



Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Toxic Positivity, Mengenal Obsesi Pemikiran Positif.”

Tarikh : 18 Oktober 2021

Pengacara Majlis : Encik Mohamed Hadi bin Mohamed Tajuddin

Bacaan Doa : Encik Mohd Syawal bin Mohamed Abdul Fatah

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi Renungan Pagi ini Cik Hazirah binti Hashim, Pegawai Psikologi dari Pusat Kaunseling telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “Toxic Positivity, Mengenal Obsesi Pemikiran Positif.”

Ringkasannya adalah berkaitan dengan individu yang mengalami peristiwa sedih tetapi berpura-pura menunjukkan emosi gembira pada ketika itu. Mereka yang menunjukkan sifat memendam perasaan ini akan mengalami penderaan emosi dalam jangka masa panjang. Individu ini perlukan seseorang untuk meluahkan masalah yang dilalui. Rakan yang mendengar masalah individu ini perlu mendengar dan tidak memberikan pelbagai pendapat pada permulaan cerita.

Pendengar perlu menggunakan perkataan yang lebih sesuai bagi membantu rakan yang bermasalah. Individu akan menafikan masalah yang dihadapinya, rasa bersalah dengan emosi yang sedih, marah dan tidak puas hati, menyembunyikan perasaan agar diterima rakan sekeliling, meminimumkan ekspresi muka agar rakan tidak membuat diri rasa tidak selesai, rasa malu kerana anggapan orang lain diri tidak positif dan cuba bersikap tabah.

Risiko pula adalah tidak baik dalam perkembangan emosi dan menganggap masalah pasti akan berlalu dan sekiranya masalah masih berterusan akan mengakibatkan emosi lebih berisiko, tidak empati iaitu tidak berada dalam situasi masalah yang dialami, tidak mendapat sokongan, berlaku isu komunikasi dan merasa rendah diri.

Kaedah untuk mengatasi adalah menyalurkan sesuatu masalah kepada orang yang boleh dipercayai, mengurangkan penggunaan media sosial, fokus kepada penjagaan diri dan menerima perasaan dengan tenang.

Program ini diakhiri dengan bacaan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW.

