
فرانسیس فرلاند

♦

برای پدران و مادران
خسته و پرمشغله

♦

مترجم: مرده حجازی



سرشناسه	فرلاندر فرانسیس	Ferland, Francine
عنوان و نام پدیدآور	برای پدران و مادران خسته و پر مشغله / فرانسیس فرلاندر؛ مترجم مژده حجازی.	
مشخصات نشر	تهران: سخن، ۱۳۸۶.	
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص.	
شابک	978 - 964 - 372 - 243 - 2	
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا.	
یادداشت	عنوان اصلی: Pour parents debordes et en manque de energie.	
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۳۶-۱۳۵]	
موضوع	والدین - تنظیم وقت.	
موضوع	والدین - راهنمای مهارت‌های زندگی.	
موضوع	والدین و کودکان.	
شناسه افزوده	حجازی، مژده، مترجم.	
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۶ ف۳۵/۸/ HQ۷۵۵	
رده‌بندی دبیری	۶۴۰/۴۳۰۸۵	
شماره کتابخانه ملی	۱۱۲۰۱۹۶	

فهرست

مقدمه مؤلف	۱۱
فصل اول - آهنگ پرشتاب زندگی	۱۵
ایجاد ارتباط میان خانواده و کار	۱۷
ساعت ۵ - ۷ پدر و مادر	۱۹
عواملی که باعث خستگی و کاهش توانایی می شود	۲۰
زمان، این دیکتاتور	۲۳
نگرانی، این یار همیشگی	۲۷
فصل دوم - زندگی را ساده کنید و به برنامه روزانه خود جهت دهید .	۲۹
برنامه روزانه خود را بازبینی کنید	۳۱
کارهای خود را تجزیه و تحلیل کنید	۳۷
کارهای اجباری	۳۸
به دنبال علت باشید	۴۲
نوع نگاهتان را عوض کنید	۴۴
کارهای دوست داشتنی	۴۵
اهمیت پرداختن به کارهای معنی دار	۴۶

- آیا فعالیت‌های شما با اولویت‌های‌تان تناسب دارند؟ ۴۸
- باید یاد بگیرید «نه» بگویید. ۵۰
- آیا زمان‌بندی شما متعادل است؟ ۵۱

- فصل سوم - نیروی خود را بهتر مدیریت کنید و کمتر خسته شوید. ۵۵
- تعادل بین کار و استراحت. ۵۶
- برنامه‌ریزی برای کارها ۵۸
- ساده کردن کارها. ۶۱
- ایجاد نظم و ترتیب در خانه و محیط کار. ۶۴
- کانون‌های فعالیت ۶۴
- نظم و ترتیب و جمع و جور کردن. ۶۷
- نظم و ترتیب در محل کار. ۶۹

- فصل چهارم - با اضطراب خود کنار بیایید ۷۱
- مصرف کمتر، اضطراب کمتر. ۷۴
- تفاوت بین میل و نیاز. ۷۷
- اطراف خود را خلوت کنید. ۷۸
- نگرش مثبت. ۸۰
- شیمی خنده. ۸۵
- اهمیت هوشیاری در لحظه. ۸۷

- فصل پنجم - زندگی با کودکان در آرامش ۹۵
- جنگ و جدال خود را انتخاب کنید. ۹۶
- تصادفات (اتفاقات غیر عمد) ۹۷

۹۸	رفتارهای قابل تحمل
۱۰۰	رفتارهای خارج از تحمل
۱۰۲	انعطاف پذیر باشد
۱۰۵	عکس العمل در جای مناسب با فرد مناسب
۱۰۶	به کودک احترام بگذاریم
۱۰۹	آرامش را در خانه برقرار کنیم
۱۱۳	دامنه ارتباطات شما

۱۱۹	فصل ششم - جای خود را در زندگی تان بیابید
۱۲۰	از خود مراقبت کنید
۱۲۱	زمانی را به خود اختصاص دهید
۱۲۳	نکات ظریف
۱۲۴	انعطاف داشته باشید
۱۲۵	و مادران تنها؟
۱۲۶	از زندگی زناشویی خود محافظت کنید
۱۲۷	احترام به حریم خصوصی را به فرزندان بیاموزید
۱۲۸	علاقه و احترام خود را به همسر تان بروز دهید

۱۳۳	نتیجه گیری - کوتاه آنکه به یاد داشته باشید
-----	--

۱۳۵	منابع
-----	-------

مقدمه مؤلف

به نظر می‌رسد مردم عصر ما به‌ویژه والدین جوان برای همه چیز عجله دارند و می‌خواهند بیشترین کار را در کمترین زمان انجام دهند. احساس خستگی و درماندگی می‌کنند و از کمبود وقت و انرژی شکایت دارند. برای مقابله با این مشکلات برخی از متخصصان، فنون رایج آرامش‌دهنده را توصیه می‌کنند. بعضی دیگر به‌روی آوردن به بعضی عادات خوب از قبیل تغذیه مناسب، ورزش و... برای سلامت بدن تأکید می‌کنند.

کتاب حاضر راه‌های دیگری را برای کاهش خستگی و صرفه‌جویی در انرژی به شما پیشنهاد می‌کند و می‌خواهد در برنامه‌ریزی و مدیریت فعالیت‌های روزانه، شما را یاری دهد. اگر توان خود را مصروف برخی فعالیت‌های ناخواسته نکنید، برای کارهای دیگری که ارزش بیشتری دارند، توان بیشتری خواهید داشت.

به منظور تسلط بهتر بر اضطراب و تنش‌های جاری زندگی، یادآوری می‌کنیم با نگاه دیگری به برنامه‌ها و وظایف روزانه خود بنگرید. از خنده، شوخی و بذله‌گویی غافل نشوید و هوشیاری در لحظه را حفظ کنید.

شاید بر زبان آوردن زندگی با کودکان در آرامش و خونسردی، آسان‌تر از عمل به آن باشد، اما ما راهکارهایی برای تحقق این امر پیش‌پای شما می‌گذاریم و بالاخره نباید فراموش کرد که برای بُعد اجتماعی زندگی خویش و همچنین زندگی همراه با تفاهم و لذت با همسران ارزش و زمان کافی قائل شوید.

این کتاب به شیوه‌ای عملی به شما می‌آموزد که چگونه کار بیرون، کارهای خانه، تربیت فرزندان و زندگی اجتماعی خود را به عنوان فردی بالغ با هم هماهنگ کنید.

به راحتی چگونه می‌توان طی ۲۴ ساعت همه کارهای ضروری را انجام داد و خشنودی و رضایت درونی را نیز حاصل کرد. چه راهی را باید برگزینیم تا روزهایی شاد و لذت بخش داشته باشیم؟

در اینجا ما فارغ از نظریه‌های علمی، بیشتر بر برنامه‌های عادی روزانه شما و ارائه راهکارهای عملی برای بهبود مهارت‌ها در مدیریت زمان تمرکز خواهیم داشت. این کتاب، هم پدر و هم مادر

را مخاطب قرار می‌دهد، اما برای مادرانی که تنها زندگی می‌کنند یا از کمک همسر خود بی‌بهره‌اند، نیز حاوی نکاتی مفید است. هدف اصلی کتاب حاضر، کمک به شما در مهار زندگی و تسلط بر آن است، تا از پدر بودن و مادر بودن، و از وجود فرزندان و زندگی خود لذت ببرید. این کتاب دیداری با «خویش» است... و شما تنها کسی هستید که می‌توانید برای بهبود زندگی خود تصمیم بگیرید.