

## 13 طريقة توازن بها الأم بين العمل والأسرة



### ترجمة حفصة جودة

من الصعب على الكثير من الأمهات الموازنة بين الأسرة والعمل، فالالتزام الكامل بالعمل ورعاية الأسرة معًا يبدو مهمة مستحيلة، كما أنها مهمة مرهقة وتشعر فيها الأم بقلّة التقدير، حيث يُنظر إليها دائمًا على أنها ليست موظفة كاملة أو أم كاملة، لكن ينبغي أن لا يكون الأمر كذلك، يمكن للأم أن تتعلم بعض الأمور لتوازن بين عملها وأسرته وتشعر بالسعادة من خلال هذه النصائح.

### توقفي عن الشعور بالذنب

غالبًا ما يتم الحكم على الأم بأنها تتخلى عن أطفالها عند عودتها إلى العمل، بينما يكون متوقعًا من الأب أن يعود للعمل للإنفاق على أسرته، لماذا لا تزال هذه الصورة النمطية موجودة في مجتمع يقول إنه تقدمي.

لا تملك جميع النساء رفاهية البقاء المنزل وبعضهن لا يرغبن في التخلي عن عملهن، وأيًا كان السبب فيجب أن لا نحكم على قرار الأم أو نعيبه، ومن الضروري أن نركز الأم على النواحي والآثار الإيجابية للعمل على أسرته وأن تثق في اختيارها وقدراتها، وحينها سوف يشعر أطفالها بحبها وسيتفهمون تضحيته.

### استخدمي بعض الحيل للحفاظ على الوقت

يمكنك التخطيط بشكل إستراتيجي لتوفير الكثير من الوقت، فمثلًا يمكنك طلب البقالة عبر الهاتف أو الإنترنت واختيار توصيل الطلبات إلى المنزل مما يوفر الوقت ويضمن عدم نسيان أي شيء، ويمكنك القيام بالاجتماعات الهاتفية في أثناء التنقل من وإلى العمل، يمكنك أيضًا تجهيز ملابسك وطعام الغداء من الليلة السابقة حتى تتمكني من الاستمتاع في الصباح.

### ابحثي عن الرعاية المناسبة لطفلك

لكي تشعرني بالراحة وقت العمل يجب أن تكوني مطمئنة لأن طفلك في مكان أمين، حاولي العثور على

روضة أو مربية أو شخص تثقين فيه لطفلك واحرصي على أن يكون الوقت مرثًا والبيئة نظيفة، ويمكنك متابعة الوضع بالهاتف طوال اليوم.

حافظي على التواصل الجيد مع مديرِك في العمل

أن تكوني أمًا عاملة لا يعني أن إنتاجك سيكون أقل، لكن بعض التغييرات ستحدث بالطبع، فالأم عادة ما تكون العنصر الرئيسي للأسرة في حالة الطوارئ مثل المرض وغيره، لذا يجب أن يكون جدول عملها مرثًا ويجب أن تتواصل بشكل دائم مع مديرها وتحدث عن احتياجاتها حتى تتمكن من مواصلة عملها دون تقصير، وبالتأكيد سيتفهم مديرها الأمر ويقدر شفافيتها وإخلاصها لأسرتها وعملها.

قللي من المشتتات ومضيعات الوقت

الوقت أهم سلعة تملكها الأم العاملة، لذا في العمل يجب أن تراقبي الوقت الذي تقضينه في التواصل مع الزملاء وإذا ما كان يؤثر على إنتاجيتك، وفي البيت يجب أن تركزي اهتمامك على قضاء الوقت مع شريك وأطفالك بدلًا من قضاؤه أمام التلفاز.

تواصلي مع شريك جيدًا

مفتاح السعادة يبدأ من الزواج السعيد، لذا يجب أن تكون علاقتك بشريك لها أولوية لأنها ستؤثر على كل شيء آخر، اهتمي بالخروج بشكل منتظم مع شريك واحرصي على القيام معًا بأشياء ممتعة، وتحدثا معًا عن أشياء بعيدة عن العمل والأطفال.

مارسي مع أسرتك أنشطة مفيدة

خططي جيدًا للوقت الذي تقضينه مع أسرتك حتى يكون ممتعًا، ويمكنك تنظيم يوم أسبوعيًا للألعاب العائلية أو الخروج في نزهة، واطلبي المساعدة من شريك وأطفالك الأكبر سنًا بشأن كيفية قضاء هذا اليوم.

استخدمي التقويم والقوائم وخططي للمستقبل

تتحمل الأم جهدًا عقليًا جبارًا؛ فهي المسؤولة عن متابعة مواعيد الأطباء وإعداد الطعام وتذكر أعياد الميلاد وشراء ملابس الأطفال ومتابعة ملامتها لأعمارهم ونموهم وشراء متطلبات البقالة ومتابعة مؤن البيت، وغيرهم الكثير.

لذا حاولي الاستفادة من التطبيقات الحديثة واعدتي القوائم لمتابعة المهام وضمان عدم نسيانها وشاركي تلك القائمة مع شريك حتى يتسنى له مساعدتك، وخططي للمستقبل قدر الإمكان حتى لا تصابي بالارتباك في اللحظات الأخيرة.

مشاركة الأعمال المنزلية

من الخطأ أن يقع عبء الأعمال المنزلية على الزوجة وحدها، فيجب أن يشارك الزوج في تلك الأعمال خاصة في حالة وجود بعض الأعمال التي لا يمكن لأحد غير الأم القيام بها (مثل الرضاعة الطبيعية)، وفي حالة وجود أطفال أكبر سنًا فمن الجيد إشراكهم في بعض الأعمال المناسبة لعمرهم.

وفي حالة توافر المال يمكن الاستعانة بخدمات التنظيف المنزلية كل فترة للحفاظ على البيت في حالة منظمة ونظيفة، فنظافة البيت تزيل الكثير من التوتر وتحقق الهدوء والسلام النفسي.

لا تتردي في قول "لا"

لست مضطرة للموافقة على كل دعوة لحفل أو اجتماع أو نشاط يستهلك وقتك ويسبب القلق والتوتر أكثر من المتعة، من خلال جدول الأعمال والمهام اختاري أكثر الأنشطة التي تستمتعين بها أنت

وأطفالك ولا تشعرى بالسوء تجاه الدعوات التي ترفضينها، فمن المهم أن تحصلي على راحة كافية للاستمرار بشكل جيد في حياتك.

اخفضي سقف توقعاتك

هناك الكثير من الضغط الواقع على الأم ما بين إعداد وجبات صحية طازجة يوميًا والحفاظ على المنزل نظيف دائمًا والتصرف كأُم مثالية طوال الوقت، لكنك لست بحاجة للقيام بكل ذلك لتثبتي أنك أم جيدة، فلست بحاجة لتنظيف المنزل جيدًا في كل مرة يزورك فيها ضيف خاصة إذا كان لديه أطفال أيضًا، ويمكن لأسرتك أن تتناول طعامًا متبقيًا من الأمس، فهذا لا يعني أبدًا أنك أم سيئة.

حددي لنفسك وقتًا خاصًا

من الضروري أن تحصلي على وقت خاص بك للحفاظ على سلامتك الداخلي حتى تتمكني من مواصلة مهام البيت والعمل، دائمًا ما تضع الأم احتياجاتها في المقام الأخير، لكن كيف تهتمين بأشخاص آخرين إذا لم تهتمي بنفسك جيدًا؟

حددي لنفسك وقتًا ثابتًا ومارسي فيه النشاط الذي يساعدك على الاسترخاء مثل:

القراءة والكتابة وممارسة الرياضة ومقابلة صديق، ضعي الأمور في نصابها وخففي من توترك وقلقك.

تواصلي مع الأمهات العاملات

لست وحدك، فهناك ملايين الأمهات العاملات اللاتي يتعرضن لما تتعرضين له يوميًا، لذا حاولي التواصل مع غيرك من الأمهات العاملات ويمكنك القيام بأنشطة معًا في نهاية الأسبوع، فالاجتماع معًا ومشاركة الحكايا سيكشف لك أن لك لست وحدك في هذا الأمر.

وختامًا فليس من المستحيل أن تكوني أمًا جيدًا وامرأة عاملة، بالطبع لن تكون الصورة مثالية ولست بحاجة لهذا المثالية، فحاولي الاستمتاع بكلا العالمين.

المصدر: لايف هاك