

احرص على إعداد قائمة المحظورات



ربما سمعت على الأرجح عن قوة الرفض وأهمية وضع الحدود الصحية التي لا تتجاوزها في حياتك الشخصية وفي العمل. كما يمكن أن تكون قائمة الواجبات القائمة على حُسن النوايا طريقة رائعة للتنظيم وإدارة التوتر والسيطرة عليه. ولكن هل فكرت يوماً في إنشاء قائمة المحظورات التي لا ينبغي ارتكابها؟

إن إعداد قائمة المحظورات الخاصة بك يمكن أن يساعد على تحديد الأمور التي تستنزف طاقة عقلك وجسدك وروحك أيضاً. وفيما يلي ورقة عمل تساعدك على البدء.

املا كل مربع بالأشياء، و/أو الأنشطة، و/أو الأشخاص الذين كثيراً ما:

يجعلني أشعر بأني مُثقل بالهموم، منفعل غضباً، قلق، و/أو متوتر:

يحرمني من الشعور بالحضور في المواقف، أو لا يدعمني، أو يمنع تعبيرتي عن رأيي، أو شعوري بالأمان:

يجعلني أشعر بالاضطرار الإلزامي:

يجعلني أشعر بعدم التقدير:

يضعني في مزاج سيء:

يهدر وقتي، أو يستنزف طاقتي، أو لا أستمتع ببساطة به:

يكلف الكثير من الوقت و/أو المال:

بعد ذلك، استخدم هذه العبارات الخمسة وامنح نفسك تأكيدًا لما يمكنك فعله أو ما ستفعله بدلاً من ذلك واذكر السبب.

بدلاً من ذلك، سأفعل ما يلي:

1

2

3

4

5

الآن، أعد قراءة قائمتك في الصفحة المقابلة. ضع دائرة حول خمسة أشياء يمكنك اختيار عدم القيام بها بعد الآن. اكتبها أدناه.

لن أفعل ما يلي:

1

2

3

4

5

على سبيل المثال:

بدلاً من ذلك، سوف اغتتم هذا الوقت في ممارسة التمارين، والتي تجعلني أشعر بحالة جيدة وكذلك تفيدني.

بدلاً من ذلك، سوف أحدد موعدًا آخر لزيارة والديّ، مثل الوقت التالي لزحام العطلات، عندما تكون التذاكر رخيصة.

لن أقضي الوقت مع ____ .
لا بأس برفض دعوة ما.

لن أوافق على السفر إلى الوطن لقضاء العطلات العام المقبل.
السفر باهظ التكلفة ومرهق.

المصادر:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accessed January 19, 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accessed January 19, 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accessed January 19, 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accessed January 19, 2023

بقلم Andrea Lieberstein، الأستاذة في eM Life، الحاصلة على ماجستير الصحة العامة (MPH)، واختصاصية التغذية والنظم الغذائية (RDN)، ومعلمة اليوجا المسجلة (RYT)

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الحاجة إلى رعاية الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على رقم الطوارئ 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية التخصصية. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظراً لاحتمال تعارض المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على اتخاذ إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات، وهما عرضة للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.