

## **NIKMATI HIDUP INI SEBAIKNYA**

Prof Madya Dr Huzili Hussin

Kolumnis Sinar

Sinar Harian, 28 September 2019

SUNGGUH stres dengan kehidupan ini jika kita tidak dapat menanganinya dengan baik.

Lantaran itu, ramai yang mengeluh, mengaduh dan bosan dengan perjalanan hidup.

Kadangkala selepas balik bercuti pun, perjalanan hidup masih stres.

Malah berulang-kali mengerjakan umrah pun, masih stres.

Natijahnya ada yang mengambil jalan mudah dengan bertukar tempat kerja, berpindah tempat kediaman dan juga pencen awal.

Pun begitu, masih lagi stres kerana jalan penyelesaian yang diambil hanyalah bersifat jangka pendek dan bukannya berfokus kepada punca yang sebenar.

Sebetulnya, kebanyakan kita hari ini lebih memberi fokus kepada isu untuk meneruskan kehidupan dan bukannya menikmati kehidupan.

Lebih malang lagi, masih ramai yang beranggapan mereka masih belum layak untuk menikmati kehidupan kerana masih di tingkat bawah hierarki keperluan Maslow.

Secara prinsipnya Maslow mengemukakan teori bahawa seseorang itu tidak akan mencapai tahap kepuasan diri selagi tidak melepasi peringkat memenuhi keperluan fisiologi, keselamatan, kasih sayang serta penghargaan sendiri.

Hakikatnya, teori itu telah disanggah oleh ramai pakar psikologi kerana lebih dipercayai bahawa kegembiraan untuk menikmati hidup ini tidak terbatas mengikut hierarki, sebaliknya bebas dimiliki untuk sesiapa sahaja. Apa yang penting, kita harus membina kekuatan dari dalam untuk menerima apa yang telah dikurniakan tanpa adanya sifat kesal dan protes dalam diri.

Jika diperhatikan suasana kehidupan sekarang, ramai yang memberi fokus untuk menyelesaikan objektif kehidupan semata-mata.

Bagi mereka yang berulang-alik ke tempat kerja, mereka hanya tahu untuk pergi dan balik sahaja. Apabila terlewat sedikit sahaja daripada rutin harian menyebabkan diri semakin stres dan kurang kawalan diri.

Malah, apabila ditanya apa yang anda lakukan sepanjang perjalanan ke tempat kerja? Ramai yang tidak dapat menjawabnya dengan baik.

Begitu juga dengan mereka yang menguruskan keluarga terutama para ibu. Kebanyakan mereka sungguh tiada masa untuk menikmati kehidupan.

Bermula menguruskan anak kecil, masuk alam persekolahan, alam universiti dan pekerjaan kesemuanya memerlukan tenaga dan kudrat ibu bagi menyelesaikannya.

Sehingga apabila ibu sudah tua dan anak-anak mula berdikari barulah terasa rugi kerana tidak menikmati kehidupan sebelum ini.

Baru-baru ini, saya mengendalikan bengkel kepada sekumpulan guru-guru. Apabila ditanya soalan adakah anda stres dengan kerja sekarang? Majoriti peserta menjawab: "Ya."

Kemudian saya telah meminta urusetia untuk membekalkan tiga biji buah kismis kepada setiap guru.

Bagi buah kismis yang pertama, saya meminta mereka mengunyah dengan cepat dan terus menelannya. Bagi kismis kedua, saya meminta mereka mengunyah perlahan sikit barulah telan.

Bagi kismis yang terakhir, saya minta mereka cium dahulu buah kismis untuk merasai aromanya, jilat sedikit demi sedikit untuk merasakan kemanisannya dan seterusnya mengunyah perlahan-lahan sambil membayangkan rasa kemanisan dan kesedapan buah kismis tersebut.

Pada akhir aktiviti, saya bertanyakan soalan: "Berdasarkan kepada ketiga-tiga biji buah kismis tadi, buah yang manakah paling sedap dimakan?" Mereka menjawab dengan serentak: "Buah kismis yang ketiga."

Pengajarannya, walaupun buah yang sama namun cara memakannya dengan kaedah yang berbeza menyebabkan rasanya akan menjadi berbeza.

Apa yang penting kita tahu bagaimana cara untuk menikmati buah tersebut walaupun sebiji. Begitu juga kehidupan ini. Jika kita letih dan bosan dengan pekerjaan sekarang, bagaimana pula mereka yang bekerja lebih teruk berbanding dengan kita. Hakikatnya, kita masih belum belajar untuk menikmati hidup sebaiknya.

*\* Prof Dr Huzili Hussin ialah Dekan Pusat Pengajian Pembangunan Insan dan Teknokomunikasi Universiti Malaysia Perlis*