

MUDAH tersinggung, BEREMOSI

Sedar ada persepsi negatif terhadap orang lain, azam baiki diri



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia
sitifatihmah@upm.edu.my

? Saya seorang yang mudah tersinggung, sekali gus menjadi agak prejudis dengan apa saja teguran diberikan rakan-rakan. Sebelum ini saya sering berasa terpinggir dan terlalu sensitif apabila ditegur orang.

Semua yang saya lakukan akan dikritik dan dikecam menyebabkan saya menjadi seorang yang pasif.

Bagaimanapun, selepas menghadiri satu sesi ceramah pembangunan diri beberapa bulan lalu, saya mula menyelidik halangan diri sendiri. Saya menyedari diri saya ada persepsi negatif terhadap orang lain dan perasaan mudah tersinggung. Keadaan ini

tidak baik untuk diri dan saya berazam memperbaiki kelemahan itu.

Saya berusaha dan mahu belajar mengimbangi emosi diri ke arah yang lebih positif. Saya harap puan dapat membantu.

RINA,
Kuala Lumpur

! Orang yang terlalu beremosi biasanya agak tersisih daripada rakan atau orang di sekelilingnya. Ini berpunca daripada penerimaan diri terhadap pelbagai teguran daripada interaksi sosial dengan orang lain. Situasi ini membuatkan mereka tidak selesa untuk meneruskan perbualan atau berinteraksi kerana tidak seronok dengan persekitaran.

Mereka juga mudah tersinggung atau marah, malah membataskan hubungan dengan orang lain. Ia memberikan kesan emosi yang kuat hingga boleh dilihat

daripada riak wajah agak pasif dan menyendiri.

Kesan dan akibat daripada perasaan mudah tersinggung mengakibatkan emosi menjadi tidak stabil, sedih, risau dan terganggu.

Bagaimanapun, anda membuktikan kesedaran mengenai kelemahan diri membuatkan anda berasa penting untuk memperbaikinya sebelum terlewat. Ini pilihan bijak dan tindakan positif terhasil daripada tindak balas kognitif dan emosi.

Inilah yang perlu disokong dan diberikan tumpuan. Usah dibayangi masalah lalu, sebaliknya mulakan hari dengan semangat dan tindakan positif ke arah hasil yang lebih baik.

Berikut beberapa panduan untuk anda mengatasinya:

1. Cari dan ambil tahu situasi yang boleh menyebabkan anda beremosi. Ini dapat membantu anda men-

? Saya agak tertekan dengan sikap beberapa rakan sekerja yang gemar mengumpat. Saya tidaklah menyatakan saya baik, namun sikap itu sangat ketara hingga saya terjebak sama. Saya sedar apa yang diperkatakan itu hanya gosip dan tidak mendatangkan apa-apa kebaikan pun.

Lebih menyedihkan, mereka suka bermuka-muka menyebabkan saya kurang selesa. Sebagai pekerja baru, saya sering diberitahu mengenai perkara negatif rakan sekerja lain. Apakah yang perlu saya lakukan dan bagaimana cara menanganinya ini?

SERBA SALAH,
Melaka

! Sikap suka mengumpat atau menceritakan keburukan dan kelemahan orang lain dilaknat Allah. Mereka yang bersikap demikian, secara disedari atau tidak mencela dan mengaibkan orang yang hukumnya berdosa besar.

Ketika berbual, sama ada secara sengaja atau tidak mereka menceritakan keburukan ketua, jiran, saudara-mara, malah orang

gatasinya dan bermuhasabah diri.

2. Kenal pasti punca perasaan negatif dan akur ia perlu diubah. Tetapkan beberapa pilihan atau cara yang boleh dilakukan bagi menanganinya secara berhemah.

3. Bercakap dengan diri sendiri dalam usaha mendidik jiwa agar lebih harmoni. Dalam psikologi, ia

Rakan sekerja suka mengumpat

yang lalu di hadapan mereka. Perasaan tidak selesa dan tertekan dengan sikap rakan sekerja yang suka mengumpat petanda anda ada prinsip dan nilai peribadi yang tidak sama dengan mereka. Nilai itu sudah cukup baik dan seharusnya diselangi dengan tindakan bersesuaian bagi mengelak diri terjebak sama.

Berikut beberapa cara yang boleh diamalkan bagi mengelak terjebak dengan sikap itu.

● Kenal pasti punca wujudnya perjumpaan anda dengan rakan yang suka mengumpat. Cuba elak daripada berkumpul untuk berborak panjang kerana ia memungkinkan anda terjebak dengan situasi umpatan. Lakukan pengasingan diri secara berhemah yang tidak menimbulkan syak wasangka rakan lain.

● Kuasai kemahiran sosial dan komunikasi seperti meneruskan persahabatan dengan semua orang tanpa

prejudis. Berkomunikasi seperti biasa tapi jika anda rasa topik perbualan sudah berkisar kepada umpatan, segeralah menamatkan perbualan dan undur diri daripada kumpulan itu.

● Pelihara lidah agar tidak dimanipulasi atau diam daripada memberi komen.

● Usah menunjukkan minat dalam topik yang dibincangkan jika ia menjurus kepada mengumpat. Anda boleh pura-pura sibuk.

● Cuba tukar topik secara bijak. Idea ini dapat mengelakkan daripada dilihat sebagai memotong percakapan orang lain. Lakukan dengan spontan dan tanpa ragu.

● Mewujudkan persekitaran harmoni di tempat kerja seperti melakukan aktiviti lebih bermanfaat. Boleh cadangkan program berbentuk kerohanian dan motivasi kepada pihak berkenaan.

dinamakan 'self talk' iaitu mengingatkan diri sendiri perkara yang perlu dijaga atau dilakukan. Ia boleh membantu anda kembali positif.

4. Analisis diri sendiri kerana untuk menguruskan perasaan bukan mudah.

5. Selain faktor fikiran, emosi negatif juga berlaku disebabkan fizikal kurang

cergas atau lingkungan persekitaran yang memboreskan. Lakukan sesuatu yang disukai sebagai terapi diri.

6. Memperbanyakkan amalan sunat dan ibadat kerana ia akan mendekatkan diri anda dengan Yang Maha Esa. Ia juga terapi untuk mengurangkan sifat tidak baik.