

برای اخذ امتیاز ضمن خدمت باید در سامانه آموزش مداوم نسبت به ثبت نام اقدام نمایید.

مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجوین برگزار می کند:

## کارگاه آموزش مجازی آنلاین ویژه کارکنان

### سبک زندگی بین زنان شاغل (ویژه بانوان)

مدرس: بانوی بزرگ، روان شناس

تاریخ جلسه اول: سه شنبه ۰۰/۹/۹ ■ زمان: ساعت ۱۰-۱۲

تاریخ جلسه دوم: چهارشنبه ۰۰/۹/۱۰ ■ زمان: ساعت ۱۰-۱۲



لینک ورود به جلسه:

[https://www.skyroom.online/ch/sca\\_sbmu/classm1](https://www.skyroom.online/ch/sca_sbmu/classm1)



<http://moshavereh.sbmu.ac.ir>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling/live>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling>



[moshaversbmu](https://www.instagram.com/moshaversbmu)



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجوین  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
سازمان بهداشت و فرهنگی



سازمان بهداشت و پزشکی  
سازمان بهداشت و فرهنگی



برای ورود به جلسه اسکن کنید



# سبک زندگی زنان کارمند

مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید

بهشتی

مدرس: بانی بزرگ

پاییز 1400

بیایید چشم اندازی از کارگاه داشته باشیم

# قوانین کارگاه

1- استفاده حداقلی از تلفن همراه

2- آزادی در شرکت

3- پرسیدن سوال را در انتهای کارگاه در صورتی که جوابی برای سوال خود دریافت نکردید مطرح کنید

البته به جرات مندانه مطرح می‌کنم شاید جواب برخی سوالات را نمی‌دونم که می‌توانید بعد از مطالعه یا پرسیدن من از دیگر همکاران پاسخ را جویا شوید

# سخن‌هایی که هنوز پاتون رونداشتید تو کارگاه به ذهن شما میاد!!

- من وقت سر خاروندن ندارم چه برسه به اصلاح سبک زندگی
- تا حالای زندگیم این مدل رفتم پیش از این به بعد هم خوبه
- این حرفا مال کتاباست، عملش نشدنیه...
- و.....

# و اما فکرهایی که حین صحبت من به ذهننتون

## میاد

- هنوز اول زندگیشه، سختی هارو نچشیده
- هنوز تازه کارمند شده
- خدا میدونه بچه نداره تا بدونه مشکلات چیه
- کلیشه ای و کتابی یه چیزایی یاد گرفته
- و هزاران فکر دیگه

# ضرورت برگزاری این کارگاه از سمت مرکز مشاوره

- بهبود سطح سلامت روان کارمندان
- خود آگاهی از سبک زندگی خود
- یادگیری نحوه تعامل بین کار و زندگی
- پیاده سازی برنامه ریزی صحیح برای اهداف مهم زندگی در کنار شغل

● <https://questionnaire1.com/%D9%BE%D8%B1%D8%B3%D8%B4-%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87-%D8%B1%D8%A7%DB%8C%DA%AF%D8%A7%D9%86-%DA%A9%DB%8C%D9%81%DB%8C%D8%AA-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%B3%D8%A7%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D9%87/>

- زیرمقیاس سلامت جسمی
- زیرمقیاس سلامت روان
- زیرمقیاس روابط اجتماعی
- زیرمقیاس سلامت محیط
- کیفیت زندگی و سلامت عمومی کلی



# اما باید بدو نید

تغییر اولش سخته..

وقتی بدو نید سبک زندگی شما چه ضررهای طولانی  
مدتی دارد انگیزه شما برای تغییر چندین برابر می  
شود.

# ارزیابی آمادگی خود برای تغییر

- پیش‌تأملی: هیچ‌انگیزه‌ای برای تغییر وجود ندارد
- تأملی: قصد تغییر طی 6 ماه آینده را دارید
- آماده‌سازی: آماده‌شدن جهت تغییر طی یک‌ماه آینده
- عمل: در حال حاضر رفتار را تغییر داده‌اید
- نگهداری: تغییر رفتار را طی 6 ماه گذشته حفظ کرده‌اید
- پایان

# نیازمندیهای تبدیل برنامه به عمل

- تعهد
- راهکارهای تغییر رفتار را بدوینید
- باور به اینکه خودت مسئولی
- محیط را آماده کن
- حمایت
- تقویت
- تثبیت رفتار و تشکر از خود

# طیف بروز علایم تغییر رفتار

Low level  
of wellness

Physical, mental,  
emotional symptoms

Change  
and growth

High level  
of wellness



Malaise

Vital, meaningful life

## تعریف سبک زندگی

سبک زندگی به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است. سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در بر می‌گیرد و می‌تواند به علایق، نظرات، رفتارها و جهت‌گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ خاصی اشاره کند.

# تمرین

کشیدن دایره و مشخص کردن درصد زمان اختصاص داده شده در طول روز به

1- خود

2- همسر

3- فرزندان

# خود

● چند درصد به موارد زیر اختصاص دارد:

1. تغذیه
2. رابطه با دوستان و همکاران
3. خواب و استراحت
4. موبایل و زندگی دیجیتال
5. خرید
6. سرگرمی و گذراندن وقت
7. فعالیتی در راستای موفقیت
8. ....

# همسر

● چند درصد از زمان را در زمینه مسائل زیر می گذرانید

1. صحبت درباره مسائل شغلی
2. صحبت درباره مسائل فرزندان
3. صحبت درباره مسائل مادی
4. صحبت درباره تقسیم کار خانه
5. رابطه عاطفی و علایق مشترک
6. رابطه جنسی
7. و.....



# فرزندان

● چند درصد را به موارد زیر اختصاص می‌دهید

1. انجام فعالیت‌های مدرسه
2. انجام فعالیت‌های فوق برنامه مثل کلاس زبان، کلاس ورزش و ..
3. گپ زدن و خوش گذراندن با همدیگه
4. امر و نهی کردن و تربیت فرزند

# نیازهای ما زلو

هر کدام از فعالیت‌های مادرخانه جهت برطرف کردن کدام یک از نیازهای ما است؟  
آیا برای نیازهای سطح بالاتر نیز کاری انجام می‌دهیم؟



زنان شاغل علاوه بر مشکلات و مسئولیت‌های داخل منزل، وظایفی در غالب شغل نیز دارند که به طبع برای هر زنی مدیریت این مسئولیت‌ها ساده نیست. علاوه بر این مشکلات آنها بایستی به نحوی رضایت همسرشان را نیز جلب کنند تا مبادا دچار مشکلات روانی شوند.

این روزها خیلی از زوج‌های جوان معماری زندگی خود را بر اساس اشتغال زن و مرد می‌چینند اما انگار در این میان زیرساخت‌های فکری بسیاری از افراد، هنوز تغییر چندانی نکرده است. به عنوان مثال برخی از مردان، هنوز قادر به پذیرش نقش اقتصادی زنان در حل مشکلات خانواده نیستند.

## افکار برخی مردان درباره شاغل بودن زنان

همکن است مردان به طور ناخود آگاه به این فکر کنند که پذیرش نقش اقتصادی زنان، نشانه بی لیاقتی یا زیر سؤال رفتن قدرت مردانگی آنهاست. به عبارت دیگر آنها فکری کنند با این پذیرش، مهم ترین نقش خود در خانواده را کم رنگ کرده اند و اقتدار خود را از دست داده اند.

## نگرانی مردان

ممکن است برخی مردان به طور ناخودآگاه از اینکه همسرانشان قدرت و استقلال اقتصادی پیدا کنند، نگران شوند و بترسند که اگر همسرانشان برای تأمین نیازهای اقتصادی خود به آنها وابسته نباشند، شیرازه زندگی از هم بپاشد؛ بنابراین شروع می کنند به کم ارزش جلوه دادن اهمیت نقش اقتصادی زنان در خانواده.

## تعارض ذهنی زنان

از طرف دیگر زنان هم گاهی بین نقش های سنتی و مدرن خود در تعارض قرار می گیرند. آنها غالباً برای اشتغال خود اهمیت زیادی قائلند و برای کسب استقلال و توانمندی اقتصادی خود سرمایه گذاری زیادی می کنند اما گاهی اوقات این نقش جدید با نقش مصرف کنندگی سنتی شان در تعارض قرار می گیرد.

# باید زیر مجموعه‌ها مشخص باشد و برای هر کدام آن وقتی در نظر گرفته شود

## ● 1- زیر مجموعه زن و شوهری:

- عبارت است از زن و شوهر که شریک زندگی هستند. اگر خانواده از ساختار خوبی برخوردار باشد آن دو یکدیگر را حمایت و تقویت می‌کنند به یکدیگر وابسته می‌شوند و از شرایط خوبی برخوردارند.

## ● 2- زیر مجموعه والدینی:

- منظور کسانی هستند که مسئولیت مراقبت، محافظت و آموختن آداب اجتماعی را به فرزندان بر عهده دارند که ممکن است زن و شوهر یا افراد جایگزین آن‌ها باشند.

## ● 3- زیر مجموعه فرزندان:

- فرزندان یک مجموعه در درون خانواده هستند و اعضای یک نسل را تشکیل می‌دهند.



در زندگی شما کدام زیر مجموعه در چه زمینه‌ای تصمیم گیرنده‌هایی  
است؟؟؟

# الگوی زندگی تونو بر این اساس بچینید

## ماتریس آیزنهاور

غیر فوری	فوری	
تصمیم بگیر کی انجام بدی	همین حالا انجام بده	مهم
انجام نده!	به بقیه بسپار	غیر مهم

# راه حل

## - حرف بزنیید

حرف زدن شاید یکی از کلیدی ترین راه حل هایی باشد که برای حل بسیاری از مشکلات بین فردی توصیه می شود. وقت مناسبی پیدا کنید و در شرایطی که هر دو آماده شنیدن نظرات یکدیگر (که ممکن است خیلی باب میلتان نباشد) هستید، به گفتمان بپردازید یا بهتر بگوییم

**مهارت مذاکره را یاد بگیرید**

# گوش بدهید. فعالانه گوش کنید. همدلانه پاسخ بدهید.

شاید بعد از روز کاری نتوانید با بیرون رفتن یا تفریح کردن  
هیجان مثبت برای یکدیگر ایجاد کنید ولی اگر فردی برای شما  
خاطره ناخوشایندی تعریف کند و متوجه شود شما بدون قضاوت  
گوش می‌دهید رابطه شما تحکیم می‌شود.

- از ابتدا وظایف را تقسیم کنید

تمرین کنید که وظایف خود را در امور اقتصادی و امور مربوط به خانه به روشنی تقسیم کنید.

- از حدود وظایف بگذرید و حمایتگر باشید

مشخص بودن حدود وظایف همیشه کمک کننده است اما گاهی ارتباط خوب زناشویی نیاز به فداکاری و حمایتگری دارد.

# ولی دوسری از طر حوا ره ایثار

کسانی که این طر حوا ره را دارند به ارضاء نیازهای دیگران توجه دارند، به گونه ای که نیازهای خودشان را فدا می کنند. آن ها به این دلیل چنین کاری را انجام میدهند که می خواهند از درد و رنج دیگران جلوگیری کنند، چون از طرفی معتقدند این کار درست است و از طرف دیگر نمی خواهند احساس گناه و خودخواهی کنند. ایثارگری باعث می شود که شخص خود را فدای دیگران کند و از این جهت رنج زیادی را تحمل کند.

کسانی که بیش از حد ایثارگری می کنند ممکن است به خاطر دلایل زیر این کار را انجام دهند:

- جلب توجه دیگران
- ترس از عدم پذیرش از جانب دیگران
- احساس گناه به خاطر بر آورده نکردن نیاز دیگران

# 3 فیلم خودشفقتی

## - از شر افکار سنتی خلاص شوید

به هر حال این زندگی امروزی شماست و شما هم باید با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایش آن را بپذیرید. بنابراین سعی کنید از اینکه پیش‌بند ببندید و ظرف بشوید، آشپزی کنید یا خانه را تمیز کنید، احساس بدی نداشته باشید.

خانم‌ها هم باید بدانند، همان‌طور که حق داشتن شغل را دارند، موظف هستند که بخشی از بار اقتصادی خانواده را به دوش بکشند. باید بدانید که درآمد شما پول شخصی شما نیست، بلکه پول زندگی مشترک‌تان است و هر دو نفر باید در مورد نحوه خرج کردن آن در زندگی مشترک تصمیم بگیرید.



## - از یکدیگر قدردانی کنید

قدردانی کردن هم یکی از آن کارهایی است که می توان از آن به عنوان دوا می خیلی از دردهای ارتباطی یاد کرد. گاهی اوقات افراد خیال می کنند قدردانی کردن باعث پرتوقع شدن طرف مقابل می شود یا فکری کنند نباید از کسی برای انجام وظایفش تشکر کرد. در صورتی که این باورها کاملاً اشتباه است و بی تفاوتی نسبت به زحمات همسران باعث دلخوری و ایجاد احساس نادیده گرفته شدن در او می شود.

مهارت زندگی برای مادران شاغل

## مواظب خودتان باشید

هر چند راهم که سرتان شلوغ باشد، لازم است هر روز، زمانی را به خود خودتان اختصاص دهید. حتی اگر این زمان 5 دقیقه هم باشد، شما به یک وقفه نیاز دارید. (خود شفقتی 5)

## یادگیری تیمی کار کنید

اگر از آن دسته افرادی هستید که دوست دارند همه کارها را خودشان به تنهایی انجام دهند، پس قطعاً نیاز دارید مهارت کار کردن به صورت تیمی را بیاموزید.

شما مادری هستید که زمان این را ندارید همه کارها را به صورت مستقل و خودمختار انجام دهید. از همسرتان بخواهید در امور خانه کمک کند و سعی کنید وظایفتان را با همکاران تقسیم کنید.

## خودتان را ببخشید

فارغ از اینکه امروز چه روزی است، شما همیشه سرتان شلوغ است. مادران شغل به دلیل برنامه های کاری فوق العاده شلوغی که دارند غالباً کمتر از سایر مادران به فرزندان شان توجه می کنند. اگر نمی توانید تمام وقتتان را با خانوادهتان بگذرانید، احساس گناه نکنید.

## بین کار و زندگی شخصی تعادل برقرار کنید

مادر شاغل بودن به معنی انجام ده‌ها وظیفه روزانه و مستمر است. پس سعی کنید روش مناسبی برای ایجاد توازن و تعادل میان کار و زندگی شخصی‌تان پیدا کنید. یاد بگیرید زمان‌تان را به درستی مدیریت کنید به نحوی که بتوانید هم از عهده وظایف کاری‌تان برآید و هم برای وقت گذراندن با فرزند و همسرتان زمان آزاد داشته باشید.

## بسیار مشتاق و پُر انرژی باشید

زندگی شما آسان نیست. این بدین معناست که گاهی اوقات بهتر است به جای گریه کردن بخندید. افکار مثبت به شما کمک می کند با وجود فشارهای سخت و طاقت فرسا همچنان به مسیرتان ادامه دهید.

## با فرزندتان بازی و کار کنید

زمانی که از محل کارتان به خانه برمی گردید اما هنوز مجبور هستید برخی وظایف کاریتان را در خانه انجام دهید، سعی کنید هر چه سریع تر آنها را به اتمام برسانید اما کودک شما به این صورت فکر نمی کند. فرزندتان توجه شما را می طلبد و نمی تواند از همسرتان بخواهد همیشه با او بازی کند و سرگرم نگهش دارد. پس به فرزندتان چند کار دهید و از او بخواهید وظایف خودش و شما را با یکدیگر انجام دهد.



## فقط بگویید «نه»

مادر شاغل کاملاً حق دارد زمانی که لازم است، بگوید «نه». دوستانتان هم مطمئناً این موضوع را درک می‌کنند که حتی اگر بخواهید به جمع آنها ملحق شوید و با آنها به تفریح بروید، سبک زندگی‌تان هم اکنون متفاوت است و نمی‌توانید هر زمان که بخواهید با آنها به تفریح بروید.

خودتان را برای سختی‌ها و مشکلات آماده کنید

# اولویت‌های خود را مشخص کنید

1- سه اولویت اول زندگی‌تان را تعیین کنید. آیا برنامه روزمره شما بازتاب دقیق این اولویت‌ها است؟

2- کمال‌طلبی را کنار بگذارید. اشکالی ندارد که خانه‌تان برق نزنند ولی در عوض با همسرتان بیشتر صحبت کنید و یا وقت بیشتری به دخترتان اختصاص دهید. یادتان باشد که روابط از همه چیز مهمتر است.

3- این هفته با گفت و گو و مشورت خانوادگی کارهای خانه را تقسیم بندی کنید.

## کارها را عادلانه تقسیم کنید

بیشتر زنان شاغل با فشار مضاعف مسوولیت های خانه و بچه هم روبرو هستند و این به طور بالقوه یکی از بزرگترین منابع استرس و خشم و آزرده گی در خانواده های است که زن و شوهر هر دو بیرون خانه کاری کنند.

## باتکیه بر نقاط قوتتان کار کنید

همان کاری را انجام دهید که به خوبی از عهده اش برمی آید. کار کردن با توجه به توانایی ها و استعداد های خود بهترین کار ممکن است.

## خود را باور کنید

گام‌های خود را چنان کوچک بردارید که بتوانید با کمترین فشار و خستگی به اهدافتان دست یابید. به درازای راهی که باید طی شود فکر نکنید. بسیاری از زنان مهارت‌ها و قابلیت‌های حقیقی خود را نادیده می‌گیرند و به آنها کم‌بهای دهند. زنانی که استعدادهایشان را باور ندارند، مسوولیت کمتری قبول کرده و کمتر از فرصت‌ها استفاده می‌کنند.

حالا فکر کنید تازه باز نشسته شدید

سبک زندگی شما چه تغییری می کند؟

در انتها از خود سوال کنید چقدر برای عقب انداختن کارها  
دلیل تراشی می کنید یعنی چقدر اهمال کار هستید



اگر دانی که دنیا غم نیرزد  
بروی دوستان خوشباش و خرم  
غنیمت دان اگر دانی که هر روز  
ز عمر مانده روزی می شود کم  
منه دل بر سرای عمر سعدی  
که بنیادش نه بنیاد است محکم  
برو شادی کن ای یار دل افروز  
چو خاکت می خورد چندین مخور غم

اگر سوالی دارید ما را پیدا کنید ما خدمت می‌دهیم

از توجه شما سپاسگزاریم