

Kekuatan minda positif

Rencana dan Infografik : Sumbangan Bahagian Perkhidmatan Kaunseling,
Jabatan Perkhidmatan Awam dengan kerjasama
Seksyen Kandungan Khas, Bahagian Pelita Brunei

KETIKA ini musibah melanda seluruh dunia. Kita seperti dalam kemelut yang amat membebaskan. Tetapi di samping itu, pasti ada dalam kalangan kita, seseorang yang sering nampak ceria, waima apa jua kejadian atau keadaan sekalipun, tetap ia dengan semangatnya yang kental. Tidakkah terlintas pertanyaan bagaimana si dia boleh menghadapi hari-hari ini tanpa sedikit pun merubah sikapnya yang optimis. Bagaimanakah kita yang menjadi saksi kepada kecekalannya, boleh mengambil iktibar dan berasa sama sepertinya.

Sekiranya kita ambil contoh dua insan yang ditimpa musibah, reaksi yang diluahkan mungkin saja berbeza. Salah satu daripada mereka mungkin menangis teresak-esak dan merasa susah untuk meneruskan fungsi hari-harinya, manakala yang satu pula hanya melepaskan nafas yang panjang dan tanpa susah meneruskan kehidupannya. Jika dipertikaikan, dari perspektif psikologi, memang setiap individu dilahirkan dengan keperibadian yang unik dan berlainan. Namun jika diteliti dengan lebih dalam lagi, reaksi yang diluahkan di antara mereka tatkala menghadapi musibah, lahir melalui proses minda yang berbeza.

Akal dan fikiran manusia adalah sangat kompleks dan menurut psikologi emosi, tindak tanduk ataupun tingkah laku seseorang individu dipengaruhi kandungan mindanya. Ini diakui seorang pemilik syarikat kenderaan yang berpengaruh Henry Ford (Ford Motor Company) yang berkata, "If you think you can or you think you cant you're right". Beliau mengatakan minda seseorang

boleh mempengaruhi hasil usahanya sendiri, jika ia percaya akan kejayaannya, maka berjayalah ia dan sebaliknya, jika ia merasa kegagalan maka gagallah ia.

Cuba bayangkan, apabila terbit pagi, kedua-dua mata perlahan terbuka dan terjaga kita dari lena. Belum lama menikmati pemandangan dengan panca indera, minda terus dipenuhi dengan pelbagai perkara yang tidak diingini dan hati terus resah memikirkan hari ini akan membawa banyak masalah. Keluhan panjang dihembuskan, dengan rasa berat, membangunkan diri dari tempat pembaringan. Tatkala berjalan, dengan minda yang penuh kekusutan menuju bilik mandi, jari kaki tersondol pada hujung katil. Aduh! Kesakitan yang amat menerkam tanpa disedari.

Salah siapa semua ini? Kaki katil? Kaki katil yang memang sudah dari awal tempatnya di sana? Atau mungkin salah si pasangan yang masih tidur nyenyak dipembaringannya? Salah sendiri sebenarnya. Kerana telah membiarkan pemikiran negatif memanifestasikan di dalam diri, sehingga tingkah laku mengikut kekusutan yang difikirkan. Ia juga merealisasikan jangkaan negatif yang ditanam di benak hati, bahawa hari ini akan membawa banyak masalah. Jangkaan yang menjadi kenyataan, dalam kata lain *self-fulfilling prophecy* adalah teori berkaitan dengan ekspektasi ke atas sesuatu perkara yang belum berlaku, tetapi kerana kepercayaan yang terlalu kuat ke atasnya membuatkan ia menjadi realiti, kerana tindakannya mencerminkan kepercayaan yang difikirkan sehingga ia benar-benar terjadi.

Menurut buku Dr. Norman Doidge

berjudul 'The Brain That Changes Itself' telah membuktikan bahawa cara kita berfikir boleh membentuk cara minda kita berfungsi. Minda sentiasa berkembang dan maklumat yang diterima oleh sel otak manusia diproses dengan cara yang berlainan dari semasa ke semasa. Jika kita melatih minda kita untuk menjana pemikiran positif secara berterusan dan melakukan perkara-perkara positif kehidupan kita akan bertukar menjadi lebih baik daripada hari sebelumnya.

Pada tahun 2003, seorang penyelidik di Amerika Syarikat, Dr. Sheldon Cohen dari Universiti Carnegie Mellon, telah membuat kajian ke atas impak pemikiran positif. Seramai 334 peserta yang sihat telah dilibatkan dalam kajian beliau. Setiap peserta kajian ditemu duga selama tiga minggu untuk mengenal pasti status emosi dan perasaan mereka. Temu duga tersebut bertujuan untuk menilai tahap kecenderungan kepada sikap-sikap positif dan negatif setiap peserta kajian. Setelah mengenal pasti kedudukan tahap emosi setiap peserta kajian, mereka pun didedahkan kepada Rhinovirus (virus penyebab penyakit flu yang tidak kronik).

Selang beberapa hari, didapati bahawa peserta kajian yang mempunyai tahap emosi yang lebih cenderung kepada fikiran negatif, tiga kali ganda lebih mudah dijangkiti Rhinovirus daripada peserta kajian yang dikenal pasti mempunyai tahap emosi yang lebih cenderung kepada fikiran positif. Dr. Sheldon Cohen berpendapat, hasil daripada kajian tersebut memberikan bukti pemikiran minda yang positif boleh meningkatkan sistem imuniti. Kuasa minda bukan saja dapat meningkatkan sistem imuniti diri daripada jangkitan dan virus, tetapi juga dipercayai boleh mempengaruhi tubuh untuk pulih dengan rawatan olok-olok seperti diberikan rawatan sebenar. Seperti yang didapati R. D. Holmes, A. K. Tiwari dan J. L. Kennedy (2016) di dalam artikel

mereka : 'Mechanisms of the placebo effect in pain and psychiatric disorders'.

Mereka mengkaji fenomena kesan placebo. Kajian ke atas pesakit yang diberikan ubat (Placebo) menyatakan kesan ubat (Placebo) berkenaan efektif dalam mengurangkan kesakitan atau simptom yang ditanggung. Walaupun ubat (Placebo) yang diberikan sebenarnya tidak memberikan kesan dalam melawan jangkitan atau menahan sakit. Jadi apa lagi yang ditunggu, kita hanya perlu untuk berfikir positif bagi meningkatkan lagi tahap kesihatan kita. Mungkin pertanyaan seterusnya yang difikirkan ialah bagaimana kita boleh menjana minda yang lebih positif?

Elise L. Rice dan Barbara L. Fredrickson (2016) membuat kajian mengenai peningkatan dalam pemikiran positif melalui aktiviti-aktiviti yang disukai dan melaporkannya di dalam artikel bertajuk 'Of Passions and Positive Spontaneous Thoughts'. Seramai 402 sukarelawan menjadi peserta kajian, yang mana mereka diberikan tugas untuk mencatat reaksi ke atas rangsangan yang diberikan, sama ada aktiviti fizikal atau mental dan dibandingkan dengan catatan aktiviti yang diminati. Elise L. Rice dan Barbara L. Fredrickson (2016) mendapati pemikiran yang positif akan timbul secara automatik semasa menjalankan aktiviti-aktiviti yang disukai.

Mudah bukan? Hanya dengan melakukan aktiviti-aktiviti yang kita gemari, kita boleh meningkatkan kapasiti minda untuk lebih positif. Minda kita juga boleh diadaptasikan untuk lebih positif dengan kemahuan kita sendiri. Tetapi perlu juga ingat, kita tidak seharusnya mengetepikan sepenuhnya pemikiran negatif yang timbul daripada sifat kewaspadaan dalam diri kita. Seperti naluri apabila melindungi diri daripada melakukan kesilapan dan menghindari diri dari segala jenis bahaya.

TIP UNTUK POSITIF

