

APA PUN, KENA OK

Prof Madya Dr Huzili Hussin
Kolumnis Sinar
Sinar Harian, 01 Februari 2020

HAKIKATNYA, seluruh dunia memahami maksud perkataan OK. Pun begitu, maksud perkataan OK terkandung dalam pelbagai konteks.

Adalah jelas, perkataan OK digunakan secara informal yang membawa banyak maksud seperti bersetuju, menerima, berpuas hati, berjalan dengan baik, memberi penghargaan atau pujian dan mendapat serta memberi kelulusan atas sesuatu permohonan. Pendek kata, perkataan OK lebih cenderung kepada maksud gembira kerana peroleh segala hajat yang dikehendaki.

Sebetulnya, boleh dikatakan hampir setiap hari akan ada seseorang bertanya khabar diri kita. Kebiasaannya, apabila mereka bertanya: "Apa khabar?," maka secara spontan kita akan menjawab, "OK" atau "Baik".

Namun, kadangkala kita tidak jujur dengan diri sendiri kerana tetap menjawab "OK" walaupun sebenarnya tidak OK. Apa yang nyata, situasi sebegini sudah menjadi kebiasaan kerana setiap permasalahan diri kita bukannya begitu mudah untuk dikongsi dengan orang lain.

Menurut perspektif psikologi perkataan OK lebih merujuk kepada maksud berasa tenang. Apabila kita berasa tenang, secara langsung akan memberi tindak balas yang baik kepada diri kita dan orang lain.

Sudah menjadi kelaziman apabila kita tidak sihat sudah tentu kita akan mengambil ubat yang berkaitan dengan penyakit kita. Namun, apabila emosi kita pula yang sakit, sudah tentu agak sukar untuk mengubatnya secara khusus.

Apa yang jelas tiada tindakan konkrit yang boleh menyelesaikan masalah itu.

Hakikatnya, apabila kita tidak OK, segala emosi yang menyakitkan akan menghantui diri bersama dengan segala memori terluka berlegar-legar di dalam minda kita. Akhirnya boleh merosakkan mood kita pada hari tersebut dan secara langsung memberi refleksi tidak baik kepada orang yang dekat dengan diri kita terutamanya.

Justeru, kita tiada pilihan kita perlu berkongsi masalah bagi mengurangkan bebanan emosi yang tidak bertanggung itu.

Sedarlah, setiap perkongsian adalah jalan terbaik untuk meredakan keadaan dan menjadikan kita kuat dan bersemangat untuk bangkit semula. Walaupun perkongsian tersebut melibatkan perasaan lain pula seperti malu, sedih dan menyakitkan, namun kita perlu sedar bahawa setiap emosi dalam diri kita tidak boleh sentiasa statik sebaliknya perlu berkembang sehingga kita menyedari bahawa diri kita adalah tidak sempurna, boleh melakukan kesilapan pada bila-bila masa sahaja dan hati kita sebenarnya cukup rapuh dengan segala rempuhan jiwa yang menyakitkan.

Apa yang penting, menerusi perkongsian tersebut, kita berupaya memaafkan diri kita atas segala kesilapan dan ketidaksempurnaan. Akhirnya kita akan bebas dan tidak lagi terbelenggu dengan kesakitan emosi.

Apa yang nyata, selepas ini kita akan lebih yakin pada diri sendiri dan mula berani untuk mengungkapkan kata-kata, 'Aku OK walaupun disakiti', 'Aku OK walaupun berasa takut', 'Aku OK walaupun bersedih, 'Aku OK walaupun bersendirian' dan 'Aku OK walaupun tidak OK'.

Itu bermakna kita sudah memahami erti hidup bahawa segala cabaran, kekecewaan, kesulitan dan ketidakadilan adalah suatu proses kehidupan yang perlu kita terima.

Justeru, kita harus reda segala yang tidak OK dalam hidup kita bagi mencapai tahap OK yang sebenarnya.

Sedarlah, segala perkongsian bebanan emosi akan membantu kepulihan kita setiap hari bagi mencapai maksud OK yang sebenarnya. Apapun kita kena OK.

** Profesor Madya Dr Huzili Hussin ialah Dekan Pusat Pengajian Pembangunan Insan dan Teknokomunikasi Universiti Malaysia Perlis*