

# 4 قرارات واقعية للعام الجديد للأمهات

عندما يتعلق الأمر بقرارات السنة الجديدة ، فأنا مذنّب مثل الأم التالية لكوني مراهقة مفرطة في الطموح. (وبصراحة ، لست متأكدًا من أنه من الممكن تعلم اللغة الإيطالية ، والحصول على جسم البيكيني ، وسداد الديون مدى الحياة في اثني عشر شهرًا قصيرًا على أي حال.) بدلاً من إعداد نفسي للفشل بحلول 3 يناير ، هذا العام أنا ' سوف اتغلب على النظام بالسعي لتحقيق أهداف يمكن تحقيقها بالفعل. انضم الي؟



## 1. قررت أن أضع نفسي في "القائمة".

كما تعلم ، قائمة المهام الموجودة في رأسك أو على مخطئك أو معلقة على باب الثلاجة (ربما الثلاثة كلها!). كإعداد افتراضي ، تضع العديد منا أمهات أنفسنا في الأسفل أو نترك أنفسنا تمامًا ، سواء كنا نقدم الغداء لأطفالنا ثم نتخطى ملابسنا ، أو نستبدل ملابسهم التي تجاوزناها مع الاستمرار في ارتداء العرق الممزق. بينما تهتم بوجبات أطفالك الصغيرة ونومهم وصحتهم ولعبهم ، فاحرص على مراقبة نفسك أيضًا. تحقق معهم ، ثم تحقق معك: هل أنا جائع أم عطشان أيضًا؟ هل أحتاج أيضًا إلى قيلولة؟ (الجواب دائمًا تقريبًا نعم).



## 2. أنا مصمم على ترك هاتفي.

ارفع يدك إذا فاتتك لحظة مع أطفالك لأنك كنت مشغولًا جدًا بفعل شيء ما على هاتفك. حسدًا ، أعتقد أن هذا كل منا هنا. ارفعها الآن إذا كنت قد التقطت لحظة رائعة من حياتهم على الكاميرا لأن هاتفك كان في متناول يدك. أجل ، نحن أيضًا. نرغب جميعًا في تقليل عدد مرات استخدامنا لهواتفنا وقضاء المزيد من الوقت مع العائلة. ومع ذلك ، فإن وضع هذا موضع التنفيذ أمر صعب بالفعل. في هذا العالم الرقمي حيث نتشارك ونفعل الكثير بهواتفنا ، كيف نحقق التوازن؟ هذا العام ، قرر ببساطة ترك هاتفك كثيرًا. طريقة سهلة لتحقيق ذلك هي من خلال تتبع وقت الشاشة.



### 3. أنا مصمم على قبول الفوضى

تقول الطبيبة النفسية ألكسندرا ساكس ، وهي خبيرة في الانتقال التنموي للمرأة إلى الأمومة ، إن الأمهات ذوات الخبرة سيخبرن الأمهات الجدد ، "عليك أن تشعر بالراحة مع كون الأمور فوضوية قليلاً". ونعني بالمعنى الحرفي والمجازي " . لا تجلب الأمومة وابلًا من الفوضى والبصاق والانفجار فحسب ، بل إنها تولد أيضًا مشاعرنا الفوضوية من القلق والغضب والذنب والعار والارتباك. تناقش ساكس في عملها كيف يمكن للأمهات تغيير وجهة نظرهن حتى يصبحن أكثر صدقًا مع أنفسهن بشأن فوضى الأمومة. على سبيل المثال ، لنفترض أنك تخرج من الباب وطفلك يتقيأ في كل مكان. قد تشعرين بالانزعاج / القلق / الغضب ، لكن إذا شعرتِ بالذعر ، حاولي تذكير نفسك بأن مثل هذه التجارب أمر طبيعي ، خاصة في الأمومة الجديدة. يقول ساكس إنه قد يكون من المهدئ تذكير نفسك بأنه حتى لو شعرت بأنك خارج نطاق السيطرة ، فأنت لا تفعل شيئًا خاطئًا.



### 4. أنا مصمم على الاتكاء على المرح.

في الليلة الماضية ، كان ابني يقضي أفضل وقت يلعب بالثلج في الفناء الخلفي لمنزلنا. ومع ذلك ، فقد كافحت للاستمتاع بها لأن كل ما كنت أفكر فيه هو إدخاله في الوقت المناسب لوقت النوم ، والذي كان يقترب بسرعة. إذا نظرنا إلى الوراء ، أشعر وكأنني فوتت فرصة. بدلاً من ذلك ، استمتع بالمرح مع ابني ، شاهدته من بعيد ، وأثناء قيامي بذلك ، شعرت بعدم الانخراط والقلق.