



AKAUN RASMI
MEDIA SOSIAL
BERITA RTM

Berita RTM

@ber

TERKINI ingan sepak penalti

Ringgit dibuka tinggi berbanding dolar AS menjelang PRN N.Sembilan

Dua remaja maut dalam kemalangan

Minda 'plastik' Eileen Gu: Rahsia kental depanti tekanan

4/03/2026 | 1:02 PM - 99 - PERSPEKTIF



Eileen Gu atau Gu Ailing menang emas acara halfpipe ski gaya bebas wanita di Olimpik Milan-Cortina 2026/Gambar REUTERS

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

- Neuroplastisiti menjelaskan keupayaan otak menyusun semula sambungan untuk membentuk ketahanan mental.
- Amalan husnudzon dan niat jelas menguatkan kawalan emosi serta disiplin melalui pengaktifan prefrontal cortex.
- Sokongan sosial dan kata-kata semangat meningkatkan BDNF dan oksitosin, mengurangkan kebimbangan ketika tekanan.

Kejayaan atlet ski gaya bebas, Eileen Gu, yang meraih pingat emas di Sukan Olimpik Musim Sejuk Milan Cortina 2026 baru-baru ini telah mencetuskan fenomena global. Namun, di sebalik kilauan emas dan status akademik cemerlangnya di Universiti Stanford, kejayaan Eileen wajar dilihat lebih daripada sekadar pencapaian fizikal.

Ia adalah sebuah naratif tentang ketabahan manusia yang sarat dengan pengajaran tentang keupayaan mengawal minda dan kekuatan jati diri.

Jika dilihat dari sudut pandangan fisiologi, teras kecemerlangan Eileen terletak pada konsep *neuroplastisiti*. Ia merujuk kepada keupayaan fizikal otak untuk menyusun semula dan membentuk sambungan saraf yang baharu. Eileen pernah menyatakan, "Anda boleh mengawal apa yang anda fikirkan dengan neuroplastisiti, saya boleh menjadi sesiapa sahaja yang saya mahukan."

Menariknya, dalam psikologi Islam, amalan mengawal pemikiran ini berkait rapat dengan konsep husnudzon atau berbaik sangka. Husnudzon bukan sekadar berfikir positif secara pasif, tetapi merupakan perilaku hati (qalb) yang memotivasikan seseorang untuk bersangka baik terhadap Tuhan dan sesama manusia.

DISYORKAN

Industri dalam akademi teras keberhasilan transformasi TVET 2.0

Deepfake e-dagang: Taktik AI generatif dan realiti keselamatan pengguna

Kebocoran data: Kelemahan manusia atau reka bentuk system?

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.



Sains neuroplastisiti ini sebenarnya selari dengan pendekatan yang diamalkan oleh Rasulullah SAW yang sentiasa mengajar umatnya untuk kekal optimis walaupun dalam keadaan paling sukar.

Dari sudut neurosains, amalan Husnudzon melalui konsep tawakkal serta menjauhi sifat hasad sebenarnya sedang mengaktifkan rantaian neuron yang membina kesihatan mental yang stabil.

Dalam konteks ini, kita juga perlu menyedari kepentingan hadis Baginda yang menyebut: *“Sesungguhnya setiap amalan itu bergantung kepada niat.”*

Dari perspektif neurosains, niat yang jelas sebenarnya mengaktifkan kawasan otak yang mengawal perancangan dan keputusan, iaitu *prefrontal cortex*. Ia memberi makna kepada setiap tindakan serta memfokuskan perhatian dan mengawal impuls diri.

Apabila seseorang memulakan tindakan dengan niat yang jelas dan ikhlas, tindakannya menjadi lebih terarah, emosinya lebih terkawal, dan disiplin diri menjadi lebih kukuh. Kehidupan yang dipandu niat melatih otak menjadi tersusun dan matang, manakala kehidupan tanpa niat cenderung menjadi reaktif dan impulsif.

Keberanian Eileen paling teruji semasa beliau mengalami kegugupan luar biasa (Olympic jitters) di Milan Cortina. Namun, dorongan ibunya yang mengingatkan kejayaan beliau semasa latihan telah membantu beliau bangkit.

Sokongan sosial sebegini terbukti merangsang penghasilan Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), sejenis protein yang bertindak seperti ‘baja’ untuk sel otak agar kekal sihat. Kata-kata semangat merangsang rembesan Oksitosin yang meredakan rasa cemas dengan menenangkan bahagian otak yang memproses rasa takut (amygdala).

Mungkin ramai tertanya-tanya mengapa Eileen sering menjadi tumpuan dunia. Beliau terpaksa meniti “tali tegang” politik kerana dilahirkan di Amerika tetapi memilih untuk mewakili China. Kritikan hebat diterima dari kedua-dua belah pihak, namun di sinilah neuroplastisiti membolehkan mindanya menjadi ‘kuat tetapi fleksibel’.

Keteguhan Eileen menunjukkan bahawa apabila kita mempunyai struktur minda yang kuat hasil amalan Husnudzon terhadap diri sendiri, jati diri kita tidak mudah goyah oleh label negatif orang lain. Kita perlu sedar bahawa otak menjadi cekap dalam apa yang kerap dipraktikkan.

Jika marah sering dipupuk, laluan itu menjadi dominan. Namun jika bersangka baik dan bertenang dibiasakan, kestabilan emosi akan semakin kukuh. Otak hanya menguatkan apa yang diulang, tanpa menilai baik atau buruk.

Perjalanan Eileen Gu adalah refleksi tentang bagaimana amalan Husnudzon secara aktif memacu proses neuroplastisiti untuk membina ketahanan diri yang luar biasa. Di sinilah letaknya tanggungjawab kita; apa yang kita fikir dan rasa setiap hari sebenarnya sedang membentuk siapa diri kita pada masa hadapan.

Kejayaan menuntut kita untuk beradaptasi, menjaga hubungan kekeluargaan, dan paling utama iaitu menguasai ‘enjin’ pemikiran kita sendiri menerusi niat yang betul.

Dengan minda yang terlatih secara saintifik dan hati yang sentiasa bersangka baik mengikut acuan agama, jati diri kita tidak akan pernah hilang walaupun diuji dengan pelbagai tekanan kehidupan yang mencabar.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



Dr Azril Shahreez Abdul Ghani
Pensyarah Fisiologi dan Pendidikan Perubatan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia
e-mel: azrilshahreez@iium.edu.my



Dr Aszrin Abdullah
Ketuan Jabatan/ Pensyarah Fisiologi
Jabatan Sains Perubatan

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.



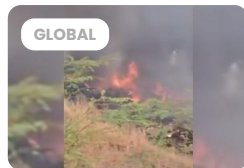
Fakta agama bukannya bahan pemikiran logik

Waktu berbuka puasa, saat bernilai yang sering dilupakan

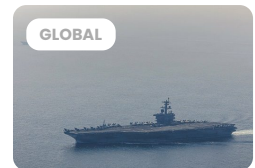


PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut



Iran berjaya bedil USS Abraham Lincoln



KATA KUNCI

sukan olimpik

BERITA TERKINI



Industri dalam akademi teras keberhasilan transformasi TVET 2.0

27 Julai 2026 9:54 am



Penjaga gol rebah, meninggal dunia di padang ketika pertandingan sepak penalti

27 Julai 2026 9:43 am



Ringgit dibuka tinggi berbanding dolar AS menjelang PRN N.Sembilan

27 Julai 2026 9:38 am



Dua remaja maut dalam kemalangan melibatkan tiga kenderaan

27 Julai 2026 9:35 am



DR Congo rekod lebih 3,000 kes Ebola

27 Julai 2026 9:30 am



Kontraktor rugi lebih RM150,000 terpedaya tawaran tender palsu

27 Julai 2026 9:28 am



MARA sedia kongsi kajian sifar buli MRSM dengan KPM, tempatkan warden bekas tentera

27 Julai 2026 9:21 am



Banjir Tawau: Jur Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

27 Julai 2026 9:04 am





Glasgow 2026 : Angkat berat cetus hari gemilang Malaysia dengan dua emas, satu gangsa

27 Julai 2026 8:59 am



Glasgow 2026: Muhamad Aznil rangkul emas ketiga berturut-turut, cipta tiga rekod temasya

27 Julai 2026 8:30 am

MS

MESTI BACA



F1 kembali ke Malaysia Oktober depan

26 Julai 2026 7:29 pm



Tiada rakyat Malaysia terjejas dalam insiden serangan di Berlin – Kedutaan

26 Julai 2026 6:02 pm



PM rayu pengundi awal terus beri kepercayaan kepada calon HARAPAN

26 Julai 2026 5:58 pm



Kempen Internet Selamat perkukuh kesedaran digital generasi muda

26 Julai 2026 2:35 pm



Semangat patriotik, literasi digital perlu sentiasa dipupuk dalam kalangan belia

26 Julai 2026 12:45 pm



Berita Ehwal Semasa

Berita RTM, Wisma Berita,
Angkasapuri Kota Media,
50614 Kuala Lumpur

☎ : +60322823119

✉ : portalberita@rtm.gov.my

💬 : Aduan & Maklum balas



Hak Cipta Terpelihara @ 2026 Radio Televisyen Malaysia, Berita Ehwal Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.



Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.