

Walaupun pantas dan terburu-buru melakukan semua tugas, ia masih tidak dapat mengatasi masalah kesuntukan masa. Seheingakan ada yang tidak dapat berehat sepenuhnya, malah tiada masa untuk diri sendiri, khususnya untuk melakukan perkara lain disukainya.

Hakikatnya, hendak mengatur waktu antara tuntutan kerja dengan tanggungjawab mengurus rumah tangga supaya dapat dilaksanakan sebaik mungkin, memerlukan pengurusan masa yang betul.

Oleh itu, perancangan dan strategi yang berkesan diperlukan bagi memastikan keseimbangan dapat dicapai.

Beban fizikal, cabar minda

Tanpa pengurusan masa yang betul, ia boleh membebankan fizikal dan mencabar minda. Jika semua terancang dan berjalan lancar, ia tidak mustahil dalam mengatasi pertembungan konflik tugas. Wanita juga mampu menikmati 'peranan berganda' itu dengan jaya.

Ada segelintir wanita, apabila menjadi isteri dan ibu, kadangkala lupa mengenai hak ke atas diri. Lalu, mereka mengabaikan diri kerana terlalu menumpukan perhatian menguruskan rumah tangga dan kerjaya.

Tahukah anda, jika tidak mengutamakan diri dengan menjaga kesihatan mahupun kecantikan, anda mungkin tidak dapat menguruskan anak, suami dan kerjaya dengan sempurna?

Oleh itu, golongan hawa hari ini perlu bijak menjalankan tanggungjawab supaya status sebagai isteri, ibu dan pekerja tidak membebankan fizikal serta memberikan teka

Panduan menguruskan masa dengan berkesan

● Tetapkan matlamat dan strategi

Pastikan apa matlamat anda sama ada dalam jangka panjang atau pendek. Dengan merancang matlamat itu, anda akan tahu apa yang perlu dari mengapa perlu dicapai bagi memudahkan anda membuat keputusan perkara penting.

● Buat jadual masa

Orang yang mengamalkan disiplin yang ketat biasanya berjaya dalam kehidupan. Jadi, buatlah jadual dan ingat, jangan sesekali melanggarnya. Senaraikan dan susun

mengikut keutamaan. Walaupun senarainya panjang, dengan disiplin yang ketat, anda pasti dapat menyelesaikannya. Menetapkan tempoh untuk menyelesaikan kerja juga akan mengurangkan kerisauan tidak mencukupi masa.

● Kenal pasti tenaga yang ada pada diri

Wanita HARIAN 24/4/19

Tenaga cergas anda tidak mampu bertahan sepanjang hari. Ada kalanya anda akan letih tidak bermaya dan ada ketikanya penuh semangat dan bertenaga. Apabila anda sedang bertenaga, banyak kerja boleh dilakukan, tetapi apabila tenaga berada pada tahap yang rendah, tidak mustahil satu kerja pun tidak boleh disiapkan. Oleh itu, kenal pasti tenaga yang ada di dalam diri anda dan berapa lamakah ia dapat bertahan. Gunakan kekuatan ini untuk membantu anda melaksanakan tugas.

● Bezakan antara tugas penting dan yang perlu disegerakan

Prinsip penting dalam melaksanakan tugas ialah anda perlu dapat membezakan perkara yang penting dengan hal perlu disegerakan. Laksanakan dulu perkara yang perlu disegerakan, kemudian beralih kepada perkara penting. Perkara penting tidak boleh dilupakan, ia perlu disiapkan segera. Contohnya, kerja rumah yang perlu disiapkan esok, perlu disiapkan segera. Membuat kerja lain untuk minggu hadapan memang penting, tetapi boleh ditangguhkan sehingga siap kerja rumah yang perlu disiapkan sebelum esok.

● Dapatkan kerjasama dan agihkan tugas

Apabila melakukan sesuatu kerja, sama ada di rumah atau di tempat kerja, lebih baik bekerjasama atau mengagihkan tugas dengan ahli keluarga atau rakan tugas. Cara ini lebih menjimatkan masa, mengurangkan kerja yang perlu dilakukan, boleh memberi motivasi diri, meningkatkan keyakinan dan mengembangkan kemahiran sedia ada. Jangan biarkan anda menanggung segala bebanan tugas. Buang sifat tidak yakin dengan kemampuan orang lain dan percayalah, mereka dapat melakukannya dengan sempurna sama seperti cara anda melakukannya.

● Tanya soalan



Strategi Pengurusan Masa

WANITA sama ada yang berkerjaya mahupun suri rumah sentiasa dihambat masa dalam menguruskan rutin seharian. Tempoh 24 jam sehari yang diperuntukkan, seolah-olah tidak cukup dan sering membuatkan wanita berada dalam dilema serta penat untuk mengejar setiap detik masa itu.

Ada masanya anda tidak tahu apa yang hendak dibuat. Ketika inilah anda perlu bertanya kepada diri sendiri. "Apakah perkara yang paling penting patut saya lakukan sekarang? Apakah perkara atau kerja yang masih belum saya sempurnakan? Apakah masih ada kerja rumah yang belum beres? Adakah saya sudah menyiapkan tugas untuk minggu hadapan?" Soalan seumpama ini akan dapat membantu mengenal pasti tugas yang belum selesai dan perkara penting yang perlu dilaksanakan.

● Sistem kehidupan

Cara ini diyakini dapat membantu anda menguruskan masa dengan baik biarpun kelihatan leceh. Anda juga akan lebih tenang apabila berhadapan masalah. Wujudkan sistem peraturan bagi setiap aktiviti dalam rumah dengan membabitkan seisi keluarga. Sebagai contoh, sediakan bakul khas untuk menempatkan pakaian kotor. Asingkan pakaian

kotor yang dipakai pejabat dan rumah. Sediakan bakul khas untuk pakaian berwarna dan putih. Dengan cara ini, anda tidak perlu bersusah payah mengumpulkan pakaian kotor apabila tiba waktu mencuci pakaian.

● Kreativiti dan kaedah efektif

Masa kini terdapat banyak mesin atau gajet dan bahan segera yang ada ditawarkan di pasaran. Seharusnya, penggunaan mesin atau gajet dan bahan segera digunakan sepenuhnya untuk membantu meringankan dan mempercepatkan tugas anda. Contohnya, penggunaan penyedut hampagas, penggunaannya lebih mudah untuk membersihkan habuk berbanding jika anda menggunakan cara tradisi, iaitu menggunakan penyapu. Begitu juga penggunaan bahan segera ketika memasak, seperti perencah segera dan hidangan sejuk beku bukan sahaja lebih mudah, tetapi juga menjimatkan masa.