

e-Majalah Laman-MAP

MAP Training and Consultancy Sdn. Bhd.

[[Laman Utama](#)] [[Korporat](#)] [[Perkhidmatan](#)] [[Forum Siber](#)] [[e-Majalah](#)] [[Pautan](#)]

10 Petua Membina Sikap Positif

Oleh: Dr. Tengku Asmadi bin Tengku Mohamad, Ph.D

PERHATIAN: Hakcipta dituntut oleh MAP Training and Consultancy Sdn. Bhd. Anda tidak boleh mencetak atau mengedar bahan-bahan dari laman-map ini sebelum terlebih dahulu mendapat kebenaran dari kami. Bahan-bahan ini adalah untuk tatapan anda sebagai satu sumber ilmu pengetahuan. Sebarang pertanyaan atau permohonan untuk mendapat kebenaran boleh dibuat melalui emel.

Petua 1 : Jangkakan Kejayaan

Hukum minda mengatakan apa yang dijangkakan berkemungkinan besar akan berlaku. Oleh itu, daripada membuang masa menjangkakan kegagalan kenapa tidak jangkakan kejayaan. Sekiranya anda jangkakan kejayaan, fokus anda pastinya hanya kepada cara untuk berjaya. Anda gambarkan hanya nikmat dan erti sebuah kejayaan, maka secara tidak langsung anda akan menggarap sikap positif. Malangnya dalam kehidupan ini kita sering takutkan kegagalan. Cara fikir kita menjurus ke arah itu. Oleh itu yang tergambar dipemikiran kita hanyalah halangan dan rintangan serta kepayahan. Dalam memburu kejayaan anda tidak boleh putus harapan. HARAPAN adalah satu anugerah yang cukup besar Allah berikan kepada manusia.

Manusia biasanya membangun ketahap yang mereka jangkakan atau yang orang lain jangkakan terhadap mereka. Oleh itu jangkakan kejayaan dalam setiap usaha yang anda lakukan. Kalau anda perlu ubah perancangan untuk mencapai sasaran, maka ubahlah. Pastikan juga anda bertindakbalas secara positif terhadap perkara-perkara yang mungkin membantutkan kejayaan tersebut. Lihat diri anda sebagai seseorang yang pasti merealisasikan harapan yang digenggam.

Apabila kita rasakan yang kita tidak punya masa depan, tiada harapan untuk maju, tiada peluang untuk meningkatkan keupayaan maka ia akan menjurus kita kepada satu sikap negatif iaitu sikap malas.

Petua 2 : Lakunkan Watak Orang Cemerlang

Tidak dapat dinafikan setiap manusia mempunyai kelemahan dan kekuatannya tersendiri. Sebab itulah untuk berjaya kita mesti mempunyai model ikutan (role model) yang boleh ditauladani.

Cuba lihat senario berikut, katakanlah anda sebagai seorang pelajar, telah dipilih untuk berlakun dalam sebuah filem tempatan. Kisahnya berkisar kehidupan pelajar-pelajar sekolah dan anda telah dipilih sebagai pelakun utama. Bayarannya cukup lumayan iaitu RM10,000 dan nama anda juga akan dikenali ramai setelah filem ini ditayangkan. Anda dikehendaki melakunkan watak pelajar cemerlang. Syarat untuk anda kekal sebagai pelakun cuma dua iaitu, yang pertama anda mestilah menjaga disiplin dan masa anda. Maksudnya, apabila penggambaran bermula jam 5 petang maka anda mesti berada dilokasi sebelum masa tersebut. Yang keduanya pula, anda mesti menghayati watak pelajar cemerlang sepenuhnya. Sekiranya pengarah tidak berpuas hati dengan anda, dia akan gugurkan nama anda dari senarai pelakun pada bila-bila masa. Pengarah tidak risau sebab anda pelakun baru, satu ditolak berpuh akan memohon untuk berlakun.

Kalau anda berada dalam situasi di atas, apa tindakan anda? Saya yakin anda akan mula meneliti dan memahami plot filem tersebut bersungguh-sungguh. Anda mula menghafal skrip yang

diberikan ayat demi ayat biarpun ketebalannya mencecah ratusan muka surat. Anda akan mula menjiwai dan menghayati watak pelajar cemerlang yang diberikan kepada anda. Anda akan tiru gaya, percakapan dan cara hidup mereka. Pendek kata anda mahu penonton lihat betapa realistiknya lakunan anda. Anda mahu dikenali selepas usaha anda ini. Anda mahukan ganjaran wang RM10,000 yang dijanjikan kepada anda.

Tidakkah anda terfikir betapa beruntungnya kalau anda lakunkan perkara yang serupa setiap hari dalam hidup anda. Kenapa mesti anda bersungguh-sungguh dalam lakunan filem? Tidakkah anda sedar bahawa kita semuanya pelakun di pentas dunia atau di pentas kehidupan. Kenapa tidak lakunkan watak orang cemerlang itu hari ini. Anggapkan seolah-olah anda berhadapan dengan kamera. Kalau anda seorang pelajar, maka bertindaklah seperti pelajar cemerlang di sekolah anda sekarang! Sekiranya anda seorang pekerja, bertindaklah seolah-olah anda pekerja cemerlang sekarang! Mula mengurus masa secara berkesan, melibatkan diri secara aktif, berperibadi mulia seolah-olah anda sememangnya cemerlang. Lakukannya setiap hari dan hasilnya nanti anda akan perolehi apa yang diperolehi oleh pelajar cemerlang lainnya. Lebih malang lagi kalau anda tidak mahu menjadi pelakun itu hari ini maka Allah akan pilih orang lain untuk menggantikan tempat anda. Orang lainlah nanti yang akan berjaya. Mereka akan jadi pemimpin, jurutera, ulamak, peguam dan sebagainya. Orang lain yang akan dikenali dan nama mereka disebut-sebut sebagai orang yang membawa perubahan dalam masyarakat. Orang lain yang akan memperolehi pendapatan bukan sekadar RM10,000 tetapi mungkin lebih tiap-tiap bulan.

Anda tidak punya pilihan lain. Untuk berjaya anda mesti mula berlakun hari ini. Hayati watak orang cemerlang. Berfikirlah, bercakaplah dan bertindaklah seperti mereka yang cemerlang. Lama kelamaan tabiat cemerlang akan sehati dengan kehidupan harian anda. Ia akan menjadi sikap baru anda. Anda akan dapati mereka disekeliling anda menyedari yang anda kini bersikap positif. Setiap kebaikan yang bakal anda perolehi hasil lakunan positif anda ini membuatkan anda tidak mahu lagi kembali kepada sikap negatif anda sebelum ini. Anda mula memikirkan untuk hidup dalam kelompok dan persekitaran baru. Apa anda tunggu lagi? Lakunkanlah watak orang cemerlang itu sekarang dengan memerhatikan model ikutan anda.

Petua 3 : Ubah Penampilan Diri

Sikap positif terserlah melalui penampilan diri yang positif. Kita mudah mengenali mereka yang bersikap positif melalui percakapannya, pakaiannya, rambutnya, kasutnya, gayanya dan sebagainya. tetapi kita lupa, sebenarnya kita mampu melakukan sebaliknya iaitu membina sikap positif melalui penampilan yang positif. Ambil contoh yang paling mudah, anda telah dijemput ke satu majlis pelancaran oleh seorang rakan. Anda mengenakan baju biasa sahaja dengan berbaju kemeja lengan pendek dan berseluar kasual. Sampai sahaja di sana, anda lihat hampir kesemua mereka yang hadir lengkap berbaju batik atau berkot dan bertali leher. Apa perasaan anda? Saya yakin walau bagaimana positif pun sikap anda, anda pasti rasa bersalah dan rendah diri. Berbeza pula bentuk perasaan anda sekiranya anda hadir dengan pakaian yang rapi, segar, kemas dan bergaya. Anda pasti rasa penuh yakin dan positif. Begitulah besarnya pengaruh penampilan diri dalam membentuk sikap positif dan emosi anda. Cuba fikirkan sejenak bagaimana perasaan anda apabila anda mengenakan baju baru ke pejabat. Anda rasa lebih bersemangat dan yakin.

Kemas, bersih dan rapi tidak semestinya berjenama. Tidak salah mempunyai pakaian dan aksesori yang berjenama sekiranya anda mampu tetapi ia bukannya suatu kemestian. Jangan pula seperti kata pepatah 'biar papa asal bergaya'. Anda perlu ingat bahawa pelaburan yang telah anda buat dalam membentuk penampilan diri atau imej yang positif mestilah membawa pulangan yang setimpal atau berbaloi. Kalau anda melaburkan wang ringgit untuk membentuk imej diri semata-mata untuk bergaya dan menunjuk-nunjuk, maka pelaburan itu merugikan anda. Pelaburan yang dibuat mestilah mampu menjadikan anda lebih positif dan produktif. Sebab itu ramai jurujual profesional mempunyai penampilan diri yang positif. Mereka dilatih untuk berkeadaan sedemikian. Mereka meraih keuntungan dan pendapatan dengan mempunyai penampilan positif. Mereka mempengaruhi pelanggan dengan penampilan diri begitu.

Beberapa perkara yang mesti diperhatikan dalam membentuk penampilan diri:

1. Potongan rambut - Potongan yang sesuai dengan peranan, kemas dan menarik.
2. Pilihan warna dan corak - Pilihan warna yang kena pada tempat dan masa serta 'matching'.
3. Jenis pakaian - Sama ada batik, kasual, sukan, kot dan sebagainya.
4. Kemas dan rapi - Sentiasa digosok rapi.
5. Kasut - Kasut yang sesuai dengan tujuan kehadiran kita di satu-satu tempat.
6. Aksesori - Jam tangan, beg, gelang dan rantai (bagi wanita), haruman dan lain-lain.
7. Jenama - Bukan perkara utama tetapi digalakkan bagi yang mampu.
8. Kesihatan diri - Keceriaan wajah, kelihatan sihat, kuku, kulit dan sebagainya.
9. Gaya - Cara berjalan, bercakap, ketawa dan mimik muka.
10. Senyum - Rahsia utama penampilan diri ialah senyuman yang terukir.

Tuntutan penampilan diri ini berbeza-beza mengikut kedudukan anda dalam masyarakat dan karier yang anda ceburi.

Walau siapa anda, sama ada sedar atau tidak anda tetap dinilai oleh manusia lain melalui penampilan diri. Sebab itu permohonan untuk ke satu-satu pekerjaan perlu melalui proses temuduga. Mereka mahu melihat calon-calon secara terus bukan sekadar untuk menguji kebijaksanaan seseorang pemohon tetapi juga untuk melihat penampilan diri yang melambangkan sikap dan peribadi seseorang. Penampilan diri positif perlu dipatuhi oleh semua golongan masyarakat termasuk pelajar, ibu bapa, pekerja, eksekutif, pemimpin dan sebagainya.

Petua 4 : Berkawan Dengan Orang Berjaya

Rasulullah s.a.w sendiri pernah bersabda, "kalau mahu kenal seseorang itu maka kenallah kawan-kawannya". Oleh itu sekiranya anda memilih kawan yang positif, bergaul dengan mereka yang berjaya, banyak berbincang tentang apa yang mahu dicapai dimasa hadapan; pastinya ia akan mempengaruhi pemikiran dan tindakan harian anda. Pasti anda turut terdorong untuk mencapai kejayaan dalam hidup anda pula. Mereka yang gagal hanya akan mampu menceritakan kisah-kisah kegagalan mereka sedang mereka yang berjaya pula akan menceritakan kisah-kisah kejayaan mereka.

Untuk berjaya anda perlu berkawan dengan mereka yang telah berjaya. Belajar dari pengalaman dan pengetahuan mereka. Belajar tentang cara mereka membentuk personaliti dikalangan masyarakat. Orang yang berjaya selalunya mempunyai personaliti dan karisma yang mengagumkan. Personaliti dan karisma ini bukannya semula jadi sebaliknya mereka berusaha membinanya. Kalau mereka boleh, anda juga boleh melakukannya.

Petua 5 : Dalami Ilmu Kecemerlangan

Semangat ada ketikanya naik dan ada ketikanya luntur. Ada ketikanya kita terlupa tentang matlamat yang dikejar disebabkan oleh pelbagai urusan dan aktiviti lain. Ada ketikanya juga diri terasa malas dan bosan. Semuanya ini adalah lumrah hidup seorang manusia. Untuk mengekalkan semangat dan membina sikap positif maka anda perlulah sentiasa mendalami ilmu kecemerlangan diri. Anda boleh mendalaminya dengan banyak membaca buku-buku motivasi, berbincang dengan rakan-rakan tentang perancangan anda, menghadiri program dan ceramah motivasi. Anda juga perlu mendengar kaset-kaset motivasi dan mendapatkan bahan-bahan daripada internet. Semakin bertambahnya ilmu kecemerlangan diri didada maka semakin positif dan matang fikiran anda.

Petua 6 : Fokus Kepada Apa Yang Anda Mahukan

Anda sering mendengar bahawa sikap positif lahir dari pemikiran yang positif. Namun begitu fahamkah anda apa yang dikatakan fikir positif itu? Dalam hidup kita, kita hanya akan bertindak dan berusaha mengejar apa yang ada dalam fikiran kita. Iaitu apa yang terlintas, ternampak dan

tergambar di fikiran.

Sebagai contoh mari kita lakukan aktiviti yang cukup mudah. Keluarkan sehelai kertas sekarang dan lakarkan suasana di sebuah pantai yang indah permai. Ambillah masa lebih kurang 5 minit untuk anda menyiapkan lukisan ini. Jangan pedulikan sama ada lakaran itu cantik atau tidak, lakarkan sahaja apa yang tergambar di fikiran anda tentang suasana di pantai.

Baik sekarang saya tanya anda, ada atau tidak lakaran kapalterbang di dalam lukisan itu? Ada atau tidak jeti dari tepi pantai sampai ke tengah laut? Ada atau tidak budak menjual air? Kalau tiada maka kenapa begitu? Jawapannya sebab anda tidak terfikir tentangnya. Atau lebih tepat lagi anda tidak langsung tergambar tentangnya. Oleh itu bolehlah dibuat kesimpulan bahawa kalau kita tidak tergambar akan sesuatu maka kita tidak mungkin dapat menghasilkannya.

Begitulah dari aspek kecemerlangan diri, untuk anda menjadi orang berjaya anda mesti gambarkan diri anda seorang yang berjaya. Anda mesti mampu melihat apa yang mahu dilakukan mulai hari ini untuk menjadi orang berjaya.

Fikirkan pula, positifkah anda apabila anda berkata:

- Mulai hari ini aku tidak malas lagi.
- Mulai hari ini aku tidak mahu tinggal solat lagi.
- Aku tidak mahu main-main dalam kelas lagi.
- Aku tidak mahu lawan cakap ibu bapa lagi.

Positifkah anda? Jawapannya ialah tidak! Hasrat anda memang baik tetapi fikiran anda negatif sebab anda fokus kepada apa yang anda tidak mahu. Anda tergambar bagaimana anda main-main dalam pekerjaan. Anda terbayang bagaimana anda melawan cakap ibu bapa, ketua dan sebagainya. Kalaulah ini yang tergambar maka inilah juga yang akan terhasil! Anda menghasilkan sesuatu yang negatif sedangkan hasrat anda baik.

Oleh sebab itu anda perlu ubah gambaran minda anda kepada gambaran yang positif dengan mengubah ucapan anda seperti berikut:

- Mulai hari ini aku seorang yang rajin.
- Mulai hari ini aku solat lima waktu.
- Aku akan tumpu pada guru dalam kelas.
- Aku ikut cakap ibu bapa.

Lihat, kata-kata di atas membawa maksud yang sama tetapi dari sudut yang positif. Maka yang tergambar juga adalah gambaran yang positif. Kalau yang positif anda nampak maka positiflah juga tindakannya nanti. Memanglah anda mungkin tidak berubah dengan hanya sekali, dua kali atau sepuluh kali berkata-kata secara positif. Tetapi kalau setiap hari dan beratus-ratus kali anda amalkan dalam hidup anda maka satu hari nanti tanpa anda sedari anda menjadi orang yang positif. Oleh itu ingatlah... fokus kepada apa yang anda mahukan!

Petua 7 : Kejayaan Silam Membarai Diri

Dalam hidup kita ini pasti ada sekali dua kita mencipta kejayaan sama ada kecil atau besar. Waktu kecil dulu mungkin kita pernah tewaskan rakan-rakan dalam suatu permainan dan kita berbangga dengannya. Mungkin juga kita pernah dulunya dipuji atas pencapaian, kualiti kerja atau kerajinan kita. Mungkin kita pernah menerima anugerah sebagai pemenang dalam apa jua pertandingan. Mulai hari ini cuba ingatkan kembali sebanyak mungkin kenangan manis ini dan senaraikan dalam diari anda. Setiap kali anda rasa tertekan, negatif, malas, bosan dan sebagainya maka bacalah diari anda ini dan hayati semula saat-saat tersebut. Gambarkan dengan jelas apa yang berlaku ketika itu. Rasakan apa yang anda rasakan ketika itu. Semangat anda akan

membara sekiranya anda melakukannya bersungguh-sungguh. Semangat untuk kekal cemerlang ini akan menjana sikap yang positif.

Tidak kira betapa gagalnya anda rasa hidup ini namun pasti pernah sekurang-kuangnya sekali anda pernah dipuji atas kebaikan dan kejayaan silam.

Lakukan perkara berikut, sediakan satu buku kecil dan senaraikan semua kejayaan anda sejak dari dahulu hingga ke hari ini, sama ada kecil atau besar. Kemudian baca dan hayati apa yang anda tulis itu satu persatu, gambarkan keadaan ketika itu, rasakan perasaan anda ketika itu dan dengar apa yang anda dengar ketika itu. Lakukannya dengan penuh kesungguhan dan rasakan satu getaran perasaan yang positif yang mengalir dalam setiap urat nadi anda. Sentiasa kemas kini buku kecil anda ini dengan kejayaan-kejayaan baru. Ia adalah sumber tenaga dan kekuatan anda.

Anda mungkin tidak mengingati kesemuanya, tidak mengapa, ambil masa anda. Anda boleh tambah senarai kejayaan anda pada bila-bila masa sahaja.

Satu tabiat yang baik, mulai hari ini rakamkan setiap peristiwa penting dalam hidup anda sama ada melalui gambar atau rakaman video.

Setiap kali anda rasa tertekan, anda rasa tidak dihargai, anda rasa putus asa – lihat kembali buku kecil dan rakaman anda ini.

Petua 8 : Saranan Diri Positif

Untuk kekal dalam sikap positif anda perlu saran diri anda dengan katajaya yang merangsang jiwa dan fikiran. Anda juga boleh gunakan petikan mutiara kata daripada ahli ilmu, petikan al-quran serta hadith. Dengan melazimkan hidup anda berpandukan katajaya dan petikan-petikan ini maka ia memberi anda kekuatan untuk menyahut cabaran dan mengatasi segala masalah.

Anda juga boleh cipta sendiri katajaya itu, misalnya:

"Kalau orang lain boleh.. Aku juga BOLEH!"

"Setiap kata-kata pasti akan dikota!"

"I'm the best!"

"I can do it!"

Jadikan kata-kata ini sebagai sebahagian dari hidup anda. Saran diri anda setiap hari dengan kata-kata ini hingga ia lazim dalam minda anda.

Petua 9 : Soal Diri Dengan Soalan Positif

Dalam sehari anda menyoal beribu-ribu soalan kepada diri anda, daripada soalan yang mudah-mudah hinggalah kepada soalan-soalan yang membentuk masa depan anda. Anda mungkin bertanya soalan-soalan mudah seperti hari ini nak pakai baju apa? Nak makan di mana? Nak keluar dengan siapa? Nak balik pukul berapa? Dan sebagainya. Soalan-soalan ini tidak menjejaskan kehidupan dan peribadi anda. Tetapi ada ketikanya anda menyoal diri dengan soalan-soalan yang boleh memberikan kesan terhadap hidup anda seperti, Nak ambil kursus apa? Nak belajar lama mana? Nak rebut peluang atau tidak? Dan sebagainya.

Orang berjaya menyoal diri dengan soalan-soalan yang boleh memajukan dirinya seperti:

- Apa hikmah disebalik ujian Allah ini?
- Apa lagi yang boleh aku buat untuk jadi lebih baik?
- Apa yang belum aku selesaikan lagi?

- Apakah setakat ini sahaja kemampuan diri yang dianugerahkan oleh Allah kepada aku?
- Apakah aku mahu menyerah hanya dengan kegagalan sementara ini?

Semua soalan ini menjadikan anda lebih positif terhadap apa yang berlaku. Soalan yang diajukan akan membina kekuatan dalaman anda. Semakin berkualiti soalan yang dibentuk semakin berkualitilah diri anda.

Perbezaan antara seorang insan dengan insan yang lain ialah soalan lazim yang secara konsisten terbit difikiran. Manusia lemah sering mengutuk dan memperkecilkan dirinya sendiri. Mereka mungkin berkata:

- Nak buat macam mana aku ni lemah.
- Engkau lain aku lain.
- Engkau bolehlah aku ni siapa.
- Dah memang nasib aku begini, terima ajer lah..
- Buat berkali-kali pun gagal juga baik tak payah..
- Dah tahu diri tu bodoh buat apa tunjuk pandai.

Soalan yang positif akan:

- Megubah persepsi dan cara fikir kita
- Mengubah fokus kita
- Memberikan sumber kekuatan baru kepada kita

Petua 10 : Dapatkan Model Iktutan

Model iktutan adalah seseorang yang anda kagum dengan pencapaiannya dan mahu mengikuti jejak langkahnya. Dapatkan beberapa model iktutan terutamanya mereka yang telah berjaya dalam bidang yang anda mahu ceburi.

Namun begitu sebagai orang Islam, model iktutan kita yang pertama pastilah Nabi Muhammad S.A.W.

Selain daripada Nabi s.a.w yang lain semuanya ada kelemahan. Malahan kita tidak boleh nafikan bahawa ulamak juga ada kelemahan sebab itu pendapat ulamak secara ijmak lebih diterima pakai dalam Islam berbanding pendapat hanya seorang ulamak sahaja.

Setelah anda kenal pasti model iktutan anda, cuba dapatkan gambar mereka. Baca juga kisah hidup mereka. Pelajari bagaimana mereka merancang dan bertindak. Cari potongan kata-kata ucapan mereka yang boleh dijadikan panduan hidup. Selami falsafah hidup mereka dan lihat bagaimana mereka mengatasi setiap masalah yang datang dalam hidupnya. Sebab semakin besar kejayaan seseorang itu maka semakin besarlah cabaran serta masalah yang telah mereka hadapi. Kejayaan dan pengorbanan adalah dua perkara yang sering berada ditempat yang sama. Kejayaan bukanlah apa yang kita miliki tetapi apa yang kita pelajari. Siapa kita dipenghujung kehidupan ini jauh lebih penting berbanding apa yang kita perolehi ketika itu.

SEKIAN
