



Süper Anne Sendromu

Sanayi devrimi ile dünyada, 19. Yüzyılın sonlarında da ülkemizde kadınların “ücretli işçi” ve 20.yüzyıl başlarında “devlet memuru” olarak kabul edilmesiyle kadının toplum içinde aldığı roller farklılaşmış, çoğalmıştır. Eskiden evinin düzeninden, çocuğunun iyi yetişmesinden veya günlük ev yaşamının sorunsuz yürümesinden sorumluyken şimdi birçok kadın çalışma hayatında da kendine bir yer bulmak, kariyer hedeflerini gerçekleştirmek için çabalamaktadır. Bu durum, kadınlara yeni özgürlük alanları getiriyor gibi görülse de birçok değişik cephede savaşmak bazen yorucu hatta tüketici olmaktadır. Hele kişilik yapısı, A tipi dediğimiz; coşkulu, değişik konuları merak eden, tez canlı, birçok şeyi aynı anda yapmak isteyen, mükemmeliyetçi ama çabuk sinirlenen biri ise beklentiler ve gereksinimler altında ezilmek kaçınılmaz olabilmektedir.

Bugün birçok kadın, gününün büyük bir kısmını iş yerinde çalışma arkadaşlarıyla mücadele edip, müdürüne/patronuna en iyi performansı sunup, koşarak eve gelip (hatta belki de önce markete uğrayıp ailesi için organik, faydalı, katkısız, bütçesine de uygun en iyi malzemeleri alıp), sofrayı hazırlayıp birkaç çeşit yemeği çocuklarına ve eşine servis yapıp, ortalığı toparlayıp, öğretmenden veya veli arkadaşlarından gün içinde aldığı direktiflerle çocuğunun en iyi ödev veya proje yapması için uğraşiyor.

Hayat bu **en iyilerin** peşinde koşarken önce kadınların kendilerini daha sonra da çevresindekileri yoruyor. Çünkü mükemmel anne olabilmek için harcanan fazladan çaba stresi arttırıyor ve hayat enerjilerini düşürüyor. Etrafındaki kişilere tahammülü giderek azalıyor, beklentileri ise giderek çoğalıyor.

“**Ben sizin için bunca şeyi yaparken sen nasıl bunu yapmazsın?**” cümleleri ile başlayan tartışmalar çözüme ulaşmadan bir kısır döngüye giriyor.

Bütün bunların sonucunda da sık sık öfke patlamaları yaşayan, her daim bir şeylerin eksik kalmasından endişeli biri haline geliyorlar. Kısacası kadınlar, mükemmelin peşinden koşarken tükenmişlik sendromu yaşayıp, hayat kalitelerini düşürüyorlar.

Bütün bunları durdurmak ve yarından itibaren daha farklı bir hayatı yaşamak biraz çaba ile mümkün olabilir. **İşte, bu konuda yararlı olabilecek birkaç öneri;**

1. **Denge kurun.** Yapmak zorunda olduklarınızdan mutlaka bazıları daha öncelik sahibi veya vazgeçilmezdir. Bunları aksatmadan yaptığınız sürece, diğerlerinin tam istediğiniz gibi olmamasına aldırmayın.

2. **Kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.** Başkalarının daha çok para kazanmasının, süper bir ev kadını veya çok anlayışlı bir anne olmasının sizin hayatınızda hiçbir değişiklik yapmayacağını unutmayın. Sizin yapabildiğiniz onca şeyin de çevrenizdekilerin hayatını nasıl kolaylaştırdığını fark edin.

3. **Değişmesini istemediğiniz yönlerinizin listesini yapın.** En az on tane madde bulmaya çalışın. Bulamıyorsanız ailenize kendinizle ilgili bu konuda sorular sorun. Birçok farklı yönünüzü duymak bakış açınızı değiştirebilir.

4. **Çocuklarınızla, eve geldiğinizde ödev kontrolü haricinde** bilgisayar, televizyon veya telefon olmadan ortalama yarım saat **kaliteli zaman** geçirin. Bu zaman içinde sizin de hoşunuza gidecek oyunlar üretin veya değişik malzemelerden sanat faaliyetleri yapın, evdeki artık malzemelerden kendi oyuncaklarınızı oluşturun. Böylece hem çocuğunuzla özel zaman geçirmiş hem de günün sıradan gidişatından bir mola çalmış olursunuz.

5. **Kendinize nefes alacağınız özel zamanlar yaratın.** Bu vakitlerde; hobilerinize de zaman ayırabilirsiniz arkadaşlarınızla da görüşebilirsiniz. Bunu ertelemeyin, sabote edilmesine izin vermeyin.

6. **Son olarak, gerçek hayatın reklam filmlerindeki veya televizyon programlarındaki mükemmel anne-eş-çalışan kadınlarla dolu olmadığını bilin, kendinizi yapabildiklerinizle sevmeniz gerektiğini unutmayın. Her şeyin “daha iyisi” veya “daha fazlası” olabilir. Önemli olan, sizin “elinizden gelen” ile mutlu olabilmenizdir.**