

# الرعاية العابرة للحدود والأجيال



## الرعاية العابرة للحدود والأجيال

تخيّلني المشهد التالي: غداً موعد الاجتماع السنوي الكبير لمجلس الإدارة، وأنت تراجعين في ذهنك العرض التقديمي بينما تقلّين أطفالك من المدرسة. وإذ تصلك رسالة نصية على جوالك تخبرك أختك فيها أن والدتك تعرّضت لحادث سقوط ويجب أن تتواصلي معها لمناقشة الخطوات المقبلة. مرحباً بك في "جيل الوسط" حيث تجدين نفسك محاصرة بين رعاية أطفالك ورعاية والديك. وبالنسبة للنساء المغتربات، تزداد هذه المعادلة تعقيداً بفعل المسافات الجغرافية وما تحمله من مشاعر متداخلة ومسؤوليات مضاعفة. إن التوقف قليلاً والتفكير بالركائز الأساسية التي تمنحك القوة الداخلية والمرونة النفسية أمر لا بدّ منه للتعامل مع هذا الدور المزدوج بطريقة فعالة.

### الركيزة الأولى: إتقان فن الرعاية عن بُعد

يبدأ كل شيء بالتواصل المنتظم. تساعد المكالمات المرئية الدورية في تقريب المسافات وتتيح متابعة أحوال الوالدين، بينما تُسهّل التكنولوجيات الحديثة الحفاظ على شعور دائم بالقرب.

على أرض الواقع، تحتاجين إلى شبكة داعمة من الأصدقاء والأقارب الموثوقين، يكونون على استعداد للتدخل عند الحاجة، سواء عبر الاطمئنان على أحوال والديك أو مساعدتهم في شؤونهم اليومية. ويُستحسن تزويد هؤلاء الأشخاص بالمعلومات ذات الصلة بالأطباء والأدوية والوثائق القانونية الأساسية، ليكونوا على أهبة الاستعداد للتصرف في حالات الطوارئ.

### **الركيزة الثانية: تأمين الاستقرار المالي**

تُعَدُّ الميزانية المدروسة سلاحك لمواجهة الالتزامات طويلة الأجل والمستجدات غير المتوقعة، فيجب أن تتضمن النفقات الطارئة مثل تذاكر الطيران التي قد تُضطررين لشراؤها في اللحظة الأخيرة واحتياجات الأجيال المختلفة، بدءًا من رسوم دراسة الأبناء وصولًا إلى مصاريف رعاية الوالدين. يجب أن تحرصي دائماً على إيداع مبلغ محدد في صندوق الادخار حتى ولو بمبالغ صغيرة. ولكن تذكري أنّ المسؤولية لا تقع على عاتقك وحدك. افتحي حوارًا صريحًا مع والديك وإخوتك وزوجك حول الشؤون المالية، إذ تُتيح الإحاطة الكاملة بالوضع الاقتصادي لكل فرد وما يملكه من موارد التخطيط المشترك وتحديد الأولويات بفعالية أكبر.

### **الركيزة الثالثة: صون الصحة العاطفية**

يصعب التوفيق بين تحديات تربية أطفالك في بلد أجنبي وبين شعورك بالبعد عن والديك الذين يتقدمان في السن، وتختلجك في هذه المرحلة مشاعر متداخلة بين العجز أو الذنب أو الإرهاق. يجب عليك الاعتراف بهذه المشاعر أولاً، ثم التعامل مع كل شعور على حدة. ابحثي عن نساء يعشن التجربة ذاتها كي تتبادلن الدعم، وامنحي نفسك وقتًا بمفردك في حال كان هذا الأمر يمدّك بالطاقة. تذكّري: فاقد الشيء لا يعطيه، لذا فإن وضع حدود واضحة والاعتناء بنفسك شرط أساسي للاستمرار على المدى الطويل.

### **الركيزة الرابعة: التعامل مع أوضاع متعدّدة**

قد يصبح التنسيق بين جبهتين تحديًا بحدّ ذاته، لاسيما مع اختلاف نظم الرعاية الصحية وخطط التأمين بين البلدان. نظّمي زياراتك لبلدك الأم بشكل استراتيجي، واستعيني باستشارات قانونية ومالية لضمان ترتيب كل التفاصيل من دون إغفال أي نقطة.

وفي النهاية، لست وحدك في هذه المرحلة. فالمسافة لا تمنع قلبك من الوصول إلى أحبائك، والقوة الحقيقية ليست في الكمال، بل في التعاطف مع والديك وأطفالك، ومع نفسك قبل أي شخص آخر. ابحثي عن الاستراتيجية التي تناسبك، وابني شبكة الدعم التي تحتاجينها، وامنحي نفسك فسحة للتنفاس. حينها، ستخرجين من هذه المرحلة وأنت أكثر وعيًا بقدراتك، وأعمق تقديرًا للروابط بين الأجيال.