

## 7 วิธี ช่วยคุณจัดสรรเวลา

📌 **นำเสนอเมื่อ** 7 ม.ค. 2553

บางครั้งการไม่มีเวลาอาจมาจากการไม่รู้ว่าจะจัดสรรเวลาอย่างไร เรามีแนวทางช่วยคุณจัดสรรเวลาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นมาฝาก 7 ข้อด้วยกัน

### 1. วางแผนล่วงหน้า

**เขียนรายการที่จะต้องทำในวันรุ่งขึ้น** ทั้งเรื่องการทำงานและชีวิตส่วนตัว เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาอ่านทบทวนรายการที่จะต้องทำ คิดว่ารายการที่ไม่จำเป็นต้องทำออกไป และพยายามกำหนดเวลาสำหรับแต่ละรายการ และพยายามปฏิบัติให้ได้ตามนั้น สิ่งสำคัญที่สุด 2 รายการคือ

#### รายการโทรศัพท์สน

เลือกโปรแกรมที่อยู่ทุกดูล่วงหน้าตลอดทั้งสัปดาห์ และลองพิจารณาเพื่อดูด้วยว่า ทำไมถึงต้องเลือกรายการนี้ มีความจำเป็นต่องานน้อยแค่ไหน คุณแม่บ้านสมองไวที่ติดละครก็ไม่ว่ากัน ไม่วางจะเป็นรองเทาะแถว รองเทาะนางซิ่น บาปรัก บาปหลง เมียหลวงเมียนอย ไฉย ก็ตาม ควรจดลงไว้ นอกนั้นตัดออกจากรายการทั้งหมด และสัญญากับตัวเองว่าจะไม่เปิดดูให้เสียเวลาและเปลืองไฟด้วย

#### รายการอาหาร

หากต้องทำให้สมาชิกในครอบครัว ให้ทำรายการอาหารประจำสัปดาห์ก่อนไปจับจ่ายซื้อของ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการเสียเวลาไปเข้าไปซอกที่ซูเปอร์มาร์เก็ต และเป็นการประหยัดเงินอีกด้วย

### 2. เข้มงวดกับสิ่งที่ตั้งใจไว้

การเข้มงวดควรเป็นทั้งกับตนเองและกับผู้อื่นจะช่วยประหยัดเวลาได้อย่างมาก

#### ในที่ทำงาน

- **สำหรับเรื่องการทำงาน พยายามตั้งใจทำงานในเวลาให้เสร็จสิ้น** หากต้องทำล่วงเวลาควรทำเฉพาะที่ได้รับการมอบหมาย และได้ค่าจ้างตอบแทนเท่านั้น (ฟังดูเหมือนใจแคบ แต่ก็ดูดีธรรมดา) พยายามทำงานให้เสร็จดีกว่าใช้เวลาเป็นสองเท่าเพื่อทำให้สมบูรณ์แบบไร้อรรถ อยากรู้ก็ถาม คนทั่วๆ ไปไม่ค่อยชอบความสมบูรณ์แบบนักรอก เพราะบางครั้งสิ่งดังกล่าวอาจทำให้คนอื่นรู้สึกอึดอัดและด้อยค่า

- **พยายามประชุมให้สั้นและได้เนื้อหามากที่สุด** พยายามอย่าออกนอกเรื่อง และดึงคนรอบข้างที่ออกนอกเรื่องไปให้กลับสู่หัวข้อการประชุม

## - พยายามกระจายงานออกไปให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม

(อย่าพยายามทำตัวเป็นนางเอกเพียงคนเดียว เดี่ยวจะพลิกบทบาทกลายเป็นนางซิน นางแฉ่ว ในที่สุด

### ในเรื่องชีวิตประจำวันที่เป็นส่วนตัว

- **อย่ารีบปากในสิ่งที่ไม่อยากทำ** ฟังดูง่ายแต่ทำยาก บางครั้งเราไม่สามารถปฏิเสธคนรอบข้างได้ เนื่องจากความเกรงใจ หรือกลัวคนไม่รักนิยมชมชื่นในตัวเรา แต่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเป็นที่รักของคนทั่วไป แต่สูญเสียเวลาที่จะรักตนเองและครอบครัว พยายามปฏิเสธสิ่งที่ไม่อยากทำอย่างนุ่มนวล

## - เรียนรู้ขอบเขตที่ตนเองสามารถทำได้

อย่าพยายามทำเกินขอบเขตจนรู้สึกเหนื่อยและหมดแรง และอาจทำให้หมดกำลังใจได้ง่ายๆ จนกลายเป็นความรู้สึกผิด ที่ไม่สามารถเป็นยอดหญิงที่สามารถปฏิบัติการณ์ตามเป้าได้

### 3. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

สุขภาพที่ดีส่งผลให้เรา มีความอดทน และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มออกซิเจนให้แก่สมอง ช่วยให้สมองโล่งโปร่งใส มีความทรงจำเป็นเลิศ ในขณะที่เดียวกันการรับประทานอาหารก็ต้องให้ถูกส่วน และครบถ้วนเพื่อนำสารอาหารไปเลี้ยงสมองด้วยเช่นกัน ได้มีการวิจัยแล้วว่าออกซิเจนและสารอาหารที่ไปเลี้ยงสมองช่วยเรื่องความทรงจำ การอ่าน การตัดสินใจได้รวดเร็วแม่นยำ

### 4. สังเกตอาการพักผ่อนหลับนอน

เข้านอนเมื่อรู้สึกเหนื่อยและเพลีย พยายามนอนในที่อากาศถ่ายเท ปิดเครื่องปรับอากาศเสียบ้าง ในตอนเช้า อย่าพยายามอ้อยอิ่งอยู่บนเตียง ตั้งนาฬิกาปลุก 30 นาทีล่วงหน้า หากตื่นแล้วรู้สึกงัวเงียไม่แตกต่าง พยายามตั้งปลุกหน้าที 1 ชั่วโมงในสัปดาห์ถัดไป จะช่วยให้การเข้านอนหลับดีขึ้นและได้เวลาสำหรับทำภารกิจต่างๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย

### 5. รักษาเวลา

- **ไม่หั่นจุ่มปักดูทีวี** เพราะเหตุว่าเปิดทิ้งค้างไว้ ปิดทีวีเสีย และทำอย่างอื่นแทนเช่น การอ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกอื่นๆ

- **ไม่เสียเวลานั่งร่วมวงนินทา** เจรจาตัวอ่วย หากไม่มีเวลาควรหลีกเลี่ยงและเข้มงวดกับตนเอง

- **ไม่เสียเวลาอ่านนิตยสาร คอลัมน์นินทาวิพากษ์วิจารณ์ที่ไร้ประโยชน์** พวกเสียสหาย ทำนุโยชชะตาต่างๆ อ่านหนังสือที่มีคุณค่าและให้ความรู้ หากอ่านไปแล้วประมาณ 10 หน้า และรู้สึกยาวนานเพื่อไปอ่านตอนท้ายเลยจะได้ไม่เสียเวลา

- **หากต้องรอคอย ให้หาเรื่องต่างๆทำ** ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ การทำงานเล็กๆ น้อยที่สามารถเสร็จสิ้นได้ในเวลา 10 นาที

## 6. เรียนรู้ที่จะกระจายงาน

ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ชอบกระจายงาน โดยเฉพาะงานบ้าน แต่ควรให้สามีและลูก (ที่มีอายุเกิน 5 ขวบ) ได้มีส่วนร่วมในการทำงานบ้านด้วย อย่างน้อยคนละ 20 นาทีต่อวัน ก็สามารถช่วยให้คุณประหยัดเวลาได้ คำนวณดูว่ามีสัก 3 คน รวมกันช่วยได้ถึง 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นการแบ่งเบาภาระ และยังเป็นการเสริมสร้างเด็ก ๆ ให้นำจิตใจในการช่วยเหลือผู้หญิงทำงานบ้านอีกด้วย

อธิบายให้เข้าใจว่าทำไมถึงต้องช่วย เริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ สอนให้เด็กเล็กให้รู้จักจัดห้องเอง แล้วค่อยเพิ่มงานบ้านทีละน้อย เด็กโตหน่อยอาจให้ช่วยล้างจานทำความสะอาด

## 7. ประหยัดเวลา

**คุณสามารถประหยัดเวลาได้อีกมากด้วยวิธีการเหล่านี้**

- **สั่งซื้อของทางไปรษณีย์ โทรศัพท์ โทรสาร อินเทอร์เน็ต** แทนที่จะเสียเวลาไปซื้อของในห้างฯ เสียทั้งเวลาและเสียทั้งเงิน (บางครั้งซื้อของที่ไม่ได้ตั้งใจจะซื้อ) - ทำอาหารเก็บไว้เพื่อมือต่อไป เก็บใส่ช่องแข็ง เพื่อไม่เป็นการเสียเวลา

- **เลือกเสื้อผ้าที่มีสีล้วนหรือสีเดียวจะได้ประหยัดเวลาในตอนเช้า**  
ไม่ต้องมาเสียเวลาเลือกเสื้อผ้ากระโปรงให้สีเข้าชุดกัน

- **เลือกทรงผมที่สวยงาม และสะดวกง่ายตายในการตกแต่งเอง**

- **ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด** เช่น นัดพบเพื่อน  
ในขณะที่เดียวกันก็ถือโอกาสไปชมงานศิลปะ หรือดูภาพยนตร์เรื่องที่ยากดู เขาทำนองยิ่งปีนนัดเดียวได้นกสองตัว

ที่มา : นิตยสาร Life & Family