

BERFIKIR SECARA BERLEBIHAN BOLEH MENIMBULKAN WAS-WAS

Oleh: Nurfatimah Sazilah binti Saimin, 1171804,
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 18 Ogos 2020



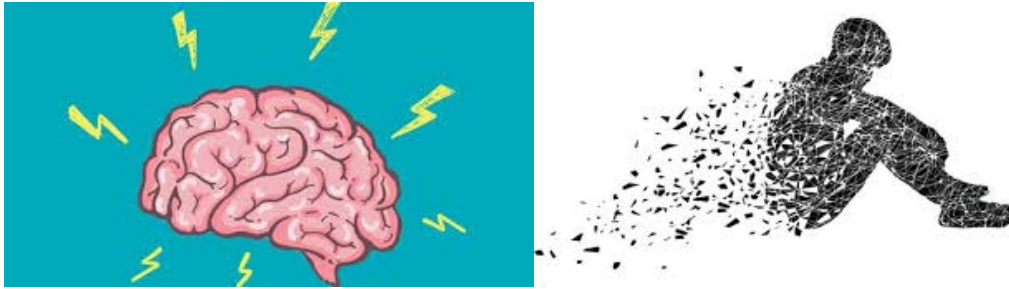
Setiap orang pasti tidak terlepas daripada memikirkan sesuatu perkara secara berlebihan lebih-lebih sekiranya sesuatu hal tersebut penting atau mempunyai kaitan dengan diri sendiri.

Adakah anda seorang individu yang suka berfikir secara berlebihan? Sekiranya anda terlalu memikirkan sesuatu secara berlebihan dan seringkali bertindak membuat keputusan mengikut emosi, mungkin anda tergolong dalam kategori ini.

Penyelidik di Universiti Cambridge mendapati bahawa wanita lebih cenderung diserang rasa cemas dan bimbang berbanding lelaki.

Meskipun puncanya tidak jelas, para penyelidik percaya perkara tersebut mungkin disebabkan perbezaan sebatian kimia otak antara kedua-dua jantina.

Berdasarkan kajian ini, dapat dikaitkan bahawa kebiasaannya wanita mempunyai potensi untuk berfikir secara berlebihan.



Berfikir secara berlebihan akan memberi manfaat kepada seorang individu apabila memikirkan tentang kemungkinan yang akan terjadi sebelum bertindak.

Namun, adakah mempunyai pemikiran yang berlebihan baik untuk kesihatan mental seseorang?

Berfikir secara berlebihan mempunyai sisi yang negatif bagi seorang individu. Tindakan berfikir ini juga boleh menjejaskan diri sendiri.

Sekiranya ada suatu perkara yang bermain dalam fikiran, seseorang yang berfikir berlebihan akan memikirkan perkara tersebut secara berterusan.

Anda akan bermain dengan perasaan sendiri dan banyak persoalan yang berlegar dalam fikiran.

Antara persoalan yang sering kali bermain dalam fikiran seseorang, kenapa dan mengapa sesuatu itu terjadi? Apa tindakan yang perlu dilakukan dan bagaimana untuk diatasi?

Persoalan-persoalan seperti ini akan bermain dalam minda dan pasti wujud beberapa pendapat lain yang datang justeru menyebabkan anda menjadi keliru dan was-was.

Islam menganjurkan umatnya untuk percaya setiap sesuatu yang terjadi terhadap hamba-Nya adalah yang terbaik dan pasti ada hikmahnya.

Seseorang yang berfikir secara berlebihan pasti akan dihantui dengan kekhuatiran yang melampau dan ragu-ragu dalam membuat keputusan.

Jika dibiarkan, tekanan akan timbul dari sikap berfikir secara berlebihan. Sebagai umat Islam, kita mesti memiliki sifat bersangka baik dan percaya bahawa semua ketentuan Allah adalah lebih baik.

Seperti maksud ayat 216 surah al-Baqarah:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦)

“..... Boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah), Allah jugalah Yang mengetahui (semuanya itu), sedang kamu tidak mengetahuinya.”

Tidak mudah untuk menghindari kebiasaan buruk ini bagi seseorang yang suka berfikir secara berlebihan.

Semua yang terjadi merupakan refleksi semula kepada diri sendiri dan hanya kitalah yang mampu mengawal dan menyelesaikannya.

Setiap manusia dibekalkan dengan kemampuan dan mempunyai pilihan melaksanakan sesuatu yang terbaik untuk diri sendiri dalam hidup ini.