

# Rawati diri dengan bicara sendiri



## BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD  
zaiton.mohamad@yahoo.com

UB 24.7.2013 B4  
MANUSIA sering kali leka dalam mengejar kemajuan di dunia ini. Ada yang terleka dengan kehidupan yang mewah sehinggakan melupakan kehidupan insan yang memerlukan. Keadaan ini sudah tentu dibayangi sifat-sifat sombong dan bermegah diri dalam kehidupan seharian mereka.

Golongan yang selalu bermegah dengan kehidupan yang mewah seringkali merasakan wang ringgit adalah segala-galanya dalam hidup. Mereka akan bergaul

dan berkawan dengan golongan yang setaraf sahaja dan akan memandang orang-orang yang kurang kemampuan sebagai orang yang tidak mulia. Perilaku sebegitu sudah tentunya amat ditegah di dalam agama Islam, apatah lagi pada bulan Ramadan ini yang menuntut semua manusia saling berkongsi rezeki di antara satu sama lain sebagaimana Firman Allah swt di dalam surah Al-Anam ayat 160 yang bermaksud; barangsipa berbuat satu kebaikan, akan mendapat balasan sepuluh kebaikan yang serupa dengannya. Oleh sebab itu di dalam agama Islam dituntut untuk bersederhana dalam kehidupan. Tujuannya adalah untuk tidak menimbulkan

perasaan riak, takbur, sombong dan meninggi diri. Justeru itu pada setiap masa kita perlu merenung diri, bermuhasabah tentang perilaku yang telah dilakukan.

Melalui kaedah tersebut sahaja kita akan dapat mengakui kelemahan diri, sikap negatif yang ada di dalam diri dapat dikesan. Oleh yang demikian, jiwa akan kembali tenang dan kembali mengingati kebesaran Illahi. Oleh sebab itu digalakkan untuk membuat bicara sendiri dalam memprogramkan semula sifat yang positif dan hidup memberi makna kepada insan yang lain daripada rezeki yang kita perolehi.

Apakah dia bicara sendiri dan bagaimanakah ia berfungsi?

Definisi bicara sendiri boleh dinyatakan secara ringkas sebagai satu acara untuk mengatasi pemrograman lalu yang negatif dengan memadamkan atau menggantikannya dengan arahan baru, yang sengaja dan positif. Bicara sendiri ialah satu cara praktikal untuk menjalani kehidupan kita dengan tujuan aktif dan bukan penerimaan pasif. Menurut Shad Helmstetter, 2000 dengan berbicara sendiri kita mempunyai satu cara untuk memberi arahan baru kepada minda separa sedar kita dengan berbicara dengan diri kita dalam cara lain, secara sedar memprogramkan semula pusat kawalan dalaman kita dengan perkataan dan pernyataan yang

lebih efektif dan lebih berguna untuk setiap aspek diri kita yang kita ingin baiki.

Kaedah bicara sendiri ini yang akan membuatkan anda terus maju, mengubah apa yang anda ingin ubah dan membawa anda menuju kearah penunaian matlamat hidup anda menjauhkan diri dari sifat-sifat yang anda tidak ingini. Keadaan ini berlaku kerana anda telah memprogramkan apa yang anda kehendaki di dalam minda anda secara tidak sedar. Justeru itu apabila anda ingin melakukan perkara yang tidak anda ingini secara automatik anda merasa kurang senang dan tidak selesa untuk meneruskannya. Begitu juga dalam pergaulan seharian

naluri anda akan membuat pilihan dengan siapa yang sepatutnya anda berkawan kerana naluri adalah di antara program yang istimewa dan sudah tentu pemrograman telah bertindak balas kepada apa yang sepatutnya. Justeru itu anda akan merasa hidup lebih selesa, tenang dan gembira walaupun hidup tidak berbelanja mewah, namun sifat kesederhanaan akan membuka naluri anda untuk lebih memahami kesempitan dan penderitaan insan-insan yang kurang bernasib baik. Maka anda akan lebih menginsafi diri dimanakah martabat anda di sisi Illahi.

\* Penulis adalah Pegawai Psikologi  
HEP UMS