

كيف تحافظين على حياتك الخاصة وأنت أم

تمسك المرأة بإحساسها وكيانها لا يعني أنها أم أنانية تخلت عن أبنائها

نصائح

المنظفات الطبيعية لا تخلو من العيوب



رغم أن الأسواق تزخر حالياً بالمنظفات الكيميائية الحديثة، التي تمتاز بالسرعة والراحة، إلا أن المنظفات الطبيعية، كالخل والصورا وحامض الستريك، لا تزال تحتفظ بمكانتها في العديد من البيوت بفضل نجاعتها في التنظيف والإعتقاد بأنها غير ضارة، غير أن هذه المنظفات الطبيعية لا تخلو من العيوب؛ حيث إنها قد تتسبب في تهيج الأغشية المخاطية.

وأوضحت لورا غروس، من مبادرة حماية المستهلك الألمانية، أن استعمال الخل يرتبط بالجرعة ونطاق الاستخدام. وعند خلط الخل بالماء فإنه يعمل على تعقيم الأسطح الداخلية للثلاجة بعد التنظيف لتجنب البكتيريا والجراثيم، ولكن عند الرغبة في تنظيف المرحاض، فإنه من الأفضل الاعتماد على منظف خل قوي، ويمكن استعماله مع حامض الستريك، غير أنه قد يتسبب في تهيج الأغشية المخاطية. ولا يصلح كمنعم للملابس في الغسالات الأوتوماتيكية.

ويعتبر بيكربونات الصوديوم من المواد التقليدية لإزالة الدهون، ونظراً لكونه أحد مكونات مسحوق الخبز، فإنه عادة ما يُوضى باستعمال مسحوق الخبز كمنظف، ولكن النشا الموجود في مسحوق الخبز يؤدي إلى عكس ذلك تماماً؛ إلا أن الدقيق الموجود في مسحوق الخبز يوفر طعاماً لفطريات العفن، التي تتكاثر بسرعة، وبالتالي تتحول فواصل البلاطات إلى اللون الأسود مرة أخرى.

ويمكن الاعتماد على الصودا لعمل محلول مزيل للدهون، وأوضحت غروس أن الصودا تساعد في إذابة الحروق الشديدة في الأواني، إلا أن استخدام الصودا كمنظف قد يتطلب عدة ساعات، ولا تتناسب الصودا مع الملابس المصنوعة من الصوف أو الحرير.

أما الصابون الصلب فيعتبر منظفاً عاماً لكل الأغراض، ولكنه ليس لطيفاً على البشرة في كل الأحوال، علاوة على أنه قد يهيج الأغشية المخاطية بشدة. وإذا رغب المستخدم في الحفاظ على البيئة، فمن الأفضل استعمال الصابون الصلب دون زيت النخيل، أي استعمال المنتجات، التي لا تحتوي على بالميتات الصوديوم.

وينصح الخبراء بالاعتماد على الصابون السائل المحايد؛ حيث لا تستغرق عملية التنظيف وقتاً طويلاً، علاوة على أنها تكون مريحة.



القليل من حب الذات

أطفالهم أين ما ذهبوا. فنحن نحتاج إلى محادثة البالغين التي لا تحوم حول الأطفال، سيساعدكم هؤلاء الأشخاص في تذكر هويتكم بعيداً عن الصغار. وستصبحون قادرين على مناقشة المواضيع الأخرى.

في بعض الأحيان، لا نجد وقتاً للحفاظ على الصداقات، وينجرف الأصدقاء القدامى بعيداً ولا نراهم أكثر من مرة في السنة. لكن وسائل التواصل الاجتماعي تسهل البقاء على اتصال يومي أو أسبوعي. وإذا كنا محظوظين حقاً، سنستطيع تكوين صداقات جديدة مرة أخرى.

تجربة الأمومة يجب أن تخضع بدورها لمعايير تراعي الأم مثلما تراعي الإنشاء والزوج، وإلا فإنها تضر الأم في البداية ثم يتوسع ضرر تخليلها عن ذاتها وأحلامها وأهدافها الشخصية ليلحق بالإنشاء أنفسهم. ولا تفكر الأمهات عموماً في وضع حدود لطموحاتهن وتلغي بعضهن نفسهن دون قصد ودون أن تتفطن لذلك في سبيل أن تكون الأم المثالية التي نجحت في أعظم مهمات حياتها، لكن كثيراً ما تتفطن بعض الأمهات إلى أنهن أضعفن طموحاتهن وأحلامهن وأهدافهن الشخصية بعد قوات الأوان وقد تندمن على ذلك.

احتياجات أيضاً. تشعر الأمهات في كثير من الأحيان بالحاجة إلى تبجيل أطفالهن عن أنفسهم. فبمجرد أن تصبح المرأة أما، تتحول من محور الصورة إلى إطارها. تعني الأمومة لجل النساء على ما يبدو أنهن أصبحن موجودات من أجل أطفالهن فقط، ويتوقفن عن الاهتمام بأنفسهن. يمكن أن تشعر الأمومة المرأة أنها غير مرئية، وبهذه الطريقة، لا تعتبر ضارة لها فحسب، ولكنها تغد الأطفال أيضاً.

العديد من الأطفال غير معتادين على سماع كلمة "لا" لأن والدهم كانا يعاملانهم بطريقة يحسون فيها بأنهم مركز العالم وأن على الآخرين أن ينصتوا لرغباتهم.

وتقول سيمز نصيحتي كام "لا تقلقوا أنفسكم من أجل أن يعيش أطفالكم. ضموا أنفسكم في وسط الصورة من حين إلى آخر. اطلبوا من الأطفال أن يبحثوا عن ملاسبهم والعابهم بأنفسهم، وتناولوا قطعة الحلوى الأخيرة إذ لن يتنازل عنها أطفالكم لكم كما تفعلون من أجلهم دائماً".

وتضيف توقفوا عن الحديث عن أطفالكم وحاولوا قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء الذين لا يصطحبون معهم

وعندما يبدو لك أنك الشخص الوحيد القادر على العثور على الجوارب النظيفة والواجبات المنزلية المفقودة التي تقعب أمام أطفالك دون أن يروها. تعرف الأمهات هذه اللحظات عندما يتوقفن عن الصراخ والجرى وراء أطفالهن ويفكرن "من أنا؟ أين ذهبت؟ متى أصبحت حياتي تحوم حول أطفالتي؟ لماذا لا أرقص أو أعمل على تغيير العالم؟".

لذا، تذكرتي أنك لا تحتاجين إلى السفر إلى اليونان، بل يمكنك أن تتناول العشاء في مدينتك في أحد المطاعم، ولكن عليك الخروج من المنزل لوحدك أو دون أطفال على الأقل، تقول الكاتبة موجهة هذه النصيحة لغيرها من الأمهات.

لكن التمسك بإحساسك بذلك لا يتطلب منك إلا قضاء وقت بعيد عن أطفالك، إذا كنت لا تريد ذلك، فيمكنك البقاء في المنزل دون إملاء أنشطة الصغار والتحكم بها كل يوم. بدلاً من المتنزها والملاهي، تدعو سيمز كل أم قائلة "خذيهم إلى المعارض الفنية إن كنت تفضلينها، حتى لو كانوا يشكون من الملل. أفلا يشكون من كل شيء على أي حال؟ كوني أنانية، سيصبح أطفالك أناساً أفضل عندما يدرسون أن لديك

غيابها، وهو ما كان يشغل بالها عند استعدادها للسفر ومن بينها؛ "هل سيتمكن والدهم من السيطرة على شؤون المنزل؟ هل سيعيد أطمعتهم المفضلة بشكل صحيح؟ ماذا لو استهلكوا جميع علب العصير أو الحليب؛ ماذا عن الأنشطة المدرسية التي ستحضرها الأمهات الأخريات إلا أنني سافوتها؟ ماذا عن الحفلات التي كان علي أن أذهب إليها بالسيارة؟ كيف يمكن لأي شخص آخر غيري إدارة حياة أطفالتي؟" وتقر بانها في النهاية، فكرت في الأمر بهدوء، فزوجها يتمتع بخبرة في إدارة مشاريع معقدة في عمله، فهو إذا سيستطيع التحكم في شؤون المنزل. وفي الواقع، لن تنهار العائلة لأنها غابت عنها لفترة. واستدرت قائلة "في بعض الأحيان، يجب على التحرر من قيود المنزل وإتباع رغباتي وأحلامي، فأنا أكثر من مجرد امتداد لأطفالي وأكثر من مجرد أم، ويجب أن أبدأ المزيد من الجهد لتذكير نفسي بذلك".

وتابعت سيمز "مرت الأزمة بسلا، وتركتني أتساءل عما يمكنني فعله للحفاظ على حياتي التي أميل إلى دفنها من أجل الحرص على رفاهيته أطفالتي".

يسهل أن تنسى من أنت حقاً عندما تكون عالقاً في الروتين الأسري اليومي،

تتخلى العديد من الأمهات عن العمل وعن طموحاتهن الشخصية ويتفرغن تماماً، إما بإرادتهن وإما بدافع ظروف شخصية، لرعاية الأبناء والزوج، وتحمل غالبية النساء فكرة أن الأمومة من أهم وأسمى المهام وهي سبب وجود المرأة وهو ما يجعلهن ينسين أنفسهن ويمحبن رغباتهن الشخصية حتى البسيطة منها، الأمر الذي باتت تنتقده عدة نساء في العصر الراهن من اللواتي يرفضن أن يكون معنى الأمومة مرادفاً لمحو الذات، وأصبحت هذه الفئة تفضل الحفاظ على العديد من الأسس في حياتهن الخاصة لكي لا تضعن في سبيل الأمومة.

لندن - يغيّر إنجاب الأطفال حياة المرأة وأحياناً يقلبها رأساً على عقب وهو ما تقر به العديد من الأمهات خاصة من قَدسن تضحيات كبيرة في سبيل الأبناء والأسرة ومن يبينهن من تخلين عن العمل للتفرغ لرعاية الأبناء.

وتقول الكاتبة البريطانية جيل سيمز مؤلفة كتاب "ماذا تشرب أمك"، أعمل حالياً بعيداً عن المنزل، إذ تخلت عن أسرتي لمتابعة اهتماماتي بـ"أنانية". هذا ما شعرت به قبل أسبوع من مغادرتي. خلال تلك الفترة، لم أستطع التطلع إلى قضاء بعض الوقت بمفردي للقيام بالأنشطة التي أحبها. بدلاً من ذلك، كنت أفكر في كل مهمة يتعين علي القيام بها من أجل أطفالتي، فعلى الرغم من أنني كاتبة، إلا أنني أم أيضاً. ومثل الكثيرين منا، أنسى أحياناً بعض الجوانب الأخرى من حياتي وأغل رفاهيته.

بمجرد أن تصبح المرأة أما، تتحول من محور الصورة إلى إطارها. تعني الأمومة لجل النساء على ما يبدو أنهن أصبحن موجودات من أجل أطفالهن فقط، ويتوقفن عن الاهتمام بأنفسهن

وتضيف لصحيفة الغارديان البريطانية "عندما كنت أحمز أمتعتي، وجدت نفسي أبكي لفراق أطفالتي. وبدلاً من التفكير في العمل الذي كان ينتظرني بعيداً عن المنزل، كنت أركز على إخفاقاتي كما تخلت عن أطفالها من أجل أهدافها الشخصية".

طرحت الأم على نفسها العديد من الأسئلة عن حياة أبنائها وأسرتها في

حتى تمر الأزمة بسلا

الذي يحتمون به من أي أذى قد يصيبهم ومن دون كلمات، تسري مخاوفهم إلى روحها وتسكن أوجاع جسدكم في جسدها. ومثلما هو الملجأ الذي يحتمي فيه الناس من الحروب؛ قوي ومتين، عصي على العواصف والثران والخراب، هكذا يتوجب أن يكون قلب الأم، ملجأً يمنع يحتمي بجدرانه الأبناء من الخوف والألم.

على الرغم من ذلك، تحاصر الأمهات في بعض الأوقات أسئلة لا تجد لها إجابات حاضرة من مثل؛ ماذا لو كان طفلي بحاجة إلي في اللحظة التي أكون

شغافة فيقلق عليها حواسهن بصورة مؤقتة، حتى تمر الأزمة بسلا. التظاهر بالقوة والشجاعة أكثر ما يحتاجه طفل يمر بمحنة وهو في ذات الوقت يحتاج إلى يد أمه المدودة صلبة تشد على يديه وتقوي من عزيمته، حتى إذا كانت المحنة تفوق طاقته وطاقته على التحمل، لكن الأمر بالتأكيد مهمة عسيرة.

عندما يشتكي الأبناء من ألم ما أو يملكون بموقف مريب، فإنهم يوجهون أنظارهم مباشرة إلى وجوه أمهاتهم وكانهم يطلبون النجدة... فهي الملجأ



نمو سوي

موضة

حيل الموضة لإخفاء البطن

تعد البطن من الأسباب الرئيسية، التي تُفسد أناقة المظهر، حتى مع ارتداء ملابس فخمة.

وقالت مستشارة المظهر الألمانية زيلكه جيرولوف إنه يمكن للمرأة إخفاء البطن ببعض حيل الموضة. وذكرت أن أبرز هذه الحيل تتمثل في ارتداء قطع فوقية تزدان بتقليمات طولية، في حين تتسبب التقليمات العرضية في إبراز البطن.

كما ينبغي، حسب مستشارة المظهر، وللسبب ذاته الابتعاد عن النقوش المستديرة.

وأضافت جيرولوف أنه يمكن إخفاء البطن من خلال الإطالة الداكنة الكاملة، كتوب وسروال باللون الأسود؛ حيث تعمل هذه التوليفة على إطالة القوام بصرياً، ومن ثم يبدو القوام أكثر نحافة ورشاقة.

ومن الحيل الأخرى لإخفاء البطن ارتداء قطعة فوقية يصل طولها إلى الخصر وذات خامة أنسيابية كالحرير والشيفون، بينما ينبغي الابتعاد عن الخامات، التي تلتصق بالجسم أو الخامات المطاطة (ستريتش)؛ نظراً لأنها تسلط الضوء على البطن.



نهى الصراف كاتبه عراقية

تَمر علينا مشاهد كثيرة من مثل هذا؛ يسقط طفل أو يتعثر على الرصيف فيصاب بنوبة بكاء متواصلة سرعان ما تخفت مع تصاعد نبرة صراخ الأم، التي تجد نفسها في حالة ذهول وضدمة وهي لا تعرف ما الذي يتوجب عليها فعله أو كيف يمكن أن تداوي بكاء طفلها ليخرج من الموقف بجروح نفسية طفيفة.

يتجمع المارة فينتشلون الطفل من الأرض بنفضون عن ملابسه الغبار ويكفكون دموعه، مع ذلك، تستمر دموع الأم بالإنهيار حتى يتحول صراخها إلى شبح بعد أن تطلع وجه طفلها وتؤكد من أنه بخير. في الأوقات العصيبة هناك حاجة ملحة إلى أم قوية، وهي لا تشبه بالتأكيد تلك الأم التي تولول وتصرخ بأعلى صوتها عندما تلج قطرة دم على أنامل طفلها أحدثها جرح طفيل.

بالطبع، فإن أغلب الأمهات يخضعن لضغفن البشرية في مواقف مشابهة بدافع الغريزة أولاً ثم التعلق الشديد بالأبناء، على أن المحبة والحرص والخوف مشاعر طبيعية حتى في المواقف التي لا تستدعي ذلك، شرط أن تبقيا الأمهات قدر الإمكان خلف ستارة