

دليل للأمهات: كيفية تخطيط وقتك خلال شهر رمضان

تخطيط الأمهات لشهر رمضان غالبا يكون صعبا لأن الكثير من وقتهم 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 ثلاث 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 للصلاة. الحل؟

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

خذي الفيتامينات / المكملات الغذائية.

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

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

ماذا يمكنك القيام به حيال ذلك الامر؟

حضري مجموعة من الأنشطة التي ستبقيهم مشغولين: إنه من المهم جدا أن يكون لديك خيارات وافرة من الأشياء التي يمكن للأطفال أن يقوموا بها ليبقوا مشغولين.

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

فترة الحيض: بالنسبة للعديد منّا، الأسبوع الذي نجد أنفسنا فيه غير قادرين على الصيام يعتبر ضربة كبيرة لإيماننا. 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 الأخريات.

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