

به نام خدا

کلیدهای همسران موفق

راهنمای مادران شاغل

کارول 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 : ۲ - 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 گنکره : ۱۳۸۴ ۲HQ۷۵۹/۴۸/الف
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی : ۸۴-۱۵۳۲۰ م



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

راهنمای مادران شاغل
کارول اسمیلی و ایلین فارسلند

مترجم : فریبا مقدم

ویراستار : مینا غرویان

طرح جلد : پرویز بیانی

تعداد : ۴۰۰

چاپ ششم : ۱۳۹۵

حروفچینی و صفحه‌آرایی : 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

سختن ناشر.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل ۱ آیا کار درستى انجام مى‌دهم؟.....	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

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کیده‌های 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، پردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفتگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه می‌باشد.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کیده‌های همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، 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

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



آیا کار درستی انجام می‌دهم؟

چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستیم در آن واحد در دو جای مختلف باشیم! مثلاً می‌توانستیم در خانه با فرزندانمان باشیم یا از بازی با آنها یا پیاده‌روی در روزهای آفتابی در پارک لذت ببریم و همزمان در محل کار خود باشیم، درآمد کسب کنیم و از پیشرفت شغلی یا انجام صحیح کارمان لذت ببریم.

واضح است که داشتن هر دو وضعیت محال است. در گذشته زنها در راهپیمایی‌ها شعار می‌دادند: «زنها قادرند از عهده همه کارها با هم برآیند.» حالا واقع‌بین‌تر شده‌ایم و می‌دانیم که نمی‌توانیم از عهده همه این امور برآییم، اما انجام قسمتی از هر کاری امکان‌پذیر است.

شاید هنگام مطالعه این کتاب در حال برنامه‌ریزی برای بازگشت به کار هستید یا شاغل هستید و با این پرسشهای دشوار مواجه شده‌اید:

آیا می‌توانم همزمان از عهده وظایف کاری و خانوادگی برآیم؟ این موضوع چه تأثیری بر فرزندم و رابطه‌ام با او می‌گذارد؟ آیا رضایت خاطر خواهم داشت؟

همه ما با هر درآمدی، وضعیت شغلی و نیاز به کارکردن یا تصمیم و انتخابمان، بر سر این چند راهی‌ها قرار می‌گیریم.

در مقایسه با پنجاه سال پیش که از مادرها انتظار می‌رفت خانه‌نشین باشند،

حالا ما مادران سعادت‌مندی هستیم، انتخابهای بیشتری پیش‌رو داریم و بهتر و بیشتر می‌توانیم وظایف مادری را با شغلان همراه کنیم. این‌جا [انگلستان] قوانین مربوط به فرصتهای مساوی و حقوق استخدامی جدید در مورد والدین، شرایط کار را برای مادرها تسهیل کرده، اما به آن معنا نیست که چنین انتخابها و تصمیماتی همواره آسان و یا مادری شاغل بودن امری ساده است. هنگام تصمیم‌گیری درباره کارکردن، عوامل متعددی مثل شغل مان و معنا و ارزش آن برای ما، استخدام پرستار بچه و پرداخت مخارج آن، هزینه‌ها، روابط مان و همین‌طور احساسات و باورهایمان در مورد نقش مادری به میان می‌آیند.

این کتاب شامل اطلاعات، نظرات و پیشنهادات زیادی است که امیدواریم به شما کمک کند تا به همه این عوامل فکر کنید و چنان‌با چالشها روبه‌رو شوید تا بتوانید به ترکیبی متعادل از کار-زندگی دست یابید که برای خود و خانواده‌تان مناسب است.

رفتار کودکان نشان می‌دهد که آیا توانسته‌ایم از عهده وظایفمان برآییم یا نه. البته این موضوع در مورد افراد مختلف متفاوت است و هیچ‌کس تا زمانی که در جایگاه شخصی دیگر قرار نگیرد نمی‌تواند درباره دیگری قضاوت کند.

مادران شاغل در عنوانهای خبری

چه مادری شاغل باشید یا خانه‌دار از این موضوع باید اطمینان داشته باشید که اخباری که از رسانه‌ها پخش می‌شود ترس را در دلتان می‌ریزد. در این اخبار از مادران شاغلی که الگویی مثبت را برای فرزندانشان ایجاد می‌کنند یک لحظه تقدیر می‌شود و همان مادران لحظه‌ای بعد به دلیل قربانی کردن شادی فرزندانشان بر محراب جاه‌طلبیهای شغلی سرزنش می‌شوند.