

Kesihatan diri adalah tanggungjawab setiap individu



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaiton mohamad@yahoo.com

PERKATAAN tanggungjawab merupakan satu patah perkataan yang mudah untuk ditulis, dibaca dan dimengertikan. Namun sejauh mana

perkataan tersebut boleh difahami dengan jelas dalam hidupnya? Tanggungjawab peribadi adalah punca bagi segala-galanya yang kita fikirkan, lakukan, bayangkan, gagal atau keberjayaan dalam hidup kita. Tanggungjawab peribadi merupakan teras bagi segala tindakan individu. Tanggungjawab bukan sekadar bermaksud tugas atau beban, ia bukanlah ukuran bagi tanggungjawab atau kebertanggungjawaban kita; ia adalah asas keazaman kita sebagai individu untuk menerima kehidupan dan menunaikan peranan diri kita di dalamnya.

Pada hari anda dilahirkan anda menarik nafas pertama anda seorang diri. Tidak kira apa bantuan yang telah ada terima anda sendiri yang menarik nafas pertama itu dan nafas-nafas yang seterusnya.

Suatu hari nanti, setiap daripada kita akan mati. Jika anda pernah berdiri di sisi seseorang yang sedang menghadapi kematian, anda tahu bahawa betapa eratnya anda memegang tangan orang yang tercinta itu, nafas terakhirnya dihembuskan sendirian. Meskipun terdapat segala bantuan yang dihulurkan oleh seseorang untuk membantu, meskipun terdapat para doktor dan pembantunya, meskipun dengan keperluan dan tangisan mereka yang ditinggalkan, namun apabila kita pergi, kita akan pergi seorang diri. Jika begitu, bagaimana mungkin di antara kedua-jangkamasa yang dipanggil kehidupan itu, kita mengharapkan seseorang bernafas untuk kita? Dalam kehidupan itu maka tanggungjawab adalah teras diri. Pelbagai perkara menjadi tonggak kepada sebuah kehidupan.

Namun begitu ada segelintir di kalangan manusia yang diberikan tanggungjawab menjadi pisau dalam lipatan ataupun menjadi manusia yang terlalu gelojoh dalam mendapatkan habuannya. Di dalam agama Islam tanggungjawab merupakan satu amanah yang besar yang wajib dipikul dengan sebaik mungkin. Tanggungjawab pada diri adalah perkara utama yang perlu diberi perhatian. Berapa ramai di kalangan kita menjaga anggota badan yang telah memberikan kerjasama yang sepenuhnya dalam menjayakan kehidupan kita. Berapa ramai yang bersyukur dan berterima kasih dengan setiap anggota badan sendiri. Mungkin terasa lucu kenapa perlu berterima kasih kepada anggota badan sendiri.

Mungkin juga terasa macam suatu yang pelik dan aneh untuk berbuat sebegini. Namun sekiranya anda seorang yang prihatin dengan diri sendiri pasti akan berasa perkara tersebut perlu diamalkan dalam kehidupan seharian. Sebagai contohnya sekiranya tangan anda mengalami kesakitan kerana luka mahupun kecederaan yang lain sudah pasti terasa sedikit kesukaran dalam menjalankan rutin harian. Setiap anggota badan sentiasa menjalankan tanggungjawabnya dalam memastikan tuannya hidup sihat walaupun terpaksa bekerja keras siang dan malam. Oleh sebab itu setiap manusia perlu menjaga pemakanan yang berkhasiat dan mengamalkan gaya hidup yang sihat supaya setiap anggota badan dapat menjalankan tugas dengan sempurna dan anda juga akan berada dalam situasi yang sihat. Oleh sebab itu dalam riang ria menyambut sambutan Hari Raya Aidilfitri ini pemakanan juga perlu dijaga. Berpada-padulah dalam mengisi perut supaya perut tidak terbeban dengan pemakanan yang tidak sihat. Justeru itu berusaha untuk terus bertanggungjawab kepada diri sendiri terlebih dahulu sebelum bertanggungjawab kepada orang lain.

* Penulis adalah Pegawai Psikologi HEP UMS