

## SIKAP ADALAH SEGALANYA!



**Dr. Ali Qassem**

[www.aliqassem.com](http://www.aliqassem.com)

[www.excellent-performance.com](http://www.excellent-performance.com)

admin@aliqassem.com

**Mengapa** terdapat sebahagian orang yang berjaya dalam kehidupan peribadi, keluarga dan dalam kareer tetapi ada yang tidak ? Terdapat juga orang yang berjuang untuk hidup dan hidup susah walaupun telah berusaha; mereka tidak mendapat hasil yang sama dengan orang yang berjaya.

Namun, semua orang mempunyai kuasa untuk menyedari potensi diri dan menukarkan kesediaan dan kemampuan ke dalam tindakan dan mencapai hasil yang baik, hasil adalah berbeza. Apa yang membezakan kelainan ini adalah sikap seseorang; cara seseorang itu berfikir dan merasai.

Encyclopedia Britannica mendefinisikan sikap sebagai "Sebuah posisi mental yang berkaitan dengan fakta atau kenyataan; perasaan atau emosi terhadap sebuah fakta atau kenyataan."

Mengikut kajian Hogg & Vaughan (2005, p150),"Sikap adalah berkaitan dengan keyakinan, perasaan, dan kecenderungan perilaku sosial benda-benda yang bermakna, kelompok, peristiwa atau simbol."

Dalam erti perkataan lain, sikap adalah cara bagaimana kita merasai dan berfikir tentang orang, benda dan peristiwa, dalam tahap setuju atau tidak bersetuju, dan adalah pengawal perilaku terhadap aspek-aspek ini.

Walaupun sikap adalah pengawal perilaku kita, ia bukanlah segala yang kita perlukan untuk mempertahankan kejayaan, penghormatan, kareer dan kehidupan peribadi.

Ramai yang percaya sikap adalah segalanya; sebenarnya tidak. Sikap positif tidak akan menjadi pengganti keyakinan diri, imej diri, kemampuan, pengalaman atau kemahiran kita. Walau seberapa sikap positif kita, ia tidak akan mengubah fakta, situasi dan peristiwa yang ada di sekeliling kita.

Sikap bukanlah segalanya tetapi ia adalah pembuat utama perbezaan. Ia adalah satunya yang membuat kelainan dalam keputusan dan hasil dalam apa yang kita lakukan. Sikap positif akan menolong kita melakukan tugas lebih baik dari sikap negatif dan membawa hasil yang lebih baik. Sikap negatif membatalkan semua kemahiran yang dipunyai oleh seseorang.

Seseorang mungkin akan memberi komen bahawa tidak kira sikap positif atau negatif, kita tidak boleh mengubahnya; ianya dalam gen dan kita dilahirkan dengan sikap yang begitu. Sebenarnya kita tidak dilahirkan dengan sikap yang sedia ada.

Sikap kita dibentuk dan diperolehi dari apa yang kita ketahui dan dari proses bagaimana kita mengetahui sesuatu. Ia dibentuk dari pengaruh faktor luaran dan dalaman. Faktor dalaman adalah cara kita berfikir, perasaan, falsafah, bagaimana melihat diri sendiri, pengalaman dan pilihan kita. Faktor luaran pula adalah pendidikan, persekitaran, keluarga, sekolah, rakan-rakan, media dan segala yang ada di sekeliling kita.

Faktor-faktor ini mengawal maklumat yang dihantar ke minda kita. Maklumat dan data yang kita terima – input – mengawal fikiran kita, dan akan membentuk sikap, yang akan mengawal perilaku, respon dan tindakbalas terhadap orang lain, perkara dan peristiwa – output.

Sikap positif memberikan impak yang besar dalam hidup, dan ia akan sentiasa membuahkan hasil yang lumayan. Walau bagaimanapun, pemikiran positif dan sikap positif tidak dapat menjamin kejayaan. Pemikiran positif dan sikap positif ditambah dengan usaha akan meningkatkan kemungkinan untuk berjaya.

Dalam hal ini, Shiv Khera, perunding dan penceramah motivasi menyatakan Mohammad Ali sebagai satu contoh. Apabila Mohammad Ali memasuki gelanggang, dia akan melaung dengan kuat, "Saya yang terunggul. Saya adalah juara" mempercayai dia akan menjadi pemenang. Namun, dia bukan menang hanya dengan laungan kata-kata itu. Dia bukannya melaung kata-kata itu sambil minum minuman dan menonton televisyen. Dia melaung kata-kata itu semasa dia menumbuk karung guni dan berlatih, menyediakan diri untuk pertandingan.

Pencapaian kejayaan datangnya dari memenangi sikap positif dan usaha bukannya dari pemikiran berharap. Terdapat perbezaan yang besar antara sikap "Saya akan cuba buat yang terbaik" dengan sikap "Saya akan". Mike Tyson dan Mike Spinks pernah ditemuramah sebelum pertandingan juara akhir. Spinks mengatakan, "Saya akan cuba buat yang terbaik", Tyson pula mengatakan, "Saya tidak boleh kalah," dan kita mengetahui siapa yang pemenangnya.

Kebaikan sikap adalah ia ialah satu pilihan. Semua orang boleh mempunyai mental sikap positif terhadap orang lain, benda, perkara dan situasi. Perkara yang berlaku ke atas kita hanya mengawal 10% daripada hasil yang dikecapi, yang selebih 90% adalah dikawal oleh cara kita bertindakbalas dan respon kepada apa yang berlaku kepada kita.

Adalah diterima umum dalam kalangan ahli psikologi bahawa kita tidak boleh mengawal apa yang berlaku ke atas kita, tetapi kita boleh mengawal sikap kita terhadap apa yang berlaku ke atas kita; dengan berbuat demikian akan menolong kita menguasai perubahan daripada membiarkan perubahan yang menguasai kita.

Dalam mengubah sikap, kita perlu mengubah cara kita berfikir. We mampu mencapainya dengan mengubah maklumat yang dihantar ke minda setiap hari. Ia boleh disempurnakan dengan membaca buku ilmiah, perkara yang kita lihat dan amati dan yang paling penting adalah orang yang kita bergaul.

Terdapat satu ungkapan psikologi baru yang dipanggil "penyakit perhubungan". Terdapat segolongan orang yang negatif dan akan selalu meracuni pemikiran kita, membuat kita berasa murung dan mempengaruhi kita ke arah kegagalan. Mark Twain mengatakan, "Jauhi diri dari orang kerdil yang memandang rendah terhadap cita-cita anda. Orang kerdil selalu

buat begitu, tetapi anda patut berbangga dengan diri kerana anda juga mampu menjadi seseorang yang unggul.”

Hasil dari satu penyelidikan secara besar-besaran oleh David McClelland, professor psikologi di Universiti Harvard, yang dikenali di peringkat antarabangsa atas kepakaran beliau dalam memotivasikan manusia, keusahawanan, yang pernah menjalankan penyelidikan selama 57 tahun, mendapati bahawa, “walau sebanyak mana pun seseorang itu menerima latihan sikap, sikap seseorang kebanyakannya adalah ditentukan dengan pergaulan orang-orang di sekelilingnya.”

Bagaimana kita berfikir, mempercayai, cara kita melihat dunia, dan menyalurkan maklumat ke minda mempunyai impak besar terhadap sikap kita. Sebarang maklumat yang disalurkan ke minda akan menjadi sebahagian diri seseorang. Sebagai contoh, sekiranya seseorang dilahirkan di Malaysia, tetapi tinggal dan dibesarkan di England, bertutur Bahasa Inggeris and mengamalkan budaya barat, seseorang itu akan berfikir dan berlakuan seperti orang barat bukannya seperti orang Malaysia.

Dengan sentiasa menyalurkan maklumat yang sebenarnya ke minda membolehkan kita membentuk tabiat pemikiran positif. Jika kita amalkan pemikiran positif (optimis), kita akan berkelakuan positif dan menerima hasil positif. Jika kita amalkan pemikiran negatif (pesimis), kita akan berkelakuan negatif dan akan menerima hasil yang tidak menggalakkan.

Dr. Walter Staples mengatakan orang yang optimistik adalah orang yang meningini kehidupan yang terbaik, melihat segala hal dari sudut kebaikan, menyedari bahawa dari kesusahan juga akan memperolehi sesuatu kebaikan. Beliau juga mengatakan orang yang pesimis adalah orang yang menjangkakan yang paling teruk dalam kehidupan dengan memfokuskan 10% tentang yang salah dan melupakan bahawa terdapat 90% yang betul.

Orang yang pesimis mengatakan, “Saya akan mempercayai apabila saya nampak”. Orang yang optimistik mengatakan, “Saya akan nampak apabila saya mempercayai.” Orang yang optimistik cepat bertindak; Orang yang pesimis akan duduk dan berehat panjang walaupun dia mengetahui perjalanannya masih jauh.

Sesiapa yang mempunyai sikap negatif perlu berubah sekiranya mereka ingin bertindak terhadap kehidupan mereka. Jika tidak mereka akan membiarkan kehidupan dan penderitaan hidup bertindak ke atas mereka.

Dengan berubah kepada sikap positif, kita berkeupaya mengubah hidup kita. Jika kita tidak suka dengan hasilnya kita boleh mengubahnya dengan bertukar input. Jika anda tidak menyukai keadaan anda sekarang, anda tidak dapat berkembang jauh dengan sikap yang sama, anda perlu berubah.

Apa yang terjadi atas diri anda adalah pilihan anda sendiri. Anda boleh memilih untuk ke arah kegagalan dengan mengamalkan pemikiran dan sikap negatif, atau anda boleh memilih menanam benih yang akan membuah hasil lumayan, mencapai matlamat hidup dan berkemungkinan mencipta sejarah.