

Bertenang hadapi tekanan, usah ikut gaya orang sambut lebaran

**Mohamad Syaifi
Ya Shak,**
Universiti
Teknologi Mara
Cawangan Perak

Aidilfitri semakin dekat. Ketika ini pasti ramai daripada kita sibuk memikirkan pelbagai persiapan menjelang hari mulia itu. Sama ada persiapan pakaian atau perancangan perjalanan menuju ke kampung halaman, semuanya memerlukan perhatian.

Meskipun teruja dengan kedatangan Syawal, ada kala persiapan menyambutnya memberikan tekanan. Apatah lagi bagi setengah kita yang sedang diuji dengan kemelut ekonomi. Itu belum ditambah dengan tekanan kehidupan sedia ada, terutama dari segi tanggungan kerja dan keluarga.

Justeru, dalam menghadapi semua ini perkara pertama yang perlu ditanam dalam diri adalah bertenang. Ketenangan membolehkan kita lancar dalam pemikiran dan perbuatan. Pada masa sama, ia membantu memastikan kesihatan mental kita tetap terjaga. Ambil masa dan ruang untuk diri sendiri buat seketika dalam kesibukan menjaga dan menyelesaikan keperluan orang lain. Hal ini boleh dianggap sebagai satu bentuk 'ganjaran' untuk diri, terutama apabila kita sudah berbuat terlalu banyak untuk orang lain.

Waktu untuk diri sendiri ini juga boleh memberi kita peluang berehat dan mendekati diri kepada Allah SWT. Ambil masa untuk memperbanyakkan ibadah seperti membaca al-Quran, selain mendirikan solat sunat. Peluang berada pada bulan Ramadan harus digunakan sebaiknya.

Ambil peluang Ramadan yang masih bersisa ini untuk berehat seketika daripada media sosial. Selain satu bentuk komunikasi, media sosial sudah menjadi tempat ramai orang menunjukkan kemewahan dan kelebihan hidup masing-masing. Melihat terlalu banyak kehidupan orang lain yang jauh lebih baik daripada kita ada kala mampu menambahkan tekanan secara tidak sedar.

Mungkin adalah bijak untuk kita menutup akaun media sosial atau menjauhkan diri daripada teknologi komunikasi buat seketika. Hal ini mungkin mampu membantu membuat kita berasa lebih tenang. Ia juga membolehkan kita untuk melihat

apa yang dimiliki dan bersyukur dengannya.

Kita akan mudah berasa kekurangan apabila melihat kehidupan orang lain yang lebih mewah atau kaya. Namun, semua perasaan itu lenyap dan diganti dengan rasa kesyukuran jika melihat kehidupan mereka yang serba kekurangan.

Sedekah berikan kebahagiaan

Begitu juga dalam berbelanja sempena hari raya. Tidak perlu menunjuk dan jangan berlebih-lebihan. Malah jika pakaian sedia ada masih elok dan cantik tidak salah mengulang pakai untuk sambutan raya kali ini.

Jangan terikat gaya orang lain dan usah dipengaruhi kempen jualan yang mungkin menggoda selera. Jika ia bukan barang keperluan tidak perlu dibeli. Ada kala mengidamkan sesuatu barangan yang tidak mampu kita beli hanya mendatangkan rasa hampa dan sebal, sekali gus mem-

beri kesan kepada emosi.

Terakhir sekali, pada penghujung Ramadan ini masih sempat untuk kita memperbanyakkan sedekah kepada orang sekeliling dalam bentuk apa pun. Ia bakal memberikan mereka kegembiraan dan kebahagiaan. Malah, ada kala melihat mereka bahagia kerana pemberian kecil turut menyebabkan kita sama-sama berasa gembira.

Ia juga mendidik diri menjadi hamba yang lebih bersyukur dan tidak terlalu terikat dengan kemewahan dunia. Sikap selalu memberi dan bersedekah ini juga dapat mempengaruhi orang lain untuk melakukan hal yang sama. Malah, mereka mungkin akan memberi dengan lebih lagi.

Tidak ada salahnya untuk kita membuat persiapan Aidilfitri dengan melakukan hal yang mengembirakan orang lain. Namun kita juga seorang manusia dan kesihatan mental sendiri perlu diutamakan.



Umat Islam dianjurkan berbelanja mengikut kemampuan dalam menyediakan persiapan Aidilfitri.

(Foto hiasan)