



Adakah biskita mudah untuk berubah?

Siri 2

Tip perubahan secara berterusan

MEMBUAT perubahan dalam hidup mungkin kelihatan seperti tugas yang sukar. Itulah sebabnya kadang-kadang *kitani* berlengah-lengah daripada mengambil langkah pertama untuk membuat perubahan tertentu. Walaupun pada awalnya semangat untuk membuat perubahan itu kian membara namun sungguh cepat juga ia terpadam. Mungkin ramai yang dapat mengaitkan diri dengan situasi tersebut.

Bersemangat untuk bangun pagi dan bersenam setiap hari. Berdiet dan makan secara sihat. Ia tidaklah begitu sukar.

Atau begitulah yang *kitani* fikirkan.

Namun hari berganti hari dan minggu silih berganti, *kitani* mula berasa susah untuk bersenam pada waktu pagi. Daripada makan makanan yang sihat, *kitani* memakan mi segera di tengah malam sambil menonton TV.

Jadi bagaimana *kitani* boleh gagal untuk berpegang kepada tabiat dan perubahan baharu itu sedangkan sudah mempunyai komitmen yang tinggi pada awalnya?

Sebenarnya, apa yang *kitani* perlukan adalah membina tabiat kukuh yang boleh dipegang. Jadi bagaimana membina tabiat yang kukuh itu?

1. Miliki perubahan yang ingin awda buat. Apabila merancang untuk membuat perubahan, awda harus mencipta perubahan yang menjadi milik awda. Maksudnya, awda tidak seharusnya mengikut perubahan orang lain hanya kerana orang lain di sekeliling awda melakukannya atau untuk

menggembirakan orang lain. Untuk membuat perubahan atau tabiat baharu, ia mestilah milik awda sendiri dan bukan orang lain.

2. Ambil masa dan elakkan dari tergesa-gesa. Ini adalah agar perubahan itu dibina melalui tingkah laku yang lebih terurus. Membina momentum adalah lebih penting daripada mencapai perubahan dengan laju. Ini dapat dilakukan dengan memecahkan perubahan atau tabiat baharu itu kepada bahagian yang lebih kecil. Sebagai contoh, jika awda ingin menerapkan tabiat membaca buku, awda boleh mencuba membaca satu buku sebulan dahulu dan mulakan dengan membaca tiga muka surat setiap hari.

3. Menggantikan tabiat sedia ada dengan yang baharu. Salah satu cara efektif untuk menggantikan tabiat buruk dengan yang baik adalah dengan memulakan tabiat yang baharu. Bayangkan tabiat buruk itu seperti baju yang tidak lagi berguna, pasti awda akan menggantikannya dengan baju yang baharu. *Kitani* akan lebih bermotivasi untuk memulakan tingkah laku baharu daripada berhenti melakukan sesuatu tabiat. Contohnya, daripada "Saya akan berhenti dari mengambil makanan dan minuman yang manis" fikirkan, "Saya akan makan dengan lebih berhati-hati dan menjaga badan saya". Tumpukan pada perkara yang ingin awda mulakan, dan bukannya pada tabiat lama yang ingin awda buang.

4. Ubah satu tingkah laku pada satu masa. Ramai orang menghadapi masalah apabila mereka cuba membuat perubahan yang banyak dalam masa yang singkat. Oleh itu, untuk meningkatkan kejayaan perubahan itu, fokus pada satu matlamat atau satu perubahan dalam satu masa. Apabila tabiat atau tingkah laku yang baharu itu sudah menjadi kebiasaan, barulah *kitani* cuba untuk menambah matlamat atau

Rencana dan Foto : Bahagian Perkhidmatan Kaunseling, Jabatan Perkhidmatan Awam

perubahan yang lain.

5. Reka persekitaran yang sesuai. Ini dapat membantu mengukuhkan lagi sesuatu perubahan itu. Jika awda ingin berubah menjadi seseorang yang suka bersenam, luangkan masa di gim atau sertai kumpulan dan bersenam bersama. Elakkan daripada persekitaran yang bertentangan dengan perubahan awda. Ini akan menjadikan sesuatu perubahan itu lebih berkesan dan tidak menjejaskan tumpuan awda dalam melakukan perubahan.

6. Beri ganjaran kepada diri sendiri. Tidak salah untuk memberi ganjaran kepada diri sendiri untuk langkah kecil yang awda ambil walaupun belum mencapai matlamat keseluruhan awda. Raikan perubahan kecil yang awda sudah lakukan untuk memberi motivasi kepada diri lagi untuk mencapai perubahan yang lebih besar. Contohnya, jika awda mempunyai matlamat untuk mengurangkan berat badan sebanyak 10 kilogram dan dalam masa sebulan awda berjaya mengurangkan tiga kilogram, awda boleh memberi ganjaran kepada diri sendiri untuk menaikkan semangat lagi mencapai matlamat yang sebenarnya.

7. Dapatkan sokongan untuk membantu awda. Sama ada ahli keluarga, kawan atau rakan sekerja. Mempunyai seseorang untuk berkongsi perjuangan dan kejayaan awda akan membuatkan awda lebih bermotivasi dan bertanggungjawab serta tidak leka. Mendapatkan sokongan dan bantuan daripada rakan yang mempunyai matlamat yang sama atau pernah membuat perubahan yang sama juga amat membantu dari segi memberikan maklum balas atau

feedback dan panduan. Sebagai contoh, jika awda ingin berhenti merokok, mendapatkan sokongan dan nasihat yang realistik daripada orang yang juga ingin berhenti merokok atau sudah berhenti merokok akan memudahkan lagi bagi awda. Menerima sokongan dan bantuan daripada mereka yang mengambil berat tentang awda akan menguatkan daya tahan dan komitmen.

Awda juga boleh mendapatkan bantuan daripada ahli profesional seperti kaunselor dan psikologis untuk membantu awda menetapkan matlamat yang boleh dicapai atau menangani isu emosi yang mungkin menghalang awda daripada membuat sesuatu perubahan itu.

Melakukan perubahan dalam hidup ini memang memerlukan kaedah dan masa mengikut kemampuan seseorang. Elakkan daripada membandingkan kemajuan atau pencapaian awda dengan orang lain kerana perjalanan menuju perubahan itu tidak sama bagi semua orang. Ia bergantung kepada individu itu sendiri. Jika ada perkara yang tidak dijangka terjadi yang menghalang awda dari mencapai sesuatu matlamat itu, jangan cepat mengalah. Memang kehidupan ini penuh dengan cabaran yang harus dilalui. Oleh itu, jika awda berasa ketinggalan atau jauh dari matlamat awda, kembali bangkit dan bina semula momentum. Ingat, perubahan itu memerlukan masa dan tidak semestinya dicapai dengan begitu cepat. Seperti peribahasa 'Sedikit-sedikit, lama-lama jadi bukit'. Mulakan dengan perubahan yang kecil dan ia akan menjadi satu perubahan yang besar.

