

الباب السادس

المهنة (أم)

كيف تستمتعين بأن تكوني أماً متفرغة ؟

الأمومة عمل ممتع ولكن مرهق في الوقت نفسه، فهي تحتاج للكثير من الصبر، الوقت، الصلابة، والمرونة. في الوقت الذي تختار فيه بعض الأمهات أن تكن أمهات عاملات، فإن أخريات تفضلن البقاء في البيت والتفرغ لتربية أطفالهن. إن قرار البقاء في البيت والتفرغ لتربية الأطفال ليس بالخطوة السهلة خاصة بالنسبة للزوجة العاملة، لكن أحياناً إدارة البيت تتطلب الكثير من الجهد والوقت حتى أن كثير من الأمهات تشعرن براحة أكبر بمنح كل وقتهم لأطفالهن. المهم هو أن تكوني سعيدة بما تفعلن، والأمر ليس دائماً واحداً بالنسبة لكل الأمهات. فبعض الأمهات تشعرن بعدم القدرة على التأقلم مع مسألة البقاء في البيت والتفرغ لإدارة البيت ورعاية الأطفال فقط، في أحيان أخرى قد ينبع الشعور بعدم الراحة من الضغوط الاجتماعية، أو الأسرية، أو المادية. لكن هناك الكثير من الطرق للخروج من تلك المشكلة .

لماذا قد تشعر الأم المتفرغة بالاكئاب ؟

* د. تامر الجويلي - مدرس الطب النفسي بجامعة القاهرة: "إن التوقف عن العمل مع التخلي في نفس الوقت عن الاهتمامات هو السبب الرئيسي وراء شعور الأم المتفرغة بالحزن والاكئاب." أغلب الشكاوى الشائعة للأمهات المتفرغات تكون لها علاقة بالوحدة، العزلة، والشعور بعدم تقدير الذات، فأغلبهن تشعرن بعدم التمتع بالاحترام والتقدير الكافيين من قبل المجتمع أو حتى من قبل أسرهن.

* يقول د. تامر أن قرار الأم بالبقاء في البيت قد يهز تقديرها لذاتها وثقتها بنفسها، فهي تحسد الأمهات العاملات اللاتي تعملن خارج البيت لأنها تعتقد أن وجودهن في

عملهن يرفع من قيمتهن. تقول داليا - أم لطفلين في الثامنة والرابعة ولا تعمل: "من الصعب أن أشعر بتقديري لذاتي وأنا في مجتمع يمدح ويقدر طوال الوقت المرأة العاملة." وتضيف: "أحياناً أشعر بالحرَج عندما أقابل سيدة تستطيع أن تحقق التوازن بين عملها ومتطلبات بيتها، وعندها أتساءل إن كان قراري بالبقاء في البيت كان قراراً سليماً أم لا".

* من مميزات عمل المرأة أنها لا تحتاج للتفكير في إجابة إذا ما سئلت: "ماذا تعملين؟" فهي لن تضيع وقتها في التفكير في نظرة الناس لها، فالأم المتفرغة تشعر أن هذا سؤال محرج

* تقول غادة - أم لطفلين في الخامسة والثانية: "بالرغم من أنني أشعر بالفخر ومقتنعة تماماً بأن ما أقوم به هو الأفضل لأسرتي، إلا أنني أجد نفسي أحتاج لتبرير سبب اكتفائي بكوني أمّاً، خاصةً إذا كانت السائلة أم عاملة، فأحب دائماً أن أضيف أنني أكمل دراساتي العليا لأتني أشعر أنه ليس كافياً أن أكون أمّاً فقط." يقول د. تامر أن أفضل طريقة للإجابة عن هذا السؤال هي أن تجيبي بكل فخر وثقة وتقولي: "أنا أم متفرغة." فأنت لا تحتاجين للاعتذار أو التبرير أو الشرح، وبذكر عملك الذي تقومين به ببساطة وبشكل مباشر؛ فأنت تعكسين بذلك تقديركِ لذاتكِ وثقتكِ بنفسكِ. أنت تحتاجين تذكراً نفسك دائماً بأسباب اختياركِ لأن تكوني أمّاً متفرغة ويجب أن تكوني فخورة باختياركِ وبالتالي لا يهم حقاً عدم فهم بعضهم البعض أو تقديرهم لاختياركِ.

* أحياناً التفرغ الكامل لمتطلبات البيت والأسرة قد يؤدي إلى شعور الأم بالوحدة والعزلة، فأنت تقومين كل يوم بنفس الأشياء وفي نفس المكان، ومع نفس الأشخاص. فأنت تعملين ٢٤ ساعة وإذا حدث وأخذت يوم أجازة فغالباً يكون بسبب المرض. يوضح د. تامر أن الكثير من الأمهات المتفرغات تجعل حياتهن تدور حول الأعمال المنزلية فقط وتشعرن بأن بإهمالهن لاهتماماتهن الشخصية

هن يفعلن الأفضل بالنسبة لأطفالهن، لكن تعرضك للضغط النفسي بسبب الروتين الذي تقضين فيه ساعات طويلة قد يجعلك تفقدين الرغبة والطاقة لفعل أي شئ، مما قد يؤثر في النهاية على علاقتك بأطفالك.

* هناك أمهات متفرغات أخريات قد لا تضمن كل وقتهن في الأعمال المنزلية لكن في نفس الوقت لا تفعلن شيئاً مفيداً. يوضح د. تامر أن الأم التي لا تطور اهتماماتها لا يستفيد منها أطفالها، وقد يعانون من عدم تقدير الذات، أو قد يكونون أكثر عرضة للـ"قوبيا" مثل الخوف من الأماكن المظلمة على سبيل المثال، وأيضاً عدم تمتعهم بمهارات اجتماعية جيدة. أنت اخترت أن تكوني أمّاً متفرغة لتقضى وقتاً أطول مع أطفالك، لكن في الواقع إن قيمة الوقت الذي تقضينه مع طفلك أهم من طوله .

* إن اختيارك أن تكوني أمّاً متفرغة لا يعنى أن تظلي طوال اليوم تقومين بأعمال منزلية، أو أن تهمل اهتماماتك الشخصية. حقيقة أن أطفالك هم أكثر من يحتاجون إليك لكن هم أيضاً يحتاجون لأن تكوني سعيدة.

كيف تكونين أم متفرغة وسعيدة في نفس الوقت :

* يقترح د. تامر الطرق الآتية للتغلب على العزلة والوحدة وللتمتع بالتوازن كأأم متفرغة.

* احرصى على الاتصال بأمهات متفرغات أخريات، فهن أقرب إلى فهم احتياجاتك ومشاركتك إياها. حتى ١٠ دقائق في الحديث مع سيدة في مثل ظروفك قد يقلل من شعورك بالوحدة .

* إذا كان لديك مولود جديد وتشعرين بالحزن لأنك لا تجدين وقتاً لنفسك، تذكرى أن هذا وضع مؤقت، ففي خلال ٥ سنوات سيكبر طفلك ويصبح أكثر اعتماداً على نفسه، وسيذهب إلى المدرسة وسيكون لديك وقتاً أكبر لنفسك.

* تحدثي مع زوجك عن شعورك بالوحدة حتى يستطيع مساعدتك في التغلب عليها. فمن الممكن أن يبقى هو مع الأطفال لرعايتهم في الوقت الذي تخرجين أنت فيه لبعض التمشية أو التسوق .

* اذهبي إلى فصول متخصصة لتعلم شئ لا تعرفينه، فذلك سيساعدك على تنشيط ذهنك ومقابلة أشخاص جدد.

* نظمي يومك. يمكنك اختيار ساعتين فقط للقيام بالأعباء المنزلية، أو يمكنك تأجيل بعض الأمور التي يمكن تأجيلها لليوم التالي، فهذا سيسمح لك بعمل أشياء أخرى. * أوجدي هواية تستمتعين بها مثل القراءة، أو يمكنك الاشتراك في نادى صحي، أو تعلم رياضة جديدة، أو تعلم الرسم على سبيل المثال.

* إذا كنت أم متفرغة، حاولي إيجاد وقت لنفسك كل يوم مهما كانت الظروف، يقول د. تامر: "يجب أن يكون هناك وقتاً لك وحدك تفعلين شيئاً يخصك".

* فكرى في القيام ببعض الأعمال الخيرية، فمساعدتك لمن هم أقل منك حظاً سيمكنك من القيام بعمل يحوز اهتمامك وفي نفس الوقت يفيد الآخرين .

* ادخلي على الإنترنت، فهناك الكثير من المواقع الخاصة بالأمهات والتي تحتوى على معلومات عن الأمومة - ولكن اختاري المواقع الجيدة، كما يمكنك من خلال الإنترنت محادثة أمهات أخريات .

* بعض الأمهات تشعرن بالذنب لإففاق أية نقود على أنفسهن لأنهن ليست لهن نقود خاصة بهن، لكن تبعاً لما يقوله د. تامر أنك لا يجب أن تشعري بالذنب. إذا كانت الميزانية المالية لأسرتك تحتل، فاتفقي مع زوجك على أن تجعلي لنفسك راتباً. ليس من الضروري أن يكون راتباً كبيراً لكن الفكرة نفسها مهمة .فبفعل ذلك بشكل منتظم، ستشعرين أنك تتفقين نقودك أنت دون الشعور بالذنب .

* إذا كنت تفتقدين العمل، يمكنك التفكير في مشروع يمكن تنفيذه من البيت أو يمكنك إيجاد عمل لا يحتاج لوقت كبير تستطيعين القيام به من البيت. بالرغم من أنه لن يكون هناك اتصال كثير بينك وبين الآخرين، إلا أنك ستقضين وقتك في عمل أشياء تحبينها.

* شعورك بالثقة في اختيارك هو ما يؤثر حقاً على نظرتك للأمور فأكثر الأمهات المتفرغات شعوراً بالرضا هن اللاتي يؤمنن أن ما تفعلن هو الأفضل. لا

أحد ينكر أن عمل المرأة يحسن من تقديرها لذاتها، ولكنك كأم متفرغة يمكن أن يكون لديك نفس الشعور. وتذكر دائماً أن شعور أسرتك بالسعادة مرتبط بشكل مباشر بشعورك أنت بالسعادة.