Islam dan Berpikir Positif

Pikiran merupakan sebuah kekuatan dahsyat dalam struktur kepribadian manusia, di mana ia dapat berfungsi sebagai kekuatan konstruktif atau destruktif. Oleh karena itu, manusia perlu mengendalikan pikiran-pikirannya untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. Pada dasarnya, pikiran setiap individu berperan sangat penting dalam kehidupannya. Kehadiran kekuatan pikiran dalam diri manusia telah membedakan mereka dari makhluk-makhluk lain. Para psikolog senantiasa menaruh perhatian besar tentang bagaimana pikiran manusia dan cara mengontrolnya.

Otak dan akal merupakan komponen yang memproduksi pikiran, yang berasal dari sebuah sumber yang disebut alam bawah sadar. Bengkel pikiran ini menentukan nasib manusia dan membimbingnya ke arah kebahagiaan atau kesengsaraan abadi. Sebenarnya, bentuk dan kualitas pikiran manusia merupakan hasil dari model dan kualitas kehidupan seseorang.

Pikiran positif dan indah dapat menciptakan sebuah surga yang indah dan kedamaian dalam hidup. Demikian juga dengan pikiran negatif dan keputusasaan, di mana ia akan melahirkan krisis dan neraka dalam kehidupan seseorang. Karakter manusia akan mengikuti pola pikirnya dan masa depan setiap individu sangat bergantung pada caranya memaknai kehidupan.

Pikiran positif adalah sebuah pikiran konstruktif, motivatif, dan kaya energi, yang diperoleh melalui proses pengulangan dan latihan serta pengarah kehidupan manusia pada hal-hal positif. Pada dasarnya, pikiran positif merupakan sebuah upaya untuk memanfaatkan semua kapasitas akal dan rasa optimisme dalam menolak ilusi-ilusi negatif. Sementara pikiran negatif adalah sebuah pikiran yang bersifat destruktif yang menghalangi kemajuan manusia.

Menurut para psikolog, berpikiran positif merupakan sebuah kegiatan yang menafsirkan realitas dan perilaku orang lain dengan cara yang sehat serta membuang jauh-jauh pikiran negatif dan khayalan dari dirinya. Individu seperti ini tidak memandang dirinya sebagai satu-satunya pihak yang dililit masalah dan juga tidak mengisolasi diri. Ia optimis akan masa depan dan menunjukkan kepuasan tentang kehidupan.

Para pemimpin agama menaruh perhatian besar tentang pentingnya berpikiran positif dalam kehidupan seseorang. Para ulama dan fukaha bahkan membuka sebuah bab khusus untuk mengulas berbagai masalah terkait pola pikir positif. Imam Ali as berkata, "Pikiran positif

termasuk dari sifat terbaik kemanusiaan dan anugerah Ilahi yang paling agung." Sebenarnya, pikiran positif termasuk salah satu dari prinsip-prinsip moral. Rasul Saw bersabda, "Allah mencintai (orang) yang menyikapi (masalah) dengan pandangan positif."

Ajaran al-Quran juga menekankan bahwa komunitas Muslim tidak hanya berpikiran positif dan berlaku baik dalam menyelesaikan masalah-masalahnya, tapi juga berbaik sangka tentang masyarakat lain dan mengedepankan penilaian yang positif terhadap perilaku dan pemikiran mereka. Islam tidak menerima seseorang yang memiliki penilaian negatif dan buruk terhadap individu lain di masyarakat. Dengan kata lain, Islam senantiasa melarang umatnya agar tidak memandang negatif terhadap masalah.

Sebuah komunitas yang melihat berbagai problema individual dan sosial dengan pandangan positif, mereka akan menikmati puncak keamanan dan ketenangan. Para anggota di masyarakat itu memiliki kekuatan untuk membuat keputusan dan kepercayaan diri yang tinggi dan mereka menganggap masalah sebagai jembatan untuk menyeberang ke sebuah dunia yang lebih baik. Mereka tidak mengizinkan jiwa dan psikisnya tersiksa oleh gelombang pasang surut kehidupan. Deskripsi negatif terhadap masalah tentu saja akan merampas ketenangan hidup.

Pikiran positif akan memberi energi kepada manusia dan membangunkan kapasitas-kapasitas yang tersembunyi dalam dirinya. Cara pandang seperti ini akan menambah wawasan seseorang tentang sejumlah kesempatan. Pikiran positif akan menerangi setiap sudut yang gelap dalam kehidupan kita dan menghadirkan potensi-potensi yang terkubur di kedalaman wujud kita. Individu yang berpikiran positif akan menafsirkan setiap peristiwa dengan optimisme, menyingkap sisi-sisi positifnya serta mencari solusi-solusi kreatif.

Pikiran positif akan menumbuhkan harapan dan kebahagiaan dalam kehidupan, sebuah harapan di mana kehidupan hampir tidak mungkin dijalani tanpanya. Di masa lalu, para pemikir percaya bahwa jika seseorang menenggelamkan kepalanya ke air dan kemudian mencabut harapan dari dirinya, maka ia akan berhenti berusaha untuk menyelamatkan dirinya. Ungkapan ini – yang juga diterima oleh para psikolog modern – adalah contoh nyata untuk menunjukkan urgensitas harapan dalam hidup.

Pikiran positif merupakan salah satu metode untuk menghidupkan harapan dalam diri setiap

individu. Seorang psikolog Iran, Ibrahimi Mukaddam mengatakan, "Para individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya, lingkungan sekitar, dan masa depan, mereka pasti lebih terarah dan memiliki motivasi yang tinggi untuk maju, emosi positif mereka akan mendorong pertumbuhan motivasi. Akan tetapi, orang-orang yang memiliki pandangan negatif dan mengabaikan sisi-sisi kekuatannya, mereka biasanya memiliki motivasi yang lebih lemah dan hal ini akan menyebabkan mereka gagal dalam tugas-tugasnya."

Ibrahimi Mukaddam menuturkan, "Ketidaksuksesan dalam pekerjaan akan mengundang kegagalan-kegagalan lain dan kegagalan itu juga akan membawa depresi. Sementara depresi juga akan meningkatkan emosi negatif dan mengurangi motivasi. Dengan kata lain, individu yang berada di jalur negatif akan kehilangan motivasi untuk maju dari waktu ke waktu."

Dalam konsep Islam, individu yang berputus asa dari kehidupan dan menganggap hidupnya sia-sia, ia sama seperti orang-orang yang memiliki penglihatan dan pendengaran, tapi mereka tidak punya kearifan untuk menyaksikan hakikat dan memahaminya. Di sini, petunjuk dan terapi terhadap orang-orang seperti itu akan mengalami kendala. Para nabi juga menghadapi banyak masalah dalam membimbing orang-orang yang putus asa. Allah Swt dalam surat Az-Zukhruf ayat 40 berfirman, "Maka apakah kamu dapat menjadikan orang yang pekak bisa mendengar atau (dapatkah) kamu memberi petunjuk kepada orang yang buta (hatinya) dan kepada orang yang tetap dalam kesesatan yang nyata?"

Kita perlu memanfaatkan waktu dengan baik dan juga memahami situasi untuk mewujudkan pikiran positif dan metode memperkuatnya. Dalam hal ini, kita dapat menerapkan petunjuk dari Imam Jakfar Shadiq as yang meminta kita menjauhkan pikiran negatif. Beliau berkata, "Hari-hari dalam kehidupan ada tiga; hari yang telah berlalu dan tidak akan kembali, hari di mana manusia ada di dalamnya dan harus dimanfaatkan dengan baik, dan hari esok yang belum datang dan hanya ada harapan untuknya."

Saat ini, kebanyakan manusia terjebak dalam penyesalan masa lalu dan mengkhawatirkan masa depan yang belum jelas. Khayalan ini terkadang membuat mereka ketakutan dan depresi dan hampir terkubur bersamanya. Manusia kadang juga melukiskan sebuah taman yang indah dari masa depan yang belum jelas. Pola pikir seperti ini pada awalnya terlihat sebagai pikiran positif, tapi tidak dilandasi oleh realitas dan berpotensi menjadi gangguan mental di kemudian hari jika tidak terealisasi.

Secara umum, pikiran positif akan menghadirkan keamanan, ketenangan, keberhasilan, [perbaikan dalam interaksi, dan kesehatan fisik. [IRIB Indonesia