

		Λυδία 19 σελ.	Αγαθή 21 σελ.	Σούλα 22 σελ.	Αργυρένια 24 σελ.	Βάσια 25 σελ.	Μαριάνθη 27 σελ.	Αλεξάνδρα 29 σελ.	Βαγγελιώ 31 σελ.
Κυριακή 32 σελ.	Ελεάννα 34 σελ.	Κωνοιαντίνα 36 σελ.	Λένα 39 σελ.	Έλλη 40 σελ.	Εβίτα 42 σελ.	Παρασκευή 44 σελ.	Ιώ 48 σελ.	Καίτη 50 σελ.	Έλενα 52 σελ.
Μπέτυ 54 σελ.	Ιόλη 56 σελ.	Μίνα 58 σελ.	Μυροΐνη 60 σελ.	Βέφα 62 σελ.	Λέοποινα 63 σελ.	Λόμνα 65 σελ.	Παναγιώτα 67 σελ.	Βάνα 70 σελ.	Τούλα 72 σελ.
Νάνου 74 σελ.	Έλια 76 σελ.	Κικίη 80 σελ.	Μαριάννα 82 σελ.	Μαρίνα 84 σελ.	Αγάπη 86 σελ.	Κλειώ 89 σελ.	Χρυσάνθη 91 σελ.	Μάρθα 93 σελ.	Ανδριάνα 95 σελ.
Γιωργία 97 σελ.	Ραφαηλία 100 σελ.	Λήδα 102 σελ.	Άννα 104 σελ.	Ιφιγένεια 106 σελ.	Αφροδίτη 108 σελ.	Εβελίνα 110 σελ.	Εμμανουέλα 114 σελ.	Ηλέκτρα 118 σελ.	Ηλιάνα 120 σελ.
Καλλιόπη 122 σελ.	Φανή 124 σελ.	Κάτια 127 σελ.	Χριστίνα 129 σελ.	Αλκυόνη 131 σελ.	Σταυριάνα 133 σελ.	Αντιγόνη 135 σελ.	Θεοδώρα 137 σελ.	Ναταλία 140 σελ.	Άρτεμις 143 σελ.

01 | Λυδία

MANA

Ειτών 38

Χαμογελασκή και αισιόδοξη

Εργάζεται εκτός σπιτιού, στον ιδιωτικό τομέα.



Έγινα μητέρα το 2014 και από την πρώτη στιγμή που αντίκρισα το μωρό μου αισθάνθηκα πελώρια αγάπη και χαρά. Το λάτρεψα μόλις το είδα από κοντά. Έχω αποκτήσει δύο παιδιά, κάτι που ήταν απόλυτη επιθυμία μου, ώστε να έχουν η μία την άλλη. Η επιθυμία μου να αποκτήσω παιδιά γεννήθηκε από αγάπη για εκείνα, πριν καν τα δω.

Ως μητέρα αφιερώθηκα στο μεγάλωμά τους, λαμβάνοντας τις απαραίτητες άδειες ανατροφής από τη δουλειά μου. Παρόλο που ένιωθα χρήσιμη και χαρούμενη, η κούραση ήταν συχνά έντονη.

Η καθημερινότητα στις μικρές ηλικίες (κάτω των 5 ετών) ήταν κουραστική, απαιτητική και πιο δύσκολη. Πλέον, με δυο κορίτσια στο δημοτικό, αρκετά πιο στρωτή και ήρεμη, τόσο εντός όσο και εκτός σπιτιού. Συνειδητοποίησα όμως, ως μονογονέας, πριν και μετά το διαζύγιο, ότι τα κατάφερα πάντα μόνη μου.

Εύκολο για μια μητέρα είναι να πολλαπλασιάσει και να μοιράσει αγάπη στα παιδιά της. Δύσκολο, να μοιραστεί το βάρος της ανατροφής των παιδιών με τον πατέρα (αν υπάρχει), καθώς θεωρώ ότι όλο πέφτει πάνω της. Στη δική μου ζωή δεν υπήρχε το μοίρασμα της ανατροφής ούτε πριν το διαζύγιο, οπότε όλο το βάρος έπεφτε πάνω μου ανέκαθεν.

Ένα λάθος που έκανα είναι ότι άφησα την κοινωνική μου ζωή όσο τα παιδιά ήταν μικρότερα, λόγω εξάντλησης και κούρασης. Τώρα που έχουν μεγαλώσει λίγο και έχοντας ισορροπήσει κάπως καλύτερα τον ελεύθερό μου χρόνο, θεωρώ λάθος μια μητέρας να μην αφιερώνει χρόνο για τη δική της αναψυχή. Επίσης, ότι δεν ζητούσα βοήθεια, διότι όσο δε τη ζητάς όλοι βολεύονται και σε εκμεταλλεύονται.

Λόγω κακής ψυχολογίας μετά τη δεύτερη γέννα και λόγω εξαντλητικού θηλα-

09 | Κυριακή

MANA

Ειτών 43

Ήρεμη σε γενικές γραμμές και προσπαθεί χρόνια να ολοκληρωθεί ως προσωπικότητα - θεωρεί ότι έχει δρόμο μπροστά της.

Εργάζεται ως νηπιαγωγός στο δημόσιο τομέα εδώ και 19 χρόνια. Εργάζεται και όλη μέρα στο σπίτι με τις δουλειές και την αναιροφή των παιδιών και φυσικά τη διασκέδαση όλης της οικογένειας χωρίς να πληρώνεται φυσικά με χρήματα, αλλά με την ανεκτίμητης αξίας επιταγή που καλύπτεται από τη δεξαμενή συναισθημάτων.

Όταν αντίκρισα το πρώτο παιδί μου για πρώτη φορά ένιωσα δέος και πληρότητα. Το ίδιο συνέβη και με το δεύτερο. Συγκλονιστική εμπειρία! Με δύο παιδιά μας ευλόγησε ο Θεός- φυσικά και δεν σκόπευα να κάνουμε τρίτο λόγω ηλικίας (το δεύτερο ήρθε στα 37), παρόλο που ο καλύτερος πατέρας του κόσμου ήθελε... Δεν υπήρχε καμία δυσκολία, απλά αποφασίσαμε ότι τώρα είναι η ώρα κι έγιναν απλά και όμορφα.

Όταν έγινα μαμά νομίζω ότι άλλαξα ως άνθρωπος γιατί προτεραιότητά μου είναι αυτά τα δύο ζουζούνια κι όχι η πάρτη μου όπως τα προηγούμενα χρόνια... Επίσης, είμαι ιδιαίτερα ανήσυχη και αγχώδης γιατί μονίμως φοβάμαι μην τους συμβεί κάτι. Τα παραπάνω είναι δικές μου παρατηρήσεις όχι τρίτων. Ως μαμά αισθάνομαι πανευτυχής και ότι η αγάπη μας πολλαπλασιάστηκε!

Η καθημερινότητά μου είναι ζόρικη με δύο παιδιά, αλλά δόξα τω Θεώ είναι σαφώς καλύτερη από των προγόνων μας, και πολύ δημιουργική θα έλεγα! Στη μητρότητα είναι εύκολο τα να τα αγαπάς και δύσκολο το να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματα και τους τσακωμούς τους.

Λάθη; Ένα σωρό! Τη μεγάλη δεν τη μάλωσα ποτέ μέχρι τα τρία που γεννήθηκε ο υιός μου ο αγαπητός που μας έχει κάνει τη ζωή πατίνι -χαχαχα!-, οπότε εκεί προσπαθούμε να το βρούμε... Τα παιδιά θεωρώ ότι έχουν όρια αλλά πολλές φορές είναι δύσκολο να επιτρέπεις στον ένα πράγματα που δεν είναι για την ηλικία του άλλου και το αντίστροφο, άρα εκεί χρειάζεται ψυχραιμία και ισορροπία. Για την ώρα δεν έχω περάσει κάποια ψυχολογική δυσκολία γιατί γενικά είμαι δυνατός άνθρωπος, αλλά ποτέ δεν ξέρεις...

Στην καθημερινότητά μου υπάρχει αποφόρτιση με ξεκούραση το μεσημέρι, βλέποντας ταινίες ή ακόμα και περπάτημα πιο απογευματάκι όταν το επιτρέπει ο καιρός ή οι δραστηριότητες των παιδιών! Δεν μου λείπει κάτι από τα χρόνια που πέρασα πριν τα παιδιά- ακόμα και τα ξενύχτια με παρέες είναι κάτι που για μένα ήταν ένας κύκλος που έκλεισε, γιατί πλέον δεν έχω τις ίδιες αντοχές και ανάγκες. Οτιδήποτε έκανα πριν, τώρα το κάνω και με τα παιδιά και μάλιστα με μεγαλύτερη ποιότητα.

Μια νέα υποψήφια μανούλα θα τη συμβούλευα να ολοκληρωθεί ως προσωπικότητα, να μην έχει απωθημένα και να λύσει το οικονομικό της γιατί δυστυχώς από εκεί ξεκινούν όλα τα προβλήματα... Από την άλλη όμως να απολαύσει το ταξίδι και να εμπιστεύεται το ένστικτό της. Να αγαπάει τα παιδιά της περισσότερο από τον εαυτό της.

Η αλήθεια είναι ότι δεν συμφωνώ πάντα με τις απόψεις των άλλων μητέρων, δεν με κουράζουν, απλά σέβομαι τις διαφορετικές αντιλήψεις τους. Φυσικά και υπάρχουν μητέρες που τα πάμε περίφημα αλλά λόγω του κόβιντ και του πιεσμένου χρόνου δεν είχαμε πολλές συναναστροφές. Δεν με επηρεάζουν σχόλια στο μέγαλωμα των παιδιών μου, αλλά ακούω πάντα τις απόψεις των άλλων. Ευτυχώς με τον σύζυγό μου ακολουθούμε κοινή πορεία και ακόμη κι αν διαφωνούμε σε κάτι, μπροστά στα παιδιά συμφωνούμε πάντα. Η σχέση μας μεταβλήθηκε προς το καλύτερο με την έλευση των παιδιών, γιατί έχουμε περισσότερα πράγματα να συζητάμε και προβλήματα να λύνουμε - χαχαχα!

Η μητρότητα είναι ευθύνη, πληρότητα και εμπειρία!!

Ερωτηματολόγιο για σένα

Αφού διάβασες τις απαντήσεις των 58 μονάδων, αν είσαι μητέρα, ήρθε η σειρά σου να βάλεις τη δική σου πινελιά σε αυτό το βιβλίο. Είναι σημαντικό να καταγράψουμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις εμπειρίες μας· έτσι μπορούμε να τα διαχειριστούμε καλύτερα, να τα κατανοήσουμε, αλλά και να αποφορτιστούμε. Και μην ξεχνάτε, ότι πάντα βοηθάει να μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας με τους οικείους μας.



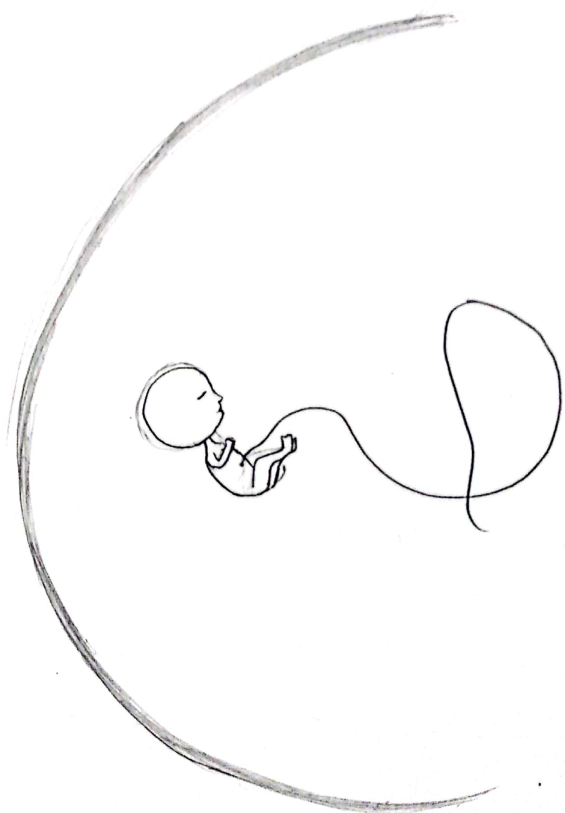
01 | Πώς ονομάζεσαι;
ΕΡΩΤΗΣΗ

02 | Πόσων ετών είσαι;
ΕΡΩΤΗΣΗ

03 | Πώς σε χαρακτηρίζεις ως άνθρωπο;
ΕΡΩΤΗΣΗ

04 | Εργάζεσαι εντός ή εκτός σπιτιού; Πώς βιοπορίζεσαι;
ΕΡΩΤΗΣΗ

Οι φθόγγοι της Μαρμάς



Μαμά, λέξη απλή με τέσσερις μόνο φθόγγους.
Μα για όποιον οβήσει έτσιω ένας,
τίποτα δεν είναι το ίδιο.
Χάνεις το πρώτο Μ,
μένεις να κουάς το κενό και δε θ' ακουσιεί
ξανά το «θες φρέσκο χυμό;»
Χάνεις το πρώτο Α,
χάνεται η αγάπη, η ανόθευτη,
η «χωρίς όρους και προϋποθέσεις»
Χάνεις το δεύτερο Μ,
μειώνεται ο αέρας που φύσαγε
απ' την ψυχή της και πάντα ήταν θαλπερός,
οιοργικός και ποιέ ψυχρός.
Χάνεις το δεύτερο Α,
θάβεται μαζί της η αγνόητια, η αυτοεκτίμηση,
η αυτοπεποίθηση, η αγαλλίαση, η αθωότητα
και όλα τα «α» του κόσμου.
Γιατί αυτή ήταν όλοι οι φθόγγοι του κόσμου,
που αρθρώσαμε ΜΑΖΙ απ' την αρχή
ως το τέλος!
*Μαμά μίλησε μου με τους υπέροχους
φθόγγους που μαεσρικά επιλέγεις
και πάντα στο τέλος δημιουργείς μία λέξη:
την «ΑΓΑΠΗ»*