

## **HARUS BERSEDIA TERIMA CERCAAN**

Prof Madya Dr Huzili Hussin  
Kolumnis Sinar  
Sinar Harian, 09 November 2019

**TERINGAT** saya pada bidalan Melayu, 'menegur jangan sampai menghina, mendidik jangan sampai memaki, meminta jangan sampai memaksa dan memberi jangan sampai mengungkit.' Jika begitulah sikap yang diambil oleh kita semua, aman rasanya dunia.

Pun begitu, manusia tetap manusia. Jarang sangat yang akan mengambil iktibar dengan tindakan yang dilakukan sebelum ini sama ada memberi manfaat atau menyumbang mudarat.

Apa yang jelas, perkara mudah yang dilakukan atas muka bumi ini ialah marah-marah manakala perkara yang begitu payah dilakukan ialah minta maaf.

Lagi parah, setelah meminta maaf diulang semula kitaran perangai lama sehinggakan permohonan maaf itu setaraf dengan manisan yang cair di dalam mulut sahaja.

Sebetulnya, kita tidak akan boleh mengawal sikap manusia. Kita juga tidak boleh menentukan sikap yang sepatutnya ditonjolkan kepada kita.

Jika kita boleh teruskan kehidupan dengan hanya bergantung kepada kata-kata yang baik dan manis daripada orang lain semata-mata, kita sebenarnya telah melakukan kesilapan besar kerana itu adalah khayalan kesempurnaan dalam hidup.

Hakikatnya, saling berbalas ucapan yang baik-baik hanya berlaku dalam syurga sahaja dan bukannya di dunia ini. Justeru, kita perlu sedia untuk bergerak ke hadapan walaupun pahit.

Itu bermakna, kita harus belajar kemahiran untuk membantu diri atau self-help skills bagi menangani permasalahan kehidupan.

Baru-baru ini, semasa saya menyampaikan ucap-tama di Simposium Psikologi Kaunseling Zon Utara bertemakan Institusi Koreksional: Isu, Cabaran dan Solusi, saya telah memberikan penekanan yang cukup penting berkaitan mempelajari kemahiran bantu diri bagi setiap individu.

Malah, bagi penghuni penjara, mereka sangat perlukan kemahiran sebegini kerana hukuman penjara atas kesalahan yang dilakukan oleh sebelum ini menyebabkan mereka mudah rapuh.

Banyak kajian membuktikan bahawa kegagalan membina kekuatan dalam diri menyebabkan kita begitu mudah terpengaruh dengan kata-kata yang boleh menyentap perasaan kita.

Natijahnya, ramai yang kembali semula kepada tabiat lama kerana kecewa. Terdapat juga kajian membuktikan bahawa kata-kata manusia cukup berkuasa menentukan jatuh dan bangun seseorang itu.

Cercaan sebegitu tidak akan dapat menguasai kita jika tahu menangani situasi tersebut dengan tenang dan reda. Itu bermakna, kita harus hadapi celaan tersebut tanpa menyerap bisanya ke badan walaupun cukup terasa.

Namun, bukan mudah untuk laksanakan selagi tidak melatih diri menangani kekecewaan tersebut. Langkah awal menangani celaan tersebut ialah dengan belajar kemahiran bertenang dan tidak bertindak balas.

Tindakan tersebut selari dengan hadis yang diriwayatkan oleh Abu Umamah RA: "Nabi SAW bersabda yang bermaksud: "Aku akan menjamin rumah di tepi syurga bagi seseorang yang meninggalkan perdebatan meskipun benar. Aku juga menjamin rumah di tengah syurga bagi seseorang yang meninggalkan kedustaan meskipun bersifat gurauan, dan aku juga menjamin rumah di syurga yang paling tinggi bagi seseorang yang berakhlak baik." (HR Abu Daud).

Selain itu, kita perlu mengelak untuk menyuburkan sikap mind reading thinking atau suka mentafsir apa orang lain akan kata pada kita bagi mengurangkan keresahan daripada celaan.

Secara prinsipnya, kaedah itu cukup membantu kerana kita tidak perlu menokok tambah apa yang mungkin dikatakan oleh seseorang itu kepada kita kerana hakikatnya kita tidak dengar pun apa yang dikatakan oleh mereka.

Lama-kelamaan, jika kita melatih diri dari masa ke masa, Insya-ALLAH kita tidak akan lagi terbeban dengan tempas celaan yang memudaratkan kita.

Ingatlah! Mereka yang suka mencerca, hidup tidak akan tenang. Setiap hari, mereka akan cari kesalahan orang lain untuk dijadikan modal untuk mencerca. Pun begitu jika mereka pula dicerca, sudah tentu mereka akan terketar-ketar untuk membalas balik tindakan tersebut.

Hakikatnya, setiap celaan adalah refleksi diri kita sendiri.

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