

PERBUALAN DALAMAN KITA (SELF TALK)

Perbualan dalaman adalah apa yang kita memberitahu diri kita sendiri. Kerap kali kita tidak sedar tentang perkara ini sehingga kita mengambil perhatian tentang apa yang kita perkatakan. Banyak dapat dipelajari dengan mendengar perbualan diri sendiri, apa yang kita perkatakan kepada diri kita sendiri.

Ada 3 jenis Perbualan dalaman:

- Perkataan yang kita tuturkan untuk orang dengar
- Perkataan yang kita tuturkan hanya untuk diri kita sendiri mendengar
- Dan perkataan yang dengan secara senyap dan sulit dibisik di tebing kesedaran kita

Katakanlah:"Aku berlindung kepada Tuhan manusia". (.
Raja manusia.
Sembahan manusia,
dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi,
yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia,
dari jin dan manusia (QS. 114:)

Mentafsir Perbualan Dalaman Kita

Halqum kita adalah pusat untuk komunikasi dan ekspresi diri dan mempunyai kaitan rapat dengan otak kita. Kita akan dapat pelajari sesuatu tentang diri kita dengan mendengar diri kita bercakap. Perkataan yang kita tutur, perbualan dalaman yang hanya kita dengar dan juga bisikan ditepi kesedaran kita. Ini adalah suatu latihan yang kita lakukan sekarang untuk memahami perbualan kita. Latihan ini dinamakan Aliran Kesedaran (Stream of consciousness).

Tuliskan kesemua pemikiran kita didalam jurnal kita sekarang. Saya sendiri suka menggunakan kertas yang besar seperti kertas Drawing Block supaya saya ada ruang yang banyak untuk mencatat kesemua pemikiran saya dalam satu muka surat. Tuliskan kesemua kerisauan dan kesemua perbualan yang ada dalam ingatan. Memang banyak , otak kita sentiasa berkata-kata pada setiap masa dan banyak dari perbualan ini tidak mempunyai nilai yang positif. Walaubagaimanapun kita perlu mendengarnya sebab perbualan perbualan ini membentuk sikap serta tindak tanduk kita. Mungkin kita tengah fikirkan, eh anak kat rumah dah makan? Eh dah bangun ker jauh saya ni? Hmm macam

HOLISTIC LEADERS

Transcending barriers through coaching

mana dengan kerja yang saya kena kemukakan pada hari Isnin ni .. risaunya tak siap lagi. Eh macam mana nak gi sana besok, kereta kat workshop lagi dan lain lain lagi

Latihan:

Mulakan sekarang. Dalam masa 10 minit ini , tulis segala yang anda fikirkan . Jangan fikir panjang, tulis dengan spontan tanpa memirkan apa yang nak ditulis, tulis kesemua yang ada dalam fikiran tanpa tapisan. Jangan khuatir, penulisan anda hanya untuk mata anda seorang dan tidak perlu dikongsi dengan sesiapa. Mungkin anda akan dapati diri anda bertanyakan soalan dan mendapatkan jawapan. Buat saja apa yang teragak! Tidak ada yang salah , semuanya betul jika itulah yang teragak. Selepas 10 minit, semak semula apa yang anda tulis. Adakah anda melihat sesuatu yang aneh dalam penulisan anda? Adakah anda dapat melihat sesuatu yang anda tidak ketahui tentang diri anda sebelum ini.

Apakah perkara yang utama yang anda telah menulis. Apakah gaya bahasa yang anda sering sekali gunakan, bahasa emosi atau bahasa nombor atau bahasa pemikiran? Ada tak penulisan anda bermula dengan perkataan saya rasa, saya fikir atau saya anggarkan? Sekarang rumuskan analisa anda tentang penulisan anda kedalam jurnal anda.

Perbualan Dalaman yang bersifat negatif

Sebelum kita menjadi individu yang positif dan percaya kepada diri kita, kita perlu mengetahui apakah kesan perbualan dalaman yang bersifat negatif.

Diantara Perbualan Dalaman yang negatif adalah:

- Kepercayaan tentang diri yang bersifat negatif yang diulangi selalu melalui perbualan dalaman.
- Perbualan yang negatif ini mampu menguasai tindak tanduk kita.
- Kita sering mengatakan perkara negatif tentang diri kita dalam perbualan harian
- Kita terima maklumbalas yang bersifat negatif dari pasangan , boss, anak, ibu, ayah dan lain orang dalam kehidupan kita dan kita terima kritikan itu sebagai kebenaran.
- Kita juga mempunyai perasaan negatif tentang badan dan rupa kita sebab tidak seperti yang kita inginkan atau yang menjadi minat orang ramai
- Kita mempunyai perasaan negatif terhadap orang lain sama ada perasaan itu wajar atau tidak
- Kita telah menerima kritikan tentang diri kita sama ada wajar atau tidak dan kita percaya kepada kritikan itu dan rasakan diri kita terhad oleh kritikan itu.
- Perasaan kurang upaya yang kita telah rasakan satu masa yang lepas disebabkan kegagalan dalam sesuatu

HOLISTIC LEADERS

Transcending barriers through coaching

- Perasaan terbebani yang timbul dari pengalaman silam dimana kita disuruh buat perkara yang terlalu susah untuk umur yang terlalu muda
- Banyak lagi perkara yang pernah berlaku pada diri kita tetapi kita rasakan seolah perkara itu tidak berakhir dan perasaan semasa kejadian itu masih menghantui kita. Perasaan marah atau benci atau rendah diri atau malu dan lain lain lagi.

Latihan :

Dari contoh yang tersenarai diatas , anda dapat gambarkan apa yang berbentuk negatif yang sentiasa menjadi perbualan dalaman anda

Catit disini perbualan dalaman yang bersifat negatif yang sentiasa bersama anda.

Mungkin anda telah dapat ide tentangnya dari latihan sebelum ini.

Apakah Akibat Perbualan Dalaman yang bersifat negatif?

- Terlalu bergantung kepada orang untuk meyakinkan kita tentang diri kita sendiri. Perlukan pujian untuk lakukan sesuatu dan cepat patah semangat bila tiada yang memuji .Sering menjatuhkan diri sendiri dan tidak dapat menerima kelebihan diri yang ada. (Cepat kembang dan cepat juga kecut: Orang puji kembang sekejap, orang keji kecut sekejap)
- Kurang harga diri dan tidak mempunyai konsep diri yang mantap. Tidak dapat menilai kemampuan dan harga diri sendiri. Tidak dapat melihat diri berjaya dan tidak dapat mengembangkan potensi diri.
- Terbelenggu dalam cara dan pemikiran yang terhad dan beku. Tidak dapat cuba perkara baru dan tidak boleh terima ide baru untuk mengubah diri, Terlalu takut untuk menghadapi sebarang perubahan sebab takut dengan apa yang tidak diketahui .Merasakan diri terperangkan dengan situasi dan rasakan diri teraniaya .(Victim mentality)
- Memandang semua perkara dengan neraca yang negatif.Bertindak sebagai seorang yang gagal dalam kehidupan. Bersikap negatif dan kritis terhadap semua perkara. Merasakan tidak ada jalan yang bahagia dan hidup ini hanya sebagai penderitaan dan siksaan.
- Bersikap pesimis dan tidak dapat melihat sebarang kejayaan dalam masa hadapan.
- Selalu merasakan diri bernasib malang dan sentiasa melihat diri dalam keadaan malang.(self pity)Kalau bercakap dengan sesiapa sekalipun akan bercakap tentang keadaan malang diri dan inginka semua orang kesian kepada diri ini.
- Mangambil sikap sinis terhadap semua perkara dan selalu mengutarakan perkara negatif dan bersikap tidak percaya kepada niat baik , disebaliknya sentiasa melihat orang sebagai berniat jahat.
- Bersikap defensif : Sentiasa berjaga-jaga seolah akan diserang dan cepat melenting apabila rasakan diri akan diserang dengan apa cara sekalipun. Ini menimbulkan sifat agresif dalam diri. Juga bersikap dingin terhadap orang sebab tidak mahu ada hubungan

HOLISTIC LEADERS

Transcending barriers through coaching

yang rapat sebab kurang kepercayaan terhadap orang.

- Oleh kerana selalu berfikir negatif dan bersangka buruk maka sering berlaku benda buruk dek buruk sangka yang seolah sentiasa didoakan maka bila dimakbulkan jadilah perkara buruk itu bagaikan disangka (self fulfilling prophecy)
- Penyakit Murung: Disebabkan marah sedih, buruk sangka dan perasaan yang sentiasa masam individu ini boleh menjadi calun untuk penyakit murung yang mendalam dan berkekalan. Perasaan yang terbenam disuatu takut dan tidak dapat berubah dan bertukar-tukar membuka jalan untuk sakit jiwa yang sukar diubat.

Affirmasi Diri

Sekarang barulah kita boleh pelajari apakah dia Affirmasi, ia itu yang menjadi jawapan kepada negatif self talk yang kita bincangkan sebelum ini. Affirmasi adalah suatu yang kita lakukan untuk mematahkan perbualan dalaman yang negatif dan menukarkannya dengan yang positif. Berita baik disini adalah bahawa kita mampu mengubah perbualan dalaman kita dari negatif ke positif.

Affirmasi Diri adalah:

- Perbualan dalaman yang menyembuhkan untuk menghapuskan skrip perbualan negatif.
- Satu jalan untuk tidak bergantung kepada pendapat orang tentang diri kita sendiri sama ada pendapat itu bersifat positif atau bersifat negatif. (Supaya tidak mudah kembang kecut)
- Anda dapat membayangkan satu masa depan untuk anda yang utuh dan kukuh serta cemerlang dengan mencapai potensi diri .
- Anda bertaunggunjawab atas diri sendiri ,tidak lagi menyalahkan faktor luaran dan tidak juga melihat diri anda sebagai mangsa yang tidak ada jalan keluar.
- Anda ketepikan dan buang emosi negatif dan perbualan dalaman yang bersifat emosi yang berulang-ulang tape lama.
- Anda dapat proseskan perasaan yang ada dalam diri anda sehingga hazam dan lumat dan sampai kepada kesudahan yang bersifat mutmain.(aman)
- Anda benarkan diri anda berubah dan melangkah ke hadapan dengan berani walaupun anda tidak dapat melihat apa yang di hadapan dengan jelas tetapi anda ada keyakinan berdasarkan tawakal kepada Allah SWT
- Anda manjaga hak diri anda dan pastikan anda tidak membakar diri dengan pengorbanan yang sia sia dengan tidak membenarkan sesiapa mengeksploitasi anda dan menggunakan hak anda sehingga memusnahkan kehidupan anda (set clear boundaries)
- Affirmasi diri tentang diri anda yang realistik dan boleh tercapai akan tercapai jika perancangan dan fokus anda mantap.

HOLISTIC LEADERS

Transcending barriers through coaching

Contoh Affirmasi diri:

Saya menghargai diri saya dan saya seorang yang beriman serta melakukan apa yang terbaik untuk mengembangkan potensi diri sebab saya yakin inilah cara terbaik menjadi manusia yang paling baik disisi Allah.

Mathurat

Astaghfar Kabir

Latihan: Karang sebuah affirmasi untuk diri anda yang anda akan gunakan setiap hari.

Artikel ini adalah sebahagian dari bengkel mengenal diri serta bengkel Kecerdasan Emosi dan Spiritual yang di sediakan oleh Holistic Leaders Sdn Bhd