

RAKAN SUKA LEMAHKAN SEMANGAT

Halangan dalam proses membaiki diri akibat sikap negatif orang lain



Saya sentiasa berusaha meningkatkan keyakinan diri dan melakukan penambahbaikan untuk kehidupan. Namun dalam proses membaiki diri, saya sering berhadapan masalah apabila rakan suka melemahkan semangat dengan kata-kata negatif.

Saya sedar ia cabaran namun tetap gagal untuk mengelak daripada wujud rasa lemah semangat.

MENCARI KEKUATAN
Selangor

Dalam proses mengatasi kelemahan diri, cabaran dan halangan akan hadir tanpa diundang. Inilah proses untuk berjaya yang sebenar kerana seseorang individu perlu yakin dan berusaha untuk mengatasi apa jua halangan yang hadir. Kesungguhan dalam mengatasi cabaran ini adalah petanda kepada kejayaan yang bakal diperolehi. Semakin kuat semangat untuk melakukan hal yang baik, semakin dekat untuk mencapainya. Sebagai bimbingan emosi dan tindakan yang boleh dipertimbangkan di sini ialah seperti berikut:

1. Kuatkan hati dan nekad

Inilah langkah yang paling asas dan pertama kita perlu lakukan, iaitu nekad dan kuatkan hati dengan penuh kesungguhan. Pada awalnya, ia agak sukar untuk menjadi kuat dan nekad. Selagi tidak melakukannya, selama itulah kesukaran semakin bertambah malahan peluang untuk berubah juga akan semakin jauh. Cabaran ini yang perlu dipupuk dan dibentuk serta dipertahankan berbanding cabaran diperli atau disindir

oleh rakan. Jika nekad sudah ada, teruskan dengan tindakan bersesuaian.

2. Usah pandang serius pada sesuatu perkara yang merugikan

Sesekali menjadi lebih ringkas dan biasa-biasa itu penting terutama sekali dalam hal-hal yang sukar dijangka atau dikawal. Apabila sesuatu perkara itu membabitkan orang lain, sikap mempermudah hal itu penting. Usah pandang terlalu serius pada sesuatu perkara yang nyata merugikan. Sebagai contoh, memberikan perhatian lebih kepada apa yang diperkatakan oleh orang lain sehingga menghalang hasrat untuk berbuat kebaikan.

Perhatian serius kepada hal itu pastinya merugikan anda sahaja. Lebih baik anda menganggap ia hal terencil berbanding usaha untuk mendidik diri terus istiqamah dalam melakukan sesuatu perkara yang diyakini membawa kebaikan kepada diri anda dan orang lain.

3. Fokuskan kepada apa yang kita usahakan

'Keep your eyes on the ball'. Istilah ini sangatlah

besar maknanya bagi kita untuk tetap fokus. Memperlekehkan, menyindir, mengejek, memalukan dan menjatuhkan semangat ini sebenarnya perkara biasa dalam kehidupan.

Usah hilang fokus! Jika anda gagal untuk mengekalkan fokus dan mendengar ejekan, pasti anda tidak akan dapat beraksi dengan baik dan mudah ditewaskan.

4. Yakin diri dan atas masalah yang mungkin timbul dalam perjuangan

Yakin diri adalah teras dalam menuju kejayaan dalam apa jua hal yang dilakukan. Yakin diri hadir dengan cara mendidik jiwa berkata benar tentang keupayaan diri. Pengetahuan diri hanya mampu diketahui apabila anda mulai melakukan sesuatu hal itu.

Lakukan mengikut perancangan dibuat. Jika perlu memaksa diri melakukannya pada permulaan, paksa diri untuk suatu kebaikan di kemudian hari. Tanpa paksaan, anda mungkin sukar melakukan atau memulakan apa-apa.

Yang menjadi masalah, kadang-kadang di sebalik kata-kata kata semangat yang kita terima, pasti ada terselit juga kata-kata yang menjelekkan dan negatif. Berdirilah atas kaki kita sendiri. Sokonglah diri sendiri demi tindakan yang membawa kebahagiaan pada diri.

5. Usah tentukan diri kita berdasarkan kata-kata orang lain.

Jadilah diri anda sendiri dan yakinlah dengan perubahan yang kita buat kerana Allah ini adalah tepat dan terbaik. Jika anda memikirkan kata-kata orang lain, anda akan menjadi seseorang yang bergantung kepada orang lain, dan membiarkan pendapat orang lain mengendalikan anda.

6. Mengelakkan diri daripada mereka, jika perlu.

Apabila anda menghadapi situasi berhadapan dengan sahabat yang memang kuat menyindir atau orang yang terlalu agresif memprovokasi anda, sebaiknya menghindari diri buat sementara waktu.

Cari privasi untuk diri dalam melakukan hal terbaik untuk kehidupan anda. Diam itu adalah lebih baik berbanding berbalas-balas kata atau sindiran. Ia tidak mendatangkan apa-apa manfaat dalam cita-cita anda. Lebih baik anda mendiamkan diri dan usah mendekati orang tersebut dan carilah tempat yang membuat anda selesa.

7. Berdoalah kepada Allah

Apabila anda melakukan kesemua tip di atas, tetapi belum juga berhasil maka langkah terakhir adalah berdoa kepada Allah, menyerahkan semuanya kepada-Nya.

Memohon agar sahabat, jiran tetangga dan orang ini dihilangkan penyakit hatinya kerana sifat menjatuhkan semangat orang itu adalah penyakit hati.