

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

# راهنمای مادران شاغل

کارول اسمیلی

با همکاری

ایلین فارسلند

مترجم: فریبا مقدم

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

.....	سختن ناشر	۵
.....	مقدمه	۷
.....	فصل ۱ آیا کار درستى انجام مى دهیم؟	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 شاغل تنها	۱۳۲
.....	فصل ۱۲ خانواده‌های شاد	۱۳۷
.....	فصل ۱۳ از خود مراقبت کنید	۱۴۲

## 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 مرا 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 کار چندان 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 چطور 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 اوقاتِ پرمشغله‌تان را بهترین لحظات زندگی‌تان سازید.

کارول اسمیلی