

Manusia mampu harungi kesukaran hidup

KEJAYAAN memerlukan pengorbanan dan pelbagai ujian perlu ditempuh untuk menggenggamnya.

Ternyata, bukan senang untuk menggapai cita-cita kerana ia tidak datang bergolek dan usaha berganda diperlukan bagi merealisasikannya.

Yang pasti, setiap ujian dan dugaan yang diberikan mengikut kemampuan diri seseorang individu.

Allah Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Dia tidak akan membebankan hamba-Nya dengan perkara-perkara yang tidak mampu dilaksanakan.

Pensyarah Kanan Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,

Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Aizan Sofia Amin berkata, manusia mempunyai daya tahan atau kemampuan diri untuk mengharungi kesukaran hidup.

“Ia dikenali sebagai *resilience* iaitu kemampuan seseorang individu untuk menghadapi dugaan atau cabaran. Daya tahan itu membolehkan manusia bangkit daripada kesusahan tersebut. Malah, rintangan yang dilalui akan meningkatkan jati diri dan menjadi orang yang lebih kuat serta tidak mudah mengalah.

“Oleh itu, orang yang sering ditimpa kesusahan mempunyai semangat juang tinggi berbanding

mereka hidup dalam kesenangan.

“Keperitan hidup mengajar manusia menjadi lebih kuat daripada aspek fizikal, mental dan mengenal makna kehidupan sebenar,” katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Golongan orang kelainan upaya mempunyai kekuatan diri yang tinggi berbanding orang normal kerana kekurangan menjadikan mereka lebih gigih untuk berjuang.

Ini kerana mereka tidak mempunyai pilihan lain kecuali meneruskan kehidupan walaupun kemampuan masing-masing terbatas.

Mengulas mengenai kesan



AIZAN SOFIA

psikologi kepada kanak-kanak yang berjauhan daripada keluarga, Aizan Sofia menjelaskan, ia akan menyebabkan mereka berasa sedih, terasing dan sunyi.

“Namun, perkara itu bergantung kepada seseorang individu tersebut. Jika tujuan perpisahan itu demi masa hadapan yang lebih cerah, perasaan itu sedikit demi sedikit pasti akan hilang.

“Sokongan ibu bapa amat penting untuk memberi perangsang kepada anak-anak agar mereka berasa disayangi walaupun berada berjauhan dengan keluarga.

“Ibu bapa perlu membuat pemantauan berterusan agar anak-anak yang tinggal berjauhan tidak terpengaruh dengan budaya negatif rakan sebaya,” jelasnya.