



Mengurangkan tekanan: 5 langkah untuk menyelaraskan tugas anda

Hampir semua senarai petua pengurusan tekanan yang anda imbas akan membimbing anda untuk mendapatkan tidur yang cukup, makan makanan berkhasiat, menggerakkan badan anda dan meluangkan masa untuk berehat dan berhubung dengan orang yang anda gemari. Bagi kebanyakan daripada kita, itu kedengaran hebat - jika kita mempunyai masa.

Lembaran kerja ini akan membantu anda menentukan tempat anda boleh mendapatkan lebih banyak masa. Walaupun 15 minit di sana sini boleh menambah perbezaan yang mengurangkan tekanan.

- 1 Tuliskan 5-7 tanggungjawab atau komitmen anda. Jika anda memerlukan bantuan untuk mengecilkan senarai, fokus pada senarai yang anda dapati terutamanya yang melelahkan atau tidak memuaskan. (Sebagai contoh, kelab tempahan bulanan, laporan kerja mingguan, mengambil anak dari sekolah, perjumpaan tahunan keluarga)

- 2 Semak setiap item dan tanya diri anda:

- **Adakah saya perlu melakukannya?**

- Ya: Contohnya, ia memerlukan kehadiran, kelulusan atau kepakaran saya.
- Tidak: Sebagai contoh, saya boleh melatih orang lain untuk melakukannya.

- **Bolehkah saya mewakilkannya?**

- Ya: Sebagai contoh, laporan langsung saya boleh melakukannya jika saya melatih mereka.
- Tidak: Contohnya, ia memerlukan kehadiran, kelulusan atau kepakaran saya.

- **Bolehkah saya menjadualkannya semula?**

- Ya: Sebagai contoh, saya boleh meminta rakan parti makan malam saya untuk datang bulan depan.
- Tidak: Sebagai contoh, saya mesti menjemput anak saya dari sekolah pada pukul 4 petang. setiap hari.

- **Bolehkah saya berhenti melakukannya?**

- Ya: Sebagai contoh, semasa saya suka menyertai kelab buku, saya tidak pernah mempunyai masa untuk menghabiskan buku dan sudah tiba masanya saya boleh meluangkan masa untuk melakukan perkara lain.
- Tidak: Sebagai contoh, saya perlu membayar hutang kad kredit saya.

- 3 Jawapan anda kepada soalan di atas akan membantu anda menyusun senarai anda. Kembali ke jawapan anda dan, berdasarkan jawapan anda, tandakan setiap item sebagai:
- **Lakukan:** Anda akan melakukan ini dan memberi keutamaan mengikut keperluan mendesak.
 - **Mewakilkkan:** Anda akan mewakili tugas ini kepada orang lain atau meminta orang lain untuk berkongsi tugas.
 - **Penjadualan semula:** Anda akan melakukan ini tetapi mengalihkan jadual atau kekerapan untuk memberikan diri anda lebih fleksibiliti.
 - **Berhenti:** Anda akan berhenti melakukan perkara ini.
- 4 Buat rancangan dan ikuti.
- 5 Sekarang, luangkan masa dan lakukan sesuatu yang anda sukai.

Dan merancang untuk mengulangi latihan ini dari semasa ke semasa, mengetahui perubahan keutamaan.

Keadaan setiap orang berbeza. Tetapi biasanya terdapat cara untuk sekurang-kurangnya meringankan beban anda. Berikut ialah beberapa contoh:

1. Daripada menjemput anak anda dari sekolah setiap hari:
 - Bolehkah ahli keluarga lain melakukannya sebahagian daripada masa?
 - Bolehkah anda dan pengasuh rakan sekelas mengambil kedua-dua kanak-kanak secara bergilir-gilir?
 - Bolehkah anak anda menghadiri program selepas sekolah, supaya anda mempunyai lebih fleksibiliti?
2. Jika penyelia anda memberi anda lebih banyak kerja untuk dilakukan:
 - Bolehkah anda meminta mereka membantu anda mengutamakan beban kerja anda untuk memberi ruang kepada tanggungjawab baharu?
 - Bolehkah rakan sekerja membantu untuk seketika?
 - Bolehkah anda melatih ahli pasukan lain untuk melakukannya?
3. Jika anda mempunyai acara yang berulang, seperti malam permainan bulanan dengan rakan-rakan, melatih sukan bermusim, menjadi sukarelawan setiap minggu, atau menganjurkan cuti tahunan utama, tanya diri anda:
 - Adakah saya masih melakukan ini kerana kebiasaan, tradisi atau rasa bersalah, atau adakah saya masih menikmatinya?
 - Adakah sesuatu dalam hidup saya berubah yang menjadikan masa saya lebih terhad?
 - Adakah ini memberi tekanan kepada hubungan, kewangan atau kesejahteraan emosi saya?



Apa sahaja yang terdapat dalam senarai anda, berikan kebenaran kepada diri anda untuk menilai komitmen anda. Anda mempunyai pilihan. Jika boleh, anda boleh memilih untuk berhenti melakukan perkara yang tidak memberi manfaat kepada anda, supaya anda mempunyai lebih banyak masa untuk melakukan perkara yang boleh dilakukan.