

Hati dan minda dua elemen penting dalam kehidupan

UB 21/12/2011 B4



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaitonmohamad@yahoo.com

RENUNGGAN sejenak mengenai diri anda, adakah anda tergolong dalam kategori yang bersedia untuk memaafkan pasangan anda mahupun orang lain? Berikanlah sebab dan musabab kenapa sukarnya untuk diri anda memaafkan dan juga mengapa begitu mudah anda memaafkan orang lain? Bila sudah memaafkan orang lain apakah perasaan yang anda alami, begitu juga sebaliknya sekiranya anda tidak boleh memaafkan orang lain, apakah perasaan yang anda alami? Kes-kes tersebut kelihatan begitu sukar untuk dilakukan kerana melibatkan jiwa dan perasaan seseorang. Dalam kehidupan adalah terlalu mustahil untuk anda tidak mengalami sebarang masalah dan tidak pernah berkecil hati atau pun tersinggung dengan seseorang. Malah banyak kes percintaan yang gagal di kalangan manusia juga berpunca daripada keinginan untuk tidak memaafkan pasangan sendiri. Begitu juga di dalam pergaulan seharian dengan rakan-rakan juga kadang kala boleh menyebabkan perasaan tersinggung dan kecil hati. Malah boleh menyebabkan pergaduhan dan perkelahian sesama sendiri.

Namun sudah menjadi lumrah dan bertepatan dengan pepatah Melayu 'Lidah lagikan tergigit inikan pula suami isteri, mahupun rakan-rakan yang dikasihi'. Namun sejauh mana kerapatan tersebut bergantung kepada naluri yang diingini, sama ada inginkan persahabatan yang tulus ikhlas ataupun bersahabat kerana ada sesuatu niat di sebaliknya. Maka niat tersebut akan menyebabkan seseorang tersebut buta di siang hari, walaupun mata celik namun tidak akan dapat menilai yang mana boleh dijadikan rakan, sahabat dan membantunya di kala kesusahan. Orang sebegitu akan sanggup menikam rakan di belakang dengan cara memburuk-burukkan rakan sendiri, malah mereka-reka cerita yang negatif. Justeru itu akan berlakunya persengketaan dan pergeseran. Justeru itu dalam kehidupan pelbagai ragam manusia dapat dilihat sekiranya anda berfikir dengan tenang.

Manusia akan tenang dan mempunyai emosi yang stabil sekiranya mereka berfikir apa yang mahu diberikan kepada rakan, masyarakat dan negara. Bukan berfikir apa yang rakan, masyarakat dan negara mahu berikan kepadanya. Setiap perkara yang dilakukan berpaksikan kepada niat kepada Tuhan bahawa segala perlakuan yang dilakukan adalah sebagai amalan dan ibadat. Malah Tuhan akan mempermudah

segala urusannya. Oleh itu dalam kehidupan juga hati memainkan peranan penting kerana dengan hati yang ikhlas sahaja akan dilihat oleh Tuhan, malah hati akan dibawa ke mana-mana sahaja. Orang yang bekerja dengan hati yang suci sudah tentu tidak akan mengalami tekanan yang hebat. Malah akan sentiasa bahagia kerana percaya dengan hati tersebut akan mendapat kasih sayang daripada Tuhan. Justeru itu apabila timbul sesuatu pergeseran antara sesama sendiri, maka kemaafan tersebut perlu dilakukan dan tidak perlu berdendam. Walaupun tidak ingin mengekalkan persahabatan kerana mempunyai karektor yang tidak sepadan. Dengan cara tersebut dapat memberikan kelapangan kepada hati dan minda.

Dua elemen tersebut dapat memberikan state minda yang positif. Orang yang mempunyai state minda yang positif akan berupaya menguatkan otot-otot badan, otot-otot jantung dan saraf dalam otak juga akan jadi baik. Dengan cara tersebut energy akan meningkat. Justeru itu setiap orang perlu berusaha untuk membuat semak diri dan sekiranya dalam diri sukar mencatat keburukan yang ada di dalam dirinya dan sekiranya dengan mudah dapat membuat catatan mengenai kebaikannya maka sudah tentu dirinya dikelilingi oleh energy yang positif begitu juga sekiranya mencatat perkara negatif dalam diri lebih banyak berbanding kebaikan maka sudah tentu dalam dirinya tidak ada kebaikan dalaman dan hatinya juga tidak ikhlas dalam melakukan sebarang perkara. Lantaran itu setiap orang perlu bijak membuat audit diri dan tidak perlu menunggu diberikan teguran daripada orang lain mengenai tindakan yang dilakukan.

Orang yang mempunyai self esteem yang tinggi tidak perlu menunggu untuk mendapatkan peneguhan seperti ikan lumba-lumba yang membuat aksi dan diberikan makanan. Maka jadilah insan yang hidupnya mencari makna, setiap kebaikan yang dilakukan seperti pepatah menyembunyikan keaiban diri kerana setiap kebaikan sudah tentu dicatat Tuhan. Justeru itu orang yang mempunyai sifat dendam yang tinggi, mengamalkan budaya cantas mencantas orang lain, suka dengki mendengki dan pelbagai sifat yang negatif adalah termasuk di kalangan orang yang duduk di keladak kehidupan. Lantaran itu jadilah insan yang mempunyai hati yang suci, minda yang positif kerana sifat tersebut amat dikasihi Tuhan dan tergolong dalam kejernihan kehidupan.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi, Jabatan Hal Ehwal Pelajar, UMS