

'KALI PERTAMA' MESTI DILALUI

Prof Madya Dr Huzili Hussin
Kolumnis Sinar
Sinar Harian, 17 Ogos 2019

[DIKEMASKINI] SUDAH menjadi kelaziman, proses perkembangan hidup manusia akan melalui pengalaman kali pertama sepanjang hidup mereka.

Pengalaman pertama yang ditempuhi sama ada manis atau pahit menjadi sebatian dengan peningkatan umur. Ramai yang mahu mengingati pengalaman pertama yang manis-manis sahaja kerana beranggapan pengalaman pertama yang pahit tidak perlu diungkit lagi.

Walaupun bagi sesetengah individu tindakan itu sesuai dengan keupayaan mereka, namun hakikat yang perlu diterima ialah peristiwa pahit merupakan pelengkap kehidupan kita yang sebenarnya.

Ini kerana yang pahit itulah mendorong kita mengenal erti hidup bagi meniti kembara kehidupan yang panjang.

Sebetulnya, semenjak lahir, kita telah pun menempuh pengalaman pertama dalam kehidupan.

Sekiranya kita peroleh pengalaman pertama boleh bertutur dengan menyebut nama ibu dan ayah, walaupun tidak dapat diingati oleh kita namun amat besar pengalaman pertama tersebut bagi ibu bapa yang baru menerima cahaya mata.

Begitu juga jika kita menempuh pengalaman pertama jatuh sakit, walaupun kita lupa bilakah peristiwa itu berlaku, namun bagi ibu bapa yang menempuh kali pertama peristiwa tersebut amatlah takut, risau dan runsing akan nasib anaknya nanti.

Secara prinsipnya, menurut kajian para pakar psikologi, pengalaman kali pertama semasa kanak-kanak, remaja dan dewasa mempunyai pemberat pengaruh emosi dan pemikiran yang berbeza terhadap perkembangan hidup mereka.

Bagi golongan remaja, pengaruh pengalaman kali pertama yang buruk kepada mereka amat perit untuk dihadapi secara berseorangan, Sebaliknya ibu bapa, para guru, rakan-rakan dan masyarakat awam perlu memberikan sokongan yang tinggi terhadap perubahan yang berlaku sepanjang fasa kehidupan mereka.

Pendekatan mencerca dan memarahi golongan ini bukannya boleh memulihkan mereka, sebaliknya lebih menjarakkan lagi hubungan dengan mereka.

Bagi kelompok dewasa, walaupun telah melalui proses kematangan, namun masih ada perasaan takut dan bimbang untuk menempuh sesuatu peristiwa kali pertama.

Sejujurnya, saya sendiri pun begitu berdebar untuk menempuh pengalaman kali pertama menerima menantu baru-baru ini.

Walaupun saya tahu bagaimana untuk mengendalikan perasaan dan pemikiran supaya tidak terlalu memikirkan hal-hal negatif yang mungkin berlaku terhadap majlis berkenaan, namun dalam hati kecil masih juga terasa berdebar-debar.

Sehinggakan, sewaktu menantu perempuan saya ingin bersalam dengan saya selepas selesai akad nikah, tangan saya masih terketar-ketar untuk menyambut salam daripadanya.

Mujurlah dengan kepelbagaian teknik kemahiran bantu diri yang diamalkan sebelum ini dapat membantu saya menguruskan emosi dengan baik.

Sebetulnya, perasaan marah, takut, jelek, sedih, terkejut dan gembira adalah kepelbagaian emosi yang dianugerahkan oleh Tuhan semenjak dari kecil.

Namun, memandangkan pemikiran kita yang sentiasa secara rambang dan automatik memproses segala mesej yang disampaikan ke dalam otak, sama ada kita perlu atau tidak menyebabkan kita mudah keliru dan sangsi dengan segala keputusan yang harus diambil.

Namun apa yang penting, kita harus sentiasa belajar menguruskan persepsi kita dengan baik.

Apa yang paling ditakuti, kegagalan kita menguruskan pengalaman pertama yang buruk boleh menyebabkan seseorang itu diserang gejala trauma dan fobia sehingga membantut kesejahteraan dan ketenangan hidup mereka.

Pada hemat saya, sikap kita yang terlalu mementingkan kesempurnaan telah memerangkap kehidupan kita. Sepatutnya, kita harus sentiasa fleksibel dengan segala aktiviti atau peristiwa yang kita tempuhi.

Jadikanlah diri kita optimis dengan segala ujian.