

Fokus usaha, bukan cuma hasil azam



Isu Remaja

Oleh **DR. RAHIMA DAHLAN @ MOHD. SHAFIE**

HARI ini merupakan permulaan kepada tahun baharu 2025. Topik paling hangat dibincangkan setiap kali memasuki tahun baharu pastinya berkenaan azam.

Tidak cuma individu dewasa, golongan remaja juga tidak terlepas daripada rasa teruja dan berlumba-lumba untuk menanam azam berbeza setiap kali tibanya tahun baharu.

Azam tahun baharu merujuk kepada tekad atau sasaran yang ditetapkan oleh seseorang individu pada permulaan tahun sama ada untuk memperbaiki diri, mencapai sesuatu matlamat atau mengubah tingkah laku ke arah lebih positif.

Bagi remaja, azam tahun baharu boleh menjadi peluang untuk merenung kembali pencapaian dan cabaran yang dihadapi sepanjang tahun sebelumnya.

Ini membolehkan mereka merangka langkah-langkah untuk meningkatkan aspek kehidupan mereka seperti pelajaran, kesihatan mental, hubungan sosial atau hobi yang membina.

Ia adalah satu bentuk motivasi untuk memulakan tahun baharu dengan niat yang lebih jelas dan harapan segar.

Sebagai seorang pakar perunding psikiatri kanak-kanak dan remaja, saya melihat bahawa menanam azam pada setiap permulaan tahun baharu boleh menjadi satu langkah positif. Asalkan ia dilakukan dengan cara yang realistik dan bermakna. Azam boleh membantu remaja menetapkan fokus dan hala tuju dalam kehidupan mereka, terutamanya dalam fasa perkembangan yang penuh dengan perubahan dan cabaran.

Namun, penting untuk menekankan bahawa azam tidak semestinya perlu menjadi tekanan atau beban kepada remaja.

Sebaliknya, ia perlu dilihat sebagai panduan untuk meningkatkan diri. Remaja juga harus memahami bahawa perubahan atau pencapaian memerlukan masa, usaha berterusan dan sokongan daripada keluarga serta komuniti.

Sekiranya mereka memilih untuk tidak membuat azam tahun baharu, itu juga tidak mengapa. Hal ini kerana, setiap individu mempunyai cara tersendiri untuk merenung dan memperbaiki diri.

Apa yang lebih penting, remaja perlu belajar untuk mengenali keutamaan mereka dan mengambil langkah kecil ke arah kehidupan lebih baik, tidak kira pada bila-bila masa dalam tahun tersebut.

Dalam kalangan generasi muda, terutamanya remaja di Malaysia, beberapa azam yang lazim ditanam menjelang tahun baharu biasanya berkisar kepada aspek berikut:

Peningkatan akademik

Kebanyakan remaja ingin mencapai keputusan lebih baik dalam pelajaran. Mereka mungkin menetapkan azam untuk belajar dengan lebih konsisten, mengatasi



SETIAP remaja perlu menetapkan azam pada tahun baharu bagi memperbaiki diri supaya menjadi lebih baik. – GAMBAR HIASAN



Azam tahun baharu merujuk kepada tekad atau sasaran yang ditetapkan oleh seseorang individu pada permulaan tahun untuk memperbaiki diri, mencapai sesuatu matlamat atau mengubah tingkah laku ke arah yang lebih positif."

kelemahan dalam subjek tertentu, atau berjaya dalam peperiksaan besar seperti Sijil Pelajaran Malaysia.

Meningkatkan hubungan sosial

Ramai remaja berusaha untuk menjadi individu lebih baik dalam perhubungan, sama ada dengan keluarga, rakan, atau masyarakat. Contohnya, mereka mungkin berazam untuk meluangkan lebih banyak masa bersama keluarga, mengurangkan konflik dengan rakan, atau menyumbang kepada komuniti melalui kerja sukarela

Kesihatan fizikal dan gaya hidup sihat

Ramai remaja berazam untuk mengamalkan gaya hidup sihat, seperti bersenam dengan lebih kerap, mengurangkan makanan ringan, atau menjaga berat badan. Ini selaras dengan kesedaran yang semakin meningkat mengenai kepentingan kesihatan fizikal.

Kesihatan mental dan emosi

Dengan lebih banyak perbincangan terbuka mengenai kesihatan mental, remaja kini lebih peka untuk menjaga kesejahteraan emosi. Mereka mungkin berazam untuk mengurangkan tekanan, bercakap dengan

seseorang apabila menghadapi masalah, atau melibatkan diri dalam aktiviti yang menenangkan minda atau hobi kreatif.

Mengembangkan bakat atau minat

Ada juga remaja yang ingin memupuk bakat atau hobi mereka, seperti belajar alat muzik baharu, mengasah kemahiran seni, atau menyertai aktiviti sukan. Ini dapat membantu mereka membina keyakinan diri dan meneroka potensi baharu.

Mengurus masa dengan lebih baik

Ramai remaja mengakui cabaran dalam mengimbangi pelajaran, hobi, dan masa rehat. Oleh itu, mereka mungkin berazam untuk lebih teratur, mengurangkan gangguan seperti media sosial, dan menggunakan masa dengan lebih produktif.

Mengumpul simpanan atau menjana pendapatan

Dalam kalangan remaja yang lebih matang, ada yang menetapkan azam untuk menyimpan wang bagi mencapai matlamat tertentu, seperti membeli gajet idaman atau membantu keluarga. Sesetengahnya juga mungkin berminat menjana pendapatan melalui perniagaan kecil-kecilan.

Secara keseluruhannya, azam ini mencerminkan aspirasi remaja untuk memperbaiki diri dalam pelbagai aspek kehidupan mereka.

Namun, penting bagi mereka untuk menetapkan azam yang realistik dan mengambil langkah kecil untuk mencapainya agar tidak berasa kecewa atau terbeban.

Pertama sekali, anda perlu pastikan azam yang ditetapkan adalah sesuai dengan kemampuan diri dan jelas.

Contohnya, daripada berazam

'mahu lebih berjaya dalam pelajaran', tetapkan sesuatu spesifik seperti, 'mahu meningkatkan markah Matematik daripada C ke B'. Matlamat yang spesifik lebih mudah dicapai kerana ia mempunyai hala tuju jelas.

Selain itu, jangan membuat perubahan besar secara drastik. Pecahkan azam besar kepada langkah-langkah kecil yang boleh dicapai setiap hari atau minggu. Ini akan membantu mengelakkan rasa terbeban dan mengekalkan motivasi.

Sementara itu, setiap individu mempunyai perjalanan hidup yang berbeza. Jadi, fokus pada apa yang penting untuk diri anda, bukan apa yang dilakukan oleh rakan sebaya atau dilihat di media sosial.

Dalam pada itu, terlalu banyak azam boleh menyebabkan rasa hilang fokus dan cepat putus asa. Pilih beberapa perkara yang benar-benar penting dan beri perhatian kepada azam tersebut dahulu.

Jadi, jangan takut untuk berkongsi azam anda dengan keluarga atau rakan yang boleh memberikan dorongan dan motivasi. Kadang-kadang, sokongan moral daripada orang lain boleh membantu anda berjaya.

Sementara itu, hargai setiap langkah ke arah mencapai azam anda. Kemajuan kecil adalah tanda bahawa anda sedang bergerak ke arah yang betul. Memberi penghargaan kepada diri sendiri juga boleh meningkatkan semangat untuk terus berusaha.

Paling penting, jangan terlalu kecewa jika azam anda tidak tercapai sepenuhnya dalam masa singkat. Fokus pada usaha jangka panjang dan teruskan memperbaiki diri sedikit.

Akhir sekali, ingat bahawa azam adalah alat untuk membantu anda berkembang, bukan satu beban.

DR RAHIMA DAHLAN @ MOHD. SHAFIE ialah Pakar Perunding Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja, Hospital Sultan Abdul Aziz Shah, Universiti Putra Malaysia