



Self-Talk Positif

SATU TEKNIK PSIKOLOGI YANG BAIK

Naemah Abdul Wahab

Pernahkah anda berbicara dengan diri sendiri? Seolah-olah bermonolog? Tentu pernah bukan? Kita seringkali bercakap dengan diri sendiri tentang perkara yang berlaku di sekeliling kita, sebagai contoh kita sedang mencari tempat letak kenderaan di tempat kerja dan apabila telah menjumpainya, kita bercakap di dalam hati, "Alhamdulillah, dah jumpa". Kita juga kadang-kadang bermonolog tentang diri kita apabila kita berpuashati atau kecewa dengan sesuatu tindakan kita seperti "Seronoknya, aku sempat siapkan tugasan ini" atau "Kenapalah aku boleh cuai sangat tadi".

APAKAH ITU *SELF-TALK*?

Self-talk adalah suatu dialog dalaman. Ianya adalah kebiasaan manusia dalam memberi respon terhadap sesuatu pengalaman atau keadaan persekitaran. Ia dipengaruhi oleh minda separa sedar dan merupakan luahan pemikiran, kepercayaan, persoalan atau idea kita. *Self-talk* boleh menjadi sama ada positif atau negatif bergantung kepada personaliti kita. Sekiranya anda seorang yang optimis, kebanyakan *self-talk* anda adalah positif. Namun seandainya anda pesimis, *self-talk* anda kebiasaannya adalah negatif.

APAKAH KELEBIHAN *SELF-TALK* POSITIF?

Self-talk yang positif boleh meningkatkan prestasi kerja, kesihatan fizikal dan emosi serta kesejahteraan hidup kita. Ada kajian-kajian yang mendapati, insan yang selalunya bermonolog secara positif mempunyai kemahiran mental yang membolehkan mereka mudah menyelesaikan masalah, berfikir secara berbeza dan lebih tabah dalam menghadapi kesukaran atau ujian hidup. Ianya juga mampu mengurangkan tekanan serta kebimbangan (*anxiety*).

EMPAT KATEGORI PEMIKIRAN NEGATIF YANG BOLEH MEMBUNUH *SELF-TALK* YANG POSITIF.

<i>Personalizing</i>	<ul style="list-style-type: none">•Sentiasa menyalahkan diri sendiri atas segala perkara yang berlaku.
<i>Magnifying</i>	<ul style="list-style-type: none">•Anda fokus atau memperbesarkan sisi negatif sesuatu situasi serta menolak tepi kesemua aspek positifnya.
<i>Catastrophizing</i>	<ul style="list-style-type: none">•Anda menjangkakan yang terburuk. Anda jarang membiarkan logik atau sebarang alasan yang munasabah mengubah pemikiran anda ke arah positif.
<i>Polarizing</i>	<ul style="list-style-type: none">•Anda melihat dunia sebagai hitam dan putih atau baik dan buruk sahaja. Tiada titik atau garis pertengahan untuk segala proses atau peristiwa dalam kehidupan anda.

Apabila anda dapat mengenali pemikiran negatif, anda dapat mengubahnya kepada monolog yang positif. Walau bagaimanapun, perubahan ini tidak boleh berlaku dalam sekelip mata, ianya mengambil masa dan memerlukan banyak latihan. Akan tetapi, ianya boleh dilakukan oleh sesiapa pun, tanpa mengira usia samada anda adalah seorang dewasa, kanak-kanak ataupun warga emas.

LIMA TIPS UNTUK KITA *SELF-TALK* SECARA POSITIF

Kenalpasti Perangkap Monolog Negatif

- Terdapat situasi yang meningkatkan keraguan diri anda dan menyebabkan anda mudah berfikir negatif. Tentukan situasi tersebut yang sudah anda jangkakan dan cuba untuk atasi persepsi negatif anda.

Kawal Perasaan Anda

- Ambil masa untuk berhenti berfikir seketika sekiranya berhadapan dengan hari atau berita yang buruk. Tenangkan fikiran, muhasabah diri dan sekiranya anda sedang bermain dengan pemikiran negatif, ubah dan pujuk diri untuk menjadi positif.

Kelilingi Diri Anda dengan Orang yang Positif

- Sebenarnya pandangan dan emosi yang positif dipengaruhi oleh orang dan persekitaran kita. Jauhi manusia yang pesimis atau persekitaran yang toksik.

Manfaatkan Penyataan Positif

- Kadang-kala kata-kata hikmah atau kata-kata inspirasi yang anda baca di dalam buku atau terlihat di paparan *posting* media sosial mahupun Internet mampu menaikkan semangat dan menceriakan hari anda. Anda boleh menulis kata-kata tersebut di atas sekeping kertas dan menampalnya di tempat yang sering anda lihat di tempat kerja mahupun di rumah.

Jenaka

- Rangsangkan monolog positif melalui ketawa mengikut situasi dan kesesuaian. Ianya adalah pengubat duka dan mampu mengurangkan tekanan. Anda boleh bersembang dengan rakan yang suka berjenaka dan ceria ataupun melihat siri televisyen atau video yang melucukan.

RUJUKAN:

<https://www.healthline.com/health/positive-self-talk#takeaway>

<http://www.cfselfhelp.org/library/changing-self-talk>

