



دکتر مگ میکر

۱۰ عادت مادران شاد

برخورداری از یک زندگی شاد، سالم و هدفمند

ترجمه:

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

مینا زند رحیمی

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان



انتشارات ندی ساد

میکر، مگ ج.، ۱۹۵۷. Meeker, Meg.

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰ عادت مادران شاد: برعوردراری از یک زندگی شاد، سالم و هدفمند / مگ میکر؛ ترجمه محمدرضا کرامتی، مینا زند رحیمی.

تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۴.

مشخصات نشر

۲۱۶ ص.

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۱۲-۵-۲

شابک

زقبیا

وضعیت فهرست‌نویسی

The 10 habits happy mothers: reclaiming our passion, purpose and sanity, c2010.، عنوان اصلی:

ده عادت مادران شاد ...

عنوان گسترده

مادر، روانشناسی، جنبه‌های روان‌شناسی، عزت‌نفس

موضوع

کرامتی، محمدرضا؛ ۱۳۲۷، مترجم. زند رحیمی، مینا؛ ۱۳۶۱، مترجم

شناسه افزوده

HQ۷۵۹/۸۳۵۹ ۱۳۹۳

ردیف‌های کتابخانه

۶۴۶/۷۰۰۸۵۲

ده‌بندی میریس

۳۴۵۶۹۴۴

شماره کتابشناسی ملی



آشادت‌نگار

تهران: بلوار سردرغی، سه‌سوی جنوبی، گلدیس ۸، بلاک ۲۸، طبقه ۳، تلفن ۴۴۲۷۸۶۳۱

zendegiyeshad2012@yahoo.com

۱۰ عادت مادران شاد

نویسنده: مگ میکر

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی و مینا زند رحیمی
ویراستار علمی و ادبی: دکتر محمدرضا کرامتی و اشرف لازمی

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

ISBN: 978-600-93412-5-2

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است.

۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

.....	مقدمه	۵
.....	عادت اول	۷
.....	ارزش خود را به عنوان مادر درک کنید	
.....	عادت دوم	۲۳
.....	دوستان اصلی خود را حفظ کنید	
.....	عادت سوم	۴۵
.....	برای اعتقادات خود ارزش قائل شوید و به آنها عمل کنید	
.....	عادت چهارم	۶۱
.....	از رقابت بپرهیزید	
.....	عادت پنجم	۸۳
.....	با پول ارتباط سالم تری برقرار کنید	
.....	عادت ششم	۱۰۱
.....	مدتی با خود خلوت کنید	
.....	عادت هفتم	۱۱۷
.....	به طور صحیح عشق بورزید و طلب عشق کنید	
.....	عادت هشتم	۱۳۹
.....	دنبال راه های ساده زیستی باشید	
.....	عادت نهم	۱۶۲
.....	قرس را کنار بگذارید	
.....	عادت دهم	۱۸۳
.....	امید تصمیم است، با تدبیر آن را بگیرید	
.....	چکیده ای از ده عادت مادران شاد	۱۹۹

خدا نمی‌توانست همه‌جا باشد، از این رو مادران را آفرید.
سیاس به پیشگاه حضرت دوست که هر چه هست از اوست.

سیاس از همراهان بزرگوار خانم‌ها:
مهندس صادقیان، جمیله ارجمندی، افسانه رضائی،
زهرارحیمزاده خوشرو، زهرا کرامتی، زری خرمی، مریم ایلاتلو و مرضیه عسگری.

سیاس از دوستان عزیز آقایان:
دکتر ولی بهادری، مهندس علیرضا قاضی‌طویل
دکتر احمد ماهی، حسین پورسینده، بزرگ‌نیریان
دکتر مهران بابامحمدی، مهندس ارشد شیرزاده
دکتر حسین پورانشریعه، مهندس غلامرضا حاجی
دکتر رحمت‌اله الهیاری، علی‌اصغر صفرپور، رسول آبک
دکتر محمدرضا رسولی، محمدرضا فاتح، مهندس احمدرضا عفتی، بهمن حیدری
سیدحمید پشتمان، حسین محمدی‌مقدم، غلامرضا محمد و علی دوستزاده و محمد قهاری

۲۵ سال تجربه پزشک متخصص کودکان و ۲۶ سال تجربه مادری موجب شد به حقایق مهمی درباره مادران دست یابم. یکی از حقایق این است که ما مادران ناامیدانه تلاش می‌کنیم تا در انجام وظایف‌مان بهترین باشیم. می‌خواهیم دوستی بی‌نظیر برای همسرمان و مادری فوق‌العاده برای فرزندانمان باشیم. به راحتی عشق می‌ورزیم و سخت کار می‌کنیم و به هرچه خواهیم می‌رسیم. اما گاهی در میان مشغله‌های زندگی سردرگم می‌شویم و گاهی وظایف‌مان را با وسواس انجام می‌دهیم. بعضی از ما به فکر کار در خارج از منزل هستیم و برخی هم نیستیم چون فکر می‌کنیم کارهای زیادی در منزل داریم. دغدغه‌های دیگری هم داریم: اینکه آیا فرزندان‌مان از فرصت‌های لازم برای رشد برخوردارند، دوستان‌شان با آنها خوب رفتار می‌کنند و اینکه چه کنیم تا زندگی بهتری داشته باشند. نگرانیم چون می‌خواهیم وظیفه مادری را درست انجام دهیم. برای ما، انجام وظیفه مادری به وسواس تبدیل شده و قسمتی از فکر و انرژی‌مان را گرفته است. البته این قابل تقدیر است به شرطی که این وسواس ما را نابود نکند.

در این ۲۵ سال مادرانی را دیده‌ام که از لحظه انتخاب مدرسه دخترشان تا انتخاب گروه موسیقی برای جشن فارغ‌التحصیلی او نگران بوده‌اند. برای تأمین هزینه کلاس‌های پیانو و گیتار فرزندشان شغل دوم را برگزیده‌اند، به خاطر نمره سر معلم فریاد کشیده‌اند اما هرگز از فرزندشان نخواستند برای گرفتن نمره بهتر تلاش کند. از اینکه هیچ‌گاه از کاری که می‌کنیم راضی نیستیم خسته‌ایم، زیرا می‌خواهیم کارهای زیادی را به بهترین شکل انجام دهیم. کارمان شده رقابت و چشم‌وهم‌چشمی و بدتر اینکه هیچ‌یک از ما، خود را پرنده نمی‌دانیم. خبر خوش اینکه می‌توانیم با تغییرات کوچکی از این مشکل خلاص شویم و شادی را به

زندگی برگردانیم. دیوانه‌وار کار نکنیم، به زندگی عشق بورزیم و از بودن با فرزندان مان لذت ببریم. برخی از مادران زندگی را بر خود سخت می‌کنند اما برخی از آنها از مادر بودن لذت می‌برند. هدف کتاب این است که به شما بیاموزد چگونه یک مادر شاد باشید و از مادر بودن لذت ببرید.

ما باید برخی از رفتارهایمان را تغییر دهیم. برخلاف ضرب‌المثل رایج، ترک عادت موجب مرض نیست بلکه دشوار است و ما از عهده آن برمی‌آییم زیرا مادریم و در انجام دادن کارهای دشوار مهارت داریم. ما که از پس عمل دشوار و دردناک زیاده‌مان برآمده‌ایم، می‌توانیم از عهده هر کار دیگری برآییم. شما در این کتاب با ده عادت مادران شاد آشنا می‌شوید. برخی از آنها مثل کنار گذاشتن ترس ظاهراً خاص‌اند و برخی ساده به نظر می‌رسند و عملی‌ترند. برخی را سریع می‌آموزید و برای برخی باید صبر کنید تا فرزندان بزرگ‌تر شود. ولی می‌توانید همه را بیاموزید و به کار گیرید. دلیل کاربردی بودنشان این است که روی ویژگی اصلی مادران متمرکز است. ما مادران گاهی از مسیر اصلی منحرف می‌شویم، جذب ظواهر می‌شویم و زمان، پول و انرژی زیادی را صرف کارهای غیرضروری می‌کنیم. باید کمی با خود خلوت کنیم و برای تربیت صحیح فرزندان مان به معنویات زندگی بپردازیم. نگرانی‌های بیهوده را کنار بگذاریم، امیدوار باشیم، به خدا توکل کنیم، از ولخرجی دست بکشیم و قناعت پیشه کنیم. از آنجاکه داستان‌های کتاب واقعی است، برخی اسم‌ها را تغییر داده‌ام تا هویت‌ها فاش نشود. هرگونه تشابه اسمی کاملاً تصادفی است. این کتاب را با قلبی آکنده از قدردانی و سپاس از شما نوشته‌ام. از آنجاکه سال‌ها بزرگ‌ترین دغدغهام تربیت کودکان بوده، قلباً سخت‌کوشی و عشق شما به فرزندان را می‌ستایم. امیدوارم این کتاب بتواند روزه‌ای از شادمانی و رضایت را به روی تان بگشاید.