

Remaja
kecewa
seolah-
olah hanya
pelengkap
sambutan
tahun
baru



BERSAMA KAUNSELOR
Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
di Bahagian Kaunseling UPM
siti[atimah@upm.edu.my

Sebagai seorang pelajar universiti, saya sering kecewa dengan diri sendiri. Setiap kali tahun baru, saya akan membina azam tertentu.

Namun saya sering gagal dalam menetapkan azam baru dan mencapai apa yang diimpikan. Azam tahun baru hanya sebagai pelengkap kepada sambutan tahun baru tetapi gagal dari aspek pelaksanaannya.

Oleh itu, saya berharap agar puan dapat membantu saya membina azam dan matlamat yang jelas dan boleh dicapai. Saya seboleh-bolehnya tidak ingin mengulangi kesilapan lalu. Saya perlukan bimbingan emosi dan motivasi untuk terus bersemangat.

SEDIH
Kuala Lumpur

Azam adalah satu impian dan nekad yang ditetapkan oleh seseorang individu dalam mencapai sesuatu matlamat.

Setiap kali membina azam, anda sebenarnya mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai apa yang diinginkan.

Caranya amat mudah jika diteruskan dengan tindakan. Namun sebelum bertindak, anda seharusnya mengetahui cara untuk menulis matlamat anda.

Berikut adalah kaedah dalam membina matlamat atau azam.

1. Tulis matlamat

Tulis matlamat anda di suatu tempat yang anda selalu boleh lihat. Saya cadangkan anda menulis matlamat dengan jelas.

Keberanian anda menulis matlamat itu adalah langkah awal dalam mengambil tindakan yang bersesuaian.

2. Baca matlamat

Baca matlamat anda setiap hari. Matlamat yang ditulis, tetapi tidak dibaca sama seperti anda tidak menulis matlamat, kesannya tidak kuat.

Jadi anda perlu membaca matlamat anda setiap hari supaya anda sentiasa ingat apa yang anda ingin capai.

AZAM TINGGAL AZAM



3. Kata positif

Tulis matlamat anda dalam bentuk positif. Katakan anda lemah dalam sesuatu perkara, maka anda perlu menulis matlamat anda dalam ayat yang positif seperti, "Aku pasti boleh buat semua ini". Ia berbentuk positif.

Elakkan menulis kenyataan yang negatif. Apabila anda selalu sebut gagal dalam matlamat anda, perkataan gagal akan memenuhi fikiran anda. Jadi, anda akan lebih hampir kepada kegagalan daripada kejayaan.

4. Capai matlamat

Tulis matlamat anda seperti ia sudah dicapai. Perkataan 'akan' menunjukkan ia belum berlaku.

Apabila anda tulis seperti ia sudah berlaku, semangat dan keyakinan diri anda akan semakin bertambah dari hari ke hari.

Tulis matlamat yang mampu menaikkan semangat anda. Kenal pasti ayat positif yang boleh membangkitkan semangat

diri secara lebih meluas.

Anda juga boleh membeli poster motivasi untuk dijadikan hiasan dinding atau apa jua barangan milik anda yang mempunyai kenyataan positif dan bersemangat.

Secara tanpa sedar anda melatih diri untuk sentiasa dekat dengan semangat positif dan yakin diri.

5. Bersungguh-sungguh

Usaha bersungguh-sungguh untuk mencapai matlamat anda. Matlamat tanpa usaha takkan memberikan apa-apa kesan terhadap pencapaian diri.

Matlamat yang ditulis mesti diusahakan. Ia tidak semestinya akan dicapai dalam masa yang singkat, tetapi jika anda terus berusaha, ia pasti akan tercapai.

6. Tabahkan hati

Apabila anda menulis matlamat, anda mungkin akan rasa ragu-ragu. Semakin anda merasa ragu-ragu, semakin kuat anda perlu melakukan sesuatu untuk merealisasikannya.

Anda perlu tahu, jika anda gagal mencapai matlamat, ia tidak bermaksud anda gagal dalam hidup.

Gagal mencapai matlamat bermaksud anda perlu tuliskan matlamat lain yang mungkin lebih baik untuk dicapai.

Kesimpulannya, azam dan matlamat adalah perkara yang sama iaitu perlu diusahakan dengan bijak dan ber hikmah.

Anda tidak perlu terikat dengan azam yang tidak fleksibel. Sebaiknya, anda masih mempunyai peluang untuk memperbaiki azam yang dibina demi mencari jalan penyelesaian yang bersesuaian.

Tidak salah untuk membina azam yang pelbagai. Apa yang kurang ialah usaha ke arah azam dan matlamat yang ditetapkan. Bertanggungjawab dengan perancangan anda sendiri, sama ada Berjaya atau gagal, segalanya bergantung kepada disiplin diri anda.