

Dugaan adalah realiti kehidupan

BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD

zaiton mohamad@yahoo.com

UB 23/05/2012 B4

DALAM meniti kehidupan sebagai seorang insan pelbagai dugaan akan ditempuhi. Ada yang beranggapan dugaan itu sebagai salah satu cabaran yang perlu ditempuhi. Namun tidak kurang juga berasakan dugaan itu sebagai penamat kepada segala usaha yang telah dilakukan sekian lama.

Bagi golongan yang berfikiran positif akan melihat setiap dugaan dalam hidup sebagai satu cabaran yang perlu dipenuhi dan diisi untuk menjadikan diri semakin kuat dan matang dalam menempuhi kehidupan selagi nyawa dikandung

badan.

Istilah penamat tidak pernah timbul kerana dugaan ibaratkan bonggol di tengah-tengah jalan ataupun lopak-lopak yang ditangkungi air yang memerlukan ketelitian, kesabaran dan kekuatan mental untuk menempuhnya.

Bagi sesiapa yang tidak begitu peka dengan lopak-lopak mahupun bonggol-bonggol akan mudah terguris emosinya dan akan tenggelam dalam fenomenologikal sendiri. Keadaan itu perlu disedari sama ada secara bermuhasabah mahupun berbicara dengan rakan-rakan yang boleh dipercayai untuk mencapai titik yang sesuai dengan karektor diri, yang mana perlu kepada pengubahsuaian ataupun penambahbaikan dalam setiap tindak

tanduk supaya sekali terhantuk tidak mungkin terhantuk untuk kali keduanya.

Justeru itu bagi yang insan yang prihatin dengan setiap dugaan yang berlaku akan mudah bangkit daripada kesilapan dan mengambil pengajaran daripada setiap apa yang berlaku berbanding dengan manusia yang senang tenggelam dengan dugaan itu sehinggakan merasakan diri semakin gelap dan potensi untuk bangkit semula semakin kurang.

Lantaran itu sebagai insan biasa harus cepat pulih atau dipanggil resiliience terhadap kesakitan emosi supaya fikiran positif dapat mengawal setiap tindak balas yang dilakukan kelak. Namun begitu harus diingati bahawa bukan

semua manusia berupaya untuk pulih dengan cepat kerana orang yang terlalu cepat berputus asa adalah seumpama orang yang telah menyediakan dirinya untuk mati sebelum mati.

Justeru setiap manusia perlu berusaha dengan ikhlas tanpa memikirkan balasan semata-mata, kerana semakin tinggi keikhlasan di dalam diri, semakin tinggi balasan baik yang akan diperolehi dalam keadaan sedar atau tidak.

Walau bagaimanapun dalam kehidupan realiti tidak ramai yang mempunyai pemikiran sebegitu, malah melihat status, pangkat dan kekayaan sebagai perkara utama dalam hidup dan tidak mempunyai kaedah berfikir secara rasional.

Namun bagi orang yang cemerlang

akan melihat setiap halangan sebagai peluang untuk mengasah potensi setiap tanggungjawab yang diamanahkan, manakala orang yang tidak cemerlang menganggap setiap halangan sebagai alasan yang menyebabkan kemundurannya dan tidak melihat kelemahan diri sebagai titik untuk memundurkan diri sendiri.

Justeru semakin lemah emosinya maka semakin menjauhkan diri daripada rakan-rakan yang lain. Maka ketika itu motivasi untuk meneruskan perjuangan semakin rendah dan self esteem juga semakin menurun. Sekiranya dibiarkan berlarutan sudah tentu hala tuju dan objektif hidupnya juga akan terpesong.

Justeru itu bagi insan yang

mempunyai kecenderungan sedemikian rupa harus dibantu dengan segera untuk kembali hidup semangatnya dengan pelbagai kaedah dan terapi.

Malah yang paling mudah ialah membuat muhasabah diri kerana manusia yang berhati suci adalah manusia yang banyak menangis daripada ketawa. Malah berupaya mendidik hati dengan keikhlasan dan kesucian agar liku-liku kehidupan ini menjadi lebih bermakna dan mengikuti arus perubahan kedewasaan. Dengan cara itu sahaja setiap insan akan lebih memahami siapakah dirinya yang sebenar di sisi rakan-rakan, majikan malah juga di sisi Tuhannya.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi, HEP, UMS