

دليل للأمهات: كيفية تخطيط وقتك خلال شهر رمضان

تخطيط الأمهات لشهر رمضان غالباً يكون صعباً لأن الكثير من وقتهن مكرس للآخرين. يمكن أن تكون الانحرافات ساحقة - بين رعاية الأسرة والمنزل، وخاصة إذا كنت تعملين في مكتب طوال النهار.

فيما يلي مثال على بعض التخطيط الرمضاني الذي يخص قضايا نموذجية للكثير من الأمهات. فيما يتعلق بالعقبات، توصلنا إلى ثلاثة مسائل رئيسية تواجهها الأمهات:

التعب: ليس من السهل أن تكوني على قدميك كل اليوم، وترعي أطفالك ومنزلك، فلا يكون لديك ما يكفي من الطاقة المتبقية للصلوة. الحل؟

رافيقي ما تأكليه: الأطعمة التي تستهلك غالباً يكون لها تأثير كبير على مستوى الطاقة الخاصة بك، لذلك فمن المهم التأكد من أنك تتناولين الطعام بشكل جيد.

خذ الفيتامينات / المكمّلات الغذائيّة.

ابطئي نفسك: لقد اختبرنا جميعاً الإرهاق، خاصة خلال شهر رمضان. لذلك، ابطئي الوتيرة التي تتبعيها. ابدئي في التباطؤ بحيث يمكنك الحفاظ على مستويات طاقة أعلى.

الأطفال: من الصعب أن تجدي الوقت للصلوة عندما يكون لديك أفواه لتجديتها وعندما كل ما يريدونه منك هو المزيد من وقتك.

ماذا يمكنك القيام به حيال ذلك الامر؟

حضرى مجموعة من الأنشطة التي ستتقىهم مشغولين: إنه من المهم جداً أن يكون لديك خيارات وافرة من الأشياء التي يمكن للأطفال أن يقوموا بها ليبيقوا مشغولين.

حاولي الحصول على مساعدة إضافية: إذا كان لديك عائلة يمكنك الاعتماد عليها، اعرفي ما اذا كان يمكنك التخطيط لبعض الأوقات العادلة الثابتة لكي يساعدوك فيها مع الأطفال. أو، إذا كان ذلك ممكناً، انظري في التعاقد مع شخص مساعد فقط لشهر رمضان.

فترة الحيض: بالنسبة للعديد منا، الأسبوع الذي نجد أنفسنا فيه غير قادرين على الصيام يعتبر ضربة كبيرة لإماننا. طرق للتعامل مع هذا الموضوع؟

استمعي إلى المحاضرات.

استمعي إلى القرآن الكريم.

قومي بزيادة الأعمال "البديلة" من العبادة.

اقضي بعض الوقت للقيام بأعمال اللطف للأمهات الآخريات.

استفيدي من هذا الوقت للقيام بالأشياء مع أطفالك التي لم تكوني قادرة على القيام بها بينما كنت تصومين.