

٩ طرق يمكن للأمهات ممارسة الرعاية الذاتية حتى عندما لا يملكن الوقت لأخذ دش!

قد تقول لك صديقتك التي لا أطفال لها بعد: "لم تعيشي بعد حتى تجربى اليوجا الحارة لمدة ساعة ونصف." أو "أنا أعادت توازن طاقة الشقرا الخاصة بي في رحلتي الى الهند". ولكن كسيدة لا تملك حتى الوقت لتخليص 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 أيضًا هنا لنقول لك أنك لست مضطرة لرؤيتها هذا الأمر كمضيضة للوقت أو ان تعطلي حيَاتك لتهتمي بنفسك. لذلك إليك تسع طرق سريعة وسهلة يمكن لأي أم مشغولة إعتمادها لتقديم رعاية أفضل لأنفسهن على أساس يومي.

• اختياري النوم على التنظيف

انظروا ، سيكون هناك دائمًا أصداف من الغبار عليك إزالتها ، قطع من *Lego* المفقودة التي عليك إيجادها ، والبيجامات الصغيرة جداً التي عليك وضعها في الكراتين ووضعها في الطابق السفلي. وشعرنا جميعًا 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 ثمان 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 منتظمة بشكل دائم) من أجل الذهاب للنوم قبل نصف ساعة.



▪ عا ملي نفسك وكأنك طفل في الثالثة من عمره ، وحدي وقت مشاهدتك التلفاز

أنت تعرفين بالفعل أن الوقت المفرط في التعرض للشاشات الالكترونية قبل النوم رهيبة لأطفالك ، ولكن ماذا عن الدقائق الـ 45 التي تقضينها أنت دون خجل تمررين بين قنواتك التلفزيونية المفضلة كل مساء؟ لذلك نفس التأثير ، مما يجعلك متراوحةً وقلقةً وأقل قدرة على الاسترخاء. امنعي استخدام الالكترونيات في غرفة النوم ، وعند وقت العشاء ، ضعي ها تفك بعيداً عن المائدة.



▪ توقف عن متابعة الأمهات اللواتي يشعرونك بخيبة الأمل دائمًا

ان كنت تتبعين أمهان آخريات على موقع التواصل الاجتماعي ، يشعرونك بأنك تقصيرن تجاه عائلتك او نفسك او بأنك لا تقومين بأي

إنجاز في حياتك بسبب وضعك العائلي ، فلا بد من أن تتوقف عن متابعتهم الآن!



• خططي لليلة في الخارج

احجزي جلسة 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 وشا هدي فيلماً يجعلك تتقمصين بدور آخر لبعضة ساعات او دللي نفسك بطبق شهي لم تطهه أنت بنفسك!



• ولكن أيضاً ، أرفضي 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

اللعبة. أو تخطي ساعة سعيدة للعمل لصالح وقت العائلة. مهما اخترت عدم المشاركة به ، لا تفرط 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 يريده أطفالك تناوله !



▪ طبقي قناع لوجهك
يمكنك أن تفعلي ذلك حرفيا بينما تعدين العشاء او تقومين بأي عمل منزلي آخر.



- اكتب قائمة بالأمور الذي تشعرين بالامتنان من أجلها خذى خطوة للوراء ، واجلسي واكتب قائمة بالأشياء التي تشعرين بالامتنان لوجودها .
- استخدمي شمعة بدلا من ضوء الحمام أطفئي الأضواء وأضئي شمعة، كذلك لن ترين أغراض أطفالك وزوجك التي يمكن ان تزعجك!