

# TEKANAN HILANG KAKI

Emosi tertekan, hilang keyakinan diri-selepas terbabit kemalangan



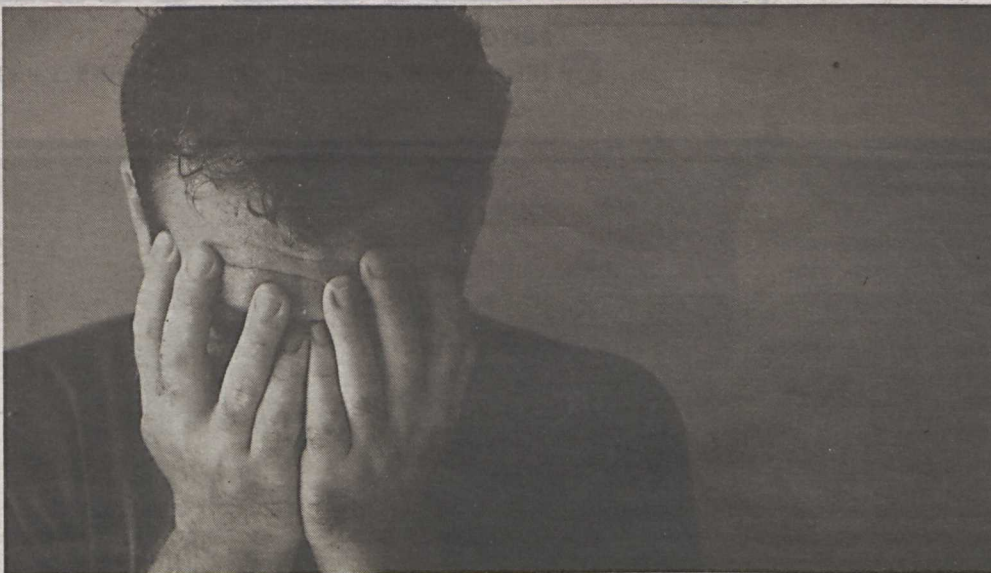
**Kemalangan** jalan raya setahun lalu menyebabkan saya kini bergelar orang kurang upaya (OKU). Kehilangan kaki kanan pada usia awal 20-an peristiwa ngeri dalam hidup ini.

Saya tidak menduga ini berlaku. Sedih dan kecewa menyebabkan saya rasakan hidup kini kosong tanpa arah. Saya sedar ia ujian hidup, namun sukar menerima kenyataan. Segala-galanya menjadi terbatas dan saya seperti menjadi orang lain dan hilang pendirian.

Kesannya dari segi emosi membuatkan saya tertekan, bersendirian dan hilang keyakinan diri. Saya harap agar puan dapat meringankan bebanan ini.

**MENCARI KEYAKINAN DIRI**  
Perlis.

**Ujian** Allah SWT didatangkan dalam pelbagai bentuk dan cara. Bila, bagaimana serta di mana ia berlaku tiada seorang pun tahu. Tidak saya nafikan ia dugaan besar buat anda dan



memberi kesan besar dalam kehidupan.

Cabaran dan dugaan ini memerlukan tempoh pemulihan spiritual yang lama dan khidmat sokongan.

Perkara pertama yang boleh saya kongsi ialah tabahlah dalam mengharunginya. Mendahulukan Allah dalam semua tindakan serta perasaan supaya diberi kemudahan dalam mengharungi kehidupan yang berubah sekelip mata.

Perbanyakkan amal ibadat agar anda mampu mendapat kesabaran dan kekuatan jiwa. Dengan kepercayaan ini, lebih mudah untuk anda memberi masa buat diri menerima

dugaan secara lebih terbuka.

Perkara kedua ialah berkongsi perasaan dengan mereka yang menyenangkan hati. Kenal pasti orang terdekat yang mampu mencetuskan keharmonian dan membangkitkan rasa tenang secara semulajadi. Ia mungkin dalam kalangan keluarga, rakan mahu pun pakar profesional seperti kaunselor.

Ternyata banyak perkara mampu dibincangkan bersama untuk membuat perancangan kehidupan baru.

Perkara ketiga dengan mendapatkan maklumat pertubuhan tertentu yang mengendalikan kecacatan seperti yang anda alami.

Dengan mengenal pasti kumpulan sama, anda ada peluang untuk berkongsi rasa dan aktiviti.

Badan kebajikan dan persatuan sebegini banyak menganjurkan aktiviti sosial bertujuan memberi sokongan kepada mereka yang senasib. Apabila anda berada dalam kelompok sama, segala penderitaan, pengalaman dan kesedihan dikongsi. Ia dapat menyuntik semangat dan memberi panduan.

Keempat, mendapatkan bantuan sosial bagi setiap keperluan berkaitan dengan fizikal anda. Tambah pengetahuan menerusi pembacaan, media massa mahupun program tertentu. Bantuan

ini boleh dikategorikan kepada beberapa perkara tertentu seperti fizikal, kewangan, kemudahan serta perkhidmatan. Ia sedikit sebanyak membantu anda menghadapi ujian ini dengan lebih tersusun.

Kelima, mengatur perancangan hidup. Gariskan beberapa strategi yang boleh diambil serta peluang kerjaya sesuai untuk anda. Meskipun bunyinya agak formal, senaraikanlah perancangan supaya anda mampu melihat peluang tersedia.

Perkara keenam ialah dengan mempelajari pengalaman golongan senasib menerusi hubungan sosial. Amati perjalanan hidup mereka dalam serba kekurangan sehingga mereka mampu mencipta kejayaan. Sungguhpun bukan untuk kejayaan besar, cukuplah sekadar mampu menyara kehidupan anda dan keluarga. Ketahui cara bagaimana mereka bangkit daripada kekecewaan. Jadikan mereka sebagai inspirasi untuk kehidupan.

Berdasarkan perkongsian ini, ia menjadi ruang dan peluang untuk anda meneruskan kehidupan berpandukan beberapa prinsip hidup murni seperti reda, bersyukur atas nikmat usia yang masih ada serta memaafkan diri tanpa menyesali apa yang berlaku.