



Buat senarai tugas yang tidak perlu dilakukan

Anda mungkin pernah mendengar tentang kekuatan mengatakan tidak dan kepentingan menetapkan sempadan yang sihat dalam kehidupan peribadi anda dan di tempat kerja. Senarai tugas yang berniat baik boleh menjadi satu cara terbaik dalam mengatur dan menguruskan tekanan. Tetapi pernahkah anda terfikir untuk membuat senarai tugas yang tidak perlu dilakukan?

Membuat senarai tugas yang tidak perlu dilakukan boleh membantu anda mengenalpasti perkara yang memenatkan fikiran, badan dan semangat anda. Berikut ialah lembaran kerja untuk anda bermula.

Isi setiap kotak dengan perkara, aktiviti dan/atau orang yang kerap:

Jangan buat saya merasa dilihat, disokong, didengari atau selamat:

Buat saya berasa terharu, gelisah, cemas dan/atau tertekan:

Buat saya rasa tidak dihargai:

Buat saya rasa bertanggungjawab:

Buang masa, tenaga saya atau sesuatu yang saya tidak suka:

Buat saya berada dalam mod yang tidak baik:

Mengambil masa dan/atau wang yang banyak:

Sekarang, baca semula senarai anda pada halaman belakang. Bulatkan lima perkara yang anda boleh pilih untuk tidak melakukannya lagi. Tuliskannya di bawah.

Saya tidak akan:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Seterusnya, guna lima pernyataan dan berikan penegasan tentang apa yang anda boleh atau akan lakukan sebaliknya dan mengapa.

Sebaliknya, saya akan:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Sebagai contoh:

Saya tidak akan menghabiskan masa dengan _____. Tidak mengapa untuk menolak pelawaan.

Saya tidak akan bersetuju untuk pulang ke rumah untuk cuti tahun hadapan. Ia terlalu mahal dan memberi tekanan.

Sebaliknya, saya akan menggunakan masa itu untuk bersenam, yang membuatkan saya berasa baik dan terbaik untuk saya.

Sebaliknya, saya akan mengatur masa lain untuk melawat ibu bapa saya, seperti selepas musim cuti apabila tiket lebih murah.

Sumber:

Institut Kesihatan Mental Negara, "Menjaga Kesihatan Mental anda." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Diakses pada 19 Januari 2023

Kajian Perniagaan Harvard, "Mengapa kami terus bergantung pada (dan suka) senarai tugas yang perlu dilakukan." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Diakses pada 19 Januari 2023

Panduan Bantuan, "Menetapkan Sempadan Sihat dalam Perhubungan." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Diakses pada 19 Januari 2023

Kemurungan dan Perikatan Sokongan Bipolar, "8 Petua Menetapkan Sempadan untuk Kesihatan Mental anda." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Diakses pada 19 Januari 2023

Ditulis oleh Pengajar Kehidupan Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kes kecemasan, hubungi 911 atau pergi ke bilik kecemasan berhampiran. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan profesional atau doktor. Berunding dengan doktor anda untuk keperluan penjagaan kesihatan tertentu, rawatan atau ubat. Disebabkan potensi konflik kepentingan, konsultasi perundangan tidak akan diberikan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya di mana pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua negeri atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengecualian perlindungan dan batasan mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.