

بين المطبخ والعبادة والزيارات أسرار تنظيم وقت المرأة في رمضان

الأربعاء 11 مارس 2026 05:00 م

تبدأ كثير من السيدات في رمضان بكتابة خططهن في الأوراق والدفاتر؛ ومنها كتابة قوائم للمشتريات، وأفكار للوجبات، وترتيبات للزيارات العائلية. يبدو كل شيء مرتبًا وهادئًا على الورق، لكن ما إن يبدأ الشهر الكريم حتى تتبدل ملامح الحياة داخل البيوت، خاصة في الأسر الكبيرة.

فوق المهام اليومية المعتادة، تتراكم مسؤوليات جديدة: إعداد مواعيد الإفطار، استقبال الضيوف، متابعة الأبناء، والحرص على العبادة والقيام. ومع هذا الزخم من الواجبات، تجد كثير من السيدات أنفسهن في دوامة من الإرهاق والتشتت، وكأن اليوم الرمضاني يمضي سريعًا دون أن يمنحهن فرصة لالتقاط أنفاسهن أو الاستمتاع بروحانيات الشهر.

لكن الخبر الجيد أن بعض الحيل البسيطة والناعمة في إدارة الوقت يمكنها أن تعيد ترتيب الإيقاع اليومي، وتحوّل الفوضى إلى نظام هادئ يملأ أيام رمضان بالسكينة والرضا.

مواعيد تتغير: روتين يولد من جديد

تشير تقارير منظمة العمل الدولية إلى أن النساء حول العالم يقضين نحو **12.5 مليار ساعة يوميًا** في أعمال الرعاية المنزلية، وهو رقم ضخم يتضاعف داخل ملايين البيوت خلال شهر رمضان.

منال خليل، وهي أم لطفلين تقيم في محافظة الإسكندرية، تعيش هذه الحقيقة يوميًا. فمُنذ أيام قبل رمضان بدأت الاستعدادات في منزلها، إذ تستقبل في الأيام الأولى نحو **25 ضيفًا** على مائدة الإفطار.

تقول منال بابتسامة تعبر عن مزيج من الإرهاق والبهجة: "الضيوف يحبون المحاشي والدجاج المشوي، بينما يصرّ طفلاي على المعكرونة بالبشاميل، لذلك أجد نفسي أتنقل بين عدة أطباق في الوقت نفسه."

في الأيام العادية كانت منال تنام مبكرًا استعدادًا ليوم دراسي يبدأ في السادسة صباحًا لطفليها، لكن مع دخول رمضان تغيّر جدولها بالكامل. بعد صلاة العشاء والتراويح تحضر حلقة قرآن، ثم تعود إلى المطبخ لتكمل التحضيرات حتى ساعات الفجر، قبل أن توقظ طفلها للمدرسة.

ورغم هذا الإرهاق، تؤكد منال أن الأيام الأولى فقط هي الأكثر صعوبة، ثم يبدأ الروتين الجديد في التشكل تدريجيًا. تقول: "أحرص على تدوين مواعيد فتح المحال والمصالح الحكومية بعد تغييرها في رمضان، وأخطط لشراء احتياجاتي في الأوقات المناسبة، ومع الوقت يصبح كل شيء أكثر سهولة وسلاسة."

تقليل الضوضاء الرقمية: وقت أكثر للعائلة

في بيت آخر، قررت هديل سلامة، وهي أم لأربعة أطفال، أن تواجه ضغط رمضان بطريقة مختلفة. فبدلاً من محاولة إنجاز كل شيء دفعة واحدة، بدأت أولاً بالبحث عن **اللصوص الخفية للوقت**.

تقول هديل: "راجعت استخدامي للهاتف قبل رمضان، واكتشفت أنني أقضي ما لا يقل عن أربع ساعات يوميًا على مواقع التواصل الاجتماعي."

هنا اتخذت قرارًا جريئًا: **الابتعاد عن منصات التواصل طوال شهر رمضان**. أرسلت رسالة قصيرة لأصدقائها تخبرهم فيها بأنها ستغيب قليلًا لتعيش أجواء الشهر مع أسرتها.

كما قررت أيضًا الابتعاد عن متابعة المسلسلات والمحادثات غير الضرورية. وتوضح قائلة: "رمضان شهر واحد فقط، لكنه فرصة عظيمة لتدريب النفس على الانضباط حين تتخلص من المشتتات يصبح لدينا وقت أطول للعبادة، وللجلوس مع الأبناء، وللاستمتاع بأجواء البيت."

وترى هديل أن إدارة الوقت في رمضان ليست مجرد مهارة تنظيمية، بل اختبار حقيقي لقوة الإرادة، فمن ينجح في ضبط وقته خلال هذا الشهر يخرج منه أكثر قوة وترتيبًا.

النوم وإدارة الطاقة: سر التوازن اليومي

من أبرز التحديات التي تواجه النساء في رمضان اضطراب مواعيد النوم والطعام. لذلك ينصح الخبراء بمحاولة الحفاظ على قدر كافٍ من النوم، لأنه المفتاح الأساسي للحفاظ على النشاط طوال اليوم.

تشير مؤسسة النوم إلى أن تنظيم الأنشطة وفق مستوى الطاقة يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في الأعمال التي تحتاج إلى تركيز ذهني، مثل التخطيط أو إنجاز المهام المهمة، يُفضل القيام بها بعد الفجر حيث يكون الذهن أكثر صفاءً أما الأعمال الخفيفة فيمكن تأجيلها إلى ما قبل الإفطار، بينما يصبح المساء وقتًا مناسبًا للزيارات العائلية واللقاءات الاجتماعية.

هذا التوازن بين العمل والراحة يمنح المرأة قدرة أكبر على إدارة يومها دون شعور دائم بالإجهاد.

التحضير المسبق في حيلة ذكية لتخفيف الضغط

تؤكد مدربة التنظيم المنزلي منى الفخراني أن السر الحقيقي في إدارة الوقت خلال رمضان يكمن في التحضير المسبق.

فعندما تكتب السيدة قائمة بالمهام وتحدد أولوياتها، فإنها تتجنب ما يسميه خبراء النفس "عبء الاختيار"، أي الحيرة اليومية في اتخاذ قرارات متكررة حول الطعام والمهام.

وتنصح الفخراني بتجهيز بعض الأطعمة مسبقًا ووضعها في المجمد، مثل:

تتبيل الدجاج للشواء أو القلي.

تجهيز الكفتة وتشكيلها في صور مختلفة.

تحضير صواني المعكرونة بالبشاميل أو الجلاش.

إعداد كميات من الشاورما أو دبابيس الدجاج الجاهزة للطهي.

هذه التحضيرات لا توفر الوقت والجهد فحسب، بل تمنح المرأة أيضًا شعورًا بالطمأنينة، خاصة عند قدوم ضيوف مفاجئين أو حدوث ظروف طارئة.

وتختتم الفخراني نصيحتهما بعبارة بسيطة لكنها عميقة: "حين يكون المطبخ منظمًا والعقل مرتبًا، يصبح لدى المرأة وقت أكبر لتعيش جمال رمضان وروحانيته."

في النهاية، يبقى رمضان شهرًا مليئًا بالبركة والدفء العائلي، ومع قليل من التنظيم وبعض الحيل الذكية يمكن أن تتحول أيامه من سباق مرهق مع الوقت إلى رحلة هادئة مليئة بالسكينة، حيث تجتمع العبادة والبيت والعائلة في لوحة يومية جميلة تستحق أن تُعاش بكل تفاصيلها.