

عقارب الساعة» ترعب النساء في رمضان«



الشارقة: زكية كردي

تعتاد النساء على الاعتناء بتفاصيل وعادات الشهر الفضيل، ويعملن جاهدات ليخففن آثار الصيام على العائلة، ويمنحن المائدة الرمضانية خصوصية وبهجة تروي عطش الصائمين، وتسرع أنظار وخاطر المدعوين، ويكافحن في سباقهن اليومي مع عقارب الساعة، فالواجبات كثيرة، ولا بد من خطط وتحضيرات مسبقة لإنجاز المهام في الوقت المحدد، وهذا ما تخبرنا عنه السيدات في السطور القادمة.

التحضير المسبق هو أحد أهم الأسرار التي أتقنتها النساء منذ القدم لتنظيم الوقت، حسب ميثاء سواس، ربة منزل، وتقول: حاولت أن أعودُ أبنائي على اكتساب هذه المهارات القائمة على اكتساب الوقت وتخصيصه، والاستعداد مسبقاً للمناسبات، وأستغرب من جيل اليوم المستعجل دوماً، كيف أنه يفشل في القيام بأقل من تلك المهام التي كنا نقوم بها من دون أن نشعر بالضغط، وهذا عائد إلى حالة التشويش التي يعيشها الناس اليوم مع «إدمان الإنترنت»، وتضييع الكثير من الوقت من دون أن يشعروا. و تنصح بإعادة النظر في العادات اليومية، وأسلوب الحياة، أما بالنسبة إلى رمضان فتؤكد أن «الفريزر» صديق المرأة الذكية والمنظمة التي تجيد إدارة حياتها، لتكون مستعدة لأكبر الدعوات من

دون أن تشعر بالقلق.

وتوضح علا محمد، ربة منزل وأم لطفلين، أن نصائح وعادات الأمهات تبقى هي الأفضل، وهذا ما يفتقده جيل الأمهات اللاتي لم يكتثرن لخبرات مطبخ الأم، وتقول: الوقت ليس مشكلة عند الأم الموظفة فقط، فالأم الوحيدة لأطفال صغار تجد صعوبات في الوقت إن لم تكن تجيد التصرف، لهذا أعتمد على خبرات والدتي في إعداد الأكلات التي تقبل التجميد، وفي إعداد الأطباق الجانبية وبعض الحلويات التي نعتمدها بكثرة في رمضان. وترى راميا أشرفي، معلمة وأم لأربعة أبناء، أنه يبحث بسيط، هناك مئات المقاطع على «يوتيوب» تتحدث عن طرق تنظيم الوقت، وتخزين مختلف أنواع اللحوم والأكلات والخضراوات استعداداً لشهر الصوم، وما علينا إلا أن ننتقي الجيد منها لنستفيد منه. وتطالب ربة البيت التي تصور الأمر كأنها تعلن عن حالة استنفار عامة، بتحضيرها عشرات الأطباق مسبقاً لتضعها في المجمدة كأنها تريد أن تنجز واجبات الشهر مرة واحدة، بالكف عن تلك الممارسات الخاطئة.

توافقها الرأي فاطمة صالح، موظفة وأم لثلاثة أطفال، وتقول: لا أفضل الأطعمة المجمدة والمحضرة مسبقاً، لأنها تفقد نكهتها، كما أنني عندما أعتمدها أفقد متعتي بالطبخ لعائلتي، وتحضير أفضل الأطباق لأطفالي.

نصائح لتنظيم الوقت

وقت العمل

حددي وقت العمل بشكل مناسب بحيث لا يزيد على 6 ساعات في شهر رمضان لتتمكني من القيام بمهامك المنزلية والانتهاء منها قبل موعد الفطور، حتى تحصلي على متسع من الوقت بعد الانتهاء من تناول وجبة الفطور

النوم

أحد أهم أسباب الشكوى من عدم القدرة على الاستمتاع وتنظيم الوقت في شهر رمضان هو النوم، فالكثير من الناس ينامون طويلاً نتيجة الشعور بالتعب والإرهاق أثناء فترة الصوم، وللتخلص من مشكلة النوم قومي بتحديد وقت مناسب للنوم من 6 إلى 8 ساعات يومياً لتستمتعي بجسم نشيط ووقت منظم يساعدك على القيام بالعديد من الأنشطة يومياً

الأهداف

لتتمكني من القيام بالعديد من الأنشطة وإنهاء العديد من المهام الوظيفية والمنزلية قومي بتحديد هدف يومي لتتمكني من العمل عليه، حتى لا تتركي تنفيذ تلك المهام للظروف ولكي لا يتمكن الكسل والشعور بالتعب منك

جدول زمني

حددي جدولاً زمنياً مناسباً لتنفيذ مهامك المنزلية المختلفة، فتحديد المهمة وتحديد وقت مناسب لها يساعد على إنجازها بنجاح دون الوقوع في فخ التأجيل

الكسل

تخلصي من مشكلة الكسل بالبداية الفورية في القيام بالمهام المطلوبة منك، فتنفيذ مهامك على الفور يساعد على إنجاز

المهام سريعاً مما يعود عليك بالوقت الكافي للراحة قبل وجبة الفطور.

ترتيب الأولويات

رتبي أولوياتك لتتمكني من إنجاز مهامك بسرعة، عن طريق القيام أولاً بالمهام الأكثر صعوبة والتي تحتاج وقتاً أطول للقيام بها ثم الأقل صعوبة والأقصر وقتاً، وتلك حيلة رائعة للتخلص من مهامك الأصعب وأنت في كامل طاقتك وذلك لأنك ستواجهين العديد من الصعوبات عند تأجيل المهمة الأصعب لما قبل موعد الفطور لزيادة الشعور بالتعب والإرهاق عند اقتراب الفطور.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.