



Mengamalkan Kesyukuran dan Refleksi:

Mengakhiri Tahun dengan Niat

Panduan untuk membantu anda menutup tirai tahun ini dengan penuh makna melalui amalan kesyukuran dan refleksi diri.



Kandungan



01 Pengenalan kepada amalan kesyukuran dan refleksi

02 Memahami amalan meluahkan rasa syukur

- Apakah itu introspeksi?
 - Neurosains di sebalik kesyukuran dan refleksi
 - Belajar berbelas kasihan terhadap diri sendiri melalui amalan R.A.I.N
-

03 Cara merenung masa lalu tanpa terperangkap dalam kisahanya

- Apabila introspeksi menjadi tidak sihat dan cara mengenal pastinya
-

04 Membina tabiat refleksi dan kesyukuran dengan teknik G.L.A.D

05 Kesimpulan

06 Sumber

Pengenalan kepada amalan kesyukuran dan refleksi

Dalam budaya masa kini yang “sentiasa sibuk”, ramai antara kita jarang berpeluang untuk memperlahankan langkah, apatah lagi mempunyai ruang untuk berhenti sejenak dan mengamalkan rasa syukur.

Ramai beranggapan bahawa kesyukuran memerlukan tahap komitmen dan usaha yang tinggi untuk diamalkan dalam kehidupan seharian, sedangkan hakikatnya tidak begitu. Amalan meluahkan rasa syukur boleh sesederhana mengucapkan “terima kasih” dengan lebih kerap kepada orang di sekeliling anda, atau sekadar merasa bersyukur kerana masih diberi peluang untuk hidup.



Kajian menunjukkan bahawa kesyukuran berkait rapat dengan kebahagiaan dan ketenangan dalaman. Individu yang mengamalkan kesyukuran cenderung merasakan emosi yang lebih positif, yang seterusnya menjadikan mereka lebih tabah menghadapi cabaran dan membantu mereka menjalin hubungan yang lebih kukuh.

Seperti mana-mana tabiat baharu yang boleh dipupuk dalam tempoh masa, amalan kesyukuran juga boleh dikembangkan melalui langkah-langkah kecil yang mudah dilakukan.



Jika anda masih baharu dalam amalan ini, jangan bimbang. Panduan ini akan melengkapkan anda dengan segala yang diperlukan untuk menutup tirai tahun ini dengan penuh makna serta membantu anda menetapkan matlamat yang lebih jelas untuk tahun baharu.

Memahami Amalan Meluahkan Rasa Syukur

Kesyukuran ialah satu alat yang mendalam yang mampu mengubah kehidupan anda. Ia lebih daripada sekadar amalan ianya satu perubahan cara pandang. Apabila minda anda berubah, cara anda melihat dunia juga berubah.

Internet sering menggambarkan kesyukuran sebagai satu bentuk khidmat amal, namun sebenarnya ia adalah satu cara hidup – ia tentang merasai rasa syukur dengan sepenuh hati dan sejujur yang anda mampu.

Kita sering terperangkap dalam kepercayaan bahawa “rumput di seberang lebih hijau” dan bahawa apa yang kita miliki tidak mencukupi. Namun, tanggapan itu hanya membuatkan kita terus berada dalam keadaan kekurangan dan mudah mengkritik.

Sebaliknya, mengapa tidak kita “menyiram rumput sendiri” dengan menumpukan perhatian kepada perkara yang berjalan lancar dalam hidup kita dan perkara yang ingin kita terus suburkan? Kesyukuran sebenarnya adalah satu cara untuk meminta lebih banyak kebaikan daripada apa yang sudah pun wujud di sekeliling kita – dan anda akan terkejut betapa banyaknya perkara yang layak untuk anda syukuri.



“Bersyukurlah atas apa yang anda miliki; akhirnya anda akan memiliki lebih banyak. Jika anda hanya menumpukan pada apa yang anda tiada, anda tidak akan pernah merasa cukup.”

– Oprah Winfrey

Apa itu introspeksi?

Sebelum kita melangkah lebih jauh, mari kita selami proses untuk belajar menjadi lebih bersyukur. Introspeksi, atau refleksi diri, ialah amalan menelusuri ke dalam diri untuk memahami fikiran, emosi, dan pengalaman anda. Dengan melakukan refleksi diri, anda mewujudkan ruang yang selamat untuk mengenal pasti corak tingkah laku, belajar daripada cabaran, serta meraikan kejayaan.

Persoalannya adalah:

Bagaimana introspeksi dan kesyukuran saling berkait, dan yang lebih penting, mengapa ia signifikan? Refleksi diri membantu anda membina kesedaran diri dan memainkan peranan penting dalam mengawal emosi.



Apabila diamalkan bersama, refleksi dan kesyukuran dapat memupuk kejelasan fikiran, keseimbangan emosi, serta ketahanan dalaman. Sebagai contoh, jika anda berdepan situasi yang tegang di tempat kerja, introspeksi dapat membantu anda menilai keadaan mental sendiri agar anda dapat mengurus emosi dengan lebih baik.

Neurosains di sebalik kesyukuran dan refleksi



Amalan kesyukuran secara literal mampu mengubah cara otak anda berfungsi.

Andrew Huberman, seorang pakar neurosains di Universiti Stanford dan hos podcast Huberman Lab, berkongsi bagaimana amalan kesyukuran dapat mengaktifkan bahagian otak tertentu seperti korteks prefrontal dan korteks cingulate (kawasan yang berkaitan dengan empati, keseronokan dan pembuatan keputusan)

Begitu juga dengan penyelidikan oleh syarikat teknologi kesihatan, Neuroba, yang mengkaji bagaimana introspeksi melangkaui sekadar mengenang masa lalu.

Prefrontal cortex kita menjalani proses penilaian yang membantu kita memahami semula memori dalam konteks keadaan mental semasa. Proses ini seterusnya memudahkan kita membuat pertimbangan yang lebih bijak dan membantu dalam membuat keputusan yang lebih baik pada masa hadapan.

Merening kembali aspek utama tahun 2025

Apabila kita mengucapkan selamat tinggal kepada tahun 2025, inilah masa yang paling sesuai untuk berhenti sejenak dan merening perjalanan sepanjang tahun yang telah berlalu. Refleksi ini memberi peluang untuk menilai semula pengalaman kita, mengambil iktibar daripadanya, dan merancang langkah ke hadapan. Mari kita sama-sama memulakan perjalanan introspeksi ini dengan menelusuri pelbagai aspek kehidupan kita sepanjang tahun dengan lebih mendalam.

Berikut adalah beberapa aspek utama yang boleh membantu anda memulakan proses refleksi sepanjang tahun:

Pertumbuhan peribadi dan profesional



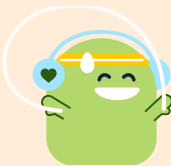
1. Kemahiran dan pengetahuan:

Apakah kemahiran baharu yang anda pelajari tahun ini? Bagaimana anda berkembang dari segi profesional?

2. Laluan kerjaya:

Renungkan perjalanan kerjaya anda pada 2025. Adakah anda membuat perubahan atau kemajuan yang ketara dalam pekerjaan anda?

Kesihatan dan gaya hidup

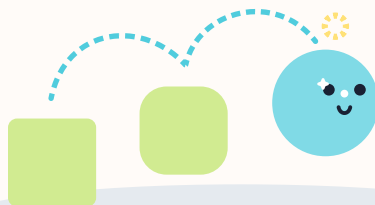


1. Aktiviti fizikal:

Sejauh manakah tahap aktiviti fizikal anda tahun ini? Adakah anda memulakan sukan atau aktiviti fizikal baharu?

2. Pemakanan dan nutrisi:

Pertimbangkan tabiat pemakanan anda. Adakah anda membuat perubahan dalam diet yang memberi kesan kepada kesihatan anda?



Hubungan peribadi



1. Dinamik keluarga:

Renungkan hubungan anda dengan ahli keluarga. Bagaimana hubungan ini berkembang atau berubah?

2. Persahabatan:

Fikirkan tentang persahabatan anda. Adakah anda menjalin persahabatan baharu atau menyambung semula hubungan lama?

Saat-saat bahagia



1. Kebahagiaan dan kepuasan:

Apakah detik-detik paling menggembirakan dalam tahun anda? Apa yang membuatnya istimewa?

2. Kesyukuran:

Fikirkan tentang saat atau perkara yang paling anda syukuri pada 2025.

Melihat ke hadapan

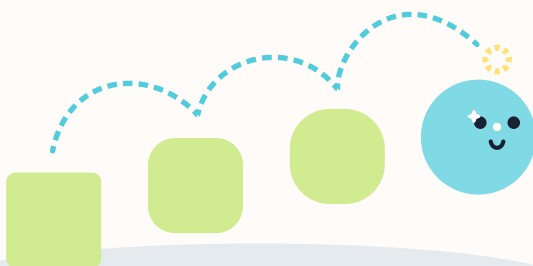


1. Matlamat masa depan:

Berdasarkan refleksi anda, apakah matlamat anda untuk tahun akan datang?

2. Aspirasi dan impian:

Benarkan diri anda bermimpi dan fikirkan tentang apa yang anda harap dapat dicapai pada masa depan.



Belajar berbelas kasihan terhadap diri sendiri melalui amalan R.A.I.N

Introspeksi kadang-kadang boleh mengelirukan. Jadi, bagaimana kita berhenti seketika dan menyedari apa yang sedang berlaku dalam diri kita? Di sinilah kerangka berasaskan kesedaran (mindfulness) boleh membantu.

Salah satu alat paling mudah ialah amalan R.A.I.N, yang dibangunkan oleh guru meditasi seperti Michele McDonald dan Tara Brach.

Mari kita telusuri kerangka ini bersama-sama:

R - Recognise (Kenali)	Namakan perasaan itu	"Apa yang sedang saya rasai?"
A - Allow (Benarkan)	Duduk dalam ketidakselesaian emosi tanpa menghakimi	"Saya hanya perlu mengakui perasaan ini. Saya tidak perlu membetulkan apa-apa."
I - Investigate (Selidiki)	Dekati perasaan dengan rasa ingin tahu dan penuh belas kasihan	"Apa yang perasaan ini cuba sampaikan kepada saya?"
N - Nurture (Belai)	Berikan diri anda belas kasihan dan lakukan penjagaan diri	"Apa yang saya perlukan daripada diri saya sekarang?"



Soalan renungan

Pada penghujung hari anda, berhenti seketika dan tanyakan pada diri:

"Emosi apa yang paling banyak muncul hari ini, dan apa yang mungkin ingin disampaikannya kepada saya?"

Cara Merenung Masa Lalu Tanpa Terperangkap dalam Kisah

Apabila kita menoleh ke masa lalu, kadangkala sukar untuk mengabaikan perkara yang berjalan lancar dan menumpukan perhatian kepada pengajaran daripada pengalaman tersebut.

Walaupun itu adalah sesuatu yang normal, ia boleh menjadi berbahaya jika berubah menjadi ruminasi, kritikan diri, atau perbandingan dengan orang lain.

"Apabila wujud kritikan atau kecaman, itu adalah tanda untuk berhenti sejenak. Realitinya, kita boleh menjadi sahabat terbaik dan musuh paling besar bagi diri sendiri. Apabila diri menjadi, patut untuk kita dapatkan sokongan objektif daripada seseorang semasa proses refleksi. Di sini, pembimbing atau perunding adalah rakan sokongan anda."

Amanda Helga Fernandez
Pembimbing Kesihatan Mental Naluri



Renungan yang sihat adalah tentang belajar daripada masa lalu, bukan mengimbuai semula. Berikut ialah beberapa cara untuk anda mengelakkan diri daripada terperangkap dalam perangap ini:

Apabila introspeksi menjadi tidak sihat dan cara untuk mengenal pastinya

Perbezaan utama antara renungan yang membantu dan yang tidak terletak pada nada dialog dalaman anda. Apabila anda bertanya, "Kenapa saya buat silap lagi?" anda sebenarnya sedang menjemput rasa malu dan sikap defensif.

Apabila itu berlaku, cubalah ubah soalan tersebut menjadi, "Apa yang saya rasa pada ketika itu, dan apa yang perasaan itu beritahu tentang keperluan saya?" Dengan cara ini, anda melatih belas kasihan terhadap diri sendiri sambil membuka ruang untuk perkembangan dan pemahaman.

Tanyakan soalan terbuka yang berpaksikan rasa ingin tahu, bukan kritikan.

Contoh soalan:

- Apa yang saya harapkan pada masa itu?
- Apa yang pengalaman ini dedahkan tentang nilai atau pencetus saya?
- Apa yang saya pelajari tentang diri saya melalui cabaran ini?



"Hadiah terbesar yang boleh kita berikan kepada diri sendiri ialah keizinan untuk menjadi manusia."

- Dr. Tal Ben-Shahar

Bina tabiat renungan dan kesyukuran dengan teknik G.L.A.D

Sekarang setelah kita belajar bagaimana untuk merenung dengan kesedaran dan belas kasihan, langkah seterusnya adalah menambat pandangan tersebut dengan rasa penghargaan. Jika refleksi membantu kita meningkatkan kesedaran diri, kesyukuran pula mengingatkan kita sejauh mana kita telah melangkah.

Mengamalkan kesyukuran tidak bermaksud menafikan cabaran hidup atau berpura-pura bahawa semuanya baik-baik sahaja. Sebaliknya, ia tentang mengubah cara pandang kita agar turut menghargai apa yang berjalan dengan baik, apa yang telah kita pelajari, dan cara kecil namun konsisten yang menunjukkan perkembangan diri kita.

Salah satu kerangka yang mudah tetapi berkuasa untuk melakukannya adalah teknik G.L.A.D, satu kaedah berstruktur untuk mengamalkan refleski dan kesyukuran dalam kehidupan seharian.

G - Gratitude (Kesyukuran)	Sebutkan sesuatu yang anda syukuri hari ini	"Apa yang saya syukuri saat ini, dan mengapa ia penting bagi saya?"
L - Learning (Pembelajaran)	Renungkan sesuatu yang baharu yang telah anda pelajari – tentang diri sendiri, orang lain, atau tentang kehidupan	"Apa yang saya pelajari hari ini (atau minggu ini) yang mengubah cara saya melihat sesuatu?"
A - Accomplishment (Pencapaian)	Akui satu kejayaan yang menceriakan hari anda	"Apa yang saya berjaya capai hari ini, walaupun kecil?"
D - Delight (Kegembiraan)	Renungkan perkara yang membawa keceriaan kepada anda hari ini	"Apa yang membuatkan mood saya lebih baik hari ini?"



Teknik G.L.A.D mencipta keseimbangan yang sempurna antara renungan dan kesyukuran. Ia merupakan alat yang mendorong anda untuk kekal hadir dalam setiap saat dan menyedari perkembangan, kejayaan kecil, serta sumber kegembiraan, walaupun pada hari-hari yang paling biasa.

Anda boleh mulakan dengan melakukannya sekali seminggu dan perlahan-lahan menjadikannya sebagai tabiat harian. Tidak lama kemudian, anda akan mula mengenali corak berulang dalam rasa syukur dan perkembangan diri yang akan membantu membuka jalan ke arah lebih banyak keberkatan dan mencapai ketenangan dalaman.

Kesimpulan

Mengamalkan refleksi dan kesyukuran bukanlah tentang berusaha untuk sentiasa positif atau sempurna dalam kesedaran diri — ia tentang belajar untuk menemui diri sendiri dengan kejujuran dan kebaikan. Setiap saat refleksi membantu anda memperoleh kejelasan dalam kisah hidup anda, manakala setiap tindakan kesyukuran mengingatkan bahawa sentiasa ada jalan keluar, walaupun dalam hal-hal yang sukar.

Refleksi bertanya, “Apa yang perkara ini cuba mengajar saya?” Kesyukuran menjawab, “Dan apa yang boleh saya syukuri dalam hal ini?” Bersama-sama, ia membentuk cara berfikir yang memupuk perkembangan, penerimaan, dan harapan.

Apabila anda memulakan perjalanan introspeksi ini, lakukan dengan kebaikan dan hati yang terbuka. Semoga tahun ini dipenuhi dengan pembelajaran, perkembangan, dan permulaan yang penuh harapan!

Sumber dan Perkhidmatan Sokongan

Bersedia untuk meletakkan asas yang kukuh dan menjadi versi diri anda yang paling sihat dan terbaik? Kami telah menyusun senarai sumber pendidikan dan perkhidmatan sokongan untuk membantu anda memulakan!

Webinar

Rehat & Segar Semula untuk Kerja yang Bermakna

Reflect to Reset: Ending the Year with Purpose

*webinar dalam Bahasa Inggeris

Audio

lkrar kesyukuran pagi

Senaman

Melegakan ketegangan leher

Talian WhatsApp



Untuk sokongan segera, Talian Pesanan WhatsApp kami dikendalikan oleh profesional kesihatan mental dan tersedia sepanjang masa.

 +60 1753 10975

Konsultasi



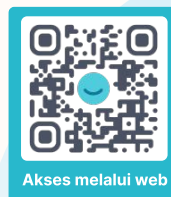
Tempah sesi konsultasi peribadi dan sulit 1 dengan 1 bersama jurulatih kesihatan pilihan anda untuk sokongan yang lebih diperibadikan.

naluri.link/consultations

Kesihatan anda adalah peribadi. Dan kini, penjagaan anda juga adalah peribadi.

Berbual dengan pasukan jurulatih kesihatan Naluri yang berdedikasi, terokai jurnal kesihatan yang dibantu AI, dan akses kepada pelajaran pendidikan pendek dalam Aplikasi dan Laman Web Naluri.

Jika syarikat anda mempunyai program kesejahteraan korporat Naluri yang sedia ada, sila semak dengan HR anda tentang cara untuk mendaftar.



Akses melalui web



Download aplikasi



Ketahui lebih lanjut di naluri.life/ms/community



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Malaysia



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

