

Emosi pencetus kebahagiaan hidup

**BICARA KAMPUS**Oleh **ZAITON MOHAMAD**
zaiton.mohamad@yahoo.com

SETIAP manusia dianugerahkan Allah dengan otak untuk berfikir dan manusia juga tergolong dalam spesies haiwan

yang berakal. Jadi secara langsung manusia mampu berfikir dengan cekap dalam membuat sesuatu keputusan atau memilih sesuatu yang diinginkannya. Bagaimanapun bukan semua manusia dianugerahkan dengan tahap pemikiran yang tinggi dan berupaya memikirkan setiap perkara yang timbul dalam diri dengan baik dan berjaya mengatasinya dengan sempurna. Ini disebabkan selain otak yang berfungsi untuk memikir dengan kreatif masih memerlukan emosi untuk membuat sebarang keputusan dalam hidup. Keadaan itu berlaku kerana dengan hanya beremosi akan lebih melengkapkan lagi sebarang keputusan sama ada yang lebih baik atau bertambah buruk.

Justeru itu setiap manusia tidak boleh lepas daripada mempunyai emosi samada emosi yang baik, stabil atau mempunyai emosi yang tidak baik dan kurang stabil. Kita selalu mendengar bos kita badmood, kawan kita kepala angin, pasangan kita muram dan tidak mahu bercakap tanpa apa-apa sebab. Jadi berkemungkinan mereka diserang sindrom emosi yang negatif yang kadang-kala boleh menyebabkan pergaduhan dalam perbualan dan menyukar dalam berkomunikasi secara jelas. Keadaan ini akan menyebabkan masalah akan wujud dalam kehidupan seharian kerana berasakan semua orang adalah tidak baik, tidak boleh dipercayai dan sebagainya. Malah sekiranya berlarutan boleh menimbulkan konflik diri yang berlanjutan. Keadaan berkenaan juga akan mempengaruhi pola kehidupan seharian, sekiranya sebelum ini anda dikenali dengan seorang yang mempunyai gaya penampilan yang kemas, segar, cantik dan dan pandai bersosial, namun sekiranya emosi tidak dapat diurus dengan baik, ia boleh menjejaskan kehidupan seharian, bukan sahaja di tempat kerja, malah turut memberi kesan kepada rumahtangga.

Mungkin sesetengah orang hanya memandang ringan tentang emosi kerana merasakan buat apa mementingkan emosi kerana ia boleh datang dan pergi mengikut keadaan semasa. Pemikiran dan tanggapan tersebut perlu dikikis dalam minda kerana dengan emosi yang tidak stabil akan memberikan impak yang besar dalam kehidupan. Dalam kajian-kajian terdahulu juga membuktikan emosi mempengaruhi kehidupan lebih 80 peratus berbanding dengan kebijaksanaan manusia. Emosi amat diperlukan dalam kehidupan manusia apatah lagi dalam sesebuah institusi rumahtangga kerana tanpa emosi maka tidak akan wujud kasih sayang di antara satu sama lain. Sekiranya tidak wujud kasih sayang maka akan lahir lah bebanan dalam melaksanakan tanggungjawab di sebelah pihak. Maka sebelah pihak lagi akan berasa gembira kerana berjaya memanipulasikan pasangannya dengan pelbagai tanggungjawab dalam kehidupan berumahtangga. Maka tidak akan adanya sikap saling tolong menolong dalam melaksanakan tugas di rumah sebaliknya akan lebih banyak mengarah di sebelah pihak dan pihak yang satu lagi akan kepenatan dengan pelbagai tugas sehinggakan emosinya semakin mengecil untuk menghayati kebahagiaan dalam perkahwinan.

Justeru itu setiap orang perlu hidup dengan mempunyai emosi yang cerdas dalam melalui dan mengatur kehidupan agar tidak mudah terjebak dengan unsur-unsur pemikiran yang songsang seperti sentiasa mencemburui pasangan, rakan-rakan, dan kenalan-kenalan yang lain. Individu yang memiliki unsur-unsur negatif itu akan sentiasa berada dalam keadaan yang tidak selesa, tidak tenteram dan selalu memandang serong pada orang lain. Justeru itu wujudkanlah pemikiran yang optimis dan kembali kepada ajaran agama bahawa sikap sebegitu amat dikeji dan boleh mendatangkan kemudaratan pada diri sendiri pada kemudian hari. Oleh yang demikian berusaha untuk mengubah sikap dan sifat diri untuk lebih menghargai emosi diri dengan memberi layanan yang baik kepada orang lain supaya emosi orang lain juga terjaga dalam melahirkan keharmonian dalam kehidupan.

* Penulis adalah dari Bahagian Kaunseling dan Bimbingan Kerjaya, HEP, UMS