

การลดความเครียด: 5 ขั้นตอนในการปรับปรุงสิ่งที่ต้องทำของคุณ



รายการเคล็ดลับการจัดการความเครียดต่าง ๆ ที่คุณอ่านผ่าน ๆ มักจะแนะนำให้ออนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ขยับร่างกาย และใช้เวลาในการผ่อนคลายและสานสัมพันธ์กับคนที่คุณต้องการ สำหรับเราหลายคน นั้นฟังดูดีมากหากเรามีเวลา

เอกสารงานนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจว่าจะหาเวลาเพิ่มได้จากที่ไหน แม้แต่การใช้เวลาเพียง 15 นาทีจากตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง ก็อาจช่วยสร้างความแตกต่างในการลดความเครียดได้แล้ว

- 1 เขียนความรับผิดชอบหรือความมุ่งมั่นของคุณ 5-7 ข้อ หากต้องการทำให้รายการให้แคบลง ให้เน้นไปที่รายการที่คุณคิดว่าดึงพลังของคุณไปได้อย่างมากหรือรายการที่ไม่ชอบทำ (เช่น ชมรมหนังสือรายเดือน รายงานการทำงานประจำสัปดาห์ รับลูกจากโรงเรียน ส่งสรรค์ครอบครัวประจำปี)

- 2 อ่านแต่ละรายการแล้วถามตัวเอง:

- ฉันต้องทำหรือไม่

- ต้อง: เช่น ต้องมีการปรากฏตัว การอนุมัติ หรือความเชี่ยวชาญของฉัน
- ไม่: เช่น ฉันสามารถฝึกคนอื่นให้ทำแทนได้

- ฉันสามารถมอบหมายได้หรือไม่

- ได้: เช่น ผู้ใต้บังคับบัญชาของฉันสามารถทำได้ หากฉันฝึกอบรมพวกเขา
- ไม่: เช่น ต้องมีการปรากฏตัว การอนุมัติ หรือความเชี่ยวชาญของฉัน

- ฉันสามารถกำหนดเวลาใหม่ได้หรือไม่

- ได้: เช่น ฉันสามารถขอให้เพื่อนมาทานอาหารค่ำเดือนหน้าแทนได้
- ไม่: เช่น ทุก ๆ วันฉันต้องไปรับลูกชายจากโรงเรียนก่อนสี่โมงเย็น 4

- ฉันสามารถหยุดทำได้หรือไม่

- ได้: เช่น แม้ว่าฉันเคยชอบชมรมหนังสือ แต่ฉันก็ไม่มีเวลาอ่านหนังสือให้จบเลย ถึงเวลาที่ฉันจะได้ไปทำอย่างอื่นแล้ว
- ไม่: เช่น ฉันต้องชำระหนี้บัตรเครดิต

- คำตอบสำหรับคำถามข้างต้นจะช่วยคุณจัดเรียงรายการได้ ย้อนกลับไปดูคำตอบของคุณและทำเครื่องหมายแต่ละรายการเป็น:
 - **ทำ:** คุณจะดำเนินการเหล่านี้และจัดลำดับความสำคัญตามความจำเป็นเร่งด่วน
 - **มอบหมาย:** คุณจะมอบหมายงานเหล่านี้ให้กับคนอื่นหรือขอให้คนอื่นช่วยทำงาน
 - **กำหนดเวลาใหม่:** คุณจะทำสิ่งเหล่านี้แต่เปลี่ยนกำหนดการหรือความถี่เพื่อให้ตัวเองมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
 - **หยุด:** คุณจะหยุดทำสิ่งเหล่านี้
- จัดทำแผนและทำให้สำเร็จ
- จากนั้นก็ให้ใช้เวลานั้นทำสิ่งที่คุณชอบแทน

และวางแผนที่จะทำซ้ำเป็นครั้งคราวโดยรู้ว่าลำดับความสำคัญจะเปลี่ยนไป

ทุกคนมีสถานการณ์ที่ต่างกัน แต่โดยปกติแล้วจะมีวิธีแบ่งเบาภาระของคุณได้เสมอ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง นี่คือตัวอย่างบางส่วน:

- แทนที่จะไปรับลูกจากโรงเรียนในแต่ละวัน:
 - สมาชิกในครอบครัวของคุณสามารถไปรับแทนในบางช่วงได้หรือไม่
 - คุณและผู้ดูแลเพื่อนร่วมชั้นของลูกสามารถผลัดกันรับเด็กทั้งสองคนได้หรือไม่
 - ลูกของคุณเข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิกเรียนได้หรือไม่ เพื่อที่คุณจะได้มีความยืดหยุ่นมากขึ้น
- หากหัวหน้าให้งานคุณทำมากขึ้น:
 - คุณสามารถขอให้เขาช่วยจัดลำดับความสำคัญของภาระงานเพื่อให้มีเวลาว่างสำหรับหน้าที่รับผิดชอบใหม่ได้หรือไม่
 - เพื่อนร่วมงานสามารถช่วยได้สักระยะหนึ่งหรือไม่
 - คุณสามารถฝึกสมาชิกในทีมคนอื่นให้ทำได้หรือไม่
- หากคุณมีกิจกรรมที่ต้องทำเป็นประจำ เช่น เล่นเกมตอนกลางคืนกับเพื่อนทุกเดือน ฝึกสอนกีฬาตามฤดูกาล ทำงานอาสาสมัครทุกสัปดาห์ หรือแม้แต่เป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยงวันหยุดสำคัญประจำปี ให้ถามตัวเองว่า
 - ฉันยังคงทำเพราะเป็นนิสัย เป็นธรรมเนียม หรือทำเพราะรู้สึกผิด หรือฉันยังสนุกกับมันอยู่
 - มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้ฉันมีเวลาน้อยลงหรือไม่
 - สิ่งนี้สร้างความตึงเครียดให้กับความสัมพันธ์ การเงิน หรือสุขภาพทางอารมณ์ของฉันหรือไม่



ไม่ว่าอะไรจะอยู่ในรายการของคุณ อนุญาตให้ตัวเองได้ประเมินความมุ่งมั่นของคุณ คุณมีตัวเลือก หากเป็นไปได้ คุณสามารถเลือกที่จะหยุดทำสิ่งที่ไม่เหมาะกับคุณ เพื่อที่คุณจะได้มีเวลามากขึ้นในการทำสิ่งที่เหมาะสมกับคุณแทน