



AFGHANISTAN-PAKISTAN
WOMEN'S ECONOMIC EMPOWERMENT

مادران به عنوان مدیران

مادر، علاوه بر نقش مراقبت‌کننده، مدیر خانه‌ی خود، و فراتر از آن، است.



اهداف تان را تعیین کنید

اهداف کوتاهمدت و طولمدت را برای خود و خانوادتان تعیین کنید. در تعیین اهداف، واقع‌بین باشید. اهداف تان را اولویت‌بندی کنید و برای تکمیل هر هدف، زمان مشخص را در نظر بگیرید.

فهرست کارها را طرح کنید

کارهایی که باید انجام شوند و کارهایی که نباید انجام شوند را لست کنید. دانستن این‌که از کدام چیزها و کارها باید اجتناب کرد، به همان اندازه مهم است که بدانید کدام کارها در اولویت قرار دارند.

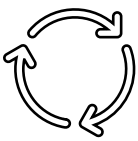


وظایف را تقسیم کنید

یک شخص نمی‌تواند همه کارها را به‌تنهایی انجام دهد. وظایف را بر اساس سن و توانایی هر عضو خانواده، میان آن‌ها تقسیم کنید. کودکان می‌توانند کارهای ساده را انجام دهند، در حالی‌که بزرگسالان می‌توانند مسئولیت‌های پیچیده‌تر را بر عهده بگیرند. از اعضای خانواده بخواهید وظایف خویش را به‌صورت روزانه یا هفتگی و با درک واضح از نتایج متوقعه انجام دهند.

از اعضای خانواده نظارت کنید

به اعضای خانواده توضیح دهید که کار را چگونه مرحله وار انجام دهند. زمانی که کارها به‌خوبی انجام می‌شوند، با تشویق، آغوش دادن یا تحفه‌ای کوچک از آن‌ها قدردانی کنید. اگر کاری درست انجام نشد، دوباره روش صحیح را به آن‌ها آموزش دهید. از انجام دادن کارها به نمایندگی از آن‌ها اجتناب ورزید؛ بگذارید خودشان مسئولیت انجام کار را بر عهده بگیرند. در صورت نیاز، با نرمی و احترام به آن‌ها یاددهانی کنید.

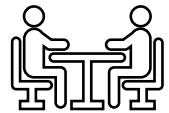


پروژه‌های منظم طرح دهید

از طریق ایجاد پروژه‌های منظم به زندگی خود و فامیل تان چارچوب ایجاد کنید. کارهای تکراری مانند خرید مواد غذایی، برنامه‌ریزی وقت‌های غذایی و کارهای روزمره را منظم و قابل پیش‌بینی سازید. این کار وقت شما را برای تفکر عمیق‌تر و ابتکارات آزاد می‌سازد.

ارتباط منظم برقرار کنید

ارتباط باز و صمیمانه‌ای با اعضای خانواده خود داشته باشید. نشست‌های منظم برگزار کنید تا مسئولیت‌ها را مرور، چالش‌ها را بررسی و پیشرفت‌ها را با هم تجلیل کنید.



وقت را مدیریت کنید

از قبل برنامه‌ریزی کنید و جلسات و رویدادهای مهم را زمان‌بندی نمایید. تقسیم اوقات خود و خانوادتان را بیش از حد مصروف نه سازید. زمانی را به خود اختصاص دهید؛ چه برای استراحت، ورزش یا آرامش ذهن؛ چرا که مراقبت از خود به شما کمک می‌کند با توان کامل در خدمت خانواده باشید.

امور مالی‌تان را مدیریت کنید

در مصارف دقت کنید. تنها چیزهایی را بخرید که نیاز دارید و متناسب با توان مالی خویش زندگی کنید. دارایی‌های تان را (پول نقد، حساب‌های بانکی، جای‌داد و غیره) به‌صورت هفتگی بررسی کنید. هوشمندانه بودجه‌بندی کنید و از قبل برنامه‌ریزی داشته باشید. برای شرایط اضطراری پس‌انداز کنید و در صورت امکان، روی آموزش و ارتقای مهارت‌های خویش سرمایه‌گذاری کنید.

