

8 Ιουλίου 2013

10 πράγματα που οι ευτυχισμένες μαμάδες κάνουν διαφορετικά

/ [Θεολογία και Ζωή](#)



Από: Ζαχαρία Πηνελόπη

Κάποιοι άνθρωποι απλά γεννιούνται αισιόδοξοι, κάποιοι άλλοι χρειάζεται να παλέψουν για την ευτυχία τους, κι ενώ ορισμένων οι προσπάθειες έχουν

αντίκρισμα, άλλοι δυστυχώς αποτυγχάνουν παταγωδώς...

Μερικές γυναίκες πιστεύουν ότι η μητρότητα θα τις κάνει αυτόματα ευτυχισμένες. Κι ενώ αυτό είναι εν μέρει αλήθεια, το να μεγαλώνεις ένα παιδί, δεν είναι απαραίτητο ότι θα σε κάνει κάθε μέρα να ξυπνάς με ένα χαμόγελο στα χείλη. Μάλιστα, μπορεί να επιφορτίσει τη ζωή σου με περισσότερο άγχος. Για να καταφέρεις να αντεπεξέλθεις στις καθημερινές οικογενειακές σου υποχρεώσεις και ταυτόχρονα να είσαι ευτυχισμένη, απαιτείται πολλή «δουλειά». Να, λοιπόν, 10 πράγματα που κάνουν οι ευτυχισμένες μαμάδες και μετατρέπουν τη διαδικασία της ανατροφής ενός παιδιού σε μια ευχάριστη υπόθεση - τουλάχιστον, στο μεγαλύτερο μέρος της. Ορισμένες μικρές προσαρμογές, μπορούν να φέρουν εντυπωσιακά αποτελέσματα...

1. Δεν καταφεύγουν σε δικαιολογίες

Το να είσαι γονιός είναι εξαντλητικό: το σπίτι είναι διαρκώς ακατάστατο, το φαγητό συχνά χθεσινό, τα παιδιά άλυστα για δυο μέρες... Το πιο κουραστικό απ' όλα, όμως, είναι ότι παραπονιέστε συνεχώς. Αν δεν προλαβαίνετε ή δεν θέλετε να κάνετε κάτι, απλά μην το κάνετε. Δεν χρωστάτε εξηγήσεις σε κανέναν για αυτά που κάνετε ή δεν κάνετε. Κι αν κάποιος επιχειρήσει να σας επικρίνει, προφανώς θα λέει ψέματα αν ισχυρίζεται ότι ο ίδιος τα προλαβαίνει όλα. Και πάλι, όμως, δεν αφορά κανέναν τι θα κάνετε εσείς στο δικό σας σπίτι. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να το παραδεχτείτε εσείς στον... εαυτό σας, και εκεί τελειώνουν όλα. Τώρα, μπορείτε να χαλαρώσετε!

2. Γυμνάζονται

Δεν υπάρχει αμφιβολία πόσο καλό κάνει η άσκηση στο σώμα και το πνεύμα. Για τις μαμάδες, όμως, που τρέχουν ασταμάτητα, είναι κάτι ακόμα πιο βαθύ: σημαίνει ότι αφιερώνουν χρόνο και στον εαυτό τους. Ο προσωπικός χρόνος είναι κάτι που μπορεί να μην έχουν όλες οι μαμάδες, για εκείνες όμως που καταφέρνουν να τον εξασφαλίσουν, αποτελεί ένα κομμάτι της ευτυχίας τους. Το να μπορεί μια μαμά να μένει έστω και μισή ώρα ολομόναχη με τον εαυτό της είναι σπουδαίο - συν το

γεγονός ότι θα είναι περήφανη για τη σιλουέτα της!

3. Βγαίνουν... ραντεβού με τα παιδιά τους

Πέρα από τις καθημερινές σας υποχρεώσεις ως μαμά (να ετοιμάσετε πρωινό στα παιδιά, να τα πάτε στο σχολείο, να τα διαβάσετε κτλ.), καλό είναι να μοιράζεστε με τα παιδιά σας και ποιοτικό χρόνο, όπως είναι ένα δείπνο σε ένα όμορφο εστιατόριο, μια ταινία σε έναν κινηματογράφο, η δημιουργία μιας χειροτεχνίας, μια βόλτα χέρι-χέρι... Κάντε μαζί τους πράγματα που θα σας φέρουν πιο κοντά, ώστε να επικοινωνήσετε σε ένα άλλο, πιο ουσιαστικό επίπεδο, χωρίς το άγχος της ώρας ή την ευθύνη της διδασχής. Αφήστε τα συναισθήματά σας να κάνουν αυτό που πρέπει!

4. Δέχονται βοήθεια

Είναι αλήθεια ότι οι μαμάδες συχνά χαρακτηρίζονται ως υπερήρωες, στην προσπάθειά τους να ανταποκριθούν επάξια σε όλους τους ρόλους που καλούνται να αναλάβουν. Όμως, δεν παύουν να είναι άνθρωποι και να έχουν όρια και αντοχές. Όταν, λοιπόν, βρεθεί κάποιος από το περιβάλλον σας που θα προθυμοποιηθεί να σας βοηθήσει σε οτιδήποτε, μη διστάσετε να δεχτείτε την προσφορά του. Είναι ανθρώπινο να νιώσετε κουρασμένη, αλλά και ξαλαφρωμένη με ένα... χεράκι βοήθειας!

5. Μαγειρεύουν από το Σαββατοκύριακο

Το μαγείρεμα, εκτός από μια πολύ χαλαρωτική δραστηριότητα, είναι και ο πιο σίγουρος τρόπος για να διασφαλίσετε τη σωστή διατροφή των παιδιών σας. Κι επειδή είναι δύσκολο να μαγειρεύετε κάθε απόγευμα, όταν γυρίζετε από τη δουλειά, ή κάθε πρωί προτού αρχίσετε το τρέξιμο, σκεφτείτε το διήμερο του Σαββατοκύριακου. Μπορείτε να ετοιμάσετε κάποια φαγητά, όπως είναι π.χ. τα λαδερά, και να τα βάλετε στην κατάψυξη, ώστε με λίγο ζέσταμα να είναι έτοιμα

για κατανάλωση. Έτσι, δεν θα είστε αναγκασμένες να τα βγάλετε πέρα με τη μαγειρική κάθε μέρα, που το πρόγραμμά σας είναι ήδη αρκετά φορτωμένο!

6. Διαλέγουν τις «μάχες» τους

Τα παιδιά μπορεί να εκνευρίζουν τους γονείς τους, αυτή είναι η δουλειά τους, και οι γονείς προσπαθούν να τα νουθετήσουν, αυτή είναι η δική τους δουλειά. Ωστόσο, το να εμπλέκεστε σε οτιδήποτε αφορά το παιδί σας, δεν είναι και τόσο ευχάριστο. Προσπαθήστε να διαχωρίσετε τα σημαντικά από τα ασήμαντα, και να μην εκνευρίζετε με το παραμικρό. Δεν είναι ανάγκη να τρέχετε από πίσω τους με το δάχτυλο προτεταμένο. Τα παιδιά θέλουν συνεχώς να αποσπούν την προσοχή μας, και το κάνουν με οποιονδήποτε τρόπο. Μην «τσιμπάτε» πάντα. Άλλωστε, είναι πιο ευτυχισμένοι οι άνθρωποι που σπάνε την αλυσίδα του φαύλου κύκλου!

7. Φτιάχνουν λίστες

Μπορεί να ακούγεται ανούσιο, αλλά το να καταγράφετε όλα όσα έχετε να κάνετε, πραγματικά θα σας γλιτώσει από επιπλέον άγχος. Πολλοί άνθρωποι σπαταλάνε απίστευτο χρόνο προκειμένου να καταφέρουν να καταλήξουν με ποιον τρόπο θα φτάσουν από το Α στο Ω, λαμβάνοντας υπόψη το Κ, χωρίς να τους διαφύγει το Ρ, ενώ παράλληλα πρέπει να μειώσουν τα έξοδα για να φτάσουν τα χρήματα, και να μην ξεχάσουν να βάλουν βενζίνη στο αυτοκίνητο. Πολύπλοκο, ε; Φτιάχνοντας, λοιπόν, λίστες με τις δουλειές που πρέπει να γίνουν, θα επιτρέψετε στο... υπέροχο κεφαλάκι σας να μην «καεί»! Καθώς θα φεύγει μία-μία υποχρέωση από τη λίστα, θα παίρνετε ακόμη μία βαθιά ανάσα... κι αυτό είναι άκρως λυτρωτικό!

8. Αξιολογούν χωρίς να σπουδαιολογούν

Είναι αλήθεια ότι τα πάντα περνούν από τα χέρια σας και πολλές φορές τα πράγματα δεν γίνονται όπως τα περιμένετε. Είναι στιγμές που, όση προσπάθεια κι αν καταβάλλετε, το αποτέλεσμα δεν είναι το επιθυμητό. Μάλιστα, κάποιες φορές

έρχεστε αντιμέτωπες με πολύ δυσάρεστες καταστάσεις. Όμως, έτσι είναι η ζωή, απρόβλεπτη: μέσα στη χαρά μπορεί να προκύψει η λύπη, και το αντίθετο. Κι αυτό ισχύει για όλους, ανεξαιρέτως. Μάλιστα, σε κάποιες περιπτώσεις τα πράγματα ενδέχεται να είναι πολύ πιο δύσκολα συγκριτικά με εμάς. Και, βέβαια, δεν ισχυρίζεται κανείς ότι τα προβλήματά σας δεν είναι υπαρκτά. Αλλά, πολλές φορές χρειάζεται να τα κοιτάξουμε βαθύτερα για να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι ή ότι τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι χειρότερα, και να νιώθουμε ευγνωμοσύνη που δεν είναι!

9. Δεν κάνουν μόνες τους το καθάρισμα του σπιτιού

Ένας ψυχολόγος είπε κάποτε μια πολύ σοφή κουβέντα: «Μια καθαρίστρια κοστίζει πολύ λιγότερο από ένα σύμβουλο γάμου». Επειδή, όμως, δεν έχει κάθε νοικοκυριά τη δυνατότητα να πληρώνει κάποια γυναίκα για να κάνει τις δουλειές του σπιτιού, μπορείτε να απευθυνθείτε στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Ξεκινήστε από το σύντροφό σας, για τον οποίο είναι πιο εύκολο να κάνει τις «βαριές» δουλειές, αφήνοντας σ' εσάς τις αμιγώς γυναικείες, που είναι και λιγότερο απαιτητικές. Επιπλέον, αν τα παιδιά σας δεν είναι πολύ μικρά, μπορούν εξίσου να αναλάβουν τα ίδια να καθαρίζουν το δωμάτιό τους ή έστω να το συμμαζεύουν, ώστε να μη μένουν τα πάντα σ' εσάς. Όταν το βάρος μοιράζεται, τότε ο καθένας μπορεί να αισθανθεί λίγο πιο ανάλαφρος, δεν συμφωνείτε;

10. Παρακολουθούν τα οικονομικά της οικογένειας

Είτε έχετε χωριστούς λογαριασμούς με το σύζυγό σας είτε έναν κοινό, έχετε κάθε δικαίωμα να γνωρίζετε τι μπαίνει και τι βγαίνει από τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Μπορεί να μη χρειάζεται να ασχοληθείτε με λεπτομέρειες, αλλά η γενική εικόνα των οικονομικών του σπιτιού σας είναι απαραίτητη για κάθε γυναίκα σήμερα. Όσο στέρεος κι αν είναι ο γάμος σας, η γνώση είναι δύναμη, και καλά θα κάνετε να την έχετε αν θέλετε να νιώθετε ασφάλεια για το παρόν, αλλά κυρίως για το μέλλον. Άλλωστε, οι καλοί λογαριασμοί κάνουν τους καλούς φίλους, κι αυτό ισχύει σε κάθε περίπτωση!

Πηγή: imommy.gr