

## 10 استراتيجيات لإدارة الوقت للأمهات العاملات المشغولات



الأربعاء 3 ديسمبر 2025 04:00 م

من السهل جدًا أن تشعر الأم العاملة بالإرهاق وهي تحاول الموازنة بين العمل والحياة والأمومة □

تشير الدراسات إلى أن كونك أمًا يعادل العمل في وظيفتين ونصف بدوام كامل، كما أن الأمهات العاملات أكثر عرضة للاحتراق الوظيفي بنسبة 28% □

87% من الأمهات العاملات يشعرن بالذنب، لكن يمكنك أن تكوني أمًا جيدة وفي نفس الوقت تعلمي بدوام كامل □

أسهل الطرق لتحسين إدارة الوقت لدى الأمهات العاملات هي التخطيط المسبق، وترتيب الأولويات، والتفويض □

هل يمكنك أن تكوني أمًا جيدة وتعلمي بدوام كامل؟ هذا سؤال تطرحه كل أم عاملة على نفسها في مرحلة ما □

يُظهر البحث أن 55% من الأمهات يعملن بدوام كامل، وعلى الرغم من أن 51% منهن قلن إن ذلك مفيد لهن، أظهرت دراسة حديثة أن الغالبية يعانين من الشعور بالذنب (87%) والقلق حول تأثير ابتعادهن عن أطفالهن (50%).

### ما أهمية إدارة الوقت للأمهات العاملات؟

كونك أمًا عاملة يعني أن على عاتقك الكثير من المسؤوليات □ بالإضافة إلى عملك بدوام كامل، تُظهر الأبحاث أنك غالبًا المسؤولة الأولى عن:

- تنظيم جدول العائلة
- المشاوير والمهام المنزلية
- التنظيف
- أنشطة الأطفال ورعايتهم ودراساتهم
- توصيلهم من وإلى الأماكن المختلفة
- تخطيط الوجبات وتحضيرها
- شراء البقالة

الأمومة تعادل 2.5 وظيفة، فوق وظيفتك الأساسية! لا عجب أن الأمهات العاملات أكثر عرضة للاحتراق الوظيفي بنسبة 28% مقارنة بالآباء □

لكن إدارة الوقت يمكن أن تغيّر كل شيء؛ فهي تحسن: مستوى التوتر والتركيز واتخاذ القرار والتوازن بين العمل والحياة وتساعدك على تجنب الاحتراق الوظيفي □

لا يوجد أي جانب سلبي لإتقان إدارة الوقت للأمهات العاملات □

أفضل الطرق لتحسين إدارة الوقت تشمل: التخطيط المسبق وتحديد الأولويات والتفويض وتتبع الوقت وتجنب المشتتات

## 1. التخطيط المسبق

وتقول الكاتبة ديمير بينتلي: "أتمنى أن أكون الأم التي تطبخ العشاء، وتخبز الكعك، وتنجز عملها دون أن تتأخر لا أستطيع فعل ذلك في يوم واحد... لكن عندما أخطط للأسبوع مسبقًا، أستطيع تحقيقه لذلك أخصص وقتًا كل يوم أحد لتخطيط أسبوعي باستخدام طريقةنا "Winning The Week".

وهي تتكون من خمس خطوات:

- مراجعة الأسبوع السابق
- تحديد أهداف جديدة
- ترتيب الأولويات
- إدراج المهام في التقويم
- المراجعة والتعديل

أستخدم Asanag Google Calendar لتنسيق جداول الجميع وتتبع المواعيد والمهام، مما يجعلني هادئة وأكثر تركيزًا

## 2. ترتيب الأولويات

بالنسبة للأمهات، يبدو كل شيء مهمًا لكن جزءًا كبيرًا من إدارة الوقت هو معرفة ما يجب أن يأتي أولًا

استخدمي قاعدة 1:4:5 في كتابة قائمة المهام اليومية:

- 1 مهمة عالية الأهمية
- 4 مهام متوسطة
- 5 مهام قليلة الأهمية

ثم أبدأي بالمهمة التي سيكون لها أكبر تأثير، لا بالأسهل انجزي أهم مهامك يومي الاثنين والثلاثاء، وأترك بقية الأسبوع للأعمال المنزلية والإدارية

## 3. التفويض:

إذا لم تكوني الوحيدة التي تستطيع القيام بالمهمة، دعي شخصًا آخر يتولاها وركزي على الأشياء التي تحتاجك فعلًا وفي العمل يمكنك التفويض للزملاء أو توظيف مساعد افتراضي وفي المنزل، اطلبي المساعدة من شريكك أو استأجري من يساعدك إن لزم الأمر قمنا بتوفير سنوات من التوتر بفضل التفويض

## 4. تتبع الوقت

معرفة كيف تقضين وقتك خطوة أساسية وعلى سبيل المثال، قد تكونين من بين 56% من الآباء الذين يقضون وقتًا طويلًا على الهاتف دون أن يشعروا وجربي تتبع وقتك كل نصف ساعة لمدة أسبوعين، وستكتشفين أين يضيع وقتك فعلًا

## 5. تجنب المشتتات

المشتتات تسرق ساعات من إنتاجيتنا

في المكتب:

- ضعي نظامًا للتواصل
- استخدمي التكنولوجيا بذكاء
- جربي سماعات عزل الصوت

وفي المنزل:

- اختراري مكانًا هادئًا للعمل
- ضعي جدولًا واضحًا

حددي حدودًا مع عائلتك أثناء وقت العمل

## 6. إدارة أعمال المنزل

قسّمت بينتلي وزوجها مهامهما اليومية بينهما بالاعتماد على أنظمة ثابتة مثل قائمة أسبوعية للطعام، ومواعيد محددة للمساعدة المنزلية والمشاورين وأستخدم Asana حتى في حياتي الشخصية لتتبع كل شيء، من مواعيد الأطباء إلى أعياد الميلاد

## 7. خصصي وقتًا لنفسك

العناية بنفسك ليست رفاهية النوم الجيد، التغذية، والحركة اليومية ضرورية لتفادي الإرهاق أخذ استراحات كل ساعة والعناية بنفسك يوم الجمعة

## 8. روتين صباحي

الصباحات مع الأطفال متعبة، لكن الروتين ينقذ الموقف حُصري كل شيء من الليلة السابقة، وامنحي نفسك 10-15 دقيقة إضافية لأي طارئ

## 9. أتمتة المهام

استخدمي التكنولوجيا لتقليل العبء:

مكنسة آلية

غسالة

خدمات توصيل الطعام

دفع تلقائي للفواتير

مساعداً منزلية ذكية مثل Alexa أو Google Home

## 10. التواصل مع الشريك

التواصل الصريح ضروري لنجاح أي نظام حياة نراجع ما ينجح وما لا ينجح باستمرار، رغم أن ذلك قد يكون صعباً أحياناً

استعادة وقتك تعني العمل بذكاء أكثر، وعيش حياة أكثر توازناً ورضاً

[/https://lifehackmethod.com/blog/time-management-for-working-moms](https://lifehackmethod.com/blog/time-management-for-working-moms)