المرأة العاملة... كيف تنظّم وقتها؟

◄يُعتبر عمل المرأة من الأُمور شائعة الانتشار في عصرنا الحالي، حيث أنّ متطلّبات الحياة وغلاء المعيشة فرض على المرأة العمل ومساعدة زوجها في تأمين احتياجات المنزل والأبناء، إلّا أنّ المسؤولية تكون كبيرة على المرأة العاملة حيث أنّه يجب عليها أن توازن بين عملها وبيتها، وألا تقصّر في أحدهما على حساب الآخر، ولكثرة الواجبات المفروضة على المرأة العاملة فإنّه يجب عليها تنظيم أعمالها ووقتها بحيث تستطيع الموازنة بين كلّ المسؤوليات.

سنعرض في هذا المقال خطوات تنظيم الوقت للمرأة العاملة لتسعد بحياة عملية ومهنية مريحة.

خطوات تنظيم الوقت للمرأة العاملة:

- قومي بوضع وإعداد قائمة بكلّ ما تريدين أداءه في هذا اليوم، وعند كتابة كلّ مهمّة يجب تقدير الوقت الذي تحتاجينه.

- بعدها قومي بتقييم وقت المهام مع الوقت المتاح لكِ فعلياً لأدائها فيه.

- قومي بتحديد أولوياتك، ويتم تحديد الأولويات بتقسيمها إلى ثلاثة، مستعجلة، أو يمكن أداؤها خلال الأسبوع، أو يمكن أداؤها على مدى بعيد.

- قومي بتقليص مدّة كلّ مهمّة من المهام بحيث تستطيعين إنجازها، وتجنّبي تأجيلها أو المماطلة بأدائها.

- قومي بالتزام النظام في كلّ خطوة ومهمّة تقومين بتأديتها.

- حاولي أن تكوني واقعية في تعاملك مع الأُمور، وقومي بإنجاز المهام المهمّة في البداية ومن ثمّ الأقل أهمّية.

- حاولي الابتعاد عن مقارنة نفسك بغيرك من السيّدات، فالظروف مختلفة، وحاولي أن تكوني راضية بكلّ أجزاء حياتك وتفاصيلها، حيث أنّه من المهم أن يكون أسلوب حياتك مُريحاً لكِ بغض النظر عن انطباع الآخرين تجاهه.

- يمكنك الاستعانة بالسماعة لإجراء المكالمات أثناء أدائك لمهام المنزل.

- استغلي أوقات الانتظار لأداء المهام وإجراء المكالمات الضرورية.

- قومي بتسجيل جميع الملاحظات والمهام المستعجلة وحاجيات المنزل على مفكرة أو على الهاتف النقّال.

- اجعلي دائماً حقيبتكِ جاهزة للخروج وتحتوي على جميع المستلزمات وحاجيات الأطفال التي تحتاجينها عند خروجكِ من المنزل.

- يمكنكِ الاستعانة بالإنترنت وطلب حاجياتكِ عن طريقه، فهذا يختصر عليكِ الوقت والجهد الذي تحتاجينه أثناء التسوق.

- عند تحضيرك للطعام، قومي بطبخ كميات كبيرة من الطعام وتخزينها في المجمد للأوقات الحرجة.

- حاولي الابتعاد عن فكرة تأجيل جميع أعمالكِ والمهام إلى يوم الإجازة، واجعليه يوماً للراحة فقط.►