

# SEMANGAT ANAK YATIM PIATU

Siswa perubatan bergantung kepada dua kakak selepas kematian ibu bapa



Saya dan adik-beradik dibesarkan ibu yang cukup cekal dan hebat. Kematian ayah dalam kemalangan 12 tahun lalu memberi tamparan buat kami sekeluarga.

Selepas kematian ayah, ibu mengambil alih tugas dan peranan membesarkan kami dengan tulang empat keratnya. Ibu bangkit daripada kesusahan hidup untuk membesarkan kami tujuh beradik.

Berkat kesungguhan, dua kakak saya berjaya melanjutkan pengajian ke universiti awam dan kini bergelar pendidik. Mereka berdua kini menjadi sumber kewangan keluarga dan sanggup menyetepikan keinginan diri bagi memastikan adik yang lain meneruskan kehidupan tanpa gangguan atau halangan kewangan.

Selaku anak ketiga, saya kini juga berjaya mendaftar masuk di sebuah universiti tersohor dalam negara. Saya bersyukur kerana berjaya masuk dalam bidang perubatan. Namun ketika gembira menerima tawaran itu, jauh di sudut hati saya sangat sedih dan masih dalam proses memulihkan emosi dan semangat.

Ini kerana ibu juga pergi buat selama-lamanya, lima bulan lalu. Saya kini masih bersedih dengan kehilangannya. Namun semangat arwah ibu sentiasa mengiringi perjuangan saya. Begitu juga semangat serta jasa baik dua kakak yang selama ini banyak membantu kami sekeluarga.

Saya harap puan dapat membantu saya menghadapi situasi ini.

**MASIH BERSEDIH**  
Perlis

Ucapan selayaknya saya berikan kepada anda ialah tahniah kerana berjaya mendapat tempat di iniversiti awam dalam bidang diimpikan. Ia satu langkah hebat dalam kronologi kehidupan anda demi meraih kejayaan lebih besar pada masa akan datang.

Kumpulkan segala semangat dan kegigihan serta fokus dalam pengajian anda bermula saat ini.

Sesungguhnya, pintu rezeki daripada Allah SWT sudah tersedia untuk anda dengan syarat terus usaha tanpa jemu dan yakin kepada Allah dalam setiap langkah.

Berdoa dan terus istiqamah dalam mengejar cita-cita. Saya teruja mendengar perkongsian ini meskipun ada sejuta rasa yang tidak terluah. Selagi kita terus hidup, selagi itulah kita tidak terlepas daripada ujian Allah. Satu-satunya benteng keteguhan kita ialah bergantung kepada ketakwaan dan keimanan kepada Yang Maha Esa.

Keduanya, saya mengucapkan takziah kepada anda sekeluarga atas pemergian ibu yang amat bermakna dalam hidup kalian. Berat mata memandang, berat lagi bahu memikul. Tempoh lima bulan itu ternyata masih terlalu dekat dengan anda sekeluarga, malah ia akan terus dirindui. Saya akui tempoh ini agak mencabar dan penuh emosi kerana ia membabitkan dua peristiwa yang berbeza.

Konflik emosi yang melanda antara kehilangan dan kejayaan. Sebagai manusia biasa, kita hanya mampu merancang tapi segala-galanya rahsia Allah. Yakini Allah dalam perancangan kehidupan serta terus beriman dan reda dengan ketentuan-Nya.

Sebagai anak prihatin, perasaan diluahkan anda menjadi bukti rasa rindu dan penuh tanggungjawab. Kehilangan ibu satu ujian emosi yang mencabar. Setiap individu yang mengalami peristiwa ini berperang dengan konflik emosi yang pelbagai. Hanya benteng kerohanian dan kekuatan spiritual mampu mengatasi atau mengurangkan konflik perasaan dan emosi yang sedang berkecamuk.

Perbanyakkan istighfar setiap kali perasaan tidak menentu singgah di minda.

Semakin rindu kepada arwah, semakin kuat nilai tanggungjawab dan azam itu diperkukuhkan. Meskipun bunyinya agak mudah, tidak dinafikan ia lebih kompleks untuk dipraktikkan. Selagi tidak dibimbing jiwa untuk tabah dan menyahut cabaran, kesukaran itu menjadi makin

kuat dan akhirnya tidak mustahil ia membentuk prinsip diri yang negatif.

Oleh itu, sahut cabaran dan bina kekuatan dalaman menerusi pelbagai usaha dan tindakan berterusan. Meskipun ujian ini perit, anda masih bernasib baik kerana memiliki keluarga yang saling memahami terutama kakak yang prihatin dan bertanggungjawab.

Saya kongsi beberapa perkara yang boleh anda pertimbangkan untuk membantu kekal positif dalam menguruskan emosi.

## 1. Beri masa untuk diri sendiri.

Luangkan masa untuk memahami perasaan sendiri. Tempoh bertenang, berehat, berfikir dan bermuhasabah diri amat penting bagi memberi sokongan tanpa batasan buat diri sendiri.

Pupuk kesediaan anda untuk memahami perasaan bagi membolehkan anda membina kekuatan spiritual yang hebat dan berkesan. Sepanjang tempoh ini, anda perlu jujur dengan perasaan dialami. Jika masih perlu menangis, luahkanlah isi hati itu. Pada masa sama, sentiasa mengingatkan diri mengenai ketentuan Allah SWT. Bimbing jiwa untuk lebih reda dan menerima ujian ini sedalanya.

## 2. Berkongsi perasaan dengan ahli keluarga terdekat atau bertemu kaunselor bertauliah secara bersemuka

Dalam tempoh bertenang ini, anda memerlukan sokongan daripada keluarga serta saudara-mara yang anda selesa. Saya percaya anda sudah berkongsi perasaan ini dengan kakak yang selama ini banyak memberi sokongan dalam pelbagai aspek kepada anda sekeluarga.

Selain mereka, anda juga memerlukan sokongan secara profesional. Oleh itu, tetapkan masa sesuai untuk berjumpa kaunselor di universiti dan dapatkan perkongsian secara bersemuka dengan pakar terlatih. Segala perbincangan itu mampu memberi suntikan semangat buat anda.

Perkongsian ini amat penting kerana ia permulaan bijak sebelum pengajian bermula. Susun jadual dan

buat temujanji bersama kaunselor.

## 3. Menghormati diri sendiri dan persekitaran

Sebagai anak, adik serta pelajar baru, tanggungjawab anda ternyata berbeza-beza. Perjalanan di universiti baru sahaja bermula dan perlu sedar anda ada peranan dan hala tuju di situ.

Semangat jati diri yang anda pelajari daripada arwah adalah sesuatu yang amat berharga. Ia mungkin tidak dimiliki orang lain. Justeru, kumpulkan kekuatan dalam diri untuk meneruskan tanggungjawab yang baru dipikul. Percayalah anda sudah lakukan yang terbaik sebagai anak iaitu tidak pernah menjadikan ujian Allah sebagai penghalang untuk terus berjaya.

Buktinya? Anda kini berjaya menempatkan diri di menara gading dalam bidang pengajian yang hebat. Ternyata semangat juang anda bukan biasa-biasa tetapi luar biasa. Atas kesedaran ini, anda perlu menghormati diri sendiri dan persekitaran sosial supaya bijak membezakan antara positif dan negatif. Tujuannya untuk mewujudkan kesedaran dalam diri mengenai pentingnya membezakan emosi. Jika bijak menguruskan emosi dengan rasa hormat pada diri, anda tetap boleh melakukan yang terbaik.

## 4. Bantu ringankan bebanan emosi keluarga.

Kemampuan menguruskan emosi membolehkan anda membantu meringankan bebanan emosi ahli keluarga lain terutama adik-adik yang masih bersekolah. Mereka yang masih belum matang pasti merasai bebanan emosi sungguh kuat. Oleh itu, latih diri anda untuk terus tabah dan rasional. Tanpa anda sedari, semangat juang yang anda tunjukkan memberi kekuatan jiwa buat mereka.

Disebabkan itulah, anda perlu mendapatkan sokongan danimbangan daripada pakar bagi menguruskan emosi. Anda boleh mengalihkan perhatian emosi kepada tindakan proaktif yang boleh dilakukan. Ia lebih baik berbanding memikirkkan satu keadaan yang anda tidak ada kuasa untuk merubahnya. Fikirkan bentuk bantuan

yang boleh anda lakukan untuk diri sendiri serta keluarga. Ia secara tidak langsung membantu keluarga merasa harmoni dan tenang.

## 5. Uruskan masa dengan baik

Dalam usaha memupuk semangat yang terganggu disebabkan kehilangan ibu, anda boleh menguruskan masa dengan baik. Tujuannya bagi membolehkan anda mulai fokus dan kurang mengikut perasaan sedih berpanjangan. Cabaran hidup perlu diteruskan dan jadinya sebagai bukti kasih sayang dan kerinduan anda kepada arwah. Buktikan anda mampu berjaya dan menjadi anak soleh yang sentiasa mendoakan kesejahteraan ibu bapa meskipun mereka sudah tiada.

Latih diri untuk menjadi insan yang bertanggungjawab dan bersedia mengharmonikan diri serta ahli keluarga lain.

## 6. Isi masa lapang dengan aktiviti berfaedah

Sebagai pelajar baru, anda boleh memanfaatkan masa lapang dengan pelbagai aktiviti berfaedah. Selain memastikan fizikal cergas, ia juga penting untuk meningkatkan kecerdasan minda. Kecerdasan ini mampu menyuntik semangat dan aura positif dalam diri. Ia juga memberikan peluang kepada anda berinteraksi dengan ramai orang dan mempelajari banyak hal daripada mereka.

Wujudkan persekitaran sosial yang progresif dan kekal aktif supaya anda tidak kekal terbeban dengan emosi sedih.

## 7. Berkomunikasi dengan orang sekeliling

Tiba masanya untuk anda berhenti sejenak dan lihat sekeliling anda. Dunia anda sekarang tidak lagi seperti dulu. Tidak lagi penuh dengan persoalan, kini anda sudah mengetahui jawapannya dan bebas! Carilah teman untuk berbicara dan boleh membuat anda selesa.

Akhir sekali, saya mendoakan kesejahteraan hidup buat anda sekeluarga. Terus berusaha dan sentiasa mendekatkan diri dengan Allah SWT. Mudah-mudahan anda diberi kekuatan fizikal dan mental supaya mampu menjadi idola kepada ahli keluarga lain.