

KESEDIHAN BUKAN PERSINGGAHAN

Prof Madya Dr Huzili Hussin
Kolumnis Sinar
Sinar Harian, 30 November 2019

APABILA saya memaklumkan kepada beberapa orang sahabat berkaitan tajuk perbincangan saya pada minggu ini, ramai yang terkesima dengan ungkapan tersebut. Apabila saya bertanya kenapa? Mereka menjawab: Apa kaitan persinggahan dengan kesedihan?

Saya hanya tersenyum lebar dan terus membalas: Nak tahu jawapannya, baca artikel saya minggu hadapan.

Persoalannya, kenapa kita tidak boleh singgah tempat bersedih?Sebetulnya, perasaan sedih ialah salah satu daripada enam emosi asas dalam diri setiap individu selain gembira, terkejut, takut, marah dan jijik. Namun, apabila kita bersedih, banyak emosi lain yang berkaitan akan muncul seperti kecewa, kecil hati, pasrah dan sebagainya. Memandangkan betapa besarnya impak perasaan sedih, maka ramai berbicara hal itu. Ada yang memberi nasihat supaya kita jangan bersedih, berhenti bersedih serta mengelak daripada bersedih. Apa yang jelas, semua nasihat tersebut ada kebenarannya namun perlu dikupas dengan rasional dan teliti agar dapat membantu jiwa yang bersedih.

Bukanlah maksud saya bahawa artikel ini dapat menjawab kesemua persoalan mengenai kesedihan, namun sekurang-kurangnya memberi sedikit ilmu dan cetusan minda berkaitan hal tersebut. Isu utama dalam artikel ini ialah kenapa kesedihan bukannya tempat persinggahan?

Secara analoginya, jika kita memandu kereta di Lebuhraya Utara-Selatan dan dalam perjalanan tersebut, kita terjumpa hentian rehat dan rawat (R&R) yang tertera perkataan 'Tempat Bersedih' adalah dinasihatkan agar kita tidak berhenti di tempat berkenaan kerana belum tentu kita akan sampai ke tempat tujuan jika singgah di tempat tersebut. Oleh itu, kita hanya perlu lalu sahaja bukannya berhenti.

Persoalannya, kenapa kita hanya perlu lalu sahaja?

Menurut pakar psikologi 'lalu' bermaksud setiap individu harus melalui perasaan sedih. Apa yang jelas, perasaan itu normal bagi seseorang manusia. Kesedihan adalah suatu tanda yang membuktikan hakikat kehidupan. Jika kita mengelak perasaan tersebut, kita

tidak akan mengenali diri sendiri. Apabila kita merasai perasaan tersebut, secara langsung membantu kita memahami nilai kesedihan dengan lebih mendalam.

Justeru, dengan mengenali dan merasai perasaan sedih, kita lebih prihatin terhadap orang lain, tahu apa yang kita mahu dan batasannya, lebih menyayangi orang lain serta boleh menerima dorongan dan memberi dorongan kepada orang lain. Pada masa yang sama, kita juga boleh kenal siapa kawan dan lawan semasa kita bersedih.

Sebetulnya, singgah di tempat kesedihan bermakna kita terlalu melayani perasaan tersebut sehinggakan tidak boleh move on atau meneruskan perjalanan hidup.

Malah, mendramatikan serta menokok tambah perasaan sedih menyebabkan kita semakin hilang kawalan dan boleh hilang akal. Walaupun mungkin niat asal untuk mendapatkan perhatian, namun rebah di kaki sendiri. Menurut perspektif Islam, ALLAH telah berfirman: "Dan janganlah kamu (berasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (darjatnya), jika kamu orang yang beriman." (Surah Al-Imran, 3:139).

Adalah jelas, kesedihan itu tiada manfaat bagi hati dan bukannya sesuatu yang dituntut kerana tiada tujuan yang jelas. Malah, perkara yang paling disukai syaitan adalah membuatkan diri seseorang itu bersedih.

Berkaitan hal itu, ALLAH berfirman: "Sesungguhnya perbincangan rahsia itu termasuk (perbuatan) syaitan, agar orang-orang beriman itu bersedih hati. Sedang (perbincangan) itu tidaklah memberi bencana sedikitpun kepada mereka, kecuali dengan izin ALLAH dan kepada ALLAH hendaknya orang-orang yang beriman bertawakkal." (Surah Al-Mujadalah, 58:10).

Rasulullah SAW pun pernah berdoa: "Ya ALLAH aku berlindung kepada-Mu daripada kekhuatiran dan kesedihan." Rumusnya, jika membenarkan diri merasai kesedihan sahaja tanpa memberati perasaan tersebut, sudah tentu kita dapat membuat pilihan lebih waras bagi mengatasi setiap permasalahan.

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