

۱۶۷۶۷۰۰

بناام خدا

کلیدهای همسران موفق

راهنمای مادران شاغل

کاترین اسمیلی

با همکاری

ایلین فارسلند

مترجم: فریبا مقدم

www.saberinbooks.ir

سرشناسه : اسمیلی، کارول، ۱۹۶۱ Smillie, Carol
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای مادران شاغل / کارول اسمیلی، با همکاری ایلین فارسلند؛ مترجم فریبا مقدم
 مشخصات نشر : تهران، صابرین، ۱۳۸۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۴ ص.
 فروست : کلیدهای همسران موفق
 شابک : ۷۶ - ۶۱۸۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
 یادداشت : عنوان اصلی : Carol Smillie's working mum's handbook, 2003
 یادداشت : چاپ ششم؛ ۱۳۹۵؛ فیبا
 موضوع : مادران شاغل
 موضوع : مادران - - اشتغال؛ کار و خانواده
 شناسه افزوده : فارسلند، ایلین، Fursland, Eileen
 شناسه افزوده : مقدم، فریبا، ۱۳۴۳ - ، مترجم
 رده بندی گن : ۱۳۸۴ هـ : ۵۰۲ / ۴۸ / ۵۹۷۵۹
 رده بندی دیسک : ۳۰۶ / ۸۰۴۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۵۳۲۰ - ۸۴ م



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

راهنمای مادران شاغل

کارول اسمیلی و ایلین فارسلند

ترجمه : فریبا مقدم

ویراسته : مینا غرویان

طراحی جلد : پرویز بیانی

تعداد : ۴۰۰

چاپ ششم : ۱۳۹۵

حروفچینی و صفحه‌ریزی : کارا

لیتوگرافی : پویه‌گراور

چاپ جلد : اکسیر

چاپ متن و صحافی : پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۷۶-۲

ISBN : 978-964-6181-76-2

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

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

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، برساند.

ارائه سبک زندگی روشی مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و نیازهای متقابل، آسپ دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجلد است.

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 برآورد، 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 پایی 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

در بودن شاید پیچیده‌ترین، توانفرساترین، عاطفی‌ترین، مشکل‌ترین و در عین حال، شگفت‌انگیزترین حادثه زندگی من بوده است. اگر شما هم مادر هستی پس خیلی خوب منظور مرا درک می‌کنید. اگر به این موضوع احساسات ناشی از تنها داشتن کودکان در خانه و بازگشت به کار را هم اضافه کنید، آن‌گاه حتی رنج ظمت «مادری شاغل» بودن، خود را بیشتر نمایان می‌سازد. خوب می‌دانم که برای من همین‌طور بوده است. در ابتدا تصور می‌کردم که پس از آن‌هم 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 نداشت به مدرسه بروم. با صدای گریه نوزادم از جا می‌پریدم و حتی رفتن به فروشگاه نیز مانند مأموریتی دشوار بود. با این وضعیت چطور می‌توانستم به کارم بازگرم؟ تاریخ بازگشت به کار نزدیک می‌شد و عرقی سرد بر من می‌نشست. مجبور بودم مثل کبک سرم را زیر برف ببرم تا همه چیز بخنکد. 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

www.ketab.ir