

Halangan dan matlamat dalam hidup

BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaiton.mohamad@yahoo.com

US 9.4.2014 84

KEBANYAKAN orang tidak mengetahui apa yang diinginkannya dalam hidup. Mereka tiada satu matlamat yang dituju dalam hidup. Sesetengah yang lain pula mempunyai matlamat tetapi kabur. Matlamat amat penting bagi mereka yang inginkan kejayaan. Ia mentakrifkan dengan jelas apa yang mahu dicapai dalam jangka masa yang spesifik.

Matlamat hidup umpama tiang gol di dalam sebuah permainan bola sepak. Tanpanya, anda

tidak fokus dan bermain tanpa tujuan. Anda akan hanya menghabiskan masa 90 minit berlari-lari di padang. Begitulah juga dengan manusia. Manusia yang tidak tahu matlamat hidupnya umpama menghabiskan masa hayatnya di dunia tanpa tujuan. Menurut Maxxwell Maltz, di dalam tubuh manusia terdapat satu sistem atau mekanisma dalaman yang berfungsi memandu kita mencapai matlamat yang ditetapkan. Dalam memastikan mekanisma itu berfungsi, ia perlu kepada satu sasaran untuk dicapai. Oleh itu, kita perlu menetapkan satu matlamat spesifik yang boleh dicapai. Tanpa matlamat hidup

yang berkesan, mungkin anda tidak akan mencapai matlamat yang ditetapkan. Apabila anda tidak melihat kepentingan menetapkan matlamat, anda hilang semangat untuk berusaha mencapainya. Keyakinan diri juga diperlukan bagi memastikan anda terus bersemangat. Namun begitu keyakinan diri seperti alunan ombak kadang-kala amat tinggi dan kadangkala terlalu lemah. Keadaan ini disebabkan oleh perubahan-perubahan yang tidak dijangkakan berlaku dalam hidup. Kadang kala perubahan itu menyebabkan seseorang menjadi pasif dan sukar untuk pulih semula kerana kekurangan daya ketahanan

diri. Daya ketahanan diri juga menurut AISiebert merupakan satu proses yang mengambil masa untuk kembalikan diri kepada keadaan sebelum perubahan atau insiden yang dialami. Individu yang mudah menghadapi perubahan dikatakan mempunyai daya ketahanan yang tinggi dan akan mudah mencapai matlamat yang diingini. Matlamat umpama motivasi dalam meningkatkan daya ketahanan diri selepas berlakunya perubahan dalam hidupnya. Individu yang pernah mengalami banyak perubahan dalam hidup akan lebih bersedia untuk menerima perubahan yang lain dengan mudah. Keadaan ini disebabkan daya

ketahanan diri berkaitan dengan emosi. Sekiranya memiliki emosi daya ketahanan yang tinggi mereka lebih berfikiran positif dan melihat halangan itu adalah sebagai ujian sebelum berjaya.

Keadaan berkenaan dapat dilihat dalam sejarah ketamadunan manusia, tidak ada manusia berjaya yang tinggal di planet ini yang mengalami perjalanan yang sangat mudah dalam menuju kejayaan mereka.

Tokoh-tokoh terhebat seperti Abraham Lincoln, Jim Rohn, Anthony Robbins, Walt Disney, Michael Jordan, The Beatles, Bill Gates, Mark Zuckerberg banyak berpengalaman tentang kegagalan, tetapi mereka

tidak pernah berfikir untuk menyerah. Mereka berjuang untuk mencapai apa yang mereka percayai. Oleh sebab itu halangan bukan menjadi punca untuk menamatkan usaha anda dalam mencapai matlamat dalam hidup. Sebaliknya halangan merupakan suatu perkara yang penting sebagai dorongan anda untuk mencari jalan penyelesaian bagi menghadapi dan mengatasinya dengan baik. Keadaan ini menyebabkan anda semakin tabah, kental dan mempunyai kecerdasan emosi yang lebih mantap bagi menghadapi cabaran dan halangan pada masa depan. * Penulis adalah Pegawai Psikologi UMS