

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

راهنمای مادران شاغل

کارول اسمیلی

با همکاری
ایلین فارس‌لند

مترجم: فریبا مقدم

Smillie, Carol

اسمیلی، کارول، ۱۹۶۱ - م

راهنمای مادران شاغل؛ کارول اسمیلی؛ با همکاری ایلین فارسلند؛ مترجم: فریبا
مقدم - تهران: صابرین، ۱۳۸۴.

ISBN 964-6181-76-7

۱۵۶ ص -

بالای عنوان: کلیدهای همسران موفق.

عنوان اصلی: Carol Smillie's working mum's handbook, 2003

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. مادران شاغل - ۲. کار و خانواده ۳. مادران - اشتغال .. الف. فارسلند، ایلین،

Fursland, Eileen. ب. مقدم، فریبا، ۱۳۴۳ - مترجم. ج. عنوان. د.

عنوان: کلیدهای همسران موفق.

۳۰۶/۸۷۴۳

HQ ۷۵۹/۴۸/الف ۷۵۹

۱۳۸۴

۱۵۳۲۰ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۷۳۶۹۵۵

راهنمای مادران شاغل

کارول اسمیلی و ایلین فارسلند

مترجم: فریبا مقدم

ویراستار: مینا غروی‌ان

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۴

حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا

لینوگرافی: پویه گراور

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: خجسته نو

شابک: ۹۶۴-۶۱۸۱-۷۶-۷

ISBN: 964-6181-76-7

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۶۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	سختن ناشر	۵
.....	مقدمه	۷
.....	فصل ۱ آبا کار درستی انجام می‌دهم؟	۹
.....	فصل ۲ موقعیت مادران شاغل	۱۶
.....	فصل ۳ بازگشت به کار	۳۴
.....	فصل ۴ نگهداری از کودک	۵۳
.....	فصل ۱ خواب و چگونه بهتر بخوابیم	۸۳
.....	فصل ۶ مدیریت زمان	۹۲
.....	فصل ۷ خانه‌ای که دچار زلزله شده	۱۰۰
.....	فصل ۸ غذا؛ یک غذای عالی	۱۰۶
.....	فصل ۹ پول شما و هزینه‌ها	۱۱۲
.....	فصل ۱۰ شما و شوهرتان	۱۱۷
.....	فصل ۱۱ مادران شاغلی تنها	۱۳۲
.....	فصل ۱۲ خانواده‌های شاد	۱۳۷
.....	فصل ۱۳ از خود مراقبت کنید	۱۴۲

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، بپردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پای از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

مقدمه

مادر بودن شاید پیچیده‌ترین، توانفرساترین، عاطفی‌ترین، مشکل‌ترین و در عین حال، شگفت‌انگیزترین حادثه زندگی من بوده است. اگر شما هم مادر هستید پس خیلی خوب منظور ما درک می‌کنید. اگر به این موضوع احساسات ناشی از تنها گذاشتن کودکان در خانه و بازگشت به کار را هم اضافه کنید، آن‌گاه سختی و عظمت «مادری شاغل» بودن، خود را بیشتر نمایان می‌سازد. خوب می‌دانم که برای من همین‌طور بوده است.

در ابتدا تصور می‌کردم که دیگران هم قادرند از عهده این وظیفه برآیند و کارچندان دشواری نیست. اما دو ماه پس از به دنیا آمدن اولین فرزندم، هنگام ظهر که می‌شد، هنوز فرصت نکرده بودم لباس بپوشم. با صدای گریه نوزادم از جا می‌پریدم و حتی رفتن به فروشگاه نیز مانند مأموریتی دشوار بود. با این وضعیت چگونه می‌توانستم به کارم بازگردم؟

تاریخ بازگشت به کار نزدیک می‌شد و عرقی سرد بر تنم می‌نشست. مجبور بودم مثل کبک سرم را زیر برف ببرم تا همه چیز بگذرد.

اکنون سه فرزند دارم و هنوز هم در حال یادگیری هستم، اما خودم را متخصص امر بچه‌داری نمی‌بینم، تنها می‌دانم با در میان گذاشتن تجاربم با دوستان و نیز به واسطه شیوه قدیمی آزمایش و خطا، اعتماد به نفس زیادی کسب کرده‌ام. بچه‌داری قانون دشواری ندارد، بلکه موضوع فقط یافتن راه حل صحیح برای شما و خانواده‌تان است.

به عقیده من مادر بودن خود مزیتی شگفت‌انگیز است، اما مادری

شاغل بودن، هنری است مستلزم شهامت و جسارتی خاص. امیدوارم که این کتاب اعتماد به نفس شما را افزایش دهد، به یادتان آورد که تنها نیستید و به شما کمک کند تا اوقات پر مشغله‌تان را بهترین لحظات زندگیتان سازید.

کارول اسمیلی