

نصائح مفيدة للأمهات خلال شهر رمضان الكريم

خلال شهر رمضان الجميل، الكثير من الأمهات يحاولن إيجاد طرق لضمان الحصول على الأفضل لأنفسهن. يمكن أن يكون في الكثير من الأحيان عمل توازن حقيقي في إدارة الأسرة، العمل، وغيرها من الالتزامات قبل وأثناء شهر رمضان. ولكن إذا كنت تنظمي نفسك بكفاءة، يمكنك أن تهدي إلى ضمان إكمال المهام الخاصة بك بنجاح بحيث يتم ترك لك المزيد من الوقت لاحتضان فوائد هذا الشهر الروحي.

خططي للواجبات مسبقا :

إعداد السحور والإفطار قد لا يكون صراعا إذا كنت تنظمين نفسك بكفاءة. قد يكون من المفيد وضع خطة للوصفات التي تريدين طهيها في اليوم للتأكد من أنك لن تنفقي كل وقتك على الطبخ، فيبقى لديك متسع من الوقت للواجبات الهامة الأخرى مثل التطوع، الصلاة، تلاوة القرآن الكريم، وحضور التراويح.

احسبي الزكاة مسبقا :

حاولي حسب زكاة الإفطار قبل عيد الأضحى حتى لا تقومي بذلك في حالة من الاستعجال، فتأخذي الترتيبات التي تخص المكان والزمان الذي ستدفعيه، فيكون جاهزا. هذا سيوفر لك القلق حول هذا الموضوع عند اللحظة الأخيرة.

قومي ببناء "شبكة دعم" :

إن إشراك العائلة في أنشطة رمضان هو وسيلة ممتازة لضمان حصولك على بعض المساعدة الإضافية وزيادة الروابط الأسرية. إن الجمع بين صلاة التراويح، حضور أحداث المسجد، إعداد وجبات الطعام، وقراءة الأدب الإسلامي يمكن أن يزيد من حسن سيرك. ومن المهم أيضا أن تتذكري أن شهر رمضان هو الوقت المناسب للتركيز على نفسك؛ حتى الأمهات بحاجة إلى بعض الوقت وحدهن! هذا هو المكان الذي يمكنك سؤال الأسرة الممتدة أو الأشقاء الأكبر سنا ليعتنوا بالأخوة الأصغر سنا، فيمكن أن يساعدوك على اتمام أقصى قدر من الأعمال اليومية.

خططي لوقت فردي:

على الرغم من أن الأمهات بطبيعتهن يضعن أطفالهن وأسرهن قبل أنفسهن، فمن المهم التخطيط لبعض الوقت الفردي كلما أمكن. هذا هو الوقت الذي قد تتدخل فيه شبكة الدعم الخاصة بك. ولكن، يجب أيضا تحديد وقت محدد يمكنك أن تكوني بعيدة عن متطلبات المنزل. هذا يمكن أن يكون في الليل قبل النوم أو في الصباح قبل استيقاظ الجميع. في كلتا الحالتين، من المهم التأكد من أنك لا 'تحرقين نفسك'، فتطلبين الدعم من زوجك / الأسرة.