

Fasal 1

Kesihatan Itu Di Kepala Anda

Setelah sehari suntuk bekerja, dipenuhi dengan banyak masalah untuk diselesaikan, banyak e-mel dan panggilan telefon yang perlu dijawab, Paul hanya ingin pulang ke rumah, makan sesuatu, bersantai di atas sofa dan menonton apa sahaja yang muncul di kaca TV. Walau bagaimanapun, lalu lintas yang teruk menyebabkan apa yang selalunya memakan masa beberapa minit di dalam kereta telah berlarutan menjadi berjam-jam. Hari sudah gelap apabila dia tiba di rumah. Ketika masuk ke dalam rumah, serta merta dia menanggalkan kasutnya, melontar begnya di suatu sudut, hanya menyapa isterinya dan memandang sekilas ke arah dua anaknya yang sedang bermain di atas lantai. Selepas mandi, dia mengenakan pakaian lalu pergi ke dapur dan terus ke meja makan.

“Ada sesuatu untuk di makan?” dia bertanya agak kasar.

“Ibumu memanggil beberapa minit yang lalu. Dia merungut kerana sudah berbulan-bulan berlalu awak tidak melawat dia.”

“Dia tahu saya tidak punya masa untuk itu. Saya punya lebih banyak kerja daripada mengambil masa melawat dia. Bil yang perlu dibayar. Masalah yang perlu diselesaikan. Tambahan, ada sahaja yang disuruh oleh penyelia yang baru. Perempuan yang tidak bertimbang rasa! Dia sangat takut syarikat akan bangkrap. Sangat sukar untuk saya bekerja dengan dia. Dia membuat saya hilang akal!”

“Itu sahaja yang awak bicarakan akhir-akhir ini – masalah, bil-bil dan penyelia awak. Adakah awak menyedari yang anak-anak awak menanti di ruang tamu? Sepanjang petang tadi si Mark asyik bertanya jam berapa awak sampai ke rumah.”

“Adakah hal yang sama ini harus berulang, sama seperti setiap hari? Sungutan dan lebih banyak sungutan bertambah! Mereka

Kuasa Pengharapn

merumitkan saya di pejabat dan awak pula merumitkan saya di rumah. Awak fikir sangat mudah untuk memelihara keluarga ini hanya dengan gaji saya seorang diri?”

Kata-kata terakhir ini telah melukai Silvia di tempat yang sangat menyakitkan. Dia telah meninggalkan pekerjaannya atas alasan kesihatan dan suaminya tahu hal itu. Sememangnya, adalah suatu berkat untuk dapat meluangkan masa dengan anak-anak, namun mendengar kata-kata hina dari suaminya yang mengingatkan suatu yang harus dilupakan sudah menjadi tidak tertahan olehnya.

“Anak-anak kita sedang membesar dan mereka masih belum mengenali ayah mereka lebih dekat. Saya tidak akan menyentuh keadaan hubungan kita!”

“Bolehkah awak memberikan saya sedikit kelegaan? Saya penat, saya sakit kepala dan tidak berminat meneruskan perbualan ini sekarang.”

Pada saat itu anak perempuan Paul berumur enam tahun menyerahkan sekeping sampul kepada ayahnya.

“Bukan sekarang, sayang! Awak tidak nampakkah ibumu dan saya sedang berbual?” tending Paul.

Dia masukkan sahaja sampul itu ke dalam sakunya tanpa memberikan perhatian kepada anak perempuannya yang beredar dari situ dengan air matanya berlinangan.

“Adakah awak sangat bodoh? Tidakkah awak melihat apa yang awak lakukan kepada keluarega awak?”

“Cukup! Saya mahu masuk tidur. Saya sudah hilang selera makan.”

Paul merasakan bahawa dia sedang hilang kawalan dunianya. Lelaki yang sebelum ini merasa selamat dan yakin pada diri sendiri tidak lagi mampu mengurus hidupnya sendiri. Fikiran negatif sedang mengawal mindanya. Otaknya dalam keadaan huru-hara dan memori yang buruk sentiasa membuat segala-gala menjadi lebih buruk. Tubuhnya dalam keadaan penat yang berlebihan kerana kekurangan latihan jasmani. Penyeliaanya yang sering tertekan sentiasa mendesak laporan kerja daripadanya. Apa yang dia mahu ialah rehat dan tidur – dan mungkin juga dia tidak akan bangun lagi dari tidurnya.

Apabila dia berguling di sisinya, dia merasa sesuatu di dalam sakunya. Dia mengeluarkan sampul itu dari sakunya dan

Kesihatan Itu Di Kepala Anda

membukannya dan dia mendapati sekeping kertas yang di atasnya terdapat nota yang ditulis dengan krayon. Serta merta dia merasa sakit di lubuk sanubarinya ketika dia membaca kata-kata yang tertulis pada kertas nota itu, “Ayah, aku sayang ayah.”

Lubang Hitam

Pernahkah anda mengalami perasaan seperti yang dialami oleh Paul, dibanjiri dengan komitmen dan tidak mampu menangani banyak perkara pada masa yang sama? Adakah anda pernah merasa bahawa anda hanya ingin berputus asa dan melarikan diri ke suatu pulau yang tandus? Mungkin anda bernasib baik kerana hari-hari yang anda lalui berlalu dengan tenang tanpa sebarang kemuskilan. Pada masa ini, jutaan manusia sedang menderita kesan dari perasaan gelisah, tekanan dan murung. Masalah ini sudah bertambah menjadi semakin umum di dalam dunia kita.

Pada suatu ketika dahulu, Stephen Hawking, ahli fizik berbangsa Inggeris yang terkenal, telah membuat satu kenyataan yang telah menjadi viral di media sosial. Subjeknya bukan teori hebat mengenai pelbagai alam semesta yang berbeza.

Hawking, yang sudah sekian lama tinggal terhad di atas kerusi roda kerana penyakit neurologi degeneratif, telah menawarkan nasihat kepada mereka yang menderita kemurungan. Hawking berkata, “Mesej dari kuliah ini ialah bahawa lubang hitam itu tidaklah sehitam mana seperti yang digambarkan. Ia bukan penjara kekal sebagaimana yang disangkakan sebelum ini. Ada perkara yang boleh keluar dari lubang hitam baik dari luarnya dan kemungkinan ke satu alam semesta yang lain. Oleh yang demikian, jika anda merasa bahawa anda berada di dalam lubang hitam, jangan putus asa – ada jalan untuk keluar.”

Mungkin kata-kata pendorong dari Hawking tidak dapat menyakinkan seseorang seperti Paul yang tinggal di dalam satu “lubang hitam” kemurungan, kebimbangan dan perasaan ingin bunuh diri. Adakah benar-benar terdapat satu jalan keluar daripada masalah seperti ini? Adakah terdapat pengharapan di sebaliknya? Bolehkah seseorang merangka keluar dari lubang hitam yang diberikan oleh kehidupan ini?

Kuasa Pengharapan

Kuasa Pemikiran

Pepatah umum mengatakan, “Di mana ada kemahuan, di situ ada jalan,” mengandungi satu kebenaran yang sangat besar. Setiap atlet tahu bahawa memecah satu-satu rekod kejohanan sukan bukan sekadar hasil dari persediaan fizikal tetapi ia juga datang daripada amalan memupuk satu pemikiran yang betul di dalam minda.

Dalam hal yang sama, perkara yang kita lakukan, emosi yang kita rasai, dan malah penyakit yang kita alami mempunyai asal usulnya di dalam fikiran kita. Persekitaran (manusia, tempat-tempat dan keadaan), keperibadian (optimis atau pesimis, curiga atau percaya, bercakap atau berdiam), dan kenangan serta pengalaman adalah papan loncatan yang mencetuskan pemikiran kita. Setiap orang boleh mengawal pemikiran mereka dan mengarahkan kemahuan mereka. Kecuali reaksi naluri kita atau tindakan yang berulang-ulang di dalam tabiat kita, apa yang kita lakukan mempunyai asal usulnya di dalam pemikiran kita. Perhatikan tiga kes berikut:

- Sebelum pertemuannya dengan seorang agen hartanah, tidak timbul di dalam fikiran Morris untuk membeli sebuah rumah. Namun demikian, suasana yang penuh mesra, gambar indah mengenai rumah-rumah yang tersedia untuk di beli dan pelan pembayaran yang mudah telah mendorong dia menimbang kemungkinan untuk membeli. Dia pulang dan memikir-mikirkan mengenai perkara itu. Dia terbayang-bayang untuk berpindah ke sebuah rumah yang lebih besar dengan sekolah yang berdekatan untuk anak-anak dan kemudahan pengangkutan awam yang berhampiran. Dua hari kemudian dia menandatangani kontrak pembelian sebuah rumah.
- Eloise keluar makan bersama dua orang bekas rakan semasa di kolej. Mereka berseronok berbual-bual mengenai kenangan lalu yang manis dan mengenai keadaan semasa mereka. Sekembali ke rumah, Eloise membandingkan kehidupannya dengan kehidupan rakan-rakannya. Dia memperhatikan semua perincian sambil mengenang masa yang lalu dan dia mengambil kesimpulan bahawa rakan-rakannya lebih bahagia daripada dia. Serta merta

Kesehatan Itu Di Kepala Anda

- kemurungan menguasai emosinya ketika dia memikirkan kehidupannya sendiri. Suasana sedih dalam dirinya berterusan sehingga beberapa hari.
- Victoria mempunyai hubungan yang baik hampir dengan semua orang. Beberapa bulan sebelum itu dia telah bergaduh dengan abangnya lalu mereka tidak mahu bercakap sesama sendiri. Dia tidak mahu berdamai dengan abangnya kerana dia telah menderita akibat penghinaannya. Apabila dia ingat kembali perselisihan mereka dia menjadi marah dan merasa mual.

Di dalam ketiga-tiga kes di atas, terdapat satu hubungan jelas di antara pemikiran, tingkah laku dan keadaan minda. Apakah yang terjadi sekiranya Morris, Eloise dan Victoria telah mengubah proses pemikiran mereka? Kemungkinan reaksi oleh setiap mereka akan menjadi jauh berbeza.

Dalam apa juga keadaan, kita boleh mengawal pemikiran kita. Dengan demikian, susah atau senang, kita boleh memupuknya, menuntunnya, mengembangkannya, mengurangkannya atau menolaknya. Ramai orang tahu apa yang perlu dilakukan apabila mereka mengalami suatu jenis penyakit fizikal—seperti selesema, sakit kepala atau sakit perut. Namun demikian, tidak ramai orang yang tahu apa perlu dilakukan apabila mereka merasa cemas, risau, gentar, marah atau tidak sabar. Ini merupakan suatu keadaan toksik pada minda yang harus ditangani.

Bagaimanakah anda boleh mengenalpasti pemikiran yang bersifat negatif? Bagaimanakah anda mengetahui sama ada ia akan menuntun anda kepada tingkah laku yang tidak baik atau kepada keadaan minda yang negatif? Untuk mengelakkan pemikiran yang salah, anda harus mengamalkan gaya hidup yang berpandukan prinsip dan nilai moral, seperti kejujuran, bertanggungjawab, keadilan, menghormati orang lain, integriti dan kejujuran. Idea utama ialah memupuk nilai yang baik dan membina satu gaya hidup berprinsip yang bertumbuh secara beransur-ansur. Mereka yang dipandu oleh idea ini, secara semula jadi dan secara spontan, akan memupuk pemikiran yang optimis dan membina, dengan hasilnya yang berfaedah.

Kuasa Pengharapn

Di dalam sebuah buku panduan bertajuk *Mind and Body Health Handbook*, pengkaji David Sobel dan Robert Ornstein menunjukkan bukti tentang faedah pemikiran optimistik dan sikap mampu mengawal atas hal-hal yang berkaitan dengan kesihatan:

Sistem Imunologi. Air liur manusia mengandungi bahan kimia yang melindungi kita daripada jangkitan. Tahap perlindungan oleh bahan ini akan menjadi lebih berkesan pada hari-hari apabila kita merasa gembira dan bersukacita daripada hari-hari ketika kita bersedih.

Barah (Kanser). Satu kumpulan para pesakit kanser telah diajar untuk berfikir dalam cara yang positif dan mengangkatkan dan menggunakan teknik relaksasi. Kajian itu menunjukkan bahawa antibodi para pesakit ini menjadi lebih aktif daripada para pesakit yang tidak menerima arahan itu.

Panjang Umur. Satu kumpulan warga emas yang tinggal di pusat penjagaan telah diberikan kebebasan untuk membuat beberapa keputusan yang kecil (seperti memilih jenis makanan malam, pilihan filem sekali seminggu, dan sebagainya). Dalam mengambil tindakan seperti ini, mereka terbukti sebagai lebih bahagia dan berpuas hati. Selepas satu tahun setengah berlalu, kadar kematian bagi kumpulan ini berkurangan 50 peratus daripada mereka yang tidak berpeluang membuat pilihan.

Paskah-pembedahan. Berdasarkan kepada data peribadi, para pesakit yang telah melalui pembedahan jantung telah dibahagikan kepada dua kategori, iaitu—optimis dan pesimis. Kumpulan yang optimis telah sembuh dengan lebih cepat, komplikasi terhadap mereka berkurangan dan mereka telah kembali kepada aktiviti biasa dengan lebih cepat daripada kumpulan pesimis.

Kesihatan Umum. Para peserta satu kajian telah diminta untuk membuat satu senarai mengenai peristiwa positif dan negatif yang mungkin mereka akan hadapi pada beberapa tahun akan datang. Dua tahun kemudian, keadaan kesihatan semua peserta telah diperiksa. Berbanding dengan mereka yang mempunyai sudut pandangan yang negatif, mereka yang optimis mengenai masa depan mempunyai sedikit gejala penyakit.

Satu cara untuk memiliki pemikiran optimistik ialah menolak pemikiran negatif dan menggantikannya dengan opsyen positif.

Kesehatan Itu Di Kepala Anda

Seringkali, sebelum disedarinya, Paul, yang kita baca pada permulaan buku ini, sering memikirkan masalah di tempat kerja, penyelia yang keterlaluan, rungutan isterinya dan sebagainya. Pemikiran pesimistik selalunya timbul secara automatik dan mengejutkan individu berkenaan dan tidak ada logik padanya.

Sehubungan itu, adalah penting untuk mengenalinya dan mengubah jenis pemikiran seperti ini. Pemikiran optimistik haruslah satu tabiat berterusan pada aktiviti mental. Ia harus meliputi setiap aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa bidang yang perlu diberi perhatian:

Fikiran positif mengenai diri sendiri. Jangan bentuk konsep diri anda sendiri dengan membandingkan diri anda dengan watak televisyen atau filem atau tokoh di kalangan umum. Mereka mempamerkan satu imej yang tidak realistik. Anda harus menyedari had anda dan melakukan sesuatu untuk memperbaiki diri anda sendiri. Khususnya, jangan lupa memberi penekanan terhadap nilai dan keupayaan anda. Singkirkan pemikiran yang memusnahkan diri sendiri. Ingatlah kata-kata Yesus di dalam Lukas 21:15: “Sebab Aku sendiri akan memberikan kepadamu kata-kata hikmat, sehingga kamu tidak dapat ditentang atau dibantah lawan-lawanmu.”

Fikiran positif mengenai masa lalu. Perkara yang sudah berlalu tidak boleh diubah lagi. Kita harus menerima perkara yang tidak menyenangkan yang telah terjadi. Jangan salahkan masa lalu atas kesukaran keadaan masa kini. Tindakan seperti ini adalah sia-sia belaka. Jangan risau tentang perkara buruk yang pernah berlaku pada masa lalu. Perhatikan kebahagiaan dan kejayaan masa lalu, ingatinya dan nikmatinya maka sikap anda akan menjadi lebih positif. Sila baca nasihat Paulus di dalam Filipi 3:13, 14: “Ini yang kulakukan: aku melupakan apa yang telah di belakangku dan mengarahkan diri kepada apa yang di hadapanku, dan berlari-lari kepada tujuan untuk memperoleh hadiah, yaitu panggilan sorgawi dari Tuhan dalam Kristus Yesus.”

Fikiran positif mengenai masa depan. Masa depan itu boleh dibentuk, oleh itu tingkah laku anda hari ini mempengaruhi kejayaan anda pada hari esok. Berfikir dengan penuh keyakinan dan memiliki pengharapan akan menambahkan kemungkinan untuk anda memiliki

Kuasa Pengharapan

masa depan yang lebih bahagia. Jika ada sesuatu perkara negatif yang mungkin akan terjadi, buat perancangan terlebih dahulu agar kemurungan tidak akan menguasai anda sekiranya ia akan terjadi. Tuhan berjanji di dalam Yeremia 29:11, “Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada padaKu mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

Fikiran positif sehubungan dengan alam sekitar dan manusia. Pakailah “kaca mata kesabaran” dan perhatikan sekeliling anda. Walaupun bukan semuanya sempurna, namun anda akan mendapati beberapa perkara yang indah dan pengalaman yang menyenangkan. Jangan menghakimi manusia, sebaliknya hormatilah mereka dan hargai perkara baik yang mereka lakukan. Berusahalah untuk memahami masalah mereka dan bantu mereka. Dalam cara demikian, tingkah laku anda akan membawa kepuasan pada anda. Sila baca Filipi 2:3: Jangan “mencari kepentingan sendiri atau puji-pujian yang sia-sia. Sebaliknya hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama dari pada dirinya sendiri.” Baca juga 1 Tesalonika 5:11: “Karena itu nasihatilah seorang akan yang lain dan saling membangunlah kamu seperti yang memang kamu lakukan.”

Kadang kala manusia akan membiarkan diri mereka dikawal oleh fikiran yang tidak logik. Pemikiran ini akan menyebabkan dukacita dan halangan. Berikut adalah beberapa contoh:

- Kita dikelilingi oleh bahaya dan risiko yang berterusan dan adalah sikap semula jadi kita untuk menjadi risau dan takut.
- Mereka yang serba kekurangan dan tidak gembira tidak boleh melakukan apa-apa bagi memperbaiki keadaan mereka.
- Untuk menjadi bahagia dan hidup dalam damai dengan diri saya sendiri, saya perlu merasai penerimaan dan kasih sayang dari setiap orang yang mengenali saya.
- Pasti sentiasa ada penyelesaian sempurna bagi setiap masalah dan jika penyelesaian ini tidak dicapai maka akibatnya sangat memudaratkan.

Kesihatan Itu Di Kepala Anda

Kenyataan di atas memperdayakan. Jika bersetuju dengannya boleh membawa kepada penderitaan psikologi dan kesedihan. Anda harus berusaha untuk mengenalpasti dan menganalisa pemikiran anda yang tidak betul. Fikir dengan teliti agar anda boleh menolaknya dan menerima alternatif yang lebih baik.

Kawal Kecenderungan Mental Anda

Akibat kualiti hidup Paul maka pemikiran dan perasaannya telah bertambah menjadi negatif. Sementara isu fizikal dan emosinya adalah akibat dari beberapa siri faktor maka sebahagian besar daripada suasana tidak menyenangkan yang mengelilingi dia ada kaitannya dengan dialog yang berlaku di dalam dirinya. Jika hubungannya tidak baik di bahagian luar, hubungannya dengan dirinya sendiri lebih teruk lagi.

Seringkali, seseorang individu memiliki kecenderungan umum untuk memikir secara positif atau negatif. Sebahagian besarnya, kecenderungan ini bergantung kepada gaya dialog dalaman yang berterusan dan automatik. Dengan menyedari jenis dialog yang kita teruskan dengan diri kita sendiri itu akan menjadi suatu yang tidak dapat diketepikan sehingga tabiat pemikiran buruk boleh ditinggalkan dan alternatif yang positif boleh diusahakan untuk membantu menyelesaikan keadaan ini. Perhatikan pemikiran Paul dan fikirkan mengenai apa kemungkinan alternatif baginya:

Dialog sendiri yang negatif: “Semua ini adalah dahsyat.” “Saya tidak boleh selesaikan apa-apam.” “Hidupku tidak berharga.” “Saya kehilangan keluarga saya.”

Alternatif: “Keadaan adalah buruk, tetapi ada yang lebih buruk lagi.” “Mungkin dengan sedikit usaha dan kesabaran saya boleh menyelesaikan satu perkara pada satu masa.” “Bukan semua hal itu sempurna, namun ada perkara yang baik di dalam kehidupan saya ini.” “Jika saya luangkan sedikit waktu berkualiti bersama keluarga saya, saya boleh memperbaiki hubungan kami.”

Ada orang yang percaya bahawa sukacita dan kebahagiaan itu datang secara kebetulan, bahawa hal ini dipengaruhi oleh keadaan atau perkara yang bergantung kepada nasib. Namun demikian, selalunya, sukacita dan kebahagiaan adalah berdasar kepada pilihan perbadi. Menjadi bahagia adalah satu opsyen. Sesetengah orang lebih



Kuasa Pengharapn

suka menjadi tidak bahagia namun setiap orang boleh memilih untuk menjadi optimis dan menikmati suatu kehidupan yang bahagia. Pilihn yang mudah, jika dibuat dengan penuh tekad boleh menyediakan semangat yang tinggi dan mengelak kekecewaan. Perhatikan beberapa contoh tentag perkara yang anda boleh ungkapkan: “Saya memutuskan bahawa saya akan menjadi gembira”; “Hari ini saya akan merasa berpuas hati dan saya tidak akan membiarkan kekecewaan menguasai diri saya”; “Saya akan melihat sudut hidup yang bercahaya”; “Walaupun bos saya cuba merosakkan kerja saya, saya tidak akan biarkan diri saya menjadi marah.”

Menjadi gembira dan menikmati kehidupan yang penuh dengan sukacita dan optimism adalah satu matlamat yang diharapkan. Hal ini boleh dicapai melalui inisiatif seseorang individu.

Pemikiran optimistik adalah satu pilihan terbaik untuk memelihara kesihatan mental kita dan mencapai matlamat kita. Namun demikian, kita tidak boleh berharap bahawa segala hal boleh diselesaikan melalui pemikiran sahaja. Sikap optimis, walaupun berguna, adalah terbatas pada suatu keadaan tertentu: kematian orang yang dikasihi, bencana alam atau komplikasi akibat penyakit yang serius. Secara alamiah, adalah mustahil untuk memiliki pemikiran yang optimistik apabila kita dalam keadaan yang sangat marah atau dalam keadaan yang kritikal. Malah, pemikiran positif itu boleh menjadi suatu yang memperdayakan dan, dalam sesetengah kes tertentu, ia boleh membuat kita tidak dapat memandang kepada realiti tertentu yang menyedihkan.