Experts

Ada apa dengan tahun baharu 2025?

Thu, 01/09/2025 - 13:59

Tahun baharu merupakan detik kita membuka lembaran baharu dalam hidup dan maju ke hadapan setapak lagi. Setiap tahun, ia hadir disulami dengan harapan dan azam. Tahun 2025 juga tidak terkecuali. Pelbagai azam yang kita sediakan untuk dicapai bagi mengisi 365 hari. Tetapi tidak semua berjaya dicapai dan hanya tertulis di dalam buku, diari ataupun sekadar perkongsian di media sosial. Marilah kita membuat satu perbezaan pada tahun ini dengan menyediakan sasaran bertulis bagi empat aspek dalam diri ini iaitu dari aspek jasmani, emosi, rohani, dan intelek yang boleh menjadi fokus utama untuk menjadikan tahun ini lebih bermakna.



Jasmani: Kesihatan dan kesejahteraan

Untuk mencapai kehidupan yang berkualiti, kesihatan fizikal seharusnya diberi perhatian. Tahun 2025 akan dijadikan sebagai tahun lebih ramai yang akan memberi fokus kepada gaya hidup yang lebih aktif dan pemakanan seimbang. Ketidakseimbangan kepada gaya hidup sudah pasti menyebabkan kesihatan tidak terjaga dan sudah pasti ia akan memudahkan kita mendapat penyakit-penyakit seperti strok, masalah jantung, darah tinggi dan sebagainya. Ini tidak seharusnya terjadi memandangkan dunia semakin moden serta dengan kewujudan ciptaan pelbagai inovasi. Dengan teknologi yang semakin canggih, kita melihat peningkatan dalam aplikasi kecergasan dan alat pemantau kesihatan seperti jam pintar.

Jadi, adakah anda sudah menetapkan azam untuk lebih aktif tahun ini? Mungkin dengan menyertai

acara larian seperti *Fun Run* yang sering diadakan, mencuba sukan baharu yang mudah, memberi masa kepada diri sendiri untuk membuat regangan asas ataupun mudah dan mengambil masa untuk berjalan lebih banyak setiap hari sambil menikmati pemandangan serta melihat kehijauan. Aktiviti berjalan kaki sering dikaitkan dengan sukan dan permainan. Walhal, berjalan kaki boleh dilakukan ketika berada di tempat kerja, di tempat belajar mahupun di pasar raya. Segala usaha yang kita lakukan untuk kebaikan kesihatan dan kesejahteraan bukanlah sesuatu yang merugikan sama sekali. Haruslah diingatkan bahawa kesihatan jasmani bukan sahaja meningkatkan tenaga, tetapi juga membantu dalam menguruskan tekanan.

Emosi: Menguruskan perasaan dengan bijak

Tahun baharu juga memberi peluang kepada kita semua untuk memupuk kesejahteraan emosi. Sejak kebelakangan ini, jumlah pesakit depresi kian meningkat. Dengan tekanan kerja, keluarga, dan cabaran hidup, pengurusan emosi menjadi semakin penting. Tahun 2025 boleh menjadi masa untuk lebih ramai orang mempelajari kemahiran seperti pengurusan tekanan, meditasi, dan kesedaran minda *(mindfulness*). Kemahiran ini seharusnya dipelajari oleh semua agar dapat mengawal emosi dengan bijak.

Adakah anda meluangkan masa untuk mendengar kata hati dan fikiran anda? Amalan self-talk ataupun muhasabah diri boleh digunakan bagi meredakan perasaan marah, benci atau tertekan. Mendekatkan diri dengan Pencipta sudah tentu sangat membantu bagi yang mempunyai masalah dan tekanan hidup. Selain itu, hubungan dengan orang tersayang, waktu rehat yang mencukupi, dan menjaga keseimbangan antara kerja dan kehidupan boleh membantu meningkatkan kestabilan emosi. Luangkan masa untuk diri sendiri dan wujudkan me time. Sekiranya berpeluang, keluarlah bersama ahli keluarga dengan melancong atau pergi ke tempat baharu atau keluar makan bersama rakan-rakan. Dengan aktiviti sebegini, perasan yang kusut akan menjadi tenang apabila keluar dari rutin yang dilakukan.

Rohani: Menghubungkan diri dengan makna hidup

Kesejahteraan rohani bukan hanya dikaitkan dengan soal agama, tetapi juga tentang mencari makna dalam hidup. Tahun 2025 boleh menjadi masa untuk anda merenung dan memperdalamkan lagi hubungan dengan nilai-nilai yang penting. Luangkan masa untuk membuat refleksi setiap hari untuk memperbaiki kelemahan yang ada. Sebarang keinginan dan harapan haruslah diiringi dengan usaha dan berserah kepada yang maha Esa. Ketenangan serta pengharapan dan ikatan yang ada kepada-Nya. Sama ada melalui doa, meditasi, atau aktiviti seperti sukarelawan, menjaga rohani membantu kita menjadi individu yang lebih tenang dan penuh syukur.

Mungkin anda boleh menjadikan tahun ini waktu untuk memperbanyakkan lagi muhasabah diri atau melibatkan diri dalam program komuniti. Dengan pendedahan ini, kita sudah tentu akan menghargai apa yang kita kecapi serta menanamkan rasa syukur. Hidup dengan kesedaran rohani pada hakikatnya memberikan rasa tujuan yang mendalam.

Intelek: Mengasah akal dan kemahiran

Aspek intelek tidak kurang pentingnya. Tahun 2025 menawarkan peluang untuk belajar sesuatu yang baharu, sama ada melalui pendidikan formal, kursus dalam talian, atau membaca lebih banyak buku. Penawaran kursus dalam talian seperti Micro-Credential, MOOC dan Coursera dapat membantu dalam meningkatkan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kemahiran. Pengembangan intelek turut meningkatkan daya saing dan ia membantu kita memahami dunia dengan lebih baik.

Jadi, adakah anda berminat untuk mempelajari perkara baharu, mendalami topik yang anda minati, atau menyelesaikan cabaran intelektual seperti teka-teki dan permainan strategi? Menjaga intelek menjadikan hidup lebih dinamik dan menarik.

Tahun baharu, kehidupan seimbang

Tidak kira apa yang diazamkan untuk 2025, sama ada kepada keseimbangan jasmani, emosi, rohani, dan intelek, yang penting ia sudah pasti menjadi kunci kepada kehidupan yang bermakna. Tahun ini adalah peluang untuk memulakan sesuatu yang baharu, mendalami ilmu yang sedia ada, memperbaiki apa yang perlu, dan meraih kebahagiaan yang lebih mendalam.

Kegagalan untuk merancang sudah pasti membawa kepada perancangan untuk gagal. Maka, rancang sebaik yang mungkin. Mulakan dengan langkah yang kecil untuk mendapatkan impak yang besar. Sedikit-sedikit, lama-lama jadi bukit.

Selamat Tahun Baharu 2025! Semoga tahun ini membawa kesihatan yang lebih baik, ketenangan dalam diri, kebijaksanaan dalam mengurus diri, keluarga, kerja dan kewangan, serta keberkatan kepada kita semua. Insya-Allah.



Hajah Noor Azlinda Zainal Abidin

Guru Bahasa, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)
E-mel: azlinda@umpsa.edu.my



Profesor Madya Dr. Noor Raha Mohd Radzuan

Pensyarah, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)
E-mel: nraha@umpsa.edu.my

Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 470 views

View PDF