

**TIPS MENINGKATKAN MOTIVASI DIRI UNTUK IBU BERKERJAYA****SHARIFAH NAZURA SYED NOH****FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN  
UiTM CAWANGAN NEGERI SEMBILAN KAMPUS REMBAU**

Seperti sedia maklum, ibu bekerjaya kini banyak berdepan dengan tekanan didalam pengurusan kerjaya, diri sendiri dan keluarga. Terutamanya di era pandemik covid-19 kini, ramai dalam kalangan wanita bekerjaya dan pensyarah terutamanya perlu bekerja dari rumah, dan pada masa yang sama perlu menguruskan perihal rumahtangga. Jika berlaku situasi ada anak-anak yang kurang sihat pula, ibu bekerjaya ini perlu lebih mengatur Langkah dan masa mereka untuk menjaga anak dan ahli keluarga yang kurang sihat dan pada masa yang sama perlu menguruskan kerjaya mereka. Sememangnya ini bukanlah perkara yang mudah dan perlu diberi penekanan oleh semua pihak.

Justeru itu, ingin dikongsikan beberapa panduan bagi ibu bekerjaya yang boleh diamalkan. Salah satu faktor paling penting yang dapat mengurangkan tekanan ibu bekerjaya adalah sokongan dari keluarga iaitu suami. Suami memainkan peranan yang penting bagi membantu ibu bekerjaya mengurangkan tekanan serta dapat membantu membahagikan masa mereka antara kerjaya dan keluarga. Penat lelah seorang ibu tidak dapat dinafikan. Mereka perlu menyiapkan tugas kerja, rumah dan pada masa yang sama perlu menguruskan anak-anak.

Suami perlulah memainkan peranan penting dengan sentiasa memberi kata-kata semangat kepada isteri, memahami emosi isteri, serta menjadi pembantu utama dari segi perihal tugas rumah dan penjagaan anak. Ini sedikit sebanyak dapat mengurangkan beban tekanan

ibu bekerjaya. Seperti kata pepatah, berat sama dipikul, ringan sama dijinjing.



Kedua, ibu bekerjaya juga perlulah mempunyai pengurusan masa yang efektif. Akan tetapi perlu diingatkan pengurusan masa tidak boleh hanya fokus kepada kerjaya sahaja, ini perlulah dibahagikan sebaiknya untuk diri sendiri dan keluarga. Pengurusan masa dari segi kesihatan dan juga mendapatkan rehat yang secukupnya adalah penting. Selepas jam 9 malam, ibu-ibu perlulah mengakhiri semua tentang tugas kerja di minda, fokus kepada rehat secukupnya dan keluarga. Selain daripada itu, permulaan pagi yang baik adalah sangat penting. Bermula seawal pagi ibu-ibu tidak digalakkan terus memberi tekanan kepada bebanan tugas harian yang perlu dilakukan, akan tetapi boleh mengamalkan tips-tips sihat dan positif.

Sejurus bangun dari tidur, ibu-ibu perlu segera membesarkan kesyukuran kepada Tuhan yang telah memberi banyak nikmat kepada kita dan seterusnya boleh melakukan senaman ringan atau (*morning walk*) serta minum air secukupnya. Kemudian barulah mula merangka aktiviti yang perlu dilakukan pada hari tersebut. Percayalah apabila kita memulakan pagi kita dengan minda dan aktiviti yang sihat, ibu bekerjaya akan bersemangat untuk menguruskan hari-hari yang dilalui dengan tenang.



olehNya dan sememangnya ganjaran pahala buat ibu tiada tandingannya dan tidak dapat dibalas dengan isi dunia.



Seperkara yang paling penting boleh diamalkan oleh para wanita berkerjaya adalah dengan mengamalkan pemikiran yang positif. Pemikiran yang positif boleh mempengaruhi kesihatan fizikal dan mental yang sihat. Buang jauh perkara yang negatif di mata, hati dan minda supaya kita tidak menambahkan tekanan kepada diri. Fokus kepada apa yang ingin dikecapi setiap hari terutama untuk mencapai impian kita di dunia dan di akhirat. Jauhi perasaan iri hati, negatif terhadap perkara yang merugikan. Pandanglah dengan mata lebah serta usah membanding-bandingkan diri dengan orang lain, akan tetapi sentiasa menjadikan mereka yang berjaya itu pembakar semangat serta motivasi untuk perbaiki diri menjadi lebih baik. Perlu diingat anak-anak yang bahagia, bermula dari ibubapa yang gembira dan sentiasa memberikan impak yang positif kepada keluarga.

Kesimpulannya, bagi memberi motivasi untuk diri saya sendiri dan ibu berkerjaya sekalian, kita perlulah sentiasa menjaga kesihatan diri, elakkan tekanan dan mengingatkan diri untuk sentiasa bersyukur dengan nikmat yang diberikan oleh Tuhan. Hari-hari yang kita lalui perlu bermula dari pagi yang indah dan positif. Bagi mengapai sesuatu pula, kita perlu bermula dengan tindakan bukan angan-angan dan tetapkan diminda juga yang ibu berkerjaya sentiasa mempunyai masa yang mencukupi untuk diri sendiri, kerjaya dan keluarga. Sentiasa berusaha menjaga hubungan kita dengan Tuhan dan meminta kepadaNya kerana Dia yang akan mengizinkan dan akan membantu setiap perihal kehidupan kita. Semoga penat lelah ibu-ibu diangkat martabat