

7 วิธี ...ช่วยคุณจัดสรรเวลา

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2552

7 วิธี ช่วยคุณจัดสรรเวลา

โดย: ลาวัณย์

บางครั้งการไม่มีเวลาอาจมาจากการไม่รู้ว่าจะจัดสรรเวลาอย่างไร เรามีแนวทางช่วยคุณจัดสรรเวลาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นมาฝาก 7 ข้อด้วยกันคะ

1. วางแผนล่วงหน้า

เขียนรายการที่จะต้องทำในวันรุ่งขึ้น ทั้งเรื่องการทำงานและชีวิตส่วนตัว เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาอ่านทบทวนรายการที่จะต้องทำ ชัดเจนรายการที่ไม่จำเป็นต้องทำออกไป และพยายามกำหนดเวลาสำหรับแต่ละรายการ และพยายามปฏิบัติให้ได้ตามนั้น สิ่งสำคัญที่สุด 2 รายการคือ

* รายการโทรทัศน์

เลือก โปรแกรมที่อยากดูล่วงหน้าตลอดทั้งสัปดาห์ และลองพิจารณาดูด้วยว่า ถ้าไม่ถึงต้องเลือกรายการนี้ มีความจำเป็นต้องดูมากน้อยแค่ไหน คุณแม่บ้านสมองไวที่ติดละครก็ไม่ต่างกันไม่ว่าจะเป็นรองเทาแก้ว รองเทานางจีน บาปรัก บาปหลง เมียหลวงเมียน้อย ไตๆ ก็ตาม ควรจดลงไป นอกนั้นตัดออกจากรายการทั้งหมด และสัญญากับตัวเองว่าจะไม่เปิดดูให้เสียเวลาและเปลือง ไฟด้วย

* รายการอาหาร

หาก ต้องทำให้สมาชิกในครอบครัว ให้ทำรายการอาหารประจำสัปดาห์ก่อนไปจับจ่ายซื้อของ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการเสียเวลาไปเข้าไปซอกที่ซูเป อรมาร์เก็ต และเป็นการประหยัดเงินอีกด้วย

2. เข้มงวดกับสิ่งที่ตั้งใจไว้

การเข้มงวดควรเป็นทั้งกับตนเองและกับผู้อื่นจะช่วยประหยัดเวลาได้อย่างมาก

* ในที่ทำงาน

- สำหรับเรื่องการทำงาน พยายามตั้งใจทำงานในเวลาให้เสร็จสิ้น หากต้องทำล่วงเวลาควรทำเฉพาะที่ได้รับมอบหมาย และได้ค่าจ้างตอบแทนเท่านั้น (ฟังดูเหมือนใจแคบ แต่ก็ดูยุติธรรมดี) พยายามทำงานให้เสร็จดีกว่าใช้เวลาเป็นสองเท่าเพื่อทำให้สมบูรณ์แบบไร้อรรถ อยากรู้ก็ตาม คนทั่วๆ ไปไม่ค่อยชอบความสมบูรณ์แบบนักหรอก เพราะบางครั้งสิ่งดังกล่าวอาจทำให้คนอื่นรู้สึกอึดอัดและด้อยค่า
- พยายามประชุมให้สั้นและได้เนื้อหามากที่สุด พยายามอย่าออกนอกเรื่อง และดึงคนรอบข้างที่ออกนอกเรื่องไปให้กลับสู่หัวข้อการ ประชุม
- พยายามกระจายงานออกไปให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม (อย่าพยายามทำตัวเป็นนางเอกเพียงคนเดียว เดี่ยวจะพลิกบทบาทกลายเป็นนางซิน นางแฉว ในที่สุด

* ในเรื่องชีวิตประจำวันที่เป็นส่วนตัว

- อย่ารีบปากในสิ่งที่ไม่อยากทำ ฟังดูง่ายแต่ทำยาก บางครั้งเราไม่สามารถปฏิเสธคนรอบข้างได้ เนื่องจากความเกรงใจ หรือกลัวคนไม่รักนิยมชมชื่นในตัวเรา แต่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเป็นที่รักของคนทั่วไป แต่สูญเสียเวลาที่จะรักตนเองและครอบครัว พยายามปฏิเสธสิ่งที่ไม่อยากทำอย่างนุ่มนวล
- เรียนรู้ขอบเขตที่ตนเองสามารถทำได้ อย่าพยายามทำเกินขอบเขตจนรู้สึกเหนื่อยล้าและหมดแรง และอาจทำให้หมดกำลังใจได้ง่ายๆ จนกลายเป็นความรู้สึกผิด ที่ไม่สามารถเป็นยอดหญิงที่สามารถปฏิบัติการณ์ตามได้

3. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

สุขภาพ ที่ดีส่งผลให้เรา มีความอดทน และสามารถฝ่าฝืนอุปสรรคได้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มออกซิเจนให้แกสมอง ช่วยให้สมองโล่งโปร่งใส มีความทรงจำเป็นเลิศ ในขณะที่เดียวกันการรับประทานก็ต้องให้ถูกส่วน และครบถ้วนเพื่อนำสารอาหารไปเลี้ยงสมองด้วยเช่นกัน ได้มีการวิจัยแล้วว่าออกซิเจนและสารอาหารที่ไปเลี้ยง สมองช่วยเรื่องความทรงจำ การอ่าน การตัดสินใจได้รวดเร็วแม่นยำ

4. สังเกตดูการพักผ่อนหลับนอน

เข้า นอนเมื่อรู้สึกเหนื่อยและเพลีย พยายามนอนในที่อากาศถ่ายเท ปิดเครื่องปรับอากาศเสียบ้าง ในตอนเช้า อย่าพยายามอ้อยอิ่งอยู่บนเตียง ตั้งนาฬิกาปลุก 30 นาทีล่วงหน้า หากตื่นแล้วรู้สึกเซมเซมไม่แตกต่าง พยายามตั้งล่วงหน้าที่ 1 ชั่วโมงในสัปดาห์ถัดไป จะช่วยให้การเข้านอนหลับดียิ่งขึ้นและได้เวลาสำหรับท ำภารกิจต่างๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย

5. รักษาเวลา

- ไม่นั่งจุ่มปุ๊กดูทีวี เพราะเหตุว่าเปิดทิ้งค้างไว้ ปิดทีวีเสีย และทำอย่างอื่นแทนเช่น การอ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกอื่นๆ

- ไม่เสียเวลานั่งร่วมวงนินทา เจรจาท้าอ่วย หากไม่มีเวลาควรหลีกเลี่ยงและข่มงวดกับตนเอง

- ไม่เสียเวลาอ่านนิตยสาร คอลัมน์นินทาวิพากษ์วิจารณ์ที่ไร้ประโยชน์ พวกเสี้ยมหยาด ทำนุยศชชะตาต่างๆ อ่านหนังสือที่มีคุณค่าและให้ความรู้ หากอ่านไปแล้วประมาณ 10 หน้า และรู้สึกว่ามันน่าเบื่อให้ข้ามไปอ่านตอนท้ายเลยจะได้ไม่ เสียเวลา

- หากต้องรูดคอย ให้หาเรื่องต่างๆทำ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ การทำงานเล็กๆ น้อยที่สามารถเสร็จสิ้นได้ในเวลา 10 นาที

6. เรียนรู้ที่จะกระจายงาน

ผู้หญิง ส่วนใหญ่ไม่ชอบกระจายงาน โดยเฉพาะงานบ้าน แต่ควรให้สามีและลูก (ที่มีอายุเกิน 5 ขวบ) ได้มีส่วนร่วมในการทำงานบ้านด้วย อย่างน้อยคนละ 20 นาทีต่อวัน ก็สามารถช่วยให้คุณประหยัดเวลาได้ คำนวณดูว่ามีสัก 3 คน รวมกันช่วยได้ถึง 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นการแบ่งเบาภาระ และยังเป็นการเสริมสร้างเด็ก ๆ ให้มีน้ำใจดีในการช่วย เหลือผู้หญิงทำงานบ้าน อีกด้วย

อธิบายให้เข้าใจว่าทำไมถึงต้องช่วย เริ่มตั้งแต่เด็กๆ สอนให้เด็กเล็กให้รู้จักจัดห้องเอง แล้วค่อยเพิ่มงานบ้านทีละน้อย เด็กโตหน่อยอาจให้ช่วยล้างจานทำความสะอาด

7. ประหยัดเวลา

คุณสามารถประหยัดเวลาได้อีกมากด้วยวิธีการเหล่านี้ค่ะ

- สั่งซื้อของทางไปรษณีย์ โทรศัพท์ โทรสาร อินเทอร์เน็ต แทนที่จะเสียเวลาไปซื้อของในห้างฯ เสียทั้งเวลาและเสียทั้งเงิน (บางครั้งซื้อของที่ไม่ได้ตั้งใจจะซื้อ)

- ทำอาหารเก็บไว้เพื่อมื้อต่อไป เก็บใส่ช่องแข็ง เพื่อไม่เป็นการเสียเวลา

- เลือกเสื้อผ้าที่มีสีล้วนหรือสีเดียวจะได้ประหยัดเวลาในตอนเช้า ไม่ต้องมาเสียเวลาเลือกเสื้อผ้ากระโปรงให้สีเข้าชุดกัน

- เลือกทรงผมที่สวยงาม และสะดวกง่ายตายในการตกแต่งเอง

- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เช่น นัดพบเพื่อน ในขณะที่เดียวกันก็ถือโอกาสไปชมงานศิลปะ หรือดูภาพยนตร์เรื่องที่ยากดู เขาทำนองยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว

ที่มา นิตยสาร Life & Family