



Buletin

'Integriti Menjana Kecemerlangan & Jati Diri'



Bil. 21/2010

November 2010



PENGIKTIRAFAN MS ISO 9001 : 2008
No sijil : AR 5234

Tingkatkan Daya Ingatan

Anda merasakan anda sudah tua kerana sikap anda yang pelupa? Anda asyik lupa di mana kali terakhir anda meletakkan sesuatu? Orang di sekeliling selalu marahkan anda kerana lupa tarikh penting, lupa letak barang, lupa makan ubat, lupa fakta, lupa tutup kipas, lupa arah jalan, lupa nama orang dan macam-macam lagi. Sebenarnya, kita dapat meningkat daya ingatan atau mengurangkan risiko menjadi pelupa dengan mengamalkan tips-tips di bawah secara berterusan. Lebih baik jika kita mempraktikkan ketika usia masih muda supaya kelak di hari tua kita tidak menjadi terlalu pelupa. Antaranya ialah:

Amalkan Tidur Yang Cukup

1/3 hidup kita dihabiskan dengan tidur. Namun ada orang yang suka tidur lewat atau mengabaikan tidur yang cukup. Badan memerlukan rehat. Keletihan hanya akan mengganggu maklumat / data yang telah disimpan oleh otak dan juga menjejaskan kemampuan untuk mempelajari sesuatu yang baru. Oleh itu, amalkan tidur yang cukup di malam hari kerana ia dapat membantu daya ingatan kita berfungsi.

Mengawal Tekanan

Tekanan hanya akan membuat jiwa anda tidak tenteram dan menyebabkan kesihatan anda terganggu. Anda juga lebih cenderung untuk menjadi seseorang yang tidak peka dengan keadaan persekitaran. Anda tidak dapat berfikir dengan jelas dan daya ingatan anda juga terjejas. Oleh itu, kawal tekanan anda dengan baik seperti bermeditasi, membaca Al-Quran, yoga, sauna, aromaterapi dan sebagainya.

Berhati-hati Dengan Pengambilan Vitamin atau Makanan Tambahan

Sesetengah produk yang dijual di kaunter atau farmasi tidak sesuai dengan kita. Ada yang kononnya dapat meningkatkan daya ingatan. Tetapi sebaliknya ada yang memberi kesan sampingan. Oleh itu, lebih baik jika kita mendapatkan vitamin yang diperlukan oleh tubuh badan kita dengan pemakanan yang seimbang atau rujuk dahulu doktor yang bertauliah sebelum membeli makanan tambahan.

Bersenam

Bersenam dapat menggerakkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah ke otak. Oleh itu, daya ingatan kita juga akan menjadi lebih baik. Amalkan senaman walaupun sekadar berjalan kaki.

Elakkan Kemurungan

Kemurungan dalam hidup akan menyebabkan hidup anda tidak ceria. Anda sentiasa berada dalam keadaan tidak segar dan rasa kecewa. Lama kelamaan ia turut menjejaskan daya ingatan anda dan membuat anda tidak hirau dengan persekitaran anda. Ubatilah kemurungan sebelum menjadi serius dengan berjumpa psikiatri atau beramal-ibadah mendekati diri kepada Tuhan.

Awasi Pengambilan Ubat

Daya ingatan mungkin menjadi lemah dengan pengambilan ubat-ubatan tertentu seperti pil hormon, ubat darah tinggi, anti-kemurungan dan sebagainya. Jika anda menghadapi masalah daya ingatan disebabkan pengambilan ubat, konsultasi dengan doktor. Jangan mengambil ubat tanpa arahan doktor.

Belajar Sesuatu yang Baru

Cubalah aktifkan pemikiran anda dengan mempelajari sesuatu yang baru misalnya Bahasa Jepun, kursus kemahiran jangka pendek, menjahit, atau menghadiri ceramah dan motivasi.

Permainan

Bermain sesuatu permainan seperti board games dapat merangsang minda. Contohnya, catur, scrabble (Sahibba) dan Monopoli. Selain itu, teknologi sekarang lebih baik seperti permainan komputer dan Playstation. Pilihlah jenis permainan yang mencabar minda.

Banyak Membaca

Jadikan amalan membaca sebagai kegiatan harian. Membaca dapat meluaskan pengetahuan, mengembangkan minda dan menajam daya ingatan. Cuba ingat sedikit-sebanyak fakta yang terkandung di dalam bahan bacaan.

Katakan Berulang Kali

Untuk meningkat ingatan anda tentang sesuatu maklumat atau tarikh, katakan dengan kuat dan berulang kali sehingga anda benar-benar ingat akan maklumat tersebut.

Fokus

Daya ingatan dapat dilancarkan sekiranya anda sering fokus dalam sesuatu, contohnya matlamat hidup. Anda juga dapat belajar fokus dengan menumpukan fikiran anda pada sesuatu perkara dan mencatatkan apa yang anda fikirkan.

Bermain Dengan Angka

Asahkan minda anda dengan cuba bermain dengan angka seperti mengingati nombor telefon rakan-rakan. Selain itu, anda boleh menghubungkaitkan angka-angka tersebut dengan sesuatu bagi meningkatkan daya ingatan.

Membaca Al-Quran

Sekiranya anda seorang Muslim, amalkan membaca Al-Quran walau sehelai muka surat setiap hari. Membaca Al-Quran dapat menerang jiwa, menenangkan perasaan dan menajamkan daya ingatan dengan lebih baik.

*It's not how heavy the load,
It's how you carry it.*

- JOHN C. MAXWELL -

PROFILE OF A WINNING TEAM

Look at hundreds of winning teams, and you will find that their players have four things in common :

1. THEY PLAY TO WIN :

The difference between playing to win and playing not to lose is often the difference between success and mediocrity.

2. THEY HAVE A WINNING ATTITUDE :

Team members believe in themselves, their teammates, and their dream. And they don't allow negative thinking to derail them.

3. THEY KEEP IMPROVING :

The highest reward for their efforts isn't what they get from it, but who they become because of it. Team members know intuitively that if they're through improving, they're through.

4. THEY MAKE THEIR TEAMMATES MORE SUCCESSFUL :

Winners are empowerers. As Charlie Browner says.
" Few people are successful unless a lot of other people want them to be. "

HOW TO " C " YOUR WAY INTO BETTER TEAMWORK

It takes a team to achieve a dream. But what does it take to create a team ?

- Commitment that inspires results
- Contributions that make a difference
- Competency that raises the standard
- Communication that increase effectiveness
- Cooperation that creates harmony
- Chemistry that enhances personal connection
- Creativity that enlarges the team's potential
- Conflict management that reduces tension rapidly
- Cohesiveness that allows change to be rapid
- Community that makes the journey fun

If your team can seize these C's, then you will be able to see your way to victory.

***We don't work for each other;
We work with each other.***

- STANLEY C. GAULT -