

Keseimbangan dalam hidup kunci capai kesejahteraan

**Dr Ratna
Roshida
Abd Razak**



*Pensyarah Jabatan Pengajian
Kenegaraan dan Ketamadunan,
Fakulti Ekologi Manusia,
Universiti Putra Malaysia*

Maksud di sebalik perkataan sejahtera ini cukup indah, hinggan menarik minat masyarakat Korea menggunakan istilah itu untuk menamakan Pusat Pendidikan Serantau (RCE) mereka dengan nama The Sejahtera Centre di Tongyeong, Korea Selatan.

Sejahtera secara etimologi membawa maksud baik yang meliputi sihat, tenang, damai dan membahagiakan. Untuk memastikan individu berada dalam keadaan baik, keseimbangan amat diperlukan.

Apa perlu diseimbangkan dalam konteks manusia, sudah pastilah ketiga-tiga komponennya iaitu fizikal, intelektual dan spiritual.

Fizikal meliputi tubuh badan yang ada padanya semua organ bersifat fizikal, sama ada luar atau

dalam badan seperti jantung, buah pinggang, hati dan lain-lain.

Intelektual pula yang mana organ utamanya ialah otak. Spiritual pula komponen terpenting memastikan fizikal dan intelektual dapat berfungsi dengan sejahtera, yang mana organnya agak sukar dilihat seperti hati (yang padanya ada roh), akal (bukan otak) dan semuanya itu dinamakan sebagai jiwa.

Kegagalan organ dalam komponen spiritual berfungsi dengan baik menyebabkan manusia sakit jiwa.

Dzulkifli Razak, dalam bukunya *Essay on Sejahtera* menjelaskan kedudukan sejahtera dihasilkan melalui gaya hidup seimbang. Keseimbangan bermula dengan diri sendiri inilah yang akhirnya menjurus keseimbangan dalam institusi keluarga, masyarakat dan negara.

Stephen R Covey dalam bukunya *The Seven Habits of Highly Effective People* menegaskan rasa aman (sejahtera) adalah kerana kita memahami bahawa satu prinsip yang benar tidak akan berubah dan boleh dipegang hingga akhir hayat.

Prinsip yang tidak akan berubah, sudah tentulah berkaitan ke-

tuhanan. Dalam konteks ini, sudah tentulah ajaran Islam yang menuntut kehidupan dijalankan hanya kerana-Nya.

Ia sesuai dengan tujuan pertama manusia dihidupkan iaitu menjadi hamba kepada-Nya, manakala tujuan kedua sebagai pentadbir alam yang didiami.

Sebagai pentadbir, manusia mempunyai tanggungjawab sangat besar untuk mengekalkan keseimbangan dalam setiap aspek kehidupan agar akhirnya mampu merasai nikmat kesejahteraan.

Dalam membina pembangunan - bermula pembangunan diri - ketiga-tiga komponen di atas, ternyata spiritual mudah untuk diketepikan kerana keberhasilan-

**“ Apa perlu
diseimbangkan
dalam konteks
manusia, sudah
pastilah ketiga-tiga
komponennya iaitu
fizikal, intelektual dan
spiritual.**

nya sukar untuk diukur, namun memberi kesan sangat besar dalam kehidupan manusia.

Untuk mengukur komponen fizikal dan intelektual, mungkin kaedah kuantitatif boleh digunakan. Namun untuk komponen spiritual kaedah kualitatif yang agak subjektif sifatnya dikira lebih sesuai.

Instrumennya agak sukar ditemui, seperti mengukur tahap ketenangan hati seseorang.

Untuk menjamin kesejahteraan sosial, keseimbangan dalam bentuk perhubungan juga amat diperlukan. Bermula hubungan seseorang dengan dirinya sendiri, hubungan sesama manusia dan hubungan dengan alam didiami.

Kegagalan memastikan hubungan ini sentiasa dalam keadaan baik dan seimbang, akan menyumbang kepada ketidaksejahteraan.

Jika ditelusuri, prinsip maqasid syariah dalam Islam, semuanya menjurus kepada menjaga kesejahteraan manusia melalui keseimbangan dalam aspek utama kehidupan mereka.

Ini meliputi akal, sebagai organ yang memberi kebijaksanaan; jiwa, yang menghidupkan manusia dalam erti kata sebenar; harta,

hasil diperoleh daripada usaha dilaksanakan; keturunan, sumber kelestarian manusia; dan nyawa, yang memungkinkan manusia hidup di atas muka bumi.

Apabila dilihat dalam konteks mikro iaitu seorang individu, ternyata ketiga-tiga komponen itu menyumbang kepada lima aspek utama maqasid syariah itu.

Fizikal merujuk harta dan keturunan, intelektual merujuk akal, manakala spiritual kepada jiwa dan ketiga-tiganya pula merujuk perkara yang satu, iaitu nyawa.

Justeru, kesejahteraan boleh dicapai melalui keseimbangan perlu dijadikan model dalam apa jua aspek pembangunan, terutama dalam era pasca pandemik COVID-19. Dengan keseimbangan dalam kesepaduan fizikal, intelektual dan spiritual yang disokong unsur bersifat alam, apa yang diharapkan agar pembangunan yang dibina pada akhirnya mampu untuk menghasilkan kesejahteraan.

Pandemik COVID-19 jelas mengajar kita sehebat mana pun pembangunan infrastruktur dibina, andai tiada keseimbangan dalam memberi hak yang ada pada alam didiami, akhirnya manusia perlu menanggung akibatnya.