



מאמר

אימהות בלי לאבד את הזהות העצמית

בזמן שבוע 32 להריון ובזמן ההריון בכלל חשוב לדעת איך להיות אמה ללא לאבד את הזהות העצמית. למידע ופרטים נוספים על שבועות הריון היכנסו לאתר מטרנה.

אימהות ♀ בלי לאבד את הזהות העצמית

הילדים, התינוקות, החוגים, לקנות בגדים, לרוץ לרופא, להקפיץ לחברים, להאכיל אותם, ללמד אותם... כמה אנרגיות אנו משקיעות בילדים שלנו. האהבה גדולה, האושר גדול, הכול נכון. אך בסוף כל יום אנו נופלות ממוטטות בספת הסלון, כאשר עדיין מונחות לפנינו ערמות הכביסה והכלים של אותו היום. למחרת בבוקר עלינו לקום שוב ליום חדש הכולל בתוכו בנוסף גם את מקום העבודה שלנו. אימהות הינו תפקיד דורשני.

האם עצרת פעם לשאול את עצמך היכן את בכל הסיפור ? האם תהית בינך לבין עצמך האם היה כדאי להביא ילדים לעולם ואז הזדעזעת מהעזתך להעלות את השאלה בפני עצמך ? אם התשובה חיובית, הרי שאינך לבד. מרבית הנשים משתתפות במרוץ החיים והאימהות המטורף של ילדים-עבודה-בית. החזיתות ב"מלחמה" רבות כל כך עד שלעיתים קרובות הנשים נוטות לשכוח שהן, מעל לכל, ישות עצמאית. אישה קודם כל ואחר כך כל השאר: רעיה, אמא, אחות, בת וכו'.

כיצד קרה איפה שמיד לאחר הולדת התינוק הראשון נטינו לשכוח את עצמנו ? התשובה היא: בקלות. כמה קל להתמסר לתינוק, לבית, למשפחה, לניקיון, לכביסות, לעבודה. כמה קל לתחזק אוטו, להשקיע בעבודה ולהזניח את עצמך. כנראה שהדבר בא באופן טבעי: לדאוג קודם כל לאחרים ואחר כך לעצמך. זהו משהו מולד, נשי, אימהי.

אז גם כאן, צריך איזון. להיות אם טובה אין פירושו להזניח את עצמך. להיפך. אישה שתשקיע בעצמה תרגיש טוב יותר פיזית ונפשית וכך תוכל להעניק ממרצה לסובבים אותה. טיפוח עצמי, התעמלות, זמן איכות עם עצמך. כל דבר יהיה טוב ♀ הידיעה כי את גם אדם בפני עצמו. הדבר חשוב אף להמשך החיים כאשר הילדים גדלים ועוזבים את הקן. אישה שלא השכילה לטפח לעצמה עולם משלה תרגיש לפתע ריקנות עצומה וחוסר נחיצות מתסכל. לפיכך, תמיד כדאי לבנות עולם שיהיה רק שלך. וזמן לכך ? יש. לדברים חשובים יש זמן, ואת חשובה לא פחות מכולם.