المرأة العاملة وتنظيم الوقت في رمضان

◄مع قدوم شهر رمضان المبارك ينشغل تفكير ربّة المنزل في الولائم والأطعمة وتحضيرها للصائمين والمجهود والوقت خصوصاً لو كانت أيضاً امرأة عاملة، إذ تفقد الكثير من الطاقة بمجرد فقط التفكير في المسؤوليات التي تقع على عاتقها خلال هذا الشهر، ولذلك تصحح «عبير رشدي مدربة الوعي الذاتي» بعض المفاهيم الخاطئة التي تثقل كاهل المرأة أكثر من الشهر الكريم نفسه، وهي مفاهيم ومعتقدات تبرمجنا عليها منذ الصغر وأصبحت حقائق ولكنّها فقط موروثات.

وتقول «عبير»: إنّ أوّل هذه المعتقدات أنّ الصيام يرهق ربّة المنزل ويجعلها مجهدة وغير قادرة على القيام بكامل واجباتها، ولكن في حقيقة الأمر الصيام هو نظام يساعد على تقوية أجسامنا وإمدادنا بالطاقة النقية، فهو يساعد على التخلص من السموم خارج الجسم، ويقلل من نسبة السكريات في الدم، كما يعمل على خفض تخزين الدهون، وبالإضافة إلى ذلك، يعزّز الصيام العادات الغذائية الصحّية، كما يعمل على تقوية جهاز المناعة.

وتشير إلى أنّ الصيام أيضاً هو أحد العلاجات الطبيعية لخفض مستويات ضغط الدم، حيث يساعد على خفض مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين، ففي أثناء الصيام يتم حرق الدهون وتكسير الجلوكوز لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم، كما تنخفض معدلات التمثيل الغذائي، وتنخفض معدلات الهرمونات كالأدرينالين، ممّا يساعد على خفض مستويات ضغط الدم.

وعلى مستوى الطاقة، تؤكّد رشدي أنّ الصيام شُرع لشحن طاقة الإنسان ولمدة شهر، عن طريق تنظيم

العمليات الحيوية فيكون الجسم منفتحاً لاستقبال الطاقات الكونية والروحانية في هذا الشهر.

أمّا المعتقد الثاني فهو أنّ رمضان هو شهر الأكل والشرب والموائد العامرة، إلّا أنّ الصائم هدفه أن يريح جسمه ومعدته من اللخبطة والعادات غير الصحّية، فإذا تعاملنا مع الشهر الكريم على أنّه شهر عادي بالنسبة للطعام وأنّه فرصة للتعوّد على الأكل الصحّي ولراحة المعدة، فإن انشغالنا بالأطعمة وكمياتها سيقل وبالتالي يقل توتر ربّة المنزل وهي المسؤولة عن صحّة عائلتها وعاداتهم الغذائية، وتنصح رشدي ربّة المنزل بأن تنتبه لأفكارها فهي المسؤول في المقام الأوّل عن الصيام والطعام برمضان.

وتنصح عبير المرأة العاملة بتدوين أوقات عملها «من» و«إلى» ثمّ وقت إدارة المنزل والوقت المتبقي لإحضار الطعام ويمكن توزيع بعض المهام لتحضير الطعام من اليوم الذي يسبقه ليلاً فتستقطع بعض الوقت بعد الفطار والصلاة لتحضير عناصر الوجبة لليوم التالي فتقسم المهام على اليوم كلّه بدلاً من وقت محدّد قبل الإفطار فتشعر بالتوتر والقلق لضيق الوقت.►