

LIFE ISN'T ABOUT  
FINDING YOURSELF  
LIFE IS  
ABOUT  
CREATING  
YOURSELF

KOLEH yang dihias dengan kata-kata positif membuatkan seseorang itu kuat jati dirinya.

# Teknik bicara diri boleh pengaruhi tindakan

MUNGKIN ramai yang tidak memahami bagaimana sesuatu kata-kata positif itu mempengaruhi perilaku seseorang. Hakikatnya, ada satu teknik dalam kaunseling yang dinamakan bicara diri. Teknik ini dipercayai mampu mempengaruhi tindakan seseorang.

"Apa yang menakjubkan ialah bicara diri sendiri seakan-akan memberi isyarat secara automatik kepada minda yang akan mengarahkan anggota tubuh untuk bereaksi.

"Contohnya, jika seseorang kata, malaslah, minda yang menerima signal ini akan menginterpretasi kata-kata itu dan menyalurkan maklumat kepada anggota badan untuk berkelakuan malas, sambil lewa dan tidak fokus,"



ZAINAL

kata Ketua Jabatan Pembangunan Manusia dan Pengajian Keluarga, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia, Dr. Zainal Madon.

Sebaliknya, jika seseorang itu berkata 'Ya, saya boleh', ia boleh menjadi alat *auto suggestion* kepada minda dan dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku.

"Bayangkan kita mengalami sesuatu musibah dan kita susulinya dengan kata-kata negatif contohnya, 'Aku memang teruk', 'Tuhan tidak adil', 'Apalah malangnya diriku ini'.

"Ungkapan begini akan mempengaruhi emosi kita. Jika kita dalam keadaan kecewa, kemungkinan bertambah kecewa dan marahkan diri sendiri. Jika dalam keadaan sedih, mungkin bertambah

murung, tertekan," jelasnya.

Sebaliknya, kata-kata positif boleh menjadi alat untuk mengatur emosi kita. Jika kita susuli dengan kata-kata positif contohnya, 'Gagal sekali bukan gagal selamanya', 'Terus usaha, jemu tiada', 'Allah sentiasa membantu hamba-Nya', sudah tentu perasaan sedih akan berkurangan dan kembali normal dan ceria.

Beliau tidak menafikan ada segelintir yang enggan berubah walaupun orang di sekeliling menasihatinya. "Masalah ini berpunca kerana sikap seseorang. Pemikiran yang tidak terbuka, tidak rasional dan pemikiran negatif mempengaruhi sikap seseorang.

"Bagi mengatasi masalah tersebut, seseorang itu perlu dirangsang dan dididik ke arah pembentukan sahsiah yang baik," ujarnya.