

7 วิธี ...ช่วยคุณจัดสรรเวลา

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2552

7 วิธี ช่วยคุณจัดสรรเวลา

โดย: ลาวัณย์

บางครั้งการไม่มีเวลาอาจมาจากการไม่รู้ว่าจะจัดสรรเวลาอย่างไร เรามีแนวทางช่วยคุณจัดสรรเวลาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นมาฝาก 7 ข้อด้วยกันคะ

1. วางแผนล่วงหน้า

เขียนรายการที่จะต้องทำในวันรุ่งขึ้น ทั้งเรื่องการทำงานและชีวิตส่วนตัว เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาอ่านทบทวนรายการที่จะต้องทำ ขีดฆ่ารายการที่ไม่จำเป็นต้องทำออกไป และพยายามกำหนดเวลาสำหรับแต่ละรายการ และพยายามปฏิบัติให้ได้ตามนั้น สิ่งสำคัญที่สุด 2 รายการคือ

* รายการโทรทัศน์

เลือก โปรแกรมที่อยากดูล่วงหน้าตลอดทั้งสัปดาห์ และลองพิจารณาดูด้วยว่า ทำให้ไม่ถึงต้องเลือกรายการนี้ มีความจำเป็นต้องดูมากน้อยแค่ไหน คุณแม่บ้านสมองไวที่ติดละครก็ไม่ต่างกันไม่ว่าจะเป็นรองเทาแก้ว รองเทานางจีน บาปรัก บาปหลง เมียหลวงเมียน้อย ไฉๆ ก็ตาม ควรจดลงไป นอกนั้นตัดออกจากรายการทั้งหมด และสัญญากับตัวเองว่าจะไม่เปิดดูให้เสียเวลาและเปลือง ไฟด้วย

* รายการอาหาร

หาก ต้องทำให้สมาชิกในครอบครัว ให้ทำรายการอาหารประจำสัปดาห์ก่อนไปจับจ่ายซื้อของ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการเสียเวลาไปเข้าไปซอกที่ซูเป อรमारเกิด และเป็นการประหยัดเงินอีกด้วย

2. เข้มงวดกับสิ่งที่ตั้งใจไว้

การเข้มงวดควรเป็นทั้งกับตนเองและกับผู้อื่นจะช่วยประหยัดเวลาได้อย่างมาก

* ในที่ทำงาน

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

* ในเรื่องชีวิตประจำวันที่เป็นส่วนตัว

- อย่ารีบปวกในสิ่งที่ไม่อยากทำ ฟังดูง่ายแต่ทำยาก บางครั้งเราไม่สามารถปฏิเสธคนรอบข้างได้ เนื่องจากความเกรงใจ หรือกลัวคนไม่รักนิยมชมชื่นในตัวเรา แต่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเป็นที่รักของคนทั่วไป แต่สูญเสียเวลาที่จะรักตนเองและครอบครัว พยายามปฏิเสธสิ่งที่ไม่อยากทำอย่างนุ่มนวล
- เรียนรู้ขอบเขตที่ตนเองสามารถทำได้ อย่าพยายามทำเกินขอบเขตจนรู้สึกเหนื่อยล้าและหมดแรง และอาจทำให้หมดกำลังใจได้ง่ายๆ จนกลายเป็นความรู้สึกผิดที่ไม่สามารถเป็นยอดหญิงที่สามารถปฏิบัติการณ์ตามได้

3. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

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

4. สังเกตดูการพักผ่อนหลับนอน

เข้า นอนเมื่อรู้สึกเหนื่อยและเพลีย พยายามนอนในที่อากาศถ่ายเท ปิดเครื่องปรับอากาศเสียบ้าง ในตอนเช้า อย่ายุ่ยามอ้อยอิ่งอยู่บนเตียง ตั้งนาฬิกาปลุก 30 นาทีล่วงหน้า หากตื่นแล้วรู้สึกเซมเซมไม่แตกต่าง พยายามตั้งล่วงหน้าที่ 1 ชั่วโมงในสัปดาห์ถัดไป จะช่วยให้การเข้านอนหลับดียิ่งขึ้นและได้เวลาสำหรับทำภารกิจต่างๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย

5. รักษาเวลา

- ไม่นั่งจุ่มปากดูทีวี เพราะเหตุว่าเปิดทิ้งค้างไว้ ปิดทีวีเสีย และทำอย่างอื่นแทนเช่น การอ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกอื่นๆ

- ไม่เสียเวลานั่งร่วมวงนินทา เจรจาตัวอ่วย หากไม่มีเวลาควรหลีกเลี่ยงและข่มงวดกับตนเอง

- ไม่เสียเวลาอ่านนิตยสาร คอลัมน์นินทาวิพากษ์วิจารณ์ที่ไร้ประโยชน์ พวกเสียงหาย ทำนายโชคชะตาต่างๆ อ่านหนังสือที่มีคุณค่าและให้ความรู้ หากอ่านไปแล้วประมาณ 10 หน้า และรู้สึกว่ามันเบื่อให้ข้ามไปอ่านตอนท้ายเลยจะได้ไม่ เสียเวลา

- หากต้องรอคอย 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 ให้มีน้ำใจในการช่วย เหลือผู้หญิงทำงานบ้าน อีกด้วย

อธิบายให้เข้าใจว่าทำไมถึงต้องช่วย เริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ สอนให้เด็กเล็กให้รู้จักจัดห้องเอง แล้วค่อยเพิ่มงานบ้านทีละน้อย เด็กโตหน่อยอาจให้ช่วยล้างจานทำความสะอาด

7. ประหยัดเวลา

คุณสามารถประหยัดเวลาได้อีกมากด้วยวิธีการเหล่านี้ค่ะ

- สั่งซื้อของทางไปรษณีย์ โทรศัพท์ โทรสาร อินเทอร์เน็ต แทนที่จะเสียเวลาไปซื้อของในห้างฯ เสียทั้งเวลาและเสียทั้งเงิน (บางครั้งซื้อของที่ไม่ได้ตั้งใจจะซื้อ)

- ทำอาหารเก็บไว้เพื่อมื้อต่อไป เก็บใส่ช่องแข็ง เพื่อไม่เป็นการเสียเวลา

- เลือกเสื้อผ้าที่มีสีล้วนหรือสีเดียวจะได้ประหยัดเวลาในตอนเช้า ไม่ต้องมาเสียเวลาเลือกเสื้อกระโปรงให้สีเข้าชุดกัน

- เลือกทรงผมที่สวยงาม และสะดวกง่ายตายในการตกแต่งเอง

- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด เช่น นัดพบเพื่อน ในขณะที่เดียวกันก็ถือโอกาสไปชมงานศิลปะ หรือดูภาพยนตร์เรื่องที่ยากดู เขาทำนองยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว

ทีมา นิตยสาร Life & Family