

9 طرق يمكن للأمهات ممارسة الرعاية الذاتية حتى عندما لا يملكن الوقت لاختذ دش!

قد تقول لك صديقتك التي لا أطفال لها بعد: "لم تعيشي بعد حتى تجربي اليوجا الحارة لمدة ساعة ونصف." أو "أنا أعادت توازن طاقة الشقرا الخاصة بي في رحلتي الى الهند". ولكن كسيدة لا تملك حتى الوقت لتتخلص من قطع الدجاج من المايكروويف الخاص بها ، ناهيك عن التركيز على مركزها الروحي ، يمكن لحركة الرعاية الذاتية أن تكون شيء من عالم الأحلام. لقد سمعناك. ولكننا أيضاً هنا لنقول لك أنك لست مضطرة لرؤية هذا الأمر كمضيعة للوقت أو ان تعطلي حياتك لتهتمي بنفسك. لذلك اليك تسع طرق سريعة وسهلة يمكن لأي أم مشغولة إعتمادها لتقديم رعاية أفضل لأنفسهن على أساس يومي.

• اختاري النوم على التنظيف

انظروا ، سيكون هناك دائماً أصداف من الغبار عليك إزالتها ، قطع من Lego المفقودة التي عليك إيجادها ، والبيجانات الصغيرة جداً التي عليك وضعها في الكراتين ووضعها في الطابق السفلي. وشعرنا جميعاً بسرور سرعة تنظيف الثلاجة في الساعة الحادية عشرة مساءً. ولكن إذا كنت ، مثل جحافل الأمهات التي نعرفها ، تعطي الأولوية للأعمال المنزلية والصحية على الحصول على ثماني ساعات من النوم ليلاً ، يمكنك (حسب مركز السيطرة على الأمراض) أن تعرضي نفسك للخطر من الاكتئاب والسمنة وأمراض القلب. امنحي نفسك الإذن بالعيش مع القليل من الفوضى (أو ، كما تعلمون ، صناديق ألعاب غير منظمة بشكل دائم) من أجل الذهاب للنوم قبل نصف ساعة.



• عاملي نفسك وكأ نك طفل في الثالثة من عمره ، وحدي وقت مشاهدتك التلفاز

أنت تعرفين بالفعل أن الوقت المفرط في التعرض للشاشات الالكترونية قبل النوم رهيبه لأطفالك ، ولكن ماذا عن الدقائق الـ 45 التي تقضينها انت دون خجل تمررين بين قنواتك التلفزيونية المفضلة كل مساء؟ لذلك نفس التأثير ، مما يجعلك مترنحة وقلقة وأقل قدرة

على الاسترخاء. امنعي استخدام الالكترونيات في غرفة النوم ، وعمد وقت العشاء ، ضعي هاتفك بعيداً عن المائدة.



• توقفي عن متابعة الأمهات اللواتي يشعرونك بخيبة الأمل دائماً

ان كنت تتبعين أمهات أخريات على مواقع التواصل الإجتماعي ، يشعرونك بأنك تقصرين تجاه عائلتك او نفسك او بأنك لا تقومين بأي إنجاز في حياتك بسبب وضعك العائلي ، فلا بد من ان تتوقفي عن متابعتهم الآن!



• خططي لليلة في الخارج

احجزى جليسة لأطفالك ، از إرشي أمك او قومي بمناقشة اتفاقية ما مع جوزك ، قومي بكل ما تحتاجينه لشراء لنفسك ليلة خارج المنزل وبعيداً عن أطفالك. ثم اذهبي وشاهدي فيلماً يجعلك تتقمصين بدور آخر لبضعة ساعات او دلي نفسك بطبق شهي لم تطهه أنت بنفسك!



• ولكن أيضاً ، أرفضى إحدى تلك الليالي

ألم تسمعي؟ ليس من العار رفض خطط للخروج من المنزل. ربما هذا يعني منح نفسك الإذن للسماح لطفلك بأخذ قيلولة وتفويت مجموعة اللعب. أو تخطي ساعة سعيدة للعمل لصالح وقت العائلة. مهما اخترت عدم المشاركة به ، لا تفرطي في تبرير نفسك ، ولا تنفق لحظة واحدة التشكيك في قرارك.



• كلي من صحنك الخاص ، وليس من صحن أطفالك!

اعدي لنفسك طبقاً شهياً وتناوليه ، بدلاً من تناول الأكل الذي لا يريد أطفالك تناوله!



• طبقي قناع لوجهك

يمكنك أن تفعل ذلك حرفيا بينما تعدين العشاء او تقومين بأي عمل منزلي آخر.



▪ اكتبى قائمة بالأمر الذي تشعرين بالامتنان من أجلها

خذي خطوة للوراء ، واجلسي واكتبى قائمة بالأشياء التي تشعرين بالامتنان لوجودها .

▪ استخدمى شمعة بدلا من ضوء الحمام

أطفئي الأضواء وأضيئي شمعة . كذلك لن ترين أغراض أطفالك وزوجك التي يمكن ان تزعجك!