



**Datuk Profesor Dr. Muhaya
Mohamad**

Pakar motivasi dan pakar mata tersohor di Malaysia, juga Pengarah Pusat Mata dan Lasik Prof. Muhaya (PMELC).

FOKUSKAN FIKIRAN DAN PANDANGAN



TAHUN 2019 sudah pun meninggalkan kita, dan kini tahun 2020 mula membuka tirainya. Begitu cepat masa berlalu. Hakikatnya, masa berlalu bagaikan mengalirnya air sungai yang mengikut alunan arusnya. Biarpun pelbagai halangan di hadapan, air sungai akan terus mengalir tanpa berpatah balik. Begitulah masa yang berlalu dan pergi tanpa berganti, serta tidak akan pernah mendapat semula masa itu yang telah pergi. Begitulah berharganya masa, yang amat rugi jika anda mensia-siakannya dan tidak memanfaatkannya dengan sebaik-baik mungkin.

Banyak orang berpendapat, dalam masa satu minit itu tidak banyak perkara yang bermanfaat boleh dilakukan kerana terlalu singkat waktu itu. Yang sebenarnya, tidak. Kalau anda boleh memulakan bayangan perancangan yang bermanfaat dan positif pada minit pertama dalam kehidupan, anda telah memberikan impak positif

Manusia memiliki minda sadar (otak atau akal) dan minda bawah sadar atau minda segar (roh, hati atau jiwa). Minda sadar digunakan untuk berfikir.

untuk satu hari, seterusnya untuk satu minggu dan untuk satu bulan. Jika anda menjaga saat, akan terjagalah minit. Jika anda menjaga minit, akan terjagalah jam. Jika anda menjaga hari, akan terjagalah bulan. Akhirnya, jika anda menjaga bulan, maka akan terjagalah tahun. Jika anda ingin tahu kejayaan seseorang dalam kehidupannya, lihatlah bagaimana caranya memanfaatkan masa.

Perancangan yang tidak betul dari segi masa akan membuatkan anda melakukan kerja dalam keadaan yang tidak terancang dan berpotensi untuk melakukan kerja pada saat-saat akhir. Hal ini memang amat berbahaya dan pasti akan meruntuhkan keyakinan diri apabila berhadapan dengan apa-apa perkara yang akan dilakukan, apatah lagi pada perkara yang penting, yang menentukan nasib masa hadapan hidup anda.

Oleh sebab itu, cuba anda praktikkan "bayangan minda masa" bagi merancang masa secara bermanfaat. Buat empat bulatan dan katakan kepada minda, apakah yang anda akan manfaatkan pada setiap peringkat bulatan? Bulatan pertama ialah bayangan minit anda. Bulatan kedua ialah bayangan hari anda. Bulatan ketiga ialah bayangan minggu anda. Bulatan keempat ialah

bayangan bulan anda. Mulakan bayangan minda dengan bulatan pertama. Maksudnya, fikir dan bayangkannya dalam masa satu minit, apakah yang akan anda isi dalam bulatan pertama itu?

Manusia memiliki minda sadar (otak atau akal) dan minda bawah sadar atau minda segar (roh, hati atau jiwa). Minda sadar digunakan untuk berfikir. Melalui minda sadar, anda boleh nampak perkara yang difikirkan. Contohnya, cuba anda fikirkan tentang bilik anda di rumah. Apabila berfikir tentang bilik itu, anda dapat melihat gambaran bilik di rumah anda itu. Gambaran tentang saiz keluasan bilik sama ada kecil atau besar, kedudukan katil, meja belajar, almari pakaian, warna bilik dan pelbagai gambaran barangan peribadi anda. Di dalam bilik itu, semuanya anda boleh nampak pada waktu anda memikirkan mengenainya, walaupun berada jauh dari rumah.

Anda boleh nampak imej yang difikirkan oleh minda sadar kerana otak mempunyai sel yang terlalu banyak dan tidak terkira. Setiap kali otak berfikir tentang sesuatu, otak akan melakukan asimilasi. Maknanya ketika berfikir, anda boleh bayangkan atau menggambarkannya. Hal ini menunjukkan bahawa anda boleh mengawal minda bawah sadar untuk memilih fokus dalam mengejar matlamat dan tujuan hidup. Anda

boleh mengawal apa-apa sahaja yang hendak dilihat oleh minda sadar yang disebut fokus.

Pada setiap hari, ada banyak perkara yang berlaku dalam hidup anda. Orang yang bijak akan fokuskan untuk melihat apa-apa yang mahu dilihat sahaja. Hal ini bermakna, apabila ternampak peristiwa yang tidak mahu dilihat berlaku di hadapan anda, maka anda boleh mengawal minda sadar untuk tidak fokus kepada perkara itu, walaupun anda telah dan sedang melalui peristiwa itu. Hal ini bermakna, "dunia dalaman" anda kuat hingga berjaya mengawal "dunia luaran", iaitu tidak mudah terpengaruh dengan persekitaran. Apabila anda menggunakan kuasa minda untuk fokus kepada yang positif, serta fokus kepada matlamat dan "tujuan hidup" sahaja, cita-cita anda akan cepat tercapai.

Latih diri anda untuk berfikir dan melihat perkara yang ingin difokuskan sahaja. Lakukannya dengan mengambil sehelai kertas berwarna putih yang dititiskan dengan tompokan dakwat hitam di tengah-tengah kertas itu. Tumpukan pandangan kepada kertas putih itu berulang kali sehingga akhirnya anda tidak nampak apa-apa lagi di sekeliling kertas putih itu, selain pandangan difokuskan kepada tompokan hitam itu. Orang yang berjaya ialah orang yang fokus kepada setiap tindakannya. ds

