

۱۰ ایده برای زنان شاغل و مادران چطور شغل و کارهای خانه را مدیریت کنیم

امروزه تعداد زیادی از خانم ها برای ایجاد تعادل بین شغل و فعالیت های دیگر یا کارهای خانه درگیر چالش هستند. زنان همواره به نوعی تحت فشار کمبود زمان و بمباران استرس قرار دارند و یا زمانشان بین کار و فعالیت های خانه تقسیم می شود، یا به عنوان مادر تمام وقت خود را صرف نگهداری بچه می کنند و یا در یک سطح کاری حرفه ای به صورت تمام وقت مشغول هستند.

هر روز حجم زیادی از اطلاعات و مطالب گوناگون در فضای مجازی و رسانه ها برای اینکه چطور یک زن اجتماعی یا یک مادر نمونه باشیم و چه کارهایی باید انجام دهیم خانم ها را هدف قرار می دهند اما قطعاً انجام این دستورالعمل ها در یک هفته ی تمام هم شدنی نیستند چه برسد به انجام روزانه آنها.

معمولاً همه ی خانم ها می دانند برای رسیدن به خواسته های خود چه کارهایی را باید انجام دهند و چطور می توانند تمام فعالیت های روزانه خود را مدیریت کنند اما اغلب تعداد زیادی فعالیت برای خود تعریف می کنند بدون اینکه برنامه ریزی خاصی داشته باشند و به مرور در باتلاق فعالیت های روزمره فرو می روند که هیچکدام از آنها به نتیجه دلخواه نمی رسد و در نهایت اصرار بر انجام کارهای زیاد و در نظر گرفتن اهداف بیشمار، بدون برنامه ریزی به احساس نارضایتی، بی کفایتی و درماندگی منجر خواهد شد.

اما اگر به صورت شفاف بدانید چه می خواهید و بر روی ۳-۴ مورد از مهمترین کارهایی که باید به صورت روزانه انجام دهید تمرکز کنید، بنابراین باقی فعالیت ها را می توانید به اولویت و زمانبندی بعد موکول کنید زیرا می دانید آنچه در اولویت شما بوده را به انجام رسانده اید و یا در حال انجام آنها هستید.

خانم جولی مورگنسترن (Julie Morgenstern) نویسنده پرفروش ترین مقاله های نیویورک تایمز و چندین مجله معتبر دیگر (New York Times, The Chicago Tribune, Bottom Line Business and Cosmopolitan magazine) برای ۱۷ سال مشغول آموزش های مرتبط با مدیریت زمان، سازماندهی، بهره وری و دستیابی به اهداف می باشد که مراجعین حرفه ای از کمپانی های معروف دنیا (American Express, Microsoft, The Miami Heat, NYC Mayor's Office, Sony) Music, FedEx, Victoria's Secret, Time Warner, Inc., را آموزش می دهد، به خانم های شاغل و زنانی که برای ایجاد تعادل بین فعالیت ها و خواسته های خود نیازمند مدیریت زمان هستند پیشنهاداتی را ارائه می کند.

۱. بین کار و منزل خط بکشید.

برای ساعات کاری خود و رسیدن به اهدافتان برنامه ریزی کنید و روی ۳-۴ فعالیت مهم کاری روزانه یا هفتگی تمرکز کنید. در محل کارتان سخت کار کنید ولی زمانی که به خانه برمی گردید تمام حواستان فقط در منزل باشد و برای کسب انرژی مجدد، خودتان را با فعالیت های روح افزا در کنار عزیزانتان مشغول کنید. زمانی که توانسته اند این تعادل را برقرار کنند در هر دو محیط خانه و محل کار پیشرفت و آرامش چشمگیری داشته اند.

۲. خودتان را از شب قبل برای روز بعد آماده کنید.

برای زنان شاغل و مادرانی با یک دنیا کار خانه هر دقیقه بسیار ارزشمند است. شما می توانید از شب قبل آماده شوید تا صبح زودتر از خانه بیرون بروید. صبحانه، ناهار یا میان وعده بچه ها را از شب قبل آماده کنید و در ظرف مناسب قرار دهید، لباس های روز بعد خودتان و بچه ها آماده کنید یا در صورت نیاز بشوید و اتو کنید و در جای مشخصی در دسترس قرار دهید و برنامه روز بعد خود را قبل از رفتن به رختخواب بنویسید و مرور کنید. به دیگر اعضای خانواده نیز آموزش دهید لیستی از کارهای روز بعد تهیه کنند و در شب قبل مرور کنند.

۳. برای نوشتن برنامه روزانه و هفتگی خود زمان صرف کنید.

از برنامه های روزانه شروع کنید. هر روز ۱۰ دقیقه و هر هفته ۲۰ دقیقه برای نوشتن برنامه ها، اهداف مهم، ملاقات ها و کارهایی که باید انجام دهید زمان اختصاص دهید. مرور برنامه های روزانه و هفتگی به شما دید بهتری خواهد داد که چطور از زمانتان استفاده بهینه داشته باشید.

۴. یادداشت کنید.

به خاطر آوردن تمام جزئیات بدون ثبت آنها چالشی است که حتی فعالترین ذهن ها را نیز دچار مشکل می سازد. از یک ابزار استفاده کنید؛ این ابزار می تواند یک نرم افزار برای یادداشت برنامه ها باشد و یا حتی یک دفترچه ساده.

۵. امور مشابه را در یک دسته بندی قرار دهید.

دسته بندی فعالیت هایی که نزدیک به هم هستند به شما کمک می کند بتوانید آنها را با صرف زمان و انرژی کمتری به انجام برسانید. مانند اینکه برای تهیه ی اقلام مورد نیازتان چند بار در یک هفته به یک فروشگاه بروید، در صورتی که با تهیه لیست و دسته بندی می توانستید اقلام مورد نیاز قابل تهیه از آن فروشگاه را با صرف یکبار زمان و انرژی تهیه کنید.

۶. "نه" بگوئید.

اگر در موقعیت جدیدی قرار گرفتید یا کار جدیدی به لیست فعالیت های شما اضافه شد که باید برای انجام آن زمانبندی و برنامه ریزی کنید، از خودتان بپرسید در حال حاضر چطور می توانم به بهترین نحو ممکن زمان و انرژی خودم را برای انجام این کار مدیریت کنم؟ چه چیزهای غیر ضروری را باید از برنامه ی خودم حذف کنم یا چه اولویت هایی را باید تغییر دهم تا برای انجام این کار زمان مناسب داشته باشم؟ اگر این فعالیت گزینه مناسبی برای جایگزین کردن با اولویت های مهم شما نیست یا به هیچ وجه نمی توانید آن را در بین برنامه هایی که باید انجام شود قرار دهید فعلاً به این کار "نه" بگوئید و آن را به زمان مناسب دیگری موکول کنید.

۷. زمان مناسب برای انجام کارها را تخمین بزنید.

یکی از مواردی که ذهن شما را آشفته می کند اینست که درباره زمان لازم برای انجام یک کار با خودتان رو راست نباشید. زمانی که برای انجام هر کار و رسیدن به هر هدفی لازم است را با توجه به شرایط و توانایی های خودتان به صورت واقعینانه تخمین بزنید و هر فعالیت را بر اساس زمانبندی حدودی خودتان در لیست برنامه هایتان بگنجانید.

۸. انعطاف پذیر باشید.

شرایط تغییر می کنند و ممکن است با فرصت ها و پیش آمد هایی رو به رو شوید که هم مهم و هم ضروری هستند بنابراین انعطاف پذیر باشید و سعی کنید برای انجام کارهای مهم تر و با بیشترین اولویت در برنامه ریزی هایتان بازنگری کرده و برای آنها زمان و فضای مورد نیاز را ایجاد کنید.

۹. برای خودتان عادات و روال روزمره ایجاد کنید.

با در نظر گرفتن زمان برای انجام فعالیت هایتان به صورت روزمره می توانید به سرانجام رسیدن فعالیت ها و دستیابی به اهدافتان را گارانتی کنید. هر روز برای بودن در کنار نامزد، همسر، فرزندان یا دوستان و عزیزانتان و هر فعالیت مهم دیگری که در زندگی دارید زمان مشخصی را در نظر بگیرید. به عنوان مثال هر روز برای خانواده تان زمانی را در نظر بگیرید در کنارشان بنشینید یا با آنها تماس بگیرید و در مورد اینکه چگونه روزشان را گذرانده اند با آنها صحبت کنید.

۱۰. برای خودتان زمان های شخصی در نظر بگیرید.

خودتان رادر زمان های شخصی بازسازی کنید. یکی از بیشترین شکایت هایی که خانم ها در مورد مشغولیات روزمره و کمبود زمان دارند اینست که برای خودشان زمان شخصی ندارند. بازسازی خود منجر به ساختن یک زندگی متعادل تر خواهد شد بنابراین حتماً برای این موضوع اهمیت قائل شوید و برای ایجاد زمان شخصی، استراحت، تفریح و ... برنامه ریزی کنید. امروزه تقریباً هیچکس یک زندگی متعادل و عاری از استرس ندارد به خصوص زنان شاغل و حتی مادران خانه دار؛ بنابراین فعالیت هایی که انرژی و روحیه و توان شما را بازسازی کنند و ارتقاء دهند بسیار مهم و ضروری می باشد.

ما پیشنهاد می کنیم هر خانمی از خودش این سؤال را پرسد "اگر قرار باشد تغییری در زندگی ام ایجاد کنم که بتوانم زمان، انرژی، فعالیت ها و برنامه هایم را بهتر مدیریت کنم و تعادل و توازن بین کار و زندگی ام ایجاد شود آن تغییر در مورد چه چیزی خواهد بود؟" زمانی که بررسی کردید و آن مورد یا موارد خاص که نیاز دارید در آنها تغییر ایجاد شود را پیدا کردید طبق آنچه در این متن خواندید برایش برنامه ریزی کنید و ثابت قدم باشید تا به نتیجه دلخواهتان دست پیدا کنید و این کار را در مورد تغییرات بعدی نیز تکرار و تکرار کنید و در نهایت حس آرامش، رضایت، مفید بودن، توانا بودن و کفایت روی خودش را به شما نشان خواهد داد و تفاوت را در زندگی جدیدی که برای خود ایجاد کرده اید برای روز ها و سال های پیش رویتان به وضوح خواهید دید.