

Detox Minda

Selamat Mengikuti

Alhamdulillah abiskita sudah

- *Solat*
- *Mamam*
- *Qialullah*

Ceramah : Detox Minda

Program Luar Daerah, Ke Daerah Belait



Haji Noor Hussein Bin Haji Mohd.Hussein

PSB,PIKB,PKL

Institut Perkhidmatan Awam,
Jabatan Perdana Menteri

*DILD(UK), citt(MPUSB), cic(UBD),citp,cipd(UK), citc(US),
AHRI Profesional(Aust), ACP Profesiona(UK)*

Penerima Anugerah Kecemerlangan IPA 2013

husseini.hussein@ipa.gov.bn

Juru Latih Awda.....Husseini

- Melatih dengan pendekatan ringkas, padat dan penuh makna
- Telah mengendalikan lebih kurang 400 pelbagai kursus sejak 2007
- Berpengalaman dalam Pengurusan & Pembangunan Modal Insan antaranya Motivasi, Kaunseling, Etika Kerja, Kepimpinan Diri, Team Building, Pengucapan Awam, Komunikasi Bimbingan Penggerak Negara Zikir dll.
- Minat berkebun & bertukang kayu
- Motivator Umum kepada menjayakan ceramah, forum selepas waktu bekerja.



Tangan diputar-putar, Bertepuk tangan
Tangan diputar-putar, Peganglah bahu
Tangan diputar-putar, peganglah lutut,
Digoyang-goyang, digoyang-goyang, digoyang-goyang

Diputar-putar, Diputar ke atas
Diputar-putar, Diputar ke bawah
Diputar-putar, Diputar ke kanan
Diputar-putar, Diputar ke kiri



*Pengenalan **Detox Minda** mengapai Minda Harmoni*



- Anugerah nikmat keharmonian akan terhakis jika kesan pergolakkan minda negative terus menular dalam kehidupan seharian.
- Asas tindakan manusia berakar umbi daripada reaksi emosi. Ibarat ‘bumi mana yang tidak pernah ditimpa hujan’, manusia seringkali terbawa-bawa dengan reaksi emosi keterlaluan.
- Setiap tekanan atau stres yang berlaku merupakan rahmat dari Allah SWT dan boleh membawa kesan positif atau negatif.
- Jika stres tidak dapat ditangani dengan baik, ianya akan menjatuhkan semangat, prestasi dan produktiviti seseorang individu dan memberi impak negatif kepada organisasi.

Kandungan :

- Pengenalan
- Kenal pasti Minda Positif & Negative
- Kehebatan Minda
- Hubungan Minda, Emosi & Stress
- Peranan Nafsu, Aqal & Jasad
- Kaedah 'DETOX' minda dari pengaruh negative dalam diri



Objektif :

Diakhir ceramah abiskita akan dapat :

- Memahami punca-punca minda bertoksik
- Memperoleh minda harmoni
- Meningkatkan kemahiran DETOX minda



Takrifan Minda

suatu konsep yang berbeza daripada otak. Ia adalah suatu bentuk tenaga bukan organ.

melibatkan keseluruhan daripada fikiran, tanggapan, persepsi, memori, mimpi .

pusat kawalan bagi emosi seperti risau, marah, takut dan sedia.

'Kamus Dewan'

Memerakan makna Minda



Takrifan Stres

Umumnya: membawa maksud regangan atau tekanan terhadap sesuatu sistem.

Dalam **konteks sel tubuh:** stres merujuk kepada tindak balas kimia akibat daripada proses perubahan tekanan dari luar.

Kamus Dewan: keadaan seseorang yang berada dalam keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat daripada tekanan mental atau fizikal yang berlaku ke atasnya

Ringkasnya Stres merujuk kepada manifestasi *sistem tubuh- minda* yang boleh diramalkan, akibat daripada tekanan dalaman dan luaran, yang sekiranya berterusan, boleh memudaratkan diri atau membawa penyakit




Takrifan Stres

Emosi

- Keadaan perasaan yang merupakan satu elemen penting untuk penerusan kehidupan
- **Merupakan pengantara komunikasi**
- Merupakan sumber keseronokan dan kesedihan berupaya mempengaruhi perkembangan moral seseorang
- **Tabiat** semulajadi menghiasi sifat-sifat manusia seperti marah, benci, rindu, sayang, sedih, gembira dsb.





A silhouette of a man in a suit and hat looking out over a city at night with streetlights.

Kenal pasti.....

Minda Positif & Minda Negatif

Sila senaraikan dalam kumpulan dalam masa *5 minit* sahaja



Dirumah

Di masjid

*Semasa
Mesyuarat*

ADA TOKSIK

Di Pejabat

Dalam Masyarakat



CIRI-CIRI



- Sentiasa memikirkan penyelesaian kepada masalah
- Sentiasa optimis dalam apa yang dilakukan/keyakinan diri yang tinggi
- Suka melihat kejayaan orang lain
- Kata-katanya positif, penuh dengan mesej, nasihat, perbualan positif

CIRI-CIRI



1. Sentiasa melihat masalah yang ada disekeliling

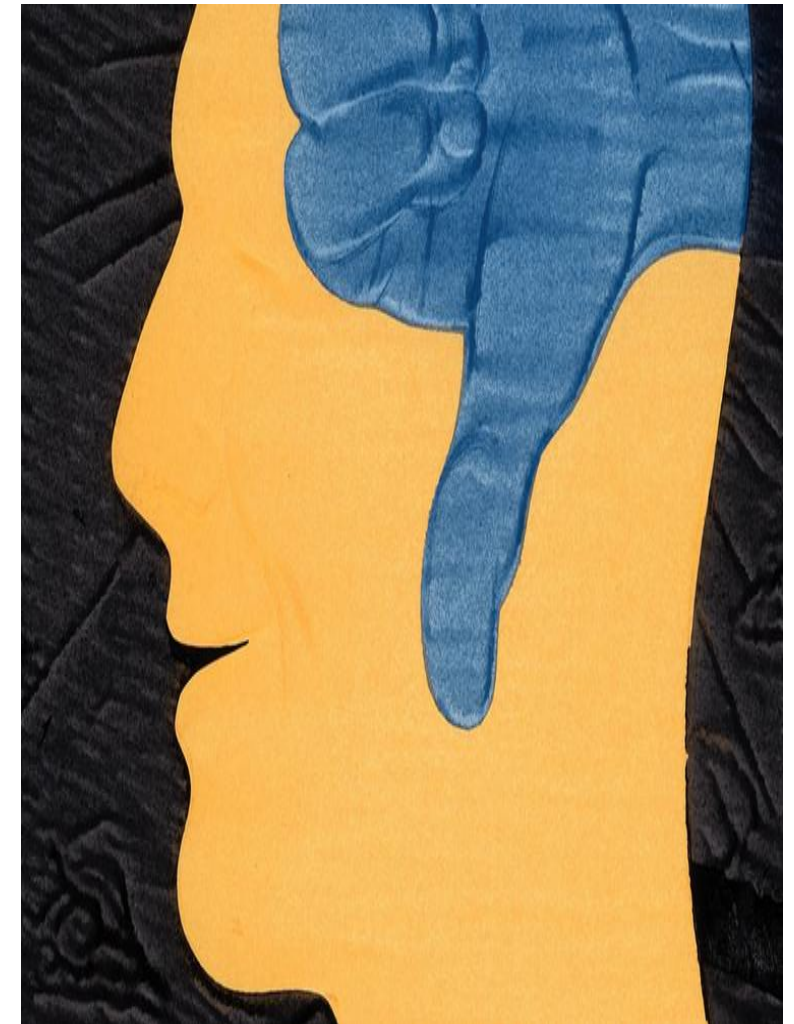
- Menjadi alasan untuk tidak melakukan atau memulakan sesuatu
- Melihat masalah bukan untuk memikirkan penyelesaian
- Mencari banyak alasan untuk mengukuhkan pendirian

2. Kurang mempunyai keyakinan diri

- Mungkin luaran nampak hebat untuk menyembunyikan ketidak yakinan diri

<p>3. Sering iri hati melihat kejayaan orang lain</p>	<ul style="list-style-type: none">• Memberi pelbagai alasan mengapa orang lain mudah berjaya & diri sendiri sukar untuk berjaya• Tidak suka melihat orang lain lebih berjaya & cuba menjatuhkan semangat biar sama-sama negatif
<p>4. Kata-kata mereka negatif</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sentiasa berkenaan masalah, alasan, kritikan, kesukaran, kesusahan dll.

CIRI-CIRI





Apa yang kita nampak ?

Minda Negative lawan Minda Positif



Sukar untuk merasai
emosi positif
di tempat kerja

Mula resah
Pada malam
Ahad

Sering
sakit
kepala



Tempat Bekerja

BERTOKSIK

Selalu berfikir
untuk bersara
segera

Alami masalah
tidur pada waktu
hari bekerja

Sering jatuh
sakit dan tidak
sihat

Anda mula tidak menyukai diri anda sendiri
apabila berada di tempat kerja

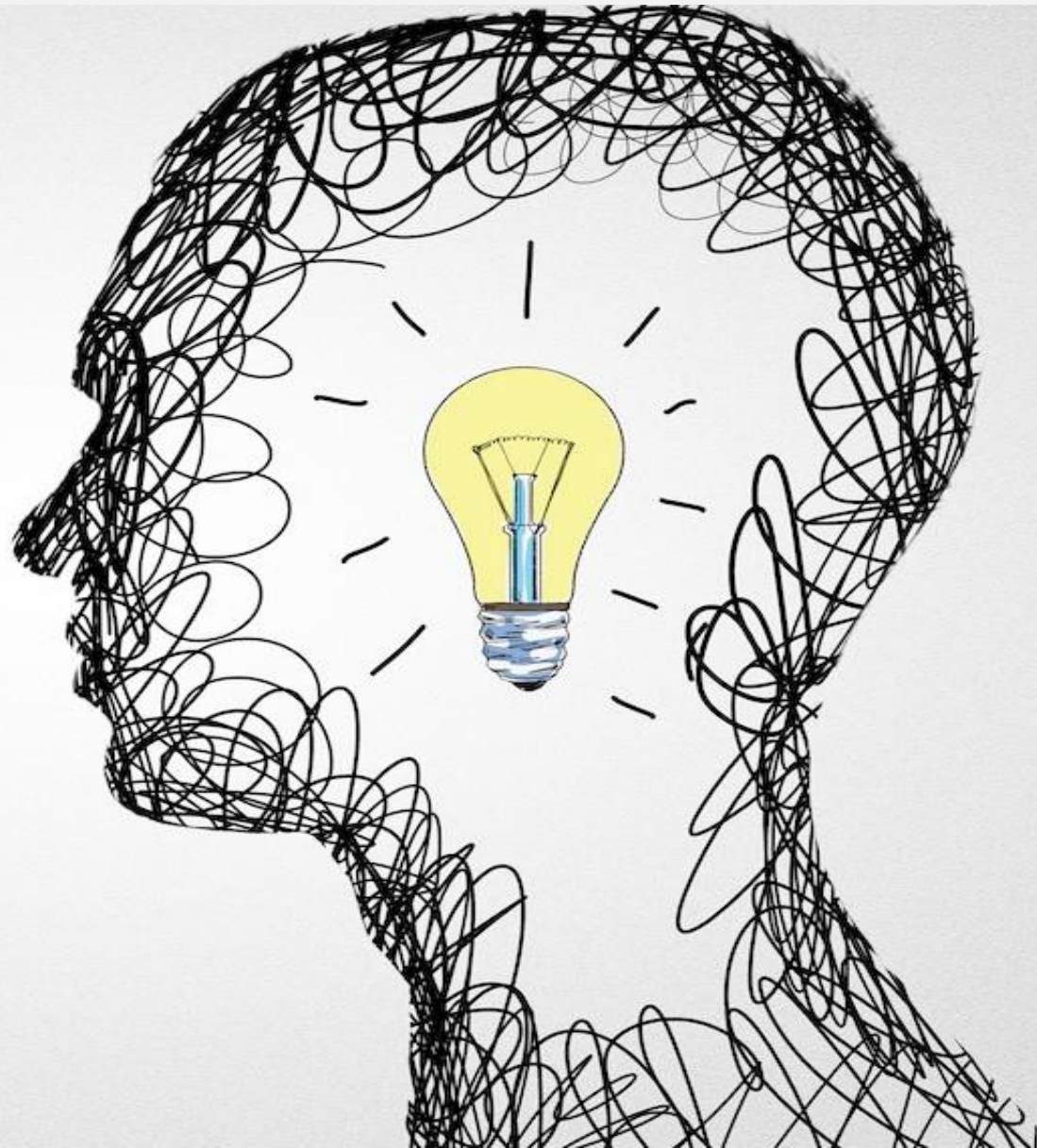
3 Jenis Orang Bertoksik

1. Bangga Diri
2. Nampak seperti kawan namun tidak
3. Begitu kritikal menghentam secara negative

Terdapat banyak perkara Ajaib tersembunyi dalam minda kitani

KEHEBATAN MINDA

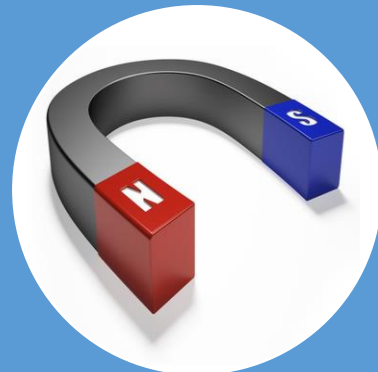
Setuju **ATAU** Tidak



Beberapa kehebatan yang tersembunyi



Tenaga Ajaib



Daya Magnet
Dalam
Fikiran
Beremosi



Mengawal
Minda Untuk
Lebih Berjaya



Dua
Pemikiran
Dalam Masa
Yang Sama



Terangsang
Melalui Solat
& Doa

MINDA



Hubungan Minda, Emosi & Stress



Stres

- Bukan semua membawa keburukan.
- Setiap orang memerlukannya.
- Pemangkin untuk bermotivasi.
- Membawa keburukan bilamana terlalu tertekan.



Stres

- Boleh berlaku dari segi emosi dan juga fizikal
- Perkara yang sering berlaku kepada manusia yang normal
- Merupakan cabaran emosi yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia
- Berlaku akibat perubahan luaran atau dalaman yang melebihi kemampuan individu



Beza ?

Kanak-Kanak



Orang Dewasa



*Orang Dewasa
fokus terlalu banyak perkara,
iatah banyak stres*



Hubungan Antara Emosi Dan Stres

- Bentuk emosi paling menonjol didalam diri manusia ialah **perasaan marah**
- Dikaitkan dengan tingkahlaku **emosional** iaitu stres.
- Atau **marah** seringkali menyebabkan timbulnya stres.



**Benarkah
demikian ?**



Memotivasikan emosi yang negatif

- Perlu menjadikan emosi yang negative sebagai *satu alat untuk meningkatkan keupayaan* dalam **berfikir**, **merancang** dan **menyelesaikan** sebarang masalah.
 - Kemarahan memuncak apabila awda memikirkan kesilapan orang lain
 - Jika awda dapat *menerima hakikat bahawa awda juga bertanggungjawab* dalam kejadian tersebut, awda tidak akan terlalu menyalahkan orang lain
- Apabila awda mula sedar dengan peranan dan tanggungjawab awda, kemarahan dapat dikurangkan.


Contoh : Awda berasa sangat marah dengan tindakan anak awda

Katakan dengan diri sendiri
“Saya juga bersalah dalam hal ini. Kalaulah saya.....kejadian ini tidak akan terjadi.

STRES DITEMPAT KERJA



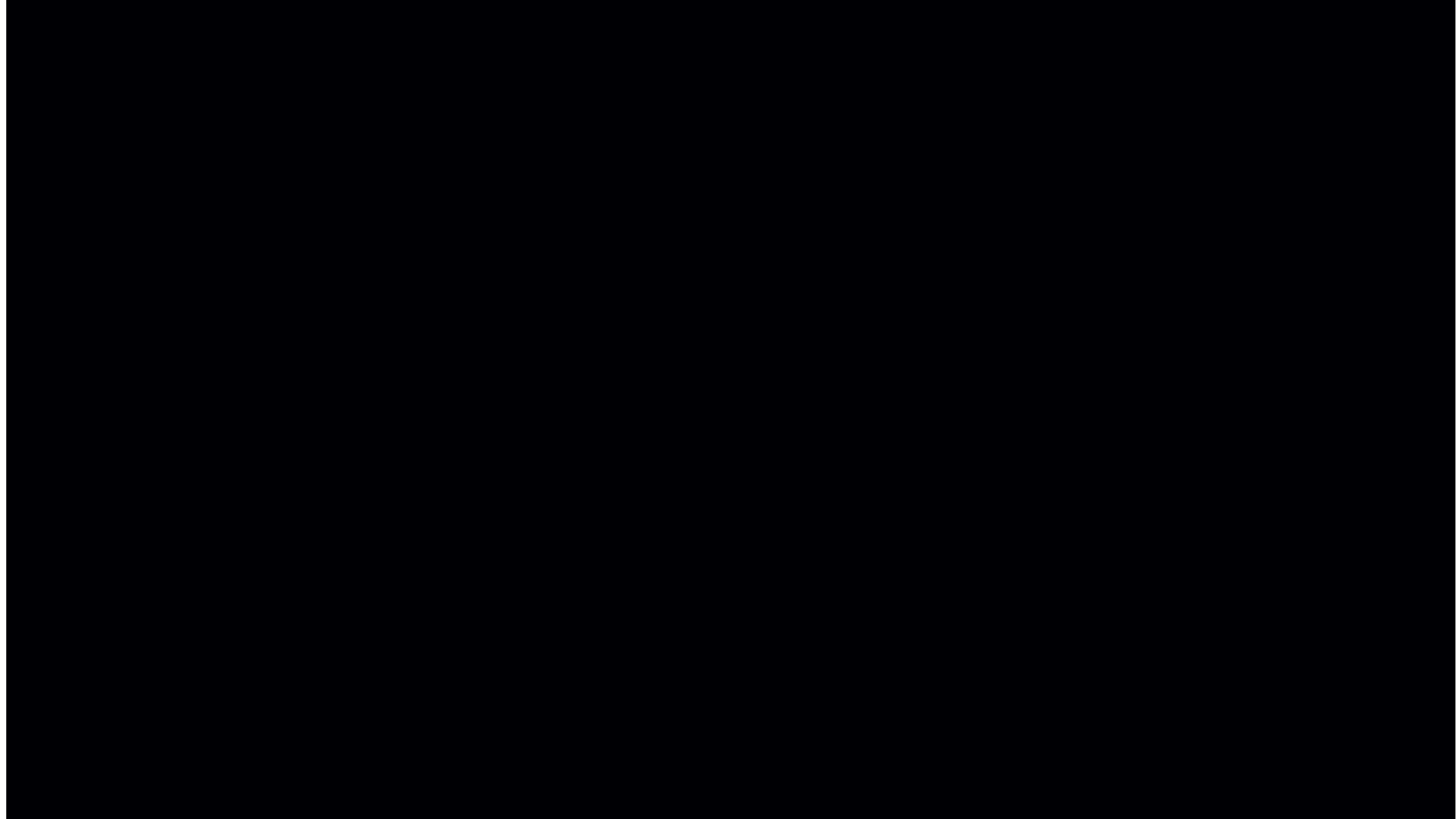
Antara punca stres di tempat kerja dan bincangkan.....

Menanguh Kerja	Kurang mahir	
Rakan sekerja tidak membantu	Suasana tidak selesa	
Selalu dimarahi tanpa sebab	Hasil kerja tidak dihargai	
Tidak ada keseronokan	Beban kerja terlalu banyak	



Stres Di Tempat Kerja





Tanda-Tanda Awal Stres & Cara Mengatasinya

Punca	Tanda-tanda Awal Stres	Cara Mengatasi
<ul style="list-style-type: none">• Bekerja dalam waktu terlalu panjang• Sentiasa dinilai & dikritik• Kurang sokongan• Teguran negative• Terlalu banyak perubahan hidup dalam jangka masa yang pendek	<ul style="list-style-type: none">• Merasa berada di bawah tekanan besar• Merasa berada dalam kesusahan & sedih• Merasa letih & lesu• Sering berlaku pertengkaran	<ul style="list-style-type: none">• Berpegang teguh kepada ajaran agama• Meluahkan perasaan kepada mereka yang boleh dipercayai.• Memberi teguran positif• Mengambil cuti atau rehat sementara• Gunakan masa dengan efektif



Punca-Punca Stres



Sentiasa ingin menang & tidak suka kalah

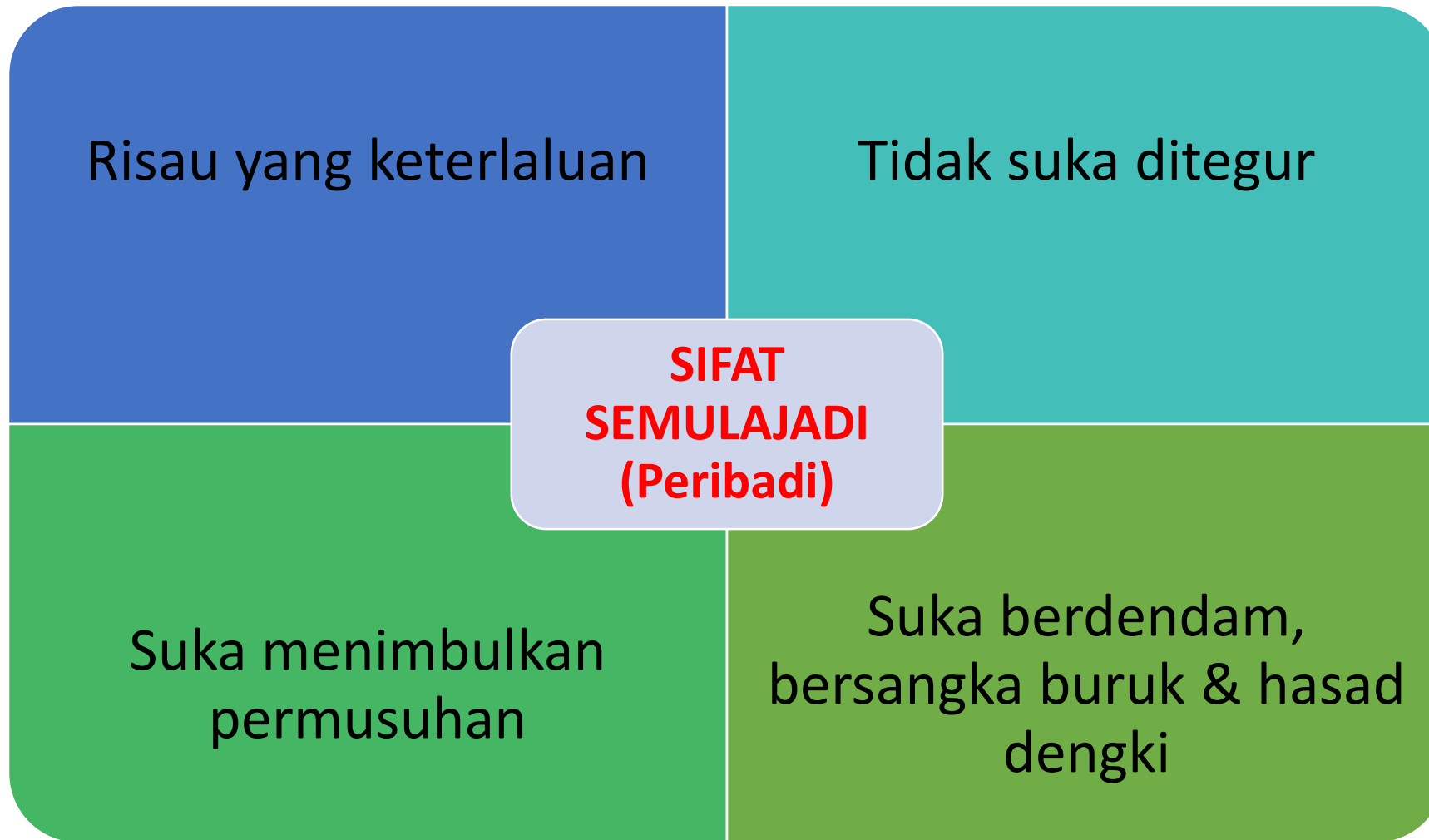
Terlalu teliti (perfectionis)

SIFAT SEMULAJADI (Peribadi)

Suka mendesak & menekan orang lain agar keinginan diri sendiri dipenuhi

Tidak senang hati dengan kelebihan orang lain

Punca-Punca Stres



Punca-Punca Stres

Tanggungjawab terlalu banyak & pekerjaan yang kurang sesuai dengan kemampuan & kebolehan diri

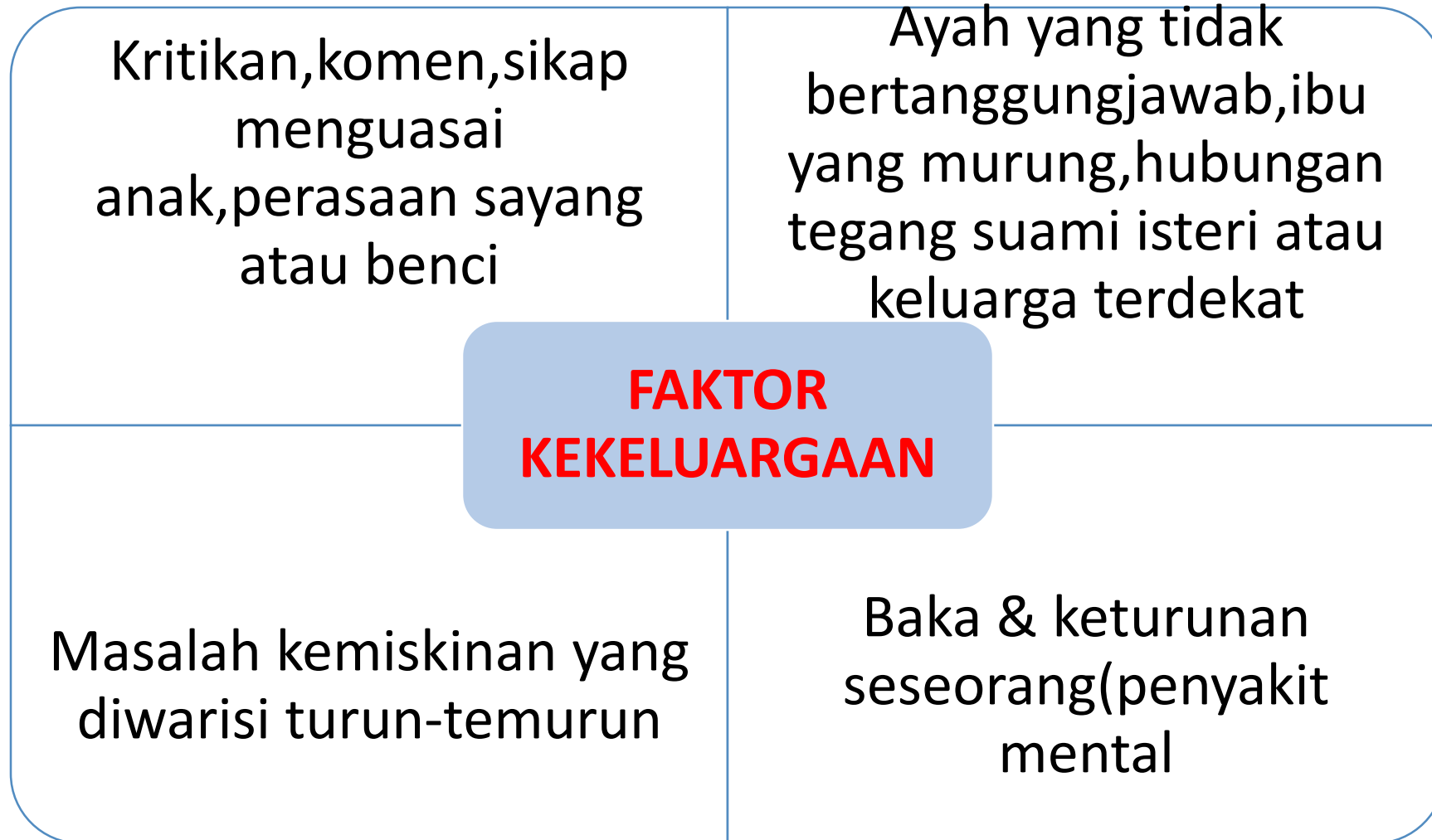
Terlalu banyak keputusan perlu dibuat.
Pelbagai persoalan datang secara serentak & keputusan perlu dibuat segera

FAKTOR TUGAS & TANGGUNGJAWAB

Pengharapan yang tinggi daripada ibubapa, guru & masyarakat

Tidak dapat menguruskan tugas & tanggungjawab dengan sempurna kerana halangan dalaman & luaran

Punca-Punca Stres



Kritikan, komen, sikap menguasai anak, perasaan sayang atau benci

Ayah yang tidak bertanggungjawab, ibu yang murung, hubungan tegang suami isteri atau keluarga terdekat

**FAKTOR
KEKELUARGAAN**

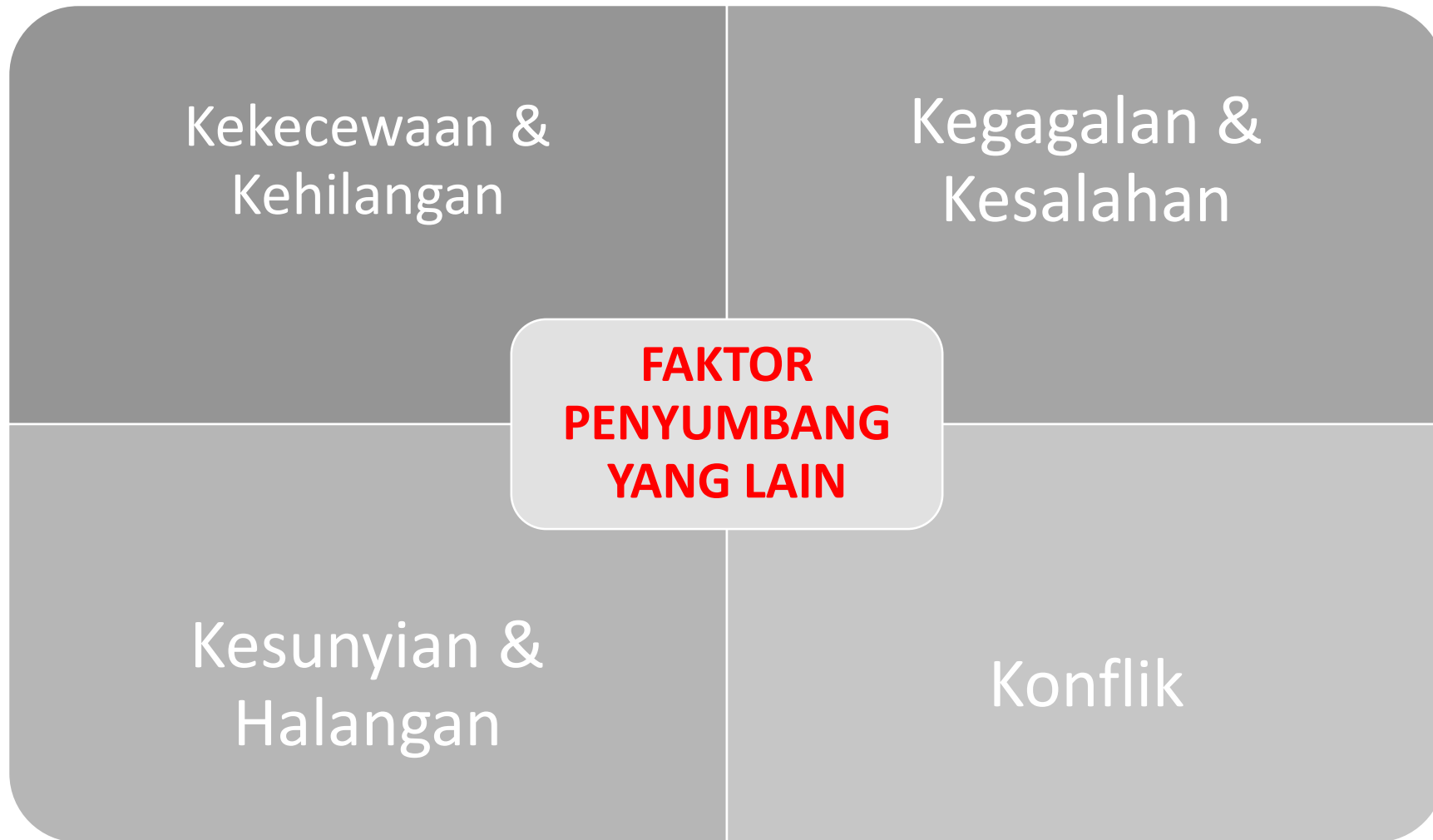
Masalah kemiskinan yang diwarisi turun-temurun

Baka & keturunan seseorang (penyakit mental)

Punca-Punca Stres



Punca-Punca Stres



Apa yang sebenarnya berlaku apabila awda **tertekan** ?



- Mengapa ini berlaku?
- Apakah Kassim Selamat akan bertindak begitu jika dia stabil, gembira, seronok & ceria?
- Bagaimanakah watak tadi ketika membutakan matanya?



Peranan Nafsu, Aqal dan Jasad dalam kehidupan manusia

Peranan

JASAD	Menampakan pergerakkan
AQAL	Memutuskan, Memikirkan
NAFSU	Mencadangkan keinginan baik/buruk
ROH	Menghidupkan jasad





KESIMBANGAN

Peribadi membentuk minda positif



Apa peranan **Jasad, Nafsu & Aqal** ?

Pengurusan Diri Dan Rohani


Dimensi
Rohani

Roh Menjadi
Pemimpin
Jasad


Potensi Rohani

Santapan
Rohani

Pengurusan
Diri Terbaik



Tekanan mental
menjadikan
minda
kurang sihat



True

False

Terapi 5R Jasad



Amalkan gaya hidup sihat untuk mendapatkan emosi yang sihat

5 LANGKAH MENGURUS EMOSI YANG MELUAP (MARAHA)

2.

Menarik nafas dalam-dalam dan melepaskannya perlahan-lahan dalam kiraan 10

1.

Mengingatnkan diri sendiri bahawa TIDAK boleh menyakiti orang lain baik dengan perbuatan maupun dengan perkataan

3.

Gunakan perkataan dalam intonasi yang rendah untuk memberitahu perasaan kita dan apa yang kita harapkan

4.

Mohon bantuan orang yang rapat untuk menyelesaikan masalah

5.


Ambil masa untuk bertenang dengan beristighfar, solat dan do'a



Sentuhan Emosi boleh dibentuk melalui pelbagai kaedah :

1. Mulakan pagi awda dengan doa yang baik-baik
2. Senyum, beri salam & tanya khabar keluarga
3. Amalkan sentuhan fizikal
4. Berikan ucapan positif kepada ahli keluarga
5. Beri penghargaan
6. Panggil ahli keluarga dengan panggilan disukai.





Kedah 'DETOX' minda
dari pengaruh negative
dalam diri

Detox Minda

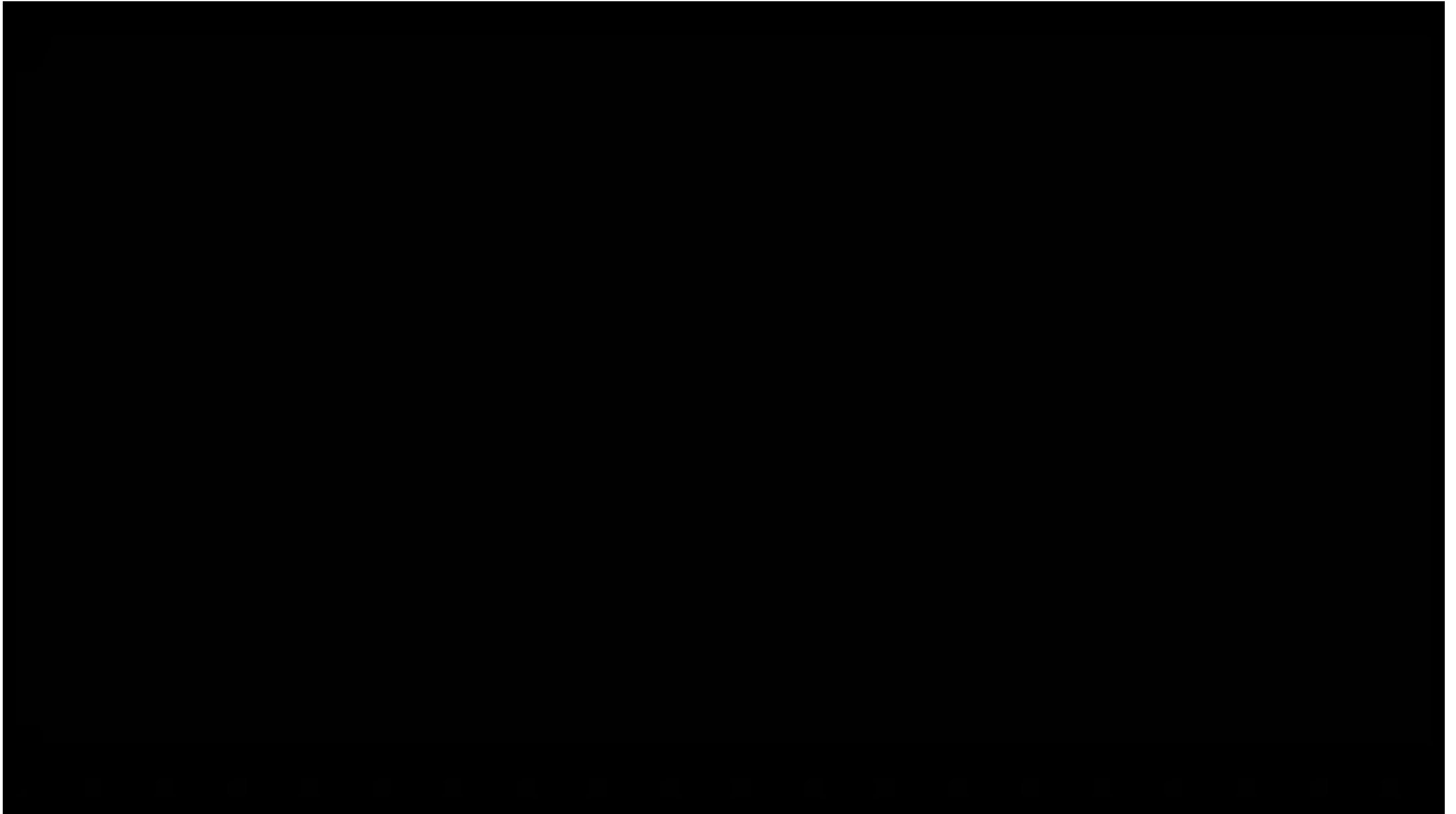
1. Sering bertanya pada diri apa tujuan hidup kita


2. Sentiasa cuba memperbaiki diri

3. Fahamilah hakikat bahawa hidup ini tidak selalunya indah

4. Fahami situasi negative adalah sesuatu yang tidak boleh dihapuskan begitu saja

Belajar untuk merespon kepada 'NEGATIVITY'
Dengan
'POSITIVITY'



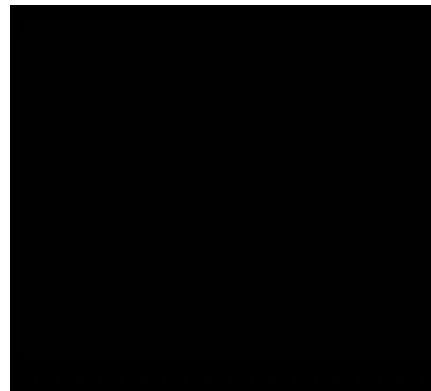
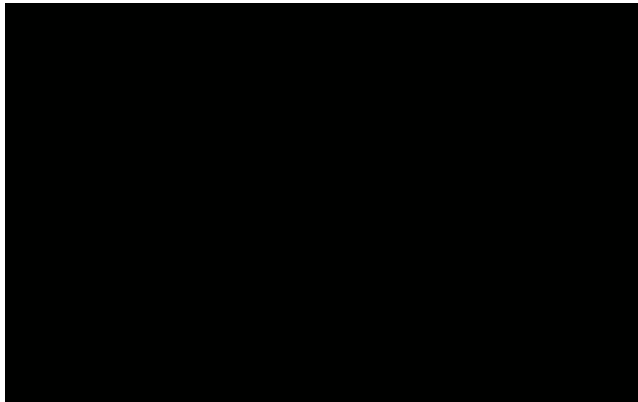


IMAGINASI POSITIF
BEROLEH
KETENANGAN & KEJAYAAN



Mula mengembara

Turun pesawat



Tahu tujuan hidup

Sedar kita ada anugerah utk disayangi semua

Tenangnya Kita.....

Kita akan merasa tenang menghadapi stress sebagai suatu masalah yang perlu diselesaikan

Hanya setelah kita berhenti daripada mengeluh serta menerima apa yang menimpa diri sebagai takdir barulah kita berupaya sepenuhnya mengurangkan stress yang sedang dihadapi

Bahagia Bermula Dari Hati


- Mengapa perlu mendapat hati yang bahagia ?

Kerana banyak penyakit yang berhubung dengan jantung, hati dan saraf adalah akibat daripada *gangguan mental*



Bahagia Bermula Dari Hati

- Mengapa perlu mendapat hati yang bahagia ?

Hati  yang gusar, sakit, kecewa, putus asa, gelisah dan sebagainya boleh mengheret tuan punya diri jauh daripada ketenangan.

Ketenangan amat diperlukan untuk menjalani hidup dengan penuh cemerlang.

Kemuncak ketenangan ialah bahagia.



3 Perkara yang membolehkan seseorang itu mencapai kebahagiaan



Don't Judge



Jangan ada perasaan negatif

Jangan menghukum orang

Keseimbangan dalam semua hal



Renungan untuk kekal minda positif

Jangan sibuk
ambil tahu
rahsia orang lain





Kadang-kadang **leter jadi tabiat**. Kalau boleh **leter ke dinding** atau **tulis surat cinta** untuk pasangan **tetapi** tidak perlu diberikan

Renungan untuk kekal minda positif



- Jangan jadi Juara Bercakap jadilah **Juara Mendengar**

Untuk elakan stress jadilah

**PENDENGAR
YANG BAIK**

Apakah
Anda
pendengar
yang baik?



Renungan untuk kekal minda positif

- Kenapa kita tidak boleh buat banyak perkara dalam satu masa?

Sebabnya fikiran kita **PENAT**

Renungan untuk kekal minda positif

- Jangan 'copypaste' apa yang orang cakap tentang diri kita kepada orang lain



Renungan untuk kekal Minda Positif

Orang yang memang **sakit**
hati dengan kita,
doakan dia dalam
diam

Husseini Hussein Hassan



DETOX MINDA Sekiranya stress awda tidak dapat dikawal.....

- Sila dapatkan nasihat dari Profesional Kesihatan
- Awda mungkin memerlukan rujukan Pakar



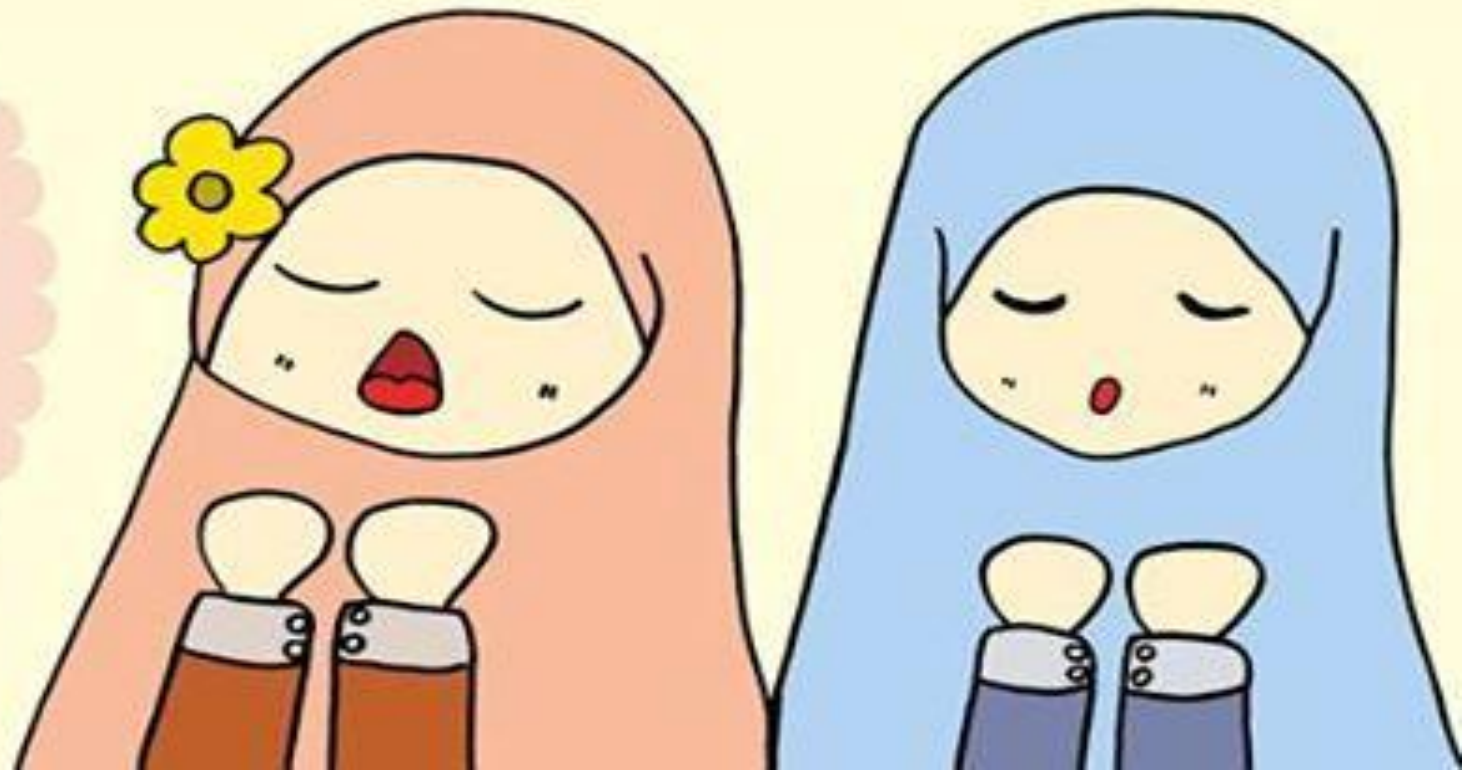


Orang yang berjaya menggunakan mindanya untuk berfikir perkara yang positif sahaja, dan langsung tidak membenarkan perkara yang negatif menguasai fikirannya. Oleh sebab itu kita perlu melakukan transformasi diri; tinggalkan fikiran yang negatif dan berfikirlah secara positif.

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا
وَ أَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

ya Allah,
tiada yang mudah
melainkan Engkau
yang menjadikannya mudah,
dan Engkau jadikan
kesusahan itu mudah,
jika Engkau
mengkehendaknya
mudah.

(Shahih Ibnu Hibban)



Titipan DETOX Minda

Hidup ini perlu ditadbir dan diurus dengan sebaiknya. Tanpa pengurusan hidup yang betul, hidup akan bercelaru dan kucar-kacir umpama kapal dipukul badai. Selain pengurusan fizikal luaran, kita juga perlu menguruskan soal jiwa dalaman diri yang disebut 'inner voice management'.

"Stres..... Ia menjana dan membina. Ia juga boleh membinasakan. Ayuh langkah bijak dengan mengetahui diri dan keperluan diri awda, awda kini lebih berlaku adil terhadap diri awda. Awda tidak terpengaruh dengan apa ya tentang diri awda.

Ketika diduga, **awda berfikir secara positif**. Ketika krisis, berfikiran waras. Doa untuk semua kesejahteraan memang

Sekian, terima kasih dan Selamat maju jaya.

