

FIKIR APA YANG PERLU SAHAJA

Prof Madya Dr Huzili Hussin
Kolumnis Sinar
Sinar Harian, 16 November 2019

Walaupun otak kita mempunyai keupayaan yang tinggi, namun tidak semua perkara kita harus ambil tahu dan tidak semua peristiwa kita perlu campuri.

Hakikatnya, tidak ramai yang mampu menguruskan minda mereka dengan baik.

Apa yang mereka tahu adalah meneruskan kehidupan tanpa adanya usaha untuk menyaring semua maklumat yang masuk dalam kepala mereka.

Malah, ada sesetengah mereka cukup berbangga jika menjadi tempat mengadu dan merujuk sehingga memudaratkan diri sendiri kerana begitu obses untuk membantu. Sedangkan, minda kita ada batasnya dan tidak mampu menyelesaikan semua perkara dengan berkesan.

Justeru, dari masa ke masa kita perlu sentiasa melatih minda kita agar memikirkan apa yang perlu sahaja dan perlu berhubungan dengan ramai orang untuk tingkatkan pengetahuan dan kematangan diri.

Sebetulnya, kehidupan yang penuh cabaran pada masa kini mendorong kita terdedah dengan situasi voices in our head atau kedengaran suara yang tertentu dalam kepala kita.

Bagi mereka yang stres dan murung, suara tersebut semakin menguasai minda sehinggakan tidak pasti untuk mengikut suara mana yang betul dan perlu diikuti. Jika tidak dibendung, kita akan semakin sukar menyelesaikan segala permasalahan yang melanda diri. Apa yang boleh kita lakukan hanyalah dengan menyalahkan diri sendiri dan orang lain.

Menurut pakar-pakar psikologi, fenomena pemikiran yang herot-berot atau tidak rasional itu boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Punca utamanya kerana kita mengambil mudah apa yang diproses oleh pemikiran kita, sedangkan tidak semua perkara yang diproses dalam pemikiran kita itu berguna dan perlu kepada kita. Sebagai contoh, jika kita menghadapi situasi yang tidak menyenangkan daripada orang lain, maka kita tidak boleh mengarahkan minda untuk membuat rumusan bahawa beliau sudah membenci kita kerana banyak lagi faktor lain harus diambil kira.

Gejala membenci individu yang menimbulkan masalah kepada kita sudah menjadi kebiasaan bagi kita semua.

Justeru, jalan mudah menyelesaikan masalah yang ditimbulkan oleh individu itu adalah dengan menghapuskan mereka seperti mengenakan hukuman, tukarkan tempat kerja, memulaukan mereka dan pelbagai tindakan negatif lagi.

Pun begitu, walaupun nampak betul tindakan tersebut, namun sebenarnya amat salah kerana kita bukan menyelesaikan masalah sebaliknya merumitkan lagi situasi.

Rasional

Berkaitan dengan hal itu, kita perlu belajar merasionalkan pemikiran bahawa masalah yang dibawa seseorang itu adalah 'masalah' sebenar yang perlu diselesaikan dan tiada kaitan dengan individu berkenaan. Ini bermakna individu tersebut tidak bermasalah, apa yang bermasalah ialah masalah yang dibawa oleh individu tersebut.

Bagi menjelaskan hal ini, ingin saya berkongsi pengalaman saya mengendalikan satu kes isteri seorang penjual ikan.

Sebetulnya, beliau telah lama mencari saya untuk mengadu masalah isterinya yang begitu murung kerana sentiasa dimarahi oleh ibunya yang terlantar sakit dengan kata-kata yang agak kasar.

Malah ada ketikanya, ibunya melontarkan kata-kata: "Aku tidak reda kamu menjadi anak aku, malah engkau adalah anak derhaka." Apa yang nyata, kata-kata tersebut telah menyebabkan emosi dan pemikiran isterinya terganggu.

Balas saya cukup mudah sahaja, perkara utama yang perlu dilakukan ialah memisahkan masalah daripada ibunya dengan badan ibunya sendiri.

Jika kita gabungkan sekali masalah daripada ibunya dengan ibunya bersama-sama, maka sudah tentu kita akan kecil hati terhadap ibunya. Namun wajarkah kita berkecil hati dengan ibu yang melahirkan kita dan sedang bergelumang dengan kesakitan.

Justeru, jika kita pisahkan masalah tersebut daripada ibunya, barulah kita benar-benar dapat menyelesaikan masalah berkenaan dengan menyedari bahawa masalah tersebut berlaku bukan kerana sifat ibunya, namun kerana sakit yang berterusan menyebabkan pemikiran beliau sudah tidak waras lagi.

Pada hemat saya, kes yang dikemukakan tadi berlaku pada ramai orang.

Natijahnya, masalah pun tidak selesai dan sikap sakit hati dan membenci dijadikan isu yang besar pula. Bagi menyelesaikannya, kita perlu melatih minda kita secara berterusan agar tidak merumitkan cara berfikir.

Hanya fikir apa yang perlu sahaja.

**** Profesor Madya Dr Huzili Hussin ialah Dekan Pusat Pengajian Pembangunan Insan dan Teknokomunikasi Universiti Malaysia Perlis (UNIMAP)***