

Berubah namun tak kekal, ada yang tidak kena?



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaiton.mohamad@yahoo.com

UB 06.06.2012 B4

SABAN hari usia semakin meningkat, perubahan fizikal mula ketara pada setiap manusia. Kalau bayi akan mula meniarap, duduk, merangkak, bertatih untuk memulakan langkah sehinggalah mampu berjalan dan berlari. Bagi remaja juga semakin hari semakin pintar, kalau dulu berfikiran keanak-anakkan namun peredaran masa telah menjadi meraka semakin matang dalam berfikir dan berdaya tindak. Begitu juga orang dewasa kalau dulu rambut semuanya hitam namun kerana berlakunya peredaran masa maka uban-uban

mula menampakkan keputihannya. Kalau dulu kita tidak begitu bijak dalam melayari kehidupan sebagai seorang insan yang bermakna namun kerana peredaran zaman dan kepekaan terhadap perkembangan pelbagai ilmu maka kita akan menjadi semakin pintar namun layakkah kita digelar bijaksana? Kesemua perubahan itu merupakan satu perkara yang positif dan perlu dikekalkan.

Walau bagaimanapun ada juga perubahan yang terpaksa dilakukan dan biasanya ia bersifat hangat-hangat tahi ayam. Ini adalah disebabkan perubahan diri yang dilakukan bersifat segmental dan tidak menyeluruh. Perubahan yang kekal akan memerlukan satu usaha yang komprehensif dan melibatkan perubahan dari segi

emosi, mental, fizikal, sosial dan kerohanian. Perubahan yang tidak kekal seringkali hanya melibatkan perubahan pada tahap fizikal sahaja yakni perubahan luaran yang tidak digemblengkan dengan perubahan dalaman.

Anjakan paradigma yang bermakna perlu didahului oleh perubahan emosi. Perasaan yang mendalam seperti insaf (insight), sedih, sayang, gembira, bahagia, marah, benci, cemburu dan sebagainya akan mendorong seseorang untuk mula memikirkan perkara-perkara, isu atau tindakan yang berkaitan dengan emosi berkenaan.

Justeru itu kita perlu merangsang emosi yang positif agar bertapak di hati kita dan mengikis setiap emosi yang negatif. Namun perubahan itu

tidak boleh dilakukan seperti 'magic' yang boleh hilang dalam sekelip mata kerana ia memerlukan asuhan secara bijaksana dan langkah demi langkah untuk menghapuskannya secara total. Sekiranya sukar untuk menghapuskannya secara total maka adalah lebih baik untuk mengawal perasaan negatif itu dan terbalikkannya ke dalam bentuk tenaga yang positif iaitu sebagai cabaran untuk lebih berupaya dalam mencapai segala impian yang dikehendaki.

Oleh sebab itu perubahan dari segi mental perlu dilakukan iaitu dengan cara lebih kreatif dalam gaya berfikir, aspek-aspek yang difikirkan, khazanah ilmu yang dijadikan asas untuk berfikir dan kaedah pendefinisian mengenai diri. Seseorang yang menganggap

dirinya pemalas akan menghadapi kesukaran untuk bertindak rajin. Individu yang yakin dirinya kurang pintar mungkin sukar untuk bertindak sebagai orang yang bijaksana.

Justeru itu perubahan definisi diri perlu digerakkan untuk menghasilkan perubahan yang bermakna dan kekal. Lantaran itu setiap manusia perlu menyakini bahawa Allah itu adil. Walaupun semua orang dilahirkan sama hebat namun tidak serupa. Kehebatan manusia adalah berbeza-beza. Orang yang berjaya dan cemerlang ialah mereka yang menggunakan segala sumber dan kekuatan yang Allah beri secara produktif dan terarah.

Setelah menjalani perubahan emosi dan mental maka barulah

perubahan fizikal dilakukan. Setiap kegiatan yang kita lakukan perlu dijalankan sebaik mungkin. Maka setiap kecemerlangan boleh diukur berdasarkan kepada sunnah Rasulullah s.a.w, standard yang telah ditetapkan oleh organisasi, piawaian antarabangsa seperti MS ISO, budaya dalam masyarakat dan kriteria yang dibentuk oleh setiap individu.

Justeru itu orang yang cemerlang ialah orang yang mendapat mardhatillah. Lantaran itu untuk mengekalkan momentum perubahan diri maka cari dan dampingilah teman yang positif dan cemerlang kerana ia berupaya untuk merangsang kita ke arah mengorak langkah yang lebih cemerlang.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi, HEP, UMS