

Berikut adalah beberapa pandangan dari orang ramai cara mereka memupuk kunci Penglibatan Masyarakat mereka!

*Penglibatan masyarakat bukanlah sukar. Saya suka bersembang dengan pekedai-pekedai di pasar kejiranan saya. Pergi ke pasar umpama membuat kunjungan kepada teman-teman.  
Nuri*

*Saya menjadi sukarelawan di kelab masyarakat di kejiranan saya. Saya mengajar anak-anak turut serta dan mereka juga seronok membuat teman baru dan pelajari tentang khidmat masyarakat.  
CK*

*Saya turut serta dalam kegiatan berjalan pantas mingguan di kejiranan saya. Saya dapat teman baru dan kami sering bersarapan dan membeli belah di pasar bersama. Senaman dan membeli belah lebih menyeronokkan bersama teman-teman!  
Mary-ann*

*Apabila jiran saya melancong ke luar negara, saya bantu menjaga tanaman-tanaman dan binatang peliharaannya. Mereka juga membalas jasa dengan cara yang sama. Siew Hong*

Tindakan Komited	Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Pengesan Tindakan Komited ke arah WOW!

Kunci yang amat bernilai dalam hidup saya adalah:

# Penglibatan Masyarakat

Ini lah kunci yang saya berikan keutamaan untuk dititik beratkan pada waktu ini.



# Penglibatan Masyarakat

Penglibatan masyarakat terdiri daripada penyertaan kegiatan-kegiatan kemasyarakatan, kerja-kerja sukarela atau sekadar mengenali persekitaran anda dan berinteraksi dengan jiran-jiran. Kajian telah membuktikan bahawa penglibatan masyarakat dan kerja-kerja sukarela mengukuhkan sikap dan nilai pro-sosial seseorang. Ianya memberi pengaruh positif buat jangka masa panjang pada kesejahteraan dalam pembangunan diri, matlamat hidup dan kepuasan hidupan (Bowman, Brandenberger, Lapsley, Hill, & Quaranto, 2010). Tiada sesiapa pun yang terlalu tua untuk memulakan penglibatan dalam kegiatan kemasyarakatan! Ramai murid-murid, pekerja dewasa, pesara dewasa dan surirumah merasakan penglibatan dalam kegiatan sukarela dan kemasyarakatan suatu cara yang menyeronokkan bagi mendapat teman baru dan melengkapi kehidupan.

Bagaimanakah cara-cara anda melibatkan diri demi menyumbang kepada masyarakat di sekeliling anda?

Bowman, N., Brandenberger, J., Lapsley, D., Hill, P., & Quaranto, J. (2010). Serving in college, flourishing in adulthood: Does community engagement during the college years predict adult well-being? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 14-34.

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci Penglibatan Masyarakat bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk Penglibatan Masyarakat.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ S melambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ M melambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ A melambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ R melambangkan Relevant - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ T melambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

Hasrat dan tindakan komited bagi Penglibatan Masyarakat Christine

Hasrat Christine bagi Penglibatan Masyarakat beliau:

*Mewujudkan perasaan dipunyai yang lebih kukuh dan lebih mengenali kejiranan saya.*

Tindakan komited SMART Christine

1. Turut serta dalam sesi senaman yang berlangsung di kolong blok saya sekurang-kurangnya dua kali seminggu diikuti pula dengan sarapan bersama jiran-jiran saya bermula pada minggu hadapan.
2. Bertegur sapa dengan jiran-jiran bermula pada hari esok.



Berikut adalah beberapa pandangan dari orang ramai cara mereka memupuk kunci Keluarga & Yang Tersayang mereka!

Kami bersetuju untuk berbincang tentang perasaan masing-masing meskipun ianya perasaan marah antara satu sama lain! Jamie

Saya memeluk atau mencium ahli keluarga saya sebelum tidur malam ataupun sebelum keluar rumah setiap hari. Kemesraan fizikal sebegini adalah sebahagian daripada kehidupan seharian kami. Johnathan

Perselisihan faham atau perbantahan antara ahli keluarga adalah perkara biasa. Kami membuat peraturan agar berbincang apabila timbul masalah dan meleraikannya secepat mungkin. Tiada siapa patut menyimpan perasaan marah selepas berlalunya hari perbalahan tersebut. Amal

Cara terbaik untuk bermesra adalah dengan berhenti mengharapkan perubahan pada seseorang. Perasaan diterima juga dianggap kemesraan. Jasmine

Semenjak saya dan adik-beradik berpindah keluar selepas berkahwin, kami telah menetapkan waktu untuk menziarahi ibu bapa kami bersama anak-anak pada setiap hujung minggu. Ini adalah cara yang baik untuk menjalin ikatan keluarga transgenerasi. Christine

Keluarga saya amat sibuk dan kadang kala sukar bertemu antara satu sama lain, tetapi kami komited untuk bermakan malam bersama sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Mr Tan

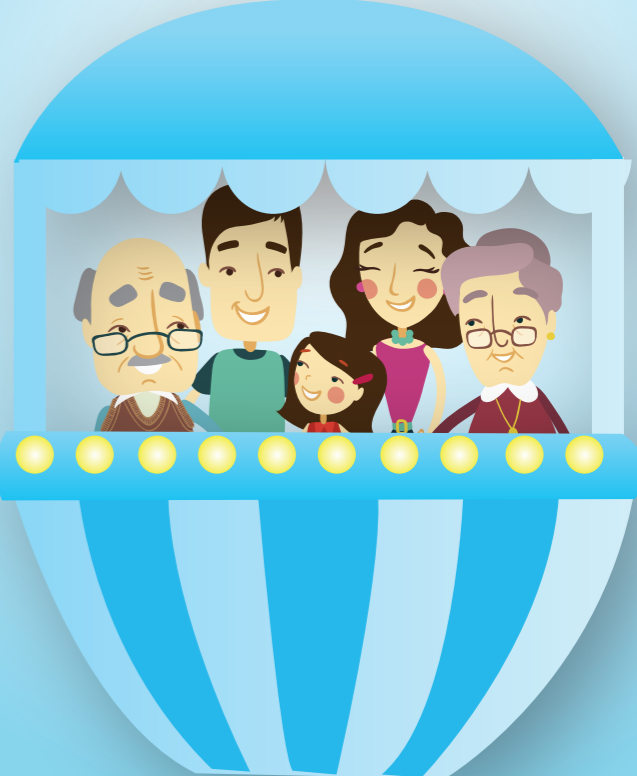
Tindakan Komited	Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Pengesan Tindakan Komited kearah WOW!

Kunci yang amat bernilai dalam hidup saya adalah:

# Keluarga & Yang Tersayang

Ini adalah kunci yang saya berikan keutamaan untuk dititik beratkan pada waktu ini.



# Keluarga & Yang Tersayang

Keluarga, terutamanya mereka yang membesar bersama kita amat berpengaruh dalam membentuk kepercayaan kita tentang diri sendiri mahupun tentang orang lain. Ianya juga mempengaruhi keperibadian, cara kita menguruskan emosi juga menangani cabaran dan tekanan. Selain dari keluarga asal, yang tersayang juga merangkumi teman mesra (contohnya suami/isteri/ kekasih) atau mereka yang sangat rapat dan sangat diambil berat oleh kita (contohnya teman karib).

Keluarga & yang tersayang amat penting untuk kesejahteraan kita kerana mereka merupakan sumber kekuatan dan motivasi yang amat bernilai di kala kita berhadapan dengan tekanan. Apabila hubungan dengan keluarga & yang tersayang terjaga dengan harmoni, kita juga lebih berkeyakinan untuk menahuti cabaran baru untuk belajar dan bertumbuh.

Keluarga yang berfungsi dengan elok adalah keluarga yang memperlengkapi ahlinya dengan perasaan dimiliki dan.

Setiap ahli keluarga akan merasa dihargai, mampu berdikari, rasa terhubung dan diterima. Setiap ahli keluarga ada keunikan tersendiri dan banyak peluang untuk berkerjasama demi menyokong antara satu sama lain.

Bagi mereka yang sedang bercinta, hubungan dengan suami/isteri atau kekasih seringkali mempengaruhi kesejahteraan kita. Ini kerana hubungan yang romantik dinilai dengan keakraban yang melibatkan ikatan emosi dalaman dan sentuhan mesra. Mendedahkan pengalaman dalaman-pengalaman pahit dan ketakutan terbesar, bukan setakat kegembiraan dan kebahagiaan. Hubungan sebegini mewujudkan keselamatan untuk pembelajaran dan perkembangan diri.

Kebanyakan orang biasa bersalah tanggapan bahawa merahsiakan kesukaran dari keluarga dan yang tersayang adalah jalan terbaik kerana tidak mahu membebaskan mereka. Ini adalah tanggapan yang salah kerana sebenarnya inilah merupakan peluang keemasan untuk mengeratkan hubungan antara satu sama lain. Sering kali, dengan mengatasi cabaran bersama membuka ruang untuk mengeratkan lagi jalinan perhubungan.

Bagaimanakah keadaan idaman anda buat kunci Keluarga & Yang Tersayang?

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci Keluarga & Yang Tersayang bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

---

---

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk Keluarga & Yang Tersayang.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

---

---

---

---

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ **S** melambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ **M** melambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ **A** melambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ **R** melambangkan Relevan - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ **T** melambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

Hasrat dan tindakan komited bagi Keluarga & Yang Tersayang George

Hasrat George bagi Keluarga & Yang Tersayang beliau:

*Mengambil berat tentang keluarga saya dan lebih berkomunikasi dengan mereka.*

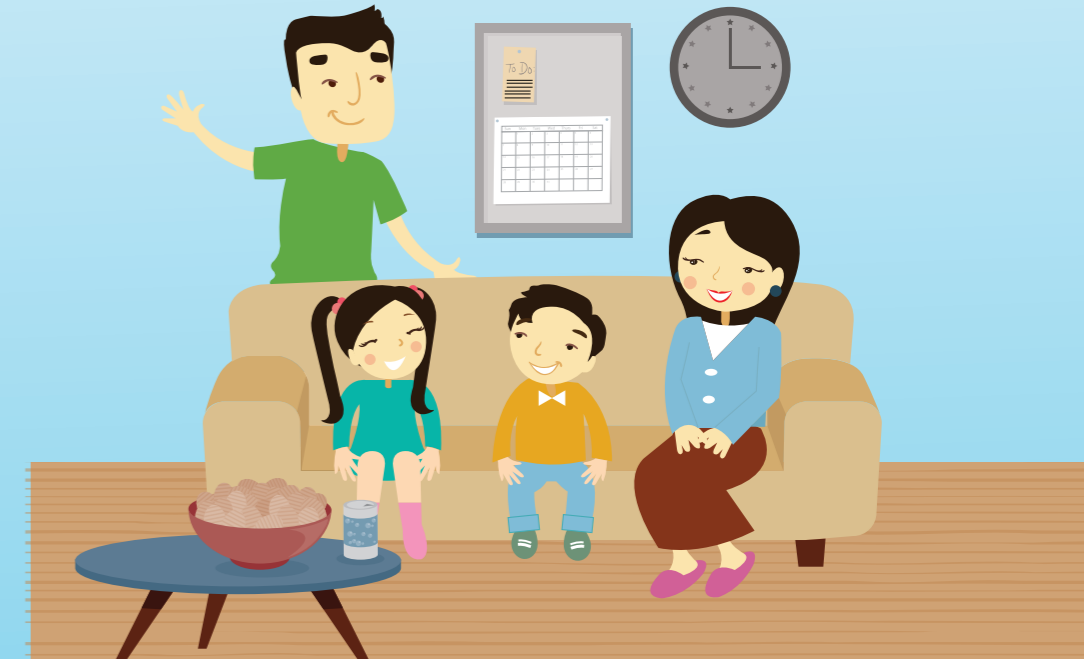
Tindakan komited SMART George

*1. Memasak dan bermakan malam bersama keluarga saya sekurang-kurangnya 3 kali seminggu. Bermula dari minggu hadapan, pada setiap awal minggu, saya akan bertanya tentang jadual ahli keluarga saya dan tetapkan hari-hari yang sesuai untuk semua bermakan malam bersama.*

*2. Mendakap dan menciuman isteri dan anak-anak setiap malam sebelum waktu tidur, bermula dari malam ini.*

*3. Tetapkan temujanji bersiar-siar pada waktu malam bersama isteri saya sekurang-kurangnya seminggu sekali.*

*4. Mengajak anak-anak bersiar-siar ke tempat pilihan mereka sebulan sekali.*





# Pembelajaran & Pembangunan Diri

Manusia adalah ciptaan yang berintelekt dan perkembangan pembangunannya adalah melalui pembelajaran yang berterusan. Memperolehi pengetahuan baru tidak hanya merangsang pembangunan intelek tetapi juga memberi rasa pencapaian dalam kehidupan.

Dengan pembelajaran & pembangunan diri, kita dapat kecapai kebahagiaan dalaman dan menyelamatkan diri dari perasaan pudar dan bosan. Jika kita mensia-siakan waktu, ianya lebih meletihkan dan pahit dari kita khusyuk dengan pekerjaan kerana ia membuat kita rasa kurang bermanfaat kepada masyarakat. Mungkin inilah antara sebab penurunan kesejahteraan di kalangan mereka yang bersara lebih awal dan tidak terus bergiat aktif dalam pembelajaran dan pembangunan diri menurut hasil sesetengah penyelidikan. (The Institute of Economic Affairs, 2013).

Bagaimanakah cara-cara anda mengekalkan minda yang aktif dan belajar secara berterusan?

The Institute of Economic Affairs (2013). Discussion paper No. 46. Work longer, live healthier.

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci Pembelajaran & Pembangunan Diri bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk Pembelajaran & Pembangunan Diri.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ S melambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ M melambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ A melambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ R melambangkan Relevant - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ T melambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

Hasrat dan tindakan komited bagi Pembelajaran & Pembangunan Diri Peter

Hasrat Peter bagi Pembelajaran & Pembangunan Diri beliau:

*Mempelajari sesuatu yang baru.*

Tindakan komited SMART Peter

*1. Khususkan jadual yang teratur untuk membaca tentang tajuk-tajuk perbincangan yang jarang dibaca. Sebagai permulaan, saya akan ke perpustakaan pada hujung minggu ini untuk meminjam beberapa buah buku yang dibualkan oleh teman-teman berkenaan astronomi dan fotografi. Kemudian saya akan mengunjungi kafe dan membaca buku-buku tersebut selepas makan tengahari, pada setiap hujung minggu.*



Berikut adalah beberapa pandangan dari orang ramai cara mereka memupuk kunci Penjagaan Fizikal mereka!

Bagi mendorong diri saya untuk bersenam, saya telah mendaftarkan keahlian di gimnasium. Ia memerlukan sedikit penyesuaian tetapi saya tidak berganjak dan terus ke gimnasium sekurang-kurangnya dua kali seminggu!  
Jas

Saya pastikan saya dapat tidur yang mencukupi dan berkualiti. Sebelum tidur, saya elakkan penggunaan telefon bimbit atau komputer. Saya mendengar muzik untuk ketenangan dan pastikan bilik saya selesa dan sunyi. Cara sebegini membantu saya tidur lebih lena.  
Ben

Saya sentiasa membawa sebotol air putih untuk hidrasi sepanjang hari. Ianya baik untuk kulit dan menjimatkan wang dan masalah kesihatan dari pengambilan air yang bergula.  
Jessica

Saya telah beriltizam untuk mengambil sarapan yang sesuai dan permakanan teratur, sekurang-kurangnya beberapa bar bijirin atau susu di tempat kerja. Saya rasa lebih cergas dan produktif.  
WH

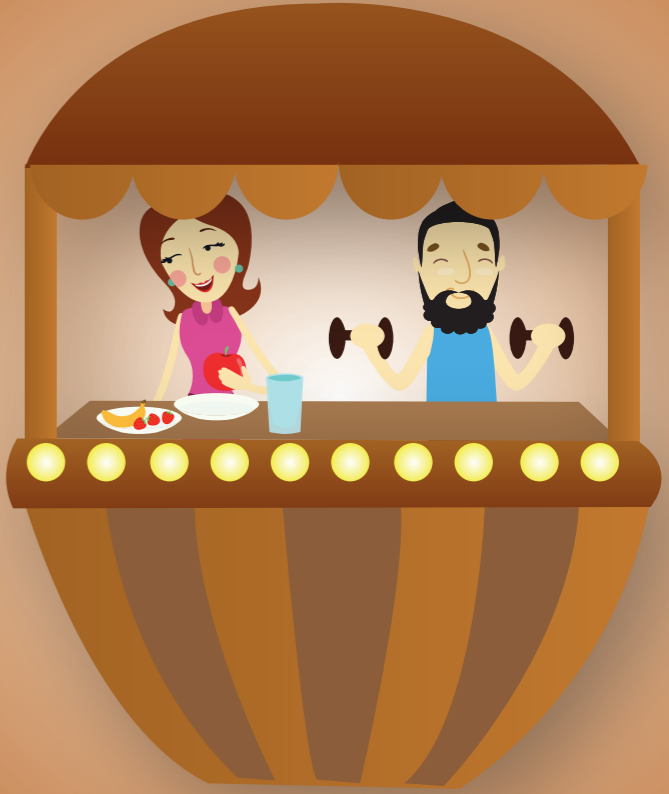
Tindakan Komited	Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Pengesan Tindakan Komited ke arah WOW!

Kunci yang amat bernilai dalam hidup saya adalah:

# Penjagaan Fizikal

Inilah kunci yang saya berikan keutamaan untuk dititik beratkan pada waktu ini.



# Penjagaan Fizikal

Selain penjagaan fizikal dan senaman, penjagaan fizikal juga mengambil kira tentang pemeliharaan kebersihan diri, menjaga penampilan diri, rehat yang mencukupi, pengambilan nutrisi yang sewajarnya dan menyediakan jadual yang tersusun (contohnya tidur dan waktu makan). Penyelidikan telah membuktikan bahawa kegiatan fizikal dan senaman ada bersangkutan dengan hasil yang lebih diidamkan terhadap kesihatan fizikal dan minda. Ini termasuk kualiti kehidupan yang lebih baik, lebih kemampuan untuk mengatasi kegiatan kehidupan seharian, dan emosi yang lebih memuaskan (Penedo & Dahn, 2005). Manfaat sebegini telah ditemui di kalangan pelbagai populasi keseluruhannya, termasuklah kaum lelaki, wanita dan kanak-kanak yang sihat. Manfaat sebegini juga ditemui di kalangan mereka yang punyai masalah kesihatan seperti obesiti, barah dan juga penyakit jantung. Menjaga keadaan fizikal kita amat diperlukan demi memastikan yang kita dapat mejalankan aktiviti seharian dengan lebih sempurna!

Bagaimanakah cara anda menumpukan penjagaan fizikal anda?

Penedo, F., & Dahn, J. R. (2005) Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189-193

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci Penjagaan Fizikal bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

---

---

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk Penjagaan Fizikal.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

---

---

---

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ S melambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ M melambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ A melambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ R melambangkan Relevan - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ T melambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

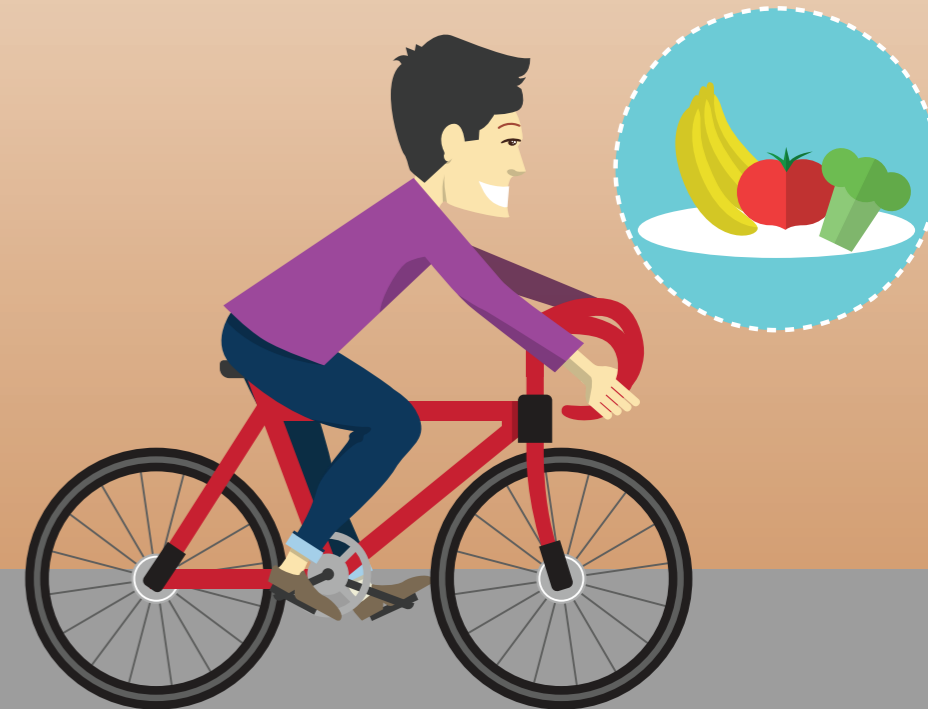
Hasrat dan tindakan komited bagi Penjagaan Fizikal Yasmin

Hasrat Yasmin bagi Penjagaan Fizikal beliau:

*Mengekalkan rejim senaman saya.*

Tindakan komited SMART Yasmin

1. Teruskan pengambilan sekurang-kurangnya 3 hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
2. Teruskan bersenam 3 kali seminggu, tidak kurang daripada 30 minit setiap sesi. Saya akan terus bersenam pada jam 6.30 petang pada hari Isnin, Rabu dan Jumaat setiap minggu.
3. Pergi sesi rawatan muka sekurang-kurangnya sebulan sekali.





Berikut adalah beberapa pandangan dari orang ramai cara mereka memupuk kunci Rekreasi dan Hobi mereka!

Waktu kecil, saya sering membaca. Kini, untuk melepaskan stress kerja, saya akan membaca novel fantasi sebelum tidur setiap malam.  
Nat

Saya telah berhenti melukis semenjak saya mulakan pekerjaan. Saya pernah terfikir bahawa saya memerlukan banyak masa lapang sebelum saya dapat melukis lagi. Tetapi saya mula sedar bahawa saya punyai pilihan untuk menyalakan minat saya terhadap seni. Sekarang, saya sering membuat lakaran di telefon bijak saya dan ruangkan masa untuk mengunjungi muzium. Ianya amat menyeronokkan!  
Amelia

Membawa binatang peliharaan saya bersiar-siar, mendandannya dan melatihnya adalah aktiviti kegemaran saya untuk mengisi masa lapang.  
Yaminah

Saya suka mengambil tahu tentang hal ehwal semasa melalui berita harian. Saya juga gemar membaca tentang sejarah dan budaya dunia!  
Justine

Tindakan Komited	Hari			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Pengesanan Tindakan Komited ke arah WOW!

Kunci yang amat bernilai dalam hidup saya adalah:

# Rekreasi & Hobi

Inilah kunci yang saya berikan keutamaan untuk dititik beratkan pada waktu ini.



# Rekreasi & Hobi

Melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi adalah suatu cara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan diri! Ketika kita beriadah, sekaligus kita memenuhi beberapa keperluan penting dalam kehidupan. Apabila kita komited menjalani aktiviti rekreasi yang bermakna, kita dapat bertemu orang-orang yang baru dan memperkukuhkan perhubungan, alami perasaan yang baik, pelajari kemahiran dan maklumat yang baru (Brajsa-Zganec, Merkas, & Sverko, 2011). Rekreasi termasuklah aktiviti spontan seperti menonton wayang, membaca buku atau kegiatan yang lebih teratur seperti menghadiri kelas-kelas seperti memasak atau seni, latihan alat muzik dan aktiviti memancing dengan teman-teman.

Apakah jenis-jenis hobi dan rekreasi yang ingin anda terapkan di dalam kehidupan anda?

Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102, 81-91.

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci rekreasi & hobi bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

---

---

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk rekreasi & hobi.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

---

---

---

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ Smelambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ Mmelambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ Amelambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ Rmelambangkan Relevant - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ Tmelambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

Hasrat dan tindakan komited bagi Rekreasi & Hobi Julius

Hasrat Julius bagi Rekreasi & Hobi beliau:

*Mulakan semula hobi melukis saya dan berikan waktu komited untuk meningkatkan teknik saya.*

Tindakan komited SMART Julius

*1. Mula mengkaji peluang untuk turut serta kursus melukis secara sambilan pada hari Sabtu ini. Sasarkan untuk bermula kursus tersebut pada kemasukan akan datang, dalam lingkungan tahun yang sama.*

*2. Menghabiskan masa satu jam setiap petang Jumaat untuk menonton tutorial teknik lukisan dari internet.*

*3. Membawa buku lakaran poket saya ke mana sahaja saya pergi agar dapat mencoret setiap detik dikala saya mendapat inspirasi.*



Berikut adalah beberapa pandangan dari orang ramai mereka memupuk kunci Rekreasi dan Hobi mereka!

Senyuman membantu dalam menarik teman-teman yang positif!  
Annabelle

Saya memilih. Saya menjauhkan diri dari orang yang menjatuhkan semangat saya. Mereka itu bukanlah teman.  
Tony

Hubungi dan tinggalkan pesanan ringkas buat teman-teman untuk bertanya khabar dan aturkan pertemuan dengan lebih kerap. Tak semestinya saya hanya mencari mereka ketika bermasalah!  
Charlotte

Saya tidak selalu berpeluang bertemu teman karib saya. Tetapi apabila bertemu, kami pastikan dapat berkongsi tentang kehidupan masing-masing. Ianya terasa seolah-olah kami tidak pernah berjauhan antara satu sama lain.  
Cindy

Bagaimana hendak berteman? Dahulukanlah niat untuk menjadi seorang teman.  
Benson

Tindakan Komited	Hari 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Pengesan Tindakan Komited ke arah WOW!

Kunci yang amat bernilai dalam hidup saya adalah:

# Rangkaian Sosial

Inilah kunci yang saya berikan keutamaan untuk dititik beratkan pada waktu ini.



# Rangkaian Sosial

Teman-teman amat penting bagi kesejahteraan kita kerana kehadiran mereka dapat menambah perasaan dimiliki dan matlamat dalam kehidupan. Risiko kesihatan bagi pengasingan sosial sebanding dengan risiko yang dikaitkan dengan merokok, kadar darah tinggi dan obesiti (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris & Stephenson, 2015).

Menjalani kehidupan sosial yang bermakna tidak bererti kita memerlukan ramai teman. Kualiti lebih bermakna daripada kuantiti. Dari itu, ianya lebih berfaedah untuk merasakan disokong oleh seorang teman sejati dari merasa keseorangan dalam sekumpulan kenalan.

Apakah jenis-jenis kehidupan sosial yang ingin anda terapkan di dalam kehidupan anda?

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci rangkaian sosial bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

---

---

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk rangkaian sosial.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

---

---

---

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ S melambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ M melambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ A melambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ R melambangkan Relevant - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ T melambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

Hasrat dan tindakan komited bagi Rangkaian Sosial Adrian

Hasrat Adrian bagi Rangkaian sosial beliau:

*Menghubungi kembali teman-teman sekolah dan teman akrab saya dari sekolah menengah.*

Tindakan komited SMART Adrian

*1. Mulakan dengan bertanya kepada Tan yang kini masih kerap saya hubungi tentang hasrat menyertai sesi badminton bersama mereka setiap dua minggu dan kemudian keluar makan bersama-sama.*

*2. Mengatur pertemuan yang melibatkan pemain badminton dan yang lain dalam masa 3 bulan akan datang. Melalui acara pertemuan tersebut, sarankan pertemuan lazim sekurang-kurangnya setiap suku tahun.*

*3. Kirimkan kad perayaan buat teman-teman, termasuk teman-teman yang sudah lama berputus hubungan.*

*4. Menyemak senarai kenalan dan tinggalkan pesanan 'Hi' dan ajak mereka bertemu.*



Berikut adalah beberapa pandangan dari orang ramai cara mereka memupuk kunci Kerohanian mereka!

Saya mempunyai kerohanian walaupun tidak menganuti sebarang agama. Meditasi membantu saya bersinambungan dengan jiwa dalaman saya. Carol.

Saya pastikan yang saya dapat meluangkan masa untuk bersendirian agar saya dapat terus mendalami dan memahami diri saya sendiri. Fathin

Bagi saya, kerohanian termasuk kemampuan untuk memaafkan. Saya tidak boleh rasa bebas jika terus membenci. Jeniffer

Pernafasan yang khusyuk telah banyak membantu saya meningkatkan kesedaran rohani saya. Badron

Tindakan Komited	Hari			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Pengesan Tindakan Komited ke arah WOW!

Kunci yang amat bernilai dalam hidup saya adalah:

# Kerohanian

Inilah kunci yang saya berikan keutamaan untuk dititik beratkan pada waktu ini.



# Kerohanian

Penyelidikan telah membuktikan bahawa orang-orang yang mempunyai kerohanian atau pegangan agama yang kuat mampu mengurangkan kadar kematian sebanyak 18%. Agama adalah salah satu pelaksanaan kerohanian. Namun, kerohanian tidak semestinya tertumpu kepada pegangan agama semata-mata. Kita boleh berhubung dengan makna kehidupan tanpa mengaitkan soal agama. Kerohanian juga bersangkutan dengan hubungan dengan diri kita sendiri, serta alam semesta keseluruhannya. Ianya sering melibatkan pencarian tentang erti kehidupan.

Apakah yang memberi erti di dalam kehidupan anda?

Bagaimanakah cara anda ingin menghubungkan dan menyumbang kepada kerohanian peribadi anda?

Luchetti, Luchetti, & Koenig, (2011). Impact of spirituality/religiosity on mortality: comparison with other health interventions. *The Journal of Science and Healing*, 7(4), 234-8.

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci kerohanian bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

---

---

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk Kerohanian.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

---

---

---

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ S melambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ M melambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ A melambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ R melambangkan Relevant - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ T melambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

Hasrat dan tindakan komited bagi kerohanian Johnson

Hasrat Johnson bagi kerohanian beliau:

*TBelajar untuk redha dan menerima keadaan sekalipun ianya tidak menuruti kehendak saya. Saya juga ingin mencipta lebih keamanan dengan diri saya sendiri.*

Tindakan komited SMART Johnson

- 1. Bersiar-siar sendirian di kolam air pada hari Sabtu, tanpa sebarang alat elektronik untuk mengamati waktu yang sunyi bagi refleksi diri.*
- 2. Meminjam buku berkenaan kerohanian dan meluangkan 30 minit setiap malam untuk pembacaan sebelum waktu tidur.*



Berikut adalah beberapa pandangan dari orang ramai cara mereka memupuk kunci Pekerjaan mereka!

Saya ingin meluangkan lebih masa dengan rakan sekerja saya selepas waktu kerja. Saya dapati bahawa semakin banyak waktu yang kami habiskan bersama, semakin banyak saya menemukan perkara atau minat yang sama di antara kami. Dengan itu, persekitaran pekerjaan kami menjadi lebih mesra dan dipenuhi lebih gelak tawa dan senyuman!  
J.S.

lanya amat penting bagi saya merancang waktu untuk kerja dan kehidupan peribadi dengan baik. Dahulu saya merasa sangat tertekan membawa pulang pekerjaan ke rumah. Saya merasa bersalah akibat kurang meluangkan waktu buat keluarga justeru menurunkan kesejahteraan saya. Dengan pengurusan waktu yang baik, saya lebih fokus ditempat kerja dan keluarga turut gembira apabila saya luangkan masa buat mereka.  
Michael

lanya penting untuk saya merasakan bahawa saya terus belajar dan memperkembangkan diri saya di tempat kerja. Saya pastikan bahawa komunikasi wujud antara penyelia dan saya tentang pengharapan kami masing-masing. Ini dapat membina hubungan erat sesama sendiri juga.  
Jansen

Bagi saya, kebahagiaan pekerjaan bermula dari persekitaran pekerjaan yang riang. Saya suka menghiasi meja tugas saya dengan gambar-gambar peribadi saya. Saya merasa tenang apabila meja saya merasa selesai.  
T.S.

Tindakan Komited	Hari			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

Pengesan Tindakan Komited ke arah WOW!

Kunci yang amat bernilai dalam hidup saya adalah:

# Pekerjaan

Inilah kunci yang saya berikan keutamaan untuk dititik beratkan pada waktu ini.



# Pekerjaan

Ramai diantara kita berpandangan tinggi bahawa pekerjaan adalah sebahagian besar dari kehidupan kita. Oleh kerana pekerjaan memainkan peranan yang amat penting dalam kehidupan, maka ianya berupaya menjadi sumber stress yang terbesar dikala kedudukan pekerjaan tidak seperti yang diharapkan. Sumber stress pekerjaan termasuk keadaan pekerjaan yang tidak menentu, peranan pekerjaan yang samar, hubungan yang kurang mesra dengan rakan sekerja dan waktu kerja yang panjang. Namun, walau seberat manapun stress pekerjaan tersebut, ramai diantara kita yang meletakkan nilai yang tinggi untuk sekurang-kurangnya memiliki sebuah pekerjaan kerana pengangguran adalah masaalah yang lebih mendatangkan stress. Pekerjaan membekalkan pendapatan agar kita dapat melengkap keperluan diri begitu juga keperluan keluarga. Pekerjaan juga memberi stimulasi intelek untuk memupuk minda yang cergas bagi membangkitkan keyakinan diri. Tempat pekerjaan adalah persekitaran dimana kita bertemu umum dan memperkembangkan jaringan sosial. Bagi sesetengah orang, tempat pekerjaan adalah dimana terjalannya persahabatan yang kukuh.

Bagaimanakah kehidupan pekerjaan idaman anda?

Kenal pasti sebuah hasrat yang boleh anda capai untuk kunci pekerjaan bagi menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna.

Hasrat saya untuk kunci ini adalah:

---

---

Kenal pasti beberapa tindakan yang boleh anda lakukan untuk mencapai hasrat anda untuk Pekerjaan.

Tindakan yang sanggup saya lakukan untuk mencapai WOW saya adalah:

---

---

---

---

Pastikan tindakan yang anda senaraikan tadi bijak (SMART).

- ✓ S melambangkan Specific - Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik
- ✓ M melambangkan Measurable (Boleh diukur) - Senaraikan sasaran yang jelas
- ✓ A melambangkan Achievable (Dapat dicapai) - Matlamat harus realistik dan selesa untuk dicapai. Bila anda dapat mengekalkan matlamat anda, bina keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.
- ✓ R melambangkan Relevan - Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang anda pilih
- ✓ T melambangkan Time Limited (Had waktu) - Tetapkan waktu dan tarikh untuk anda mulakan tindakan anda

## CONTOH

Hasrat dan tindakan komited bagi Pekerjaan Jennifer

Hasrat Jennifer bagi Pekerjaan beliau:

*Lebih teratur dan berkeyakinan dengan kemahiran saya.*

Tindakan komited SMART Jennifer

1. *Membeli sebuah diari hari ini dan mula catatkan setiap tugas yang harus diselesaikan setiap hari dan pangkah setiap tugas yang telah dilaksanakan.*
2. *Jadualkan semua temu janji dan jangka waktu penyelesaian tugas tersebut didalam kalendar.*
3. *Pada permulaan setiap minggu, semak dan rancang jadual mingguan saya.*

