

Elakkan berfikiran toksik



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD

zaiton.mohamad@yahoo.com

UB 18.04.2012 B4

SETIAP manusia mempunyai sistem pemikiran dan kepercayaan masing-masing dalam diri. Pemikiran manusia akan melibatkan kognitif dan ia boleh diklasifikasikan sebagai proses mental seperti berfikir, merujuk kepada sesuatu yang berlegar dalam pemikiran individu seperti mimpi, ingatan atau memori, imej, cara berfikir dan memberikan perhatian terhadap sesuatu. Ia juga meliputi apa yang kita fikirkan tentang diri sendiri, tentang orang pada diri dan juga tentang fikiran kita pada orang lain serta situasi kehidupannya.

Justeru itu pemikiran akan memimpin untuk membuat perubahan

emosi dan tingkahlaku individu. Orang yang mengalami emosi yang tidak stabil biasanya bermula daripada pemikiran yang tidak sihat ataupun pemikiran bertoksik. Dalam pemikiran yang bertoksik akan menyebabkan pemikiran sentiasa tidak terfokus, malah akan memberikan corak pemikiran yang ekstrim, panik yang menyebabkan selalu berfikir tentang kesilapan yang dilakukan malah akan selalu menggunakan perkataan yang negatif seperti membuat generalisasi mengenai sesuatu perkara. Kadang-kadang dalam kehidupan juga akan kedapatan orang yang selalu membuat jangkaan tentang masa depannya malah ada juga yang suka membuat jangkaan apa yang orang lain fikir tentang dirinya.

Dalam diri setiap manusia juga ada banyak unsur-unsur yang positif namun dek kerana terlalu

mempunyai kawalan lokus yang rendah menyebabkan perkara-perkara yang negatif lebih didominasi. Oleh sebab itu ramai di kalangan kita yang sentiasa melabelkan diri tidak berupaya dalam melakukan tugas, lemah, gagal, tidak berguna, tidak disayangi dan sebagainya. Seinggakan selalu mengalah dengan sesuatu cabaran dalam hidup. Orang yang terlalu mudah mengalah adalah orang yang tidak rasional dalam kehidupan kerana untuk menjadi seorang yang seimbang memerlukan kepada pengalamansama ada yang baik mahupun buruk melalui contoh dan teladan serta belajar secara langsung daripada guru-guru, pensyarah dan sebagainya. Namun sebagai seorang manusia biasa proses pembelajaran memerlukan kepada kesabaran yang tinggi. Malah manusia itu sendiri adalah unik dan berbeza-beza antara

satu sama lain. Walau bagaimanapun dalam kehidupan memerlukan kepada perubahan dan perkembangan setiap masa.

Adalah tidak wajar sekiranya sepanjang hidupnya sentiasa statik dan tidak mempunyai perkembangan dari sudut psikologi, fizikal, ekonomi dan sebagainya. Malah sekiranya berada dalam mood yang negatif dan merasakan diri tidak berguna dan selalu memikirkan perkara-perkara negatif yang telah dilakukan pada masa lepas, seharusnya cepat-cepat pulih (resilience) malah tidak pernah mengalah dan tunduk pada tekanan negatif. Dengan kaedah itu akan dapat membantu dalam membanteras penyakitemosidaripadaterus merebak dan melarat seinggakan tidak mampu berfikir secara rasional dalam hidup.

Lantaran itu dalam merawat diri untuk mendapatkan tingkahlaku yang

lebih berkualiti sebaiknya penyakit emosi perlu dirawat supaya pemikiran bertoksik juga boleh dikawal. Orang yang cemerlang tidak akan meletakkan stigma negatif kepada orang lain. Malah melayan semua manusia adalah sama kerana percaya bahawa kehidupan adalah kompleks dan setiap orang perlu membantu dirinya untuk menghargai orang lain. Justeru itu apa yang kita fikir akan menentukan apa yang kita rasa dan apa yang kita rasa menentukan apa yang kita fikirkan.

Walaupun bagaimanapun sebagai seorang manusia biasa, kita adalah berkecenderungan untuk melakukan kesilapan dan tidak sempurna dan kita juga tidak boleh memuktamadkan sifat sebenar kita. Ramai orang yang mengaku dirinya seorang yang berfikiran terbuka, boleh diberikan kritikan dan sebagainya, namun sejauh mana kebenaran bahawa

anda sebegitu sifatnya? Lantaran itu sekiranya kita menyedari hakikat diri yang tidak sempurna maka ia akan dapat membantu diri menghargai orang lain dan tidak terlalu kecewa jika melakukan kesilapan. Anda akan lebih dihormati sekiranya menerima seadanya orang yang melakukan kesilapan namun perlu diingati bahawa sekali silap adalah proses kepada penambahan ilmu namun sekiranya kesilapan dilakukan berulang kali maka itu adalah sifat yang boleh menyebabkan kegagalan dalam hidup. Lantaran itu kenali diri sendiri adalah lebih baik daripada meratapi kekurangan diri. Ubatilah penyakit emosi dengan segera dengan pelbagai kaedah mengikut kemampuan diri masing-masing. Bangkitlah dan jangan mudah mengalah!

* Penulis adalah Pegawai Psikologi, HEP UMS