



Adakah biskita mudah untuk berubah?

Siri 1

Masa berputar, zaman berubah

SALAH satu perkara yang kelazimannya dilakukan oleh sesetengah orang bagi menyambut kedatangan tahun baru adalah untuk menyediakan senarai matlamat hidup ataupun *life goals* bagi mencapai hasrat dan tujuan hidup masing-masing seperti matlamat peribadi, matlamat belajar, matlamat destinasi melancong ataupun matlamat sebagai pasangan atau lebih dikenali sebagai *couple goals*. Penyediaan senarai *life goals* tersebut bukanlah perkara baharu yang didengar terutama sekali apabila menjelang tahun baharu. Ia sering dilakukan oleh setiap individu tidak mengira umur ataupun peringkat kehidupan, sama ada bagi yang masih bersekolah, baru memasuki alam pekerjaan ataupun di kalangan golongan yang sudah pencen.

Secara lazimnya, matlamat ini akan dicatat di dalam buku nota atau secara digital seperti komputer atau telefon bimbit agar dapat dilihat kembali dan disemak mana-mana matlamat yang telah dicapai atau sebaliknya. Mungkin ada jua di kalangan *kitani* yang menyenaraikan *life goals* pada tahun baharu dengan semangat yang tinggi pada mulanya namun setelah beberapa jangka masa kemudian senarai itu dibiarkan sahaja sehingga ada yang tidak ingat di mana nota tersebut disimpan. Adakah perkara ini pernah berlaku kepada *biskita*?

Mungkin ada jua yang tidak pernah menyenaraikan matlamat kehidupan langsung kerana sudah tahu ianya tidak akan tercapai. Ada juga sesetengah yang sebelum itu pernah melakukan perkara ini pada setiap awal tahun namun akhirnya berputus asa dari melakukannya kerana tidak dapat mencapai matlamat yang dihasratkan.

Namun kenapa perlu ada matlamat kehidupan? Sebetulnya tidak salah jika perkara ini tidak dititikberatkan oleh sesetengah individu tetapi ada yang mempunyai matlamat kerana ingin mencapai perubahan yang diharapkan akan membantunya untuk menjadi lebih matang dalam menjalani liku-liku kehidupan yang

kadang memberi kegembiraan dan ada kalanya menyebabkan kesedihan. Walau apapun matlamat yang diinginkan, perkara utama yang seharusnya *kitani* ada ialah semangat kuat yang akan mendorong *kitani* untuk mengambil langkah pertama ke arah perubahan. Persoalan seterusnya adalah kenapa ingin berubah?

Ada yang mahu berubah kerana merasakan bukan kehidupan sahaja yang ada naik turunnya tetapi berat badan juga ada naik turunnya. Perkara ini boleh menyebabkan seseorang untuk mengubah cara pemakanannya kerana sudah tiba masanya untuk mengutamakan kesihatan. Ada juga yang mungkin ingin berubah kerana di setiap hujung bulan sering tidak mempunyai wang yang mencukupi. Maklumlah pada zaman kini, ada pelbagai kemudahan disediakan seperti *online shopping* yang mana *kitani* tidak perlu ke kedai secara fizikal. Ini yang kadangkala menyebabkan sesetengah individu tidak sedar membeli-belah sehingga terlebih bajet. Situasi-situasi tersebut mungkin mendorong seseorang untuk membuka lembaran baru di dalam kehidupannya sama ada dengan melakukan lebih banyak senaman agar kesihatan lebih stabil atau merancang perbelanjaan bulanan supaya ada duit lebih untuk dijadikan sebagai simpanan peribadi.

Perlu ditekankan di sini bahawa perubahan adalah suatu proses yang mengambil masa dan bukannya boleh berlaku dalam sekelip mata dengan satu percubaan sahaja. Jika *kitani* melihat perubahan sebagai suatu proses dan bukanlah sebagai satu tindakan *kitani* akan menunjukkan empati serta belas kasihan kepada diri sendiri serta kepada orang di sekeliling yang sedang berusaha untuk mengubah tabiat atau tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Kepentingan melakukan perubahan

Melakukan perubahan bukanlah sesuatu perkara yang mudah seperti yang disangka kerana ia melibatkan semangat yang kukuh, usaha yang berterusan dan komitmen yang tinggi. Bagi sesetengah individu, untuk mengambil langkah pertama ke arah perubahan mungkin ibarat seseorang yang tidak pernah ataupun kurang bersenam,

Rencana dan Foto : Bahagian Perkhidmatan Kaunseling, Jabatan Perkhidmatan Awam

tetapi berhajat untuk mendaki bukit Sarang Helang di Tasek Lama dalam masa 30 minit - cabaran yang menggerunkan bagi sesiapa sahaja baru hendak mencuba merasai mendaki bukit, sehingga menyebabkan *kitani* berpatah balik dari mendepani cabaran tersebut. Tidak dinafikan bahawa untuk melakukan perubahan sememangnya memerlukan masa, ketabahan dan setentunya persiapan yang tertentu untuk melaksanakannya apatah lagi untuk melakukannya secara konsisten. Ianya bukanlah perkara yang mudah namun untuk menyuntik semangat agar *kitani* mahu melakukan perubahan perlulah bermula daripada kenapa dan dilihat jua dari segi kepentingan untuk berubah.

Seorang pakar psikologi telah menyatakan bahawa 'apa jua kehidupan adalah kehidupan penuh perubahan'. Dalam erti kata lain, *kitani* tidak dapat melarikan diri atau mengelak dari perubahan. Semenjak dilahirkan sehingga dewasa, manusia akan sentiasa melalui proses perubahan tidak kira dari segi fizikal, emosi ataupun cara pemikiran.

Dari sudut psikologi pula menekankan bahawa jika *kitani* memahami proses perubahan dengan sebaiknya, *kitani* tidak mudah mengalami kemurungan, perasaan kebimbangan yang di luar kawalan atau merasa cemas terhadap perubahan. Mengubah tingkah laku / tabiat akan memberi *kitani* peluang untuk mengenal pasti siapa diri *kitani* yang sebenar dan secara langsung *kitani* akan lebih menghargai diri sendiri. Melalui perubahan, *kitani* akan mengetahui kekuatan dan kelemahan diri, memahami perkara yang diminati ataupun sebaliknya dan pada masa yang sama, mampu untuk meningkatkan keyakinan untuk memilih meluangkan masa bersama orang yang membina semangat dan bukan yang hanya ingin menjatuhkan diri.

Mengubah tabiat / tingkah laku juga memberi kematangan kerana ia akan memaksa *kitani* untuk berada di luar zon keselesaan atau *comfort zone*. Perubahan akan mencabar *kitani* untuk menghadapi

situasi baru, mencari jalan penyelesaian melalui *trial and error*. Secara tidak langsung ianya akan mendidik *kitani* untuk belajar menyesuaikan diri pada situasi baru dan menyebarkan pengalaman yang akan mendewasakan *kitani*.

Manfaat perubahan

Secara umumnya, melakukan perubahan yang baik dalam kehidupan *kitani*, boleh memberi manfaat kepada kualiti kehidupan, seperti dari segi kesihatan mental dan fizikal serta membantu *kitani* menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan lebih baik. Membuat sesuatu perubahan itu memerlukan *kitani* untuk menetapkan beberapa matlamat, dan apabila matlamat itu tercapai, barulah boleh merasakan kepuasan kejayaan menepati matlamat itu dan mempunyai tujuan hidup yang jelas.

Oleh itu, perubahan yang baik dalam kehidupan dapat membantu *kitani* untuk merasa berjaya dengan pencapaian diri dan ini memberi impak positif kepada kesihatan mental, di mana *kitani* menyedari keupayaan diri dan mempercayai diri sendiri untuk mencapai sesuatu dalam hidup. Ia juga boleh meningkatkan keyakinan diri *kitani* untuk mencapai sesuatu di masa hadapan dan berani untuk menghadapi pelbagai cabaran dalam kehidupan ini.

Selain itu, membuat perubahan juga dapat membantu untuk membuat kemajuan dalam hidup dan bergerak ke hadapan untuk mencapai sesuatu yang *kitani* sebenarnya mampu. Dengan perubahan yang tertentu, *kitani* boleh meningkatkan dan membangkitkan diri serta memperbaiki keadaan diri dan situasi hidup. Dalam erti kata lain, membuat perubahan itu dapat membantu untuk berkembang secara peribadi dari segi perkembangan fizikal, sosial atau emosi dan ia membolehkan *kitani* menjalani kehidupan dengan lebih cekap dan bukan sekadar menjalani kehidupan seharian secara mendatar sahaja tanpa sebarang perkembangan dan pencapaian.

