

## **MENULIS SEBAGAI TERAPI DIRI**

Prof Madya Dr Huzili Hussin  
Kolumnis Sinar  
Sinar Harian, 15 Februari 2020

HAKIKATNYA, setiap insan perlukan ketenangan. Namun, bukan mudah untuk peroleh ketenangan dalam suasana hidup yang begitu mencabar. Memandangkan ketenangan itu sangat penting, maka kita akan lakukan apa sahaja untuk mendapatkan ketenangan.

Secara umumnya terdapat pelbagai cara untuk terapi diri, antaranya menerusi terapi keagamaan, menerusi aktiviti melukis, menggunakan muzik dan sebagainya lagi. Justeru, terapi diri menerusi penulisan adalah sebahagian kaedah untuk mencapai ketenangan. Pun begitu, tidak ramai memilih kaedah terapi sebegini kerana tiada kemahiran menulis.

Sebetulnya di negara-negara maju, mereka telah lama menjadikan penulisan sebagai sebahagian daripada budaya mereka. Segala berkaitan dengan diri mereka akan ditulis dalam jurnal bermula dari awal persekolahan lagi. Bagi pakar-pakar psikologi, penulisan ini juga dikenali sebagai autobiografi. Bagi mereka yang biasa dengan menulis, secara langsung mereka juga akan membaca bagi memperkayakan tulisan mereka. Akhirnya, budaya membaca dan menulis sudah sehati dengan kehidupan mereka.

Saya masih ingat sewaktu menghadiri bengkel yang dianjurkan oleh Stephen Covey 20 tahun yang lalu di Kuala Lumpur, beliau telah meminta para peserta menulis satu muka surat berkaitan dengan diri sendiri. Apa lagi, terkial-kial saya menulis untuk menyiapkan tugas tersebut. Akhirnya, hanya separuh muka surat dapat ditulis dalam masa setengah jam yang diberi oleh beliau. Bukan saya sahaja tetapi ramai lagi menghadapi masalah yang sama.

Apa yang menarik beliau hanya tersenyum dan berkata, "Selagi kita tidak boleh menulis tentang diri kita, maka selagi itulah kita begitu daif meneroka sifat diri kita dari dalam." Bermula hari itu, saya terus belajar menulis untuk diri sendiri supaya saya dapat baca berulang-kali suara hati yang terpendam selama ini.

Berkaitan hal ini, saya amat bersyukur kerana amalan menulis itu telah banyak memulihkan saya sendiri. Sewaktu saya bersedih dengan kematian ayahanda saya pada 8 April 2017, saya telah menulis artikel bertajuk 'Belajar Merawat Diri Daripada Kesedihan'.

Menerusi artikel tersebut, saya telah mengungkapkan: "Apabila kita bersedih, secara metaforanya, kita mahu burung-burung yang berterbangan berhenti sejenak untuk meraikan kesedihan kita; ombak yang bergelombang berhenti membadai pantai bagi menangisi kepedihan hati kita dan memohon agar awan sentiasa mengiringi kita sepanjang perjalanan bagi meredakan emosi yang tidak tertanggung ini.

"Soalnya, jika metafora burung, ombak dan awan itu umpama orang lain yang tidak menuruti kehendak hati kita, maka sudah tentu kita akan mula hilang pertimbangan dan menyalahkan orang lain kerana sudah tidak mempedulikan kesedihan kita.

Secara realitinya, permintaan tersebut sukar dilakukan kerana kita tidak boleh mengharapkan orang lain untuk meredakan kesedihan kita sebaliknya kita sendiri harus belajar merawat diri sendiri agar cepat pulih dari kesedihan dan meneruskan kehidupan seperti biasa."Walaupun ditulis dua tahun lalu, namun saya masih membaca artikel itu apabila sedih.

Begitu juga sewaktu bersedih dengan perangai anak-anak. Bagi mengelakkan saya kecewa dengan anak-anak secara berpanjangan, maka saya telah menulis artikel, 'Kasihkan Anak Tidak Bertepi'. Menerusi artikel berkenaan, saya mengungkapkan, "Hakikatnya, anak kita tetap darah daging kita. Terimalah anak kita walaupun mereka bersalah. Bantulah mereka agar sentiasa berada atas jalan kebenaran.

Secara analoginya, jika anak-anak kita terjatuh ke dalam sungai, selagi boleh capai dengan tangan maka selamatkan mereka.

"Jika jaraknya sudah jauh dengan kita, lemparkanlah pelampung. Jika sudah hanyut ke laut, carilah bot untuk selamatkan mereka. Jika sudah terlalu jauh untuk diselamatkan, usahakanlah walaupun hanya kembali membawa jasad. Apa yang penting, kita sudah tunaikan tanggungjawab kita. Rajinlah menulis kerana dapat menyalurkan suara hati yang terpendam."

Sebetulnya di negara-negara maju, mereka telah lama menjadikan penulisan sebagai sebahagian daripada budaya mereka."

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