

# بالخطوات: تشارك الأعمال المنزلية في شهر رمضان المبارك

يعتبر شهر رمضان المبارك شهر الصوم والصلاة والتوبة والغفران، وخلال فترة الصوم الطويلة أثناء ساعات اليوم، يشعر الرجل والمرأة بالكثير من التعب وفقدان النشاط والحيوية والقوة. ولكن، كيف يمكن تخطي ساعات الصيام الطويلة والعمل على تنظيف وترتيب المنزل؟

في الواقع، يجب الإنتهاء من أغلبية الأعمال المنزلية الكبيرة والمرهقة قبل الشهر الفضيل، مثل تغيير الأغطية وتهوية الفرش وترتيب الخزائن وغسل السجاد. ويمكن الإهتمام بالأعمال المنزلية اليومية بمساعدة الزوج وحتى اشراك الأولاد ببعض الأعمال الشهلة والبسيطة، عبر التالي:

- وضع قائمة أسبوعية لرمضان وتقسيم بعض المهام على زوجك وأولادك، ولا تنسى الحصول على بعض الراحة ان كنت ربة منزل أو امرأة عاملة.



- تخصيص وقت محدد للأعمال اليومية الضرورية كترتيب الأسرة وغرفة الجلوس، الغسيل، غسل الأطباق وإعداد الطعام.



- تقسيم دوريًا بينك وبين زوجك المهام الأساسية مثل غسل الأطباق وترتيب المنزل ونشر الغسيل وطيه.
- شراء المستلزمات برفقة زوجك، مرة في الأسبوع، وذلك بعد صلاة التراويح.
- تحديد الأعمال الأسبوعية كتنظيف النوافذ، تغيير شراشف السرير، تنظيف الثلاجة والحمامات. قسميها على زوجك وأبنائك أو استعيني بسيدة تساعدك.
- يمكنك تقسيم الأعمال على مدار الأسبوع، في كل يوم مهمة واحدة لك أو لزوجك لأحد أولادك.



- تقسيم المهام اليومية فيمكنك إعداد الطعام ليومين، ليكون

اليوم التالي أكثر راحة.



▪ جعل كل فرد في الأسرة مسؤول عن تنظيم غرفته وسريره، مع  
الحرص على تحديد قواعد صارمة للحفاظ على ترتيب المنزل.

