

پل ویلسون - تانیا ویلسون

کودک آرام، مادر آسوده

روش‌هایی برای آرامش شما و کودک شما

ترجمه آتوسا حمیدخانی



نشر افکار

Wilson, Paul

ویلسون، پل، ۱۹۴۹ - م

کودک آرام، مادر آسوده: روش‌هایی برای آرامش شما و کودک شما / پل ویلسون، تانیا ویلسون: ترجمه‌ی آنوسا حمیدخانی. -- تهران: افکار، ۱۳۸۴. ۲۱۵ ص.: مصور.

ISBN: 964-7858-95-7

Calm mother calm child.

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. مادر -- روانشناسی. ۲. مادر و کودک. ۳. فشار روانی. ۴. زنان -- روانشناسی. ۵. خودیاری. الف. ویلسون، تانیا، Wilson, Tania. ب. حمیدخانی، آنوسا، ۱۳۵۳ - ج. عنوان.

۶۲۹/۱

ک ۹ و ۷۵۹ / HQ

م ۸۴-۱۱۶۲۷

۱۳۸۴

کتابخانه ملی ایران



نشر افکار

کودک آرام، مادر آسوده

نویسنده: پل ویلسون و تانیا ویلسون

مترجم: آنوسا حمیدخانی

حروف چین و صفحه‌آرا: حمید سنجیان

لیتوگرافی: سحر؛ چاپ: دیدآور

چاپ اول: سال ۱۳۸۵

تیراژ: ۲۴۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۷۸۵۸-۹۵-۷

ISBN: 964-7858-95-7

حق چاپ محفوظ است

نشانی: نشر افکار، تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع طالقانی، شماره ۵۵۵

تلفن / دورنگار: ۶۶۴۶۳۴۸۹ تلفن مرکز پخش: ۷۷۵۱۰۹۸۳

فروش الکترونیکی www.iiketab.com

کودک آرام، مادر آسوده

«پل ویلسون»^۱ مدیر آژانس تبلیغاتی سیدنی، مشاور عالی رتبه سازمان‌های بزرگ، و رئیس بنیاد تحقیقات پزشکی است. اما همه اینها در مقایسه با جایگاه پدرانه او در برابر فرزندانش بسیار ناچیز است.

جای تعجب نبود اگر مسئولیت‌های او، وی را تبدیل به صاحب نظری در امر تنش کند، اما در واقع پل با کتابهای پرفروشش، آرامش فوری و کتاب کوچک آرامش که به زبانهای متعددی ترجمه و میلیونها نسخه از هر کدام به چاپ رسیده به عنوان متخصص آرامش قلمداد شده است.

کودک آرام مادر آسوده مشارکتی آرام است. پل ویلسون تکنیک‌های آرامش‌بخشی را برای بزرگسالان مهیا کرده است و «تانیا»^۲ ویلسون نیز همراه با گروه تحقیقات (همچنین مادران) به جنبه‌های مادر-فرزندی قضیه پرداخته‌اند. این کتاب نتیجه سه سال تحقیق و مصاحبه با نوامادران بسیاری است.

فهرست

۹	قبل از آرامش
۱	نقطه آغاز

۱۵	لذت آرامش
۱۸	عوارض جانبی دوران والدینی
۲۲	تصمیم بگیریم آرام باشیم

۲. آرامش برای شما

۲۷	به خود اندیشیدن
۴۱	طرز فکری آرام
۵۰	تأیید آرامش
۵۸	رژیم آرام
۶۶	تمرین بدنی آرام
۶۹	خانه آرام
۷۵	آسودگی عمیق
۷۸	آرامش عمیق

۳. آرامش برای کودک شما

۸۷	پیشرفت کودک شما
۸۸	بارداری
۸۹	تولد کودک
۹۰	شش ماه نخست زندگی
۱۳۱	از نوزادی تا کودکی: ۶ تا ۱۸ ماهگی

- توانائیهای کودک نوپا: ۱۸ تا ۳۶ ماهگی ۱۵۳
- کودک بزرگتر: ۳-۵ سال ۱۷۴

۴. شروع مجدد کار با آرامش

- آیا قصد دارید سرکار بازگردید؟ ۱۹۳
- چه موقع؟ ۱۹۵
- برخورد با نگرانی ۲۰۰

۵. استقلال با آرامش

- مسئولیت‌های تقسیم شده ۲۰۵
- تصمیم را روی اولویت‌ها بگیریم ۲۰۶
- کمک گرفتن ۲۰۸
- زمان خود را حفظ کنید ۲۰۹

۶. آرام برای باقی زندگی

- خود را وقف آرامش کنید ۲۱۳