

A top-down view of a wooden desk with a laptop, mouse, smartphone, coffee cup, pen, and notebook. The text "MENGATASI TEKANAN" is overlaid in the center.

MENGATASI TEKANAN



PENTERJEMAH OLEH : FARAH ELEENA
AHMAD

PENERBIT OLEH : UTUSAN PUBLICATIONS &
DISTRIBUTORS SDN BHD

TEMPAT TERBIT : CHERAS ,KUALA LUMPUR

TAHUN TERBIT : 2008

ISBN : 9789676121134

BILANGAN MUKA SURAT : 91

1. AMALKAN PENGURUSAN MASA

Luangkan masa yang secukupnya untuk setiap tugas. Sikap realistik membantu anda menilai masa yang diperlukan dan elakkan diri daripada melakukan sesuatu dalam masa yang singkat.

2. HADKAN KOMITMEN

Tentukan keutamaan dan “Tunda” tugas berdasarkan kepentingan setiap pilihan. Ini mampu meringankan beban dan memberikan anda lebih masa peribadi untuk relaks

3. KENALI SITUASI ANDA

Kenali perkara dan situasi dalam atau luar kawalan anda. Terima realiti yang tidak mampu dikawal dan fokus kepada perubahan yang boleh anda lakukan.

4. SELESAIKAN SEGERA

Kenali masalah yang boleh anda atasi dan ambil langkah penyelesaian yang sewajarnya. Mintalah bantuan jika anda memerlukannya.

5. AMBIL MASA UNTUK RELAKS

Tarik nafas dan rehatlah selama 15 hingga 20 minit dalam suasana yang tenang.

6. MENJALANI HUBUNGAN YANG POSITIF DAN SENTIASA BERFIKIRAN POSITIF

Rapatkan hubungan yang menyokong dan membina peribadi positif dan focus kepada perkara-perkara yang positif dalam kehidupan. Ini akan memberikan perasaan yang positif tentang masa depan.

7. LAKUKAN AKTIVITI KEGEMARAN DAN KEKAL AKTIF

Luangkan masa untuk melakukan aktiviti seperti hobi, kerja sukarela, luangkan masa untuk orang tersayang atau perkara lain yang membawa kebahagiaan kepada anda. Buatlah rancangan yang anda nikmatai kerana ia merupakan kunci kepada kehidupan yang bebas stres dan penuh bermakna.

Walaupun orang beranggapan sedikit tekanan boleh dimanfaatkan oleh kita, namun terlalu banyak tekanan yang boleh menjejaskan kesihatan, prestasi ditempat kerja dan perhubungan. Tekanan kini menjadi sebahagian daripada kehidupan harian kita kerana akan ada desakan yang tidak henti – henti untuk tugas yang perlu disiapkan pada kadar yang “ **LEBIH BANYAK, LEBIH CEPAT dan LEBIH BAIK**” ini juga akan menambahkan tekanan pada mereka yang hadapi.

CEGAH SEBELUM PARAH ADALAH JALAN YANG TERBAIK SEBELUM NASI MENJADI BUBUR.

ULASAN ISI KANDUNGAN BAHAN



Sasaran Pembaca
Remaja & Dewasa



Cara Penyampaian
Mudah difahami



Pengajaran

Stres tidak boleh dibiarkan menguasai diri kerana implaksinya terlalu besar. Orang yang sedang dalam tekanan yang keterlaluan selalunya tidak dapat mengawal diri sendiri. Justeru, jika mengalami stres berusahalah untuk mengatasi secepat mungkin. Begitu juga jika kita melihat rakan yang sedang dalam tekanan, carilah jalan untuk membantu mengatasi masalah tersebut.



Buku ini menjadi pilihan saya kerana untuk menangani tekanan pada diri sendiri sendiri



SEKIAN
TERIMA KASIH