

Azam Tahun Baru: Ayuh Realisasikannya!



Kini kita sudah melangkah ke tahun baru tahun 2014. Adakah azam anda bagi tahun 2013 sudah tercapai? Jika ya, tahniah! Namun sekiranya tidak, jangan sesekali kecewa dan bukalah lembaran baru. Pasti setiap tahun kita akan membuat sesuatu azam, samada azam tahun baru atau pun azam yang diperbaharui. Namun, sebilangan sahaja azam yang dirangka akan menjadi kenyataan, selebihnya hanya akan tinggal impian.

Malah, ada pula antara azam yang dirangka itu akan terus dilupakan. Kajian berkenaan azam tahun baru rakyat Amerika yang telah dijalankan oleh Norcross, Mrykalo, & Blagys (2002) mendapati sebanyak 75% subjek kajian mengekalkan azam mereka hanya dalam minggu pertama Januari dan bilangannya menurun ke 64% selepas sebulan. Setelah 6 bulan, sebanyak 46% sahaja subjek kajian yang masih kekal dengan azam masing-masing.

Menurut kajian ini lagi, antara azam yang paling popular adalah untuk menguruskan badan (31%), menjaga kesihatan (15%) dan berhenti merokok (12%). Menjaga kesihatan itu termasuklah berhenti merokok, menguruskan badan, menjaga pemakanan, selain kerap bersenam dan ke gimnasium. Kebanyakan kita juga berazam menguruskan kewangan. Ini termasuklah mahu melangsaikan kesemua hutang piutang, serta menabung dengan lebih konsisten. Sebenarnya kalau difikirkan, walaupun resolusi itu pelbagai, kebanyakan kita mempunyai azam tahun baru yang hampir serupa.

Bagi membantu mencapai azam tahun baru anda, tips berikut mungkin sedikit sebanyak dapat membantu. Menurut Professor Wiseman, pakar sains kefahaman psikologi dari University Hertfordshire United Kingdom, antara masalah utama bagi resolusi yang tidak tercapai kerana azam itu tidak realistik. Azam tahun baru hendaklah tidak terlalu sukar untuk direalisasikan dan mempunyai sifat **SMART (Specific, Measureable, Achievable, Realistic and Time Bound)**. Oleh itu, azam-azam tahun baru yang optimum perlu mempunyai sasaran yang spesifik, sasaran

kejayaan yang boleh diukur, mampu dicapai dengan usaha, realistik dan mempunyai tempoh masa yang terhad.

Tulis target cara S.M.A.R.T.

S : *Specific*- Matlamat atau azam kita perlu dispesifikkan supaya kita lebih jelas dengan apa yang kita akan buat untuk mencapainya. Matlamat yang terperinci adalah lebih bermakna dengan matlamat yang umum. Jika sasaran tidak spesifik dua perkara yang akan berlaku: pertama anda dengan mudahnya mencapai matlamat itu dan kedua, anda dapati apa yang anda peroleh bukan apa yang anda mahu. Oleh yang demikian tetapkanlah matlamat secara spesifik, contohnya tahun ini anda ingin membeli sebuah kereta Inspira yang berharga RM80,000.00

M : *Measurable* – Sesuatu matlamat yang kita tetapkan itu mestilah yang boleh diukur atau dinilai harganya. Untuk situasi azam anda ini, ukuran dan nilainya ialah harga RM80,000.00. Deposit pembelian kereta sudah tentu 10% bermakna anda perlu ada RM8,000.00. Bayaran bulanan pula mungkin dalam lingkungan RM800-900 sebulan. Jadi itulah nilai atau ukurannya yang perlu anda capai dahulu sebelum berjaya memiliki kereta Inspira. Anda boleh menulis azam dan matlamat anda itu seperti “Saya ingin beli kereta Inspira baru pada tahun ini dengan deposit harga sebanyak RM8,000.00.”

A: *Achievable* – Matlamat atau azam yang kita letak haruslah sesuatu yang boleh dicapai. Hindarkan dari membuat sebarang matlamat yang sudah tentu anda tidak dapat capai. Di sini anda perlu melihat sendiri keadaan anda sekarang, adakah anda boleh mencapai matlamat dan azam tersebut? Jika anda rasa ianya sukar atau tidak boleh dicapai, abaikan dan tetapkan matlamat yang lain. Untuk kes membeli kereta Inspira ini, RM8,000.00 (deposit) adalah logik dan mampu untuk kita perolehi dalam tempoh setahun.

R : *Realistik* – Apa yang mahu dicapai mestilah sesuatu yang realistik dan relevan serta bermakna kepada diri sendiri. Anda haruslah mempunyai sebab mengapa azam itu hendak dicapai. Elakkan dari menetapkan matlamat yang bukan-bukan seperti ingin membeli rumah setengah juta sedangkan pendapatan sebulan hanyalah RM1,500.00. Bagi azam untuk membeli kereta Inspira di atas, ia nampak realistik kerana kita mampu untuk mencapainya.

T : *Time-bound* – Setiap target atau azam hendaklah diletakkan jangkamasa, bila hendak dimulakan dan bila hendak dicapai. Ia juga harus jelas dan spesifik. Anda boleh cuba untuk memecahkan kepada target yang lebih kecil. Albert Bandura dan Dale Schunk telah menjalankan kajian ke atas kanak-kanak berumur 7-10 tahun. Separuh dari kanak-kanak ini dikehendaki untuk menetapkan matlamat menyiapkan enam mukasurat soalan matematik dalam 1 sesi dan separuh lagi kanak-kanak dikehendaki menyiapkan 42 mukasurat soalan matematik dalam 7 sesi. Daripada pemerhatian didapati kanak-kanak dengan penetapan matlamat yang kecil dapat menyiapkannya dengan lebih cepat dan lebih tepat jawapannya daripada kanak-kanak yang menetapkan matlamat besar. Mereka juga didapati mempunyai lebih keyakinan dengan kemampuan masing-masing serta motivasi intrinsik yang lebih apabila memilih untuk menjawab soalan matematik tersebut. Sehubungan itu,

sekiranya ingin mencapai sesuatu matlamat, pecahkan kepada beberapa langkah kecil dan laksanakan sedikit demi sedikit. Anda boleh cuba untuk menetapkan matlamat ini dengan membina jadual dan cuba untuk mengikuti jadual yang dirancang. Tiada matlamat dapat dicapai tanpa perancangan yang baik. Cuba sedaya upaya untuk mematuhi jadual yang dirancang Tiada matlamat dapat dicapai tanpa perancangan yang baik. Cuba sedaya upaya untuk mematuhi jadual yang dibuat supaya matlamat tersebut berjaya dicapai dalam masa yang ditetapkan. Bagi kes membeli kereta Inspira di atas, dengan membuat kiraan sebanyak RM800.00 sebulan selama 10 bulan, anda akan boleh mencapainya. Anda boleh pecahkan kepada target kecil seperti:

Sumber pendapatan RM800.00 sebulan hasil daripada:-

- a) Simpanan wang gaji sebulan = RM300.00
- b) Pendapatan tambahan (berniaga) = RM500.00

Jika ingin lebih spesifik, anda boleh pecahkan kepada setiap hari. *Deadline* adalah sangat perlu kerana tanpanya anda hanya akan berlengah dan tidak ada usaha untuk mencapai matlamat yang diinginkan.

Gambarkan kejayaan Pada Minda Anda

Selain menggunakan kaedah SMART, anda juga boleh cuba gambarkan atau visualkan kejayaan dalam minda anda. Di dalam gambaran mental, anda telah berjaya mencapainya. Visualkan secara jelas di dalam minda anda dan mainkan gambaran itu berulang-ulang di fikiran. Bagi azam membeli kereta Inspira di atas, anda boleh visualkan setiap hari bahawa anda sedang membawa kereta tersebut untuk pejabat atau visualkan kereta tersebut ada di ruangan parkir rumah. Ingatlah bahawa: "Orang yang berjaya dalam hidup adalah orang yang nampak tujuannya dengan jelas dan menjurus kepadanya tanpa menyimpang." – Cecil B. DeMille

Tips yang telah diberi mungkin hanya sebagai panduan asas kepada anda untuk mendapatkan apa yang dikehendaki. Apa yang paling penting adalah usaha yang berterusan dan semangat yang tidak pernah luntur. Percayalah, anda mampu mencapainya!

Rujukan:-

Bandura, A., & Schunk D.H (1981). Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586.

John, C. N., Marci, S. M., & Matthew, D. B. (2002). Auld Lang Syne: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year's resolvers and nonresolvers. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 397-405.

Maymin S. (2013). Taking Steps Toward Goals: What Does Research Tell Us? *Positive Psychology News Daily*.

Norcross, J. C., & Vangarelli, D.J. (1989). The resolution solution: longitudinal examination of New Year's change attempts. *Journal of Substance Abuse*, 1(2), 127-134.