اشتغال زنان: خط قرمزها

- یک) مناسب نبودن شغل با روحیات و جسم زن ۴۰
- دو) عقب نماندن از قافله ۴۲
- سه) گریز از محیط یکنواخت خانه ۴۴
- چهار) تعارض‌های نقشی (همسرداری، فرزندپروری) ۴۴
- الف) چند راهکار طلایی ۴۶
- ب) توصیه‌ها به مردان ۴۷
- ج) راهکاری دیگر ۴۷

۴) حرف‌های در پوشش باننان

- یک) جابه‌جایی نقش‌ها ۵۰
- دو) از دست رفتن فرصت تأهل و ازدواج ۵۱
- سه) خطری برای اقتصاد خانواده ۵۲
- چهار) آلودگی جسمی، روانی ۵۳
- پنج) بروز مشکلات عاطفی و تحصیلی برای فرزندان ۵۳

۵) ورود آقایان ممنوع (شغل‌های اختصاصی زنان)

- یک) تعلیم و تربیت ۵۷
- دو) پزشکی و تخصص‌های مرتبط، مامایی و پرستاری ۵۸
- الف) پرستاری ۵۸
- ب) پزشکی ۵۹



- ج) مامایی ٦٠
- سه) خیاطی، آشپزی و سایر مشاغل هنری زنانه ٦١

٦) نکته‌های مدیریتی برای زنان شاغل

- یک) مدیریت ذهن (چند شاه‌کلید) ٦٤
- الف) شناخت افکار و هیجان‌های خود ٦٥
- ب) آگاهی ٦٥
- ج) دقت ٦٥
- د) اعتماد به خود و هستی ٦٦
- دو) مدیریت زمان ٦٦
- الف) شناخت زمان و ارزش آن ٦٧
- ب) تعیین اهداف ٦٧
- ج) مشخص کردن اولویت‌های خود ٦٨
- د) تقسیم عادلانه کارها ٦٨
- ه) برنامه‌ریزی ٦٩
- و) اختصاص زمانی به خود ٧٠
- ز) یادگیری مهارت نه گفتن ٧٠

٧) زنان شاغل باید چگونه باشند؟

- یک) ویژگی‌های زن شاغل در خانه ٧٢
- دو) ویژگی‌های یک زن شاغل در محل کار ٧٣
- الف) ویژگی‌های روحی روانی ٧٣
- ب) ویژگی‌های اجتماعی ٧٤

۸) یک کلام ختم کلام: زنان شاغل را باور کنیم

۸۱ راهکارهایی برای باور کردن زنان شاغل

۸۱ الف) تغییر دادن سرفصل‌های آموزشی دختران و پسران

۸۲ ب) بالا بردن سطح آگاهی و درک اجتماعی زنان

۸۲ ج) غنی‌سازی اوقات فراغت و بیکاری دختران جوان

۸۵ نتیجه‌گیری

۸۷ کتاب‌نامه

www.ketab.ir



در این نوشتار به بررسی بایسته‌های اشتغال زنان پرداخته شد و با بررسی انگیزه‌های زنان از ورود به بازار کار، به برخی از مهم‌ترین خطوط قرمزی که زنان شاغل باید مدنظر قرار دهند، اشاره شد.

ازجمله انگیزه‌های زنان شاغل از ورود به بازار کار می‌توان به اهمیت و ارزشمندی نفس کار از منظر آنان، اهمیت مشارکت اجتماعی، حفظ پویایی و نشاط خانواده، حفظ سنگر علمی و فکری جامعه، پاسخ به نیاز خود و جامعه، فرصتی برای ابراز توانمندی‌ها و رشد شخصیت و شکل‌گیری هویت اجتماعی اشاره کرد.

ازجمله موارد الزامی که زنان به هنگام انتخاب شغل باید از آن دوری کنند، مناسب نبودن شغل با روحیات آنان، فرار از محیط یکنواخت خانه، عقب نماندن از قافله و تعارض‌های نقشی است. این‌طور نیست که شغل

زنان برای آنان همواره مفید واقع شود.

برخی مواقع مشکلاتی همچون جابه‌جایی نقش‌ها، از دست رفتن فرصت تأهل و ازدواج خوب و بیماری‌های جسمی و روانی برای زنان شاغل پدید می‌آید که با اجرای برخی تکنیک‌ها نظیر مدیریت ذهن و زمان می‌توانند بر آن‌ها فائق آیند.

www.ketab.ir



من یک بانوی شاغل هستم....

من زندگی می‌کنم. به دست‌های من نگاه کن.

مدام کار می‌کنم و با تمام وجودم زندگی می‌کنم.

دیروز یک ربع به شش از خانه بیرون آمدم؛ چون ساعت ۶:۳۰ در اتاق
بازرگانی جلسه صبحانه داشتم و ۱۰ شب به خانه رسیدم.

بعد از اینکه شام خوردیم، برای امروز خواستم طاس کباب درست کنم.
سیب‌زمینی و پیازها را در سینی گذاشتم تا بپخت بگیرم. وقتی نشستم
احساس کردم خیلی خسته‌ام.

بلافاصله به خودم گفتم من خسته نیستم؛ تازه گویا از خواب بیدار شده‌ام و باید
یک روز جدید را شروع کنم. چون زندگی در خانه ما از همان موقع شروع می‌شود.

همسرم مثل همیشه برگشت و گفت: چقدر به تو می‌گویم آشپزی نکن!
پس این رستوران‌ها را برای چه گذاشته‌اند؟ خود بچه‌ها هم غذای بیرون را
بیشتر دوست دارند.

گفتم: غیرممکن است. غذایی که با محبت پخته می‌شود، تأثیرش چند
برابر غذای بیرون است.

این نوشتار، بخش‌هایی از گفت‌وگوی ساده و صمیمانه با بانوی شاغل
ایرانی بود که اشتغال او مانع از وظایف خانه‌داری او نشده است.

جنس زن و مرد دست در دست
یکدیگر داده، وارد فضای اجتماع
شدند و با تدبیری برگرفته از تدبیر
پروردگار خویش، از این فضا برای
تأمین نیازها و نمایش خلاقیت و
کمالات وجودی خویش بهره بردند.

از آن روزی که خداوند متعال از سر حکمت
و تدبیر نامتناهی خود گل آدمی را با عشق و
مهر بسرشت و پیمانه وجود او را با انبوهی از
استعدادهای فطری و قابلیت‌های انسانیت لبریز
کرد و از روح پاک خود در کالبد او دمید، آدمی
خود را در تکاپوی زندگی مادی و معنوی و در

تلاش برای رسیدن به جایگاه شایسته خود یافت و دنیای بیرون از نهاد خویش
را عرصه‌ای برای جولان ظرفیت‌های وجودی خود انتخاب کرد؛ از همین رو بود
که جنس زن و مرد دست در دست یکدیگر داده، وارد فضای اجتماع شدند و با
تدبیری برگرفته از تدبیر پروردگار خویش، از این فضا برای تأمین نیازها و نمایش
خلاقیت و کمالات وجودی خویش بهره بردند. امروز نیز تقریباً هیچ نقطه‌ای از
این کره خاکی نیست که از نصیب این دینی محروم باشد.

نقش نیروی انسانی متشکل از زن و مرد در پیشبرد امور جامعه آن قدر
اهمیت دارد که در بیان شاخص‌های پیشرفت یک کشور، بعد از منابع
مادی، به نیروی انسانی به عنوان رکن اساسی تأثیرگذار در تحولات اجتماعی،
اقتصادی و سیاسی اشاره می‌شود. پیشرفت‌های همه‌جانبه یک کشور،
تجهیز نیروی انسانی متعهد، متخصص و ماهر و افزایش مهارت‌های مداوم
او را اجتناب‌ناپذیر می‌کند.

به موازات پیشرفت‌های مادی، عقلانی و افزایش مهارت‌های انسان، سیل
مشکلات و موانع نیز افزایش یافته‌اند و هر روز سد جدیدی جلوی راه علمی،
اقتصادی و اجتماعی انسان‌ها قرار می‌گیرد. اگر زمانی مبارزه با بیماری‌هایی
چون سل، وبا و آبله برای بشر پیشین امری دشوار و ناممکن جلوه می‌نمود،
امروز به مدد رشد عقلانیت و تدبیر زنان و مردان این کره خاکی، گره از بسیاری
بیماری‌های صعب‌العلاج گشوده شده و راه بشر به سوی یافتن درمان‌های

جدید و جایگزین هموار شده است.

اگر بگویم پیشرفت‌های پزشکی امروز در عرصه علومى همچون رادیواکتیو و اشعه ایکس مديون و مرهون تلاش‌های بی‌وقفه زنى لهستانی به نام «مارى کورى» است، گزاف نگفته‌ایم. این مسئله اهمیت نیروی انسانی زن و تدبیر او را در حل بیماری‌های بشر بیش از پیش بر همگان آشکار می‌کند. امروزه در نقاط مختلف جهان و از جمله کشورمان شاهد حضور زنان در مشاغل گوناگون مرتبط با پزشکی هستیم.

با نگاهی گذار به آمار دانشجویان پزشکی راه‌یافته به دانشگاه‌ها و فارغ‌التحصیلان، می‌توانیم حضور پررنگ زنان پزشک، ماما، پرستار، تکنسین و متخصصان را در تمام عرصه‌های مرتبط با پزشکی و درمان ببینیم. این حضور برجسته، الزامات و باید‌ها و نیاید‌هایی را می‌طلبد و ضرورت دارد زنان قبل از ورود به مشاغل مرتبط با پزشکی، نکات و تکنیک‌هایی آشنا شوند تا هم زمینه بروز استعداد‌های آنان هموارتر گردد و هم ارزش‌های زنانه بودن آنان و نقش‌های مختلفی که در خانه به عنوان دختر، همسر و مادر ایفا می‌کند، پست‌نشد.

در این مسیر، دین اسلام و تعالیم و حیانی با ارائه بسته‌های تجویزی و راه‌گشای خود و با تبیین لزوم حضور زنان در جامعه با رعایت شئونات شرعی، الزامات این حضور را نیز ارائه کرده و توانسته است در میان جوانان آموزه‌های مکاتب مختلف فکری در دنیا، نسخه آموزشی و تربیتی خود را به عنوان نسخه‌ای برتر و الگو به همگان معرفی کند؛ به‌طوری‌که زن مسلمان شاغل هم جایگاه زن بودنش حفظ شود و هم بتواند استعداد‌های خود را در جامعه به منصفه ظهور برساند. نوشتار پیش روی با هدف فراهم‌سازی نکات و تکنیک‌های کاربردی برای زنان شاغل عرصه بهداشت و درمان کشور طراحی شده و پیشنهادهایی در راستای هرچه کارآمدتر کردن حضور فعال زنان شاغل در این عرصه ارائه کرده است.