نصائح إدارة الوقت للأمهات العاملات

إذا كنت مثل معظم الامهات العاملات، فمن المرجح ان تكون حياتك مدروسة مسبقا حتى اللحظة. اسمحي لي أن أؤكد لك أن هناك طرقا للقيام بأعمال أكثر بوقت أقل.

هنا بعض النصائح:

احرصي للحصول على وقت كاف من النوم: إذا كنت لا تفعلين أي شيء آخر، حددي احتياجات النوم الخاصة بك حتى تتمكني من الازدهار. في نهاية المطاف ستضيعين الوقت وستتعبين كثيرا إن لم تنامي الفترة اللازمة. قومي بتحديد موعد للنوم مثل أي نشاط آخر واذهبي إلى الفراش في وقت النوم حتى تتمكني من النهوض بنشاط في اليوم التالي.

حددي ساعات العمل: قبل أن تلتزمي بقبول وظيفة جديدة، تحققي من توافق التوقعات لساعات عملك مع صاحب العمل المحتمل. التزامات الحياة ومشاريع العمل سوف تنحسر وتتدفق، لذلك احرصي على التحقق دوريا للتأكد من أن التوقعات لم تتغير.

اعتنقي قوة كلمة "لا": لا تحتاجي إلى حضور كل اجتماع للأهل والمعلمين، الذهاب إلى جميع الرحلات، أو أخذ مشاريع عمل إضافية. قول كلمة "لا" يمكن أن يكون صعبا، وإنما هو مهارة تحرر لك الوقت الذي لن تحصل عليه خلافا على ذلك. علاوة على ذلك، مراقبتك وأنت تفرضين الحدود تعلم أطفالك قيمة وضع الحدود.

حددي الأهداف اليومية التي يمكن تحقيقها: تأليف لائحة مهام غير مفيد إذا كانت اللائحة طموحة جدا. ما فائدة كتابة المهام التي لا يمكن تحقيقها؟ أنت لست بطل خارق ويجب ألا تحاولي أن تكوني كذلك. اصنعي أهداف يومية واقعية يمكن إكمالها. تذكري، يمكنك أن تفعلي دائما المزيد إذا كان لديك الوقت.

لا تحاولي إكمال المهام المتعددة في آن واحد: الناس يؤدون بشكل أفضل عندما يعطون اهتماما مركزا للمهمة في متناول اليد. عندما تكوني في العمل، لا تقلقي حول العشاء. عندما تدرسين ابنك لا ترسلي زوجك الرسائل النصية التي تتضمن قائمة البقالة.

تخلي عن فكرة الكمال: انها غير موجودة، وبالتالي لا يمكنك تحقيق الكمال. فبدلا من تنظيف المنزل النظيف، أو التفكير بالأشياء غير الملموسة (مثل كونك الأم "المثالية")، استخدمي وقتك بشكل فعال أكثر.