

# لماذا تفقد الأمهات هويتهن وكيف يمكنهن إستعادتها؟

الآن ، تعتبر احتياجات أطفالك مساوية أو أعلى من احتياجاتك الخاصة في يوم إلى يوم. ولكن تشعرين بأنك أضعتي نفسك وهويتك. فما عليك فعله؟

1. تخسر الأمهات هويتهن لأن حياتهن تدور حول أطفالهن

هذا أمر محير لأنه عندما يكون لدينا أطفال معظم الأيام تدور حولهم. ومع ذلك ، هناك اختلاف في روتينك اليومي الذي يدور حول الأطفال والمعنى الكامل لحياتك التي تدور حولهم. لم يعد بإمكانك العمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع والتدخل في أمور أخرى.

ستأخذ منك هذه المسؤولية ليالي الفتيات ، أو الأعمال الخيرية ، أو غيرها من النشاطات التي كان بإمكانك القيام بها في وقت فراغك.



2. الأمهات تفقد هويتهن لأنهن تتوقف عن الاهتمام بمظهرهن

كان من الجميل ان اعتاد على اختيار زي مختلف كل يوم ، وأقوم بشعري ، وأقوم بتصفيف شعري كل صباح. أنا أحب ذلك. الآن أنا محظوظة إذا نجحت في إيجاد الوقت المناسب لذلك ولممارسة التدريب. في بعض الأيام أفعل ، في بعض الأيام لا أفعل. هذا ليس مشكلة بالنسبة لي لأنني أعرف أنه سيتغير بمرور الوقت.

إن ذلك يجعلني أشعر أنني لست "المرأة" التي اعتدت أن أكونها. أنا لا ابدو كما لو كنت جذابة كما فعلت ذات مرة. إنني أنظر إلى النساء اللواتي لديهن طفل واحد أو طفلين أو جميعهم في المدرسة وأفكر: "واو ... أظافرهن تتطابق مع ملابسهن".

3. تفقد الأمهات هويتهن لأنهن يضطرن إلى الإبطاء (على الرغم من أنهن يشعرن بأنهن مشغولات أكثر)

هذا هو واحد كبير لكثير من النساء. لقد اعتادوا على المشاركة في الكثير من الأشياء التي قد تصبح صعبة. لقد أجريت دراسة استقصائية مرة واحدة وكانت الأمهات اللواتي سبق أن تحدثن عن التحديات التي يواجهونها كأمهات، وجاء في الرقم 1 الشعور بالوحدة. شعرن بالعزلة

، والوحدة ، والملل في المنزل عندما كان أطفالهم صغيرين.  
يمكن أن يكون الأطفال تغيير كبير لشخصيتك ومزاجك. يمكن أن يجعلك  
تغيير الحياة هذا تشعرين وكأنك شخص مختلف.

#### 4. تخسر الأمهات هويتهن لأن هويتهن تدور حول وظيفتهن.

بعض الفتيات يحلمن بأن يصبحن أمهات منذ الصغر. قد تجد هذه  
الأمهات الانتقال إلى الأمومة أسهل. البعض الآخر يجده أكثر صعوبة. قد  
تكون للأمهات اللواتي تخلين عن مهنة تفي بالعودة إلى المنزل  
أعراض مشابهة للصدمة.

حتى إذا كان اختيارك للبقاء في المنزل (ولا تندم على ذلك) ،  
فسيكون التغيير كبيراً لفقدان عملية التحقق من الصحة والرضا عن  
العمل بشكل جيد. خصوصاً وظيفة مع نتائج قابلة للقياس. قد لا تشعر  
المهمة بنفس الأهمية ، وهي بالتأكيد لا تدفع كذلك.

#### 5. تخسر الأمهات هويتهن لأنهن فقدن الحرية التي كنوا يتمتعون بها في السابق.

لقد سعدت باتخاذ خيارات تفيد عائلتي بأكملها ، ولكنها غيرت  
الطريقة التي تبدو بها حياتي بكل الطرق. بالطبع ، لا يزال بإمكانني  
القيام بكثير من النشاطات مع الأطفال ، ولكن الحياة قد تغيرت  
وأصبحت محيرة.

#### 6. تخسر الأمهات هويتهن لأنهن لا تحصلن على قسط كافٍ من النوم.

تحديد أولويات النوم أمر لا بد منه. إذا كانت الأم والطفل يعانيان  
من الحرمان من النوم والإفراط في العمل ، فإن الحالة المزاجية  
تصبح غير منتظمة. العواطف لا تزال تحت السطح. في حين أن فترة  
حديثي الولادة قد تكون صعبة البقاء على قيد الحياة ، وبعد ذلك يجب  
أن تصبح الأمور أسهل. يمكنك تشجيع أطفالك على النوم لفترة أطول  
ويمكنك حتى أخذ قيلولة الطاقة بنفسك. حتى إذا كان لديك لتوظيف  
مساعدة أو التجارة مجالسة الأطفال لأخذ غفوة طويلة ، فإنه يستحق  
ذلك.