



Muslim cemerlang mampu kawal tekanan

TEKANAN secara umumnya adalah satu gambaran tentang tekanan perasaan seseorang sehingga tidak mampu menjalani kehidupan normal. Sebenarnya ini hanya persepsi tentang tekanan, mungkin satu perkara biasa bagi seseorang tetapi tidak bagai orang lain.

Ia diibaratkan sebilah pisau yang kadang-kadang menjadi alat berguna, tetapi dalam masa yang sama boleh menjadi ancaman.

Stres sinonim dengan tekanan, manakala tekanan adalah fitrah kehidupan manusia seperti mana firman Allah dalam ayat 155 surah al-Baqarah bermaksud: *Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan kelaparan serta dengan berlakunya kekurangan daripada harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar.*

Menurut Pesyarah Kanan, Fakulti Bahasa Moden dan Komunikasi Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr. Mohd Sukki Othman, Allah menegaskan bahawa kehidupan manusia tidak sunyi daripada ujian, cabaran dan dugaan. Oleh kerana itu, ia akan membentuk jati diri terbaik dalam diri manusia.

Ujar beliau lagi, sebagai contoh seorang

pekerja yang dibebankan oleh majikannya, mungkin akan mengalami tekanan perasaan. Tetapi bagi individu yang berfikiran positif, bebanan itu adalah motivasi baginya kerana dia menganggap perkara berkenaan adalah satu kepercayaan majikan.

“Tekanan yang dialami oleh seseorang boleh membawa kesan positif dan negatif. Kesan positif ialah dapat meningkatkan keyakinan diri, berusaha bersungguh-sungguh dan membina peribadi mantap, berdisiplin dan mempunyai kreativiti yang tinggi.

“Sebaliknya, unsur negatif yang mungkin dihadapi oleh orang mengalami tekanan apabila tidak dapat mengawalinya dengan baik sehingga wujud gangguan emosi dan fizikal

“Seseorang Muslim yang cemerlang ialah mereka dapat mengawal tekanan yang dihadapi dengan baik. Manusia tidak boleh lari daripada tekanan sama ada masalah kerja, kesihatan, keluarga dan sebagainya. Dia mesti menghadapinya dengan kaedah terbaik,” ujar beliau.

Mohd. Sukki menambah, dalam Islam semakin besar tekanan yang datang dan hadapi dengan sabar, maka semakin besar pahala dan ganjaran di sisi Allah.



DR. MOHD SUKKI OTHMAN



Kaedah mengurus tekanan

(Sumber: Kertas kerja 'Ujian dan Tekanan: Bertuahlah Anda' - Dr. Mohd Sukki Othman)

- Membaca, memahami, menghayati dan beramal dengan segala isi kandungan al-Quran.
- Bertafakur dengan merenung dan memikirkan tentang nikmat Allah yang dikurniakan kepada manusia.
- Banyak bersedekah. Amalan mulia ini dapat mengingatkan manusia yang jauh lebih malang dan berat ujiannya.
- Mendekatkan diri kepada Allah SWT
- Memperbanyakkan zikir. (rujuk al-Ra'ad: 28)
- Bergantung hanya kepada Allah SWT dan berbaik sangka kepada-Nya serta reda, sabar dan bersyukur dengan setiap ujian yang melanda.
- Menguatkan dalaman (rohani dengan berpandukan petunjuk Ilahi).