

Oleh dan Foto : Bahagian Perkhidmatan Kaunseling, Jabatan Perkhidmatan Awam



Merungkai kemaafan

MENGAKU salah bukan sesuatu perkara yang mudah. Apatah lagi bersuara untuk meminta maaf. Berapa kali dapat dibayangkan, tatkala saat kesilapan yang dilakukan itu disedari. Lahir darinya perasaan yang mengaru-garu hati, mencetuskan minda untuk membuahkan beribu macam alasan dan cerita, demi mengalihkan juga menutupi syak wasangka terhadap diri yang menjadi punca masalah. Tidak terlintas kesedaran di saat itu akan kesannya kepada orang lain. Naluri berkata hanya untuk menyelamatkan diri. Selang beberapa detik kemudian barulah tersedar dan saat itu juga keutuhan jati diri, kejujuran dan ketelusan diuji. Adakah akan mengambil cara mudah dan terus berpura-pura atau memberanikan diri dan tampil untuk berkata benar.

Di sebalik itu, kemaafan yang diterima tidak akan semestinya disambut dengan keikhlasan dan kalanya pula dibalas dengan jelingan tajam yang penuh makna. Lebih mendukacitakan lagi, jika permintaan yang diajukan langsung tidak diendahkan dan hanya meninggalkan kesan yang menyakitkan. Dalam hal ini, memohon kemaafan bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan, apatah lagi bila ianya membabitkan keegoan. Banyak yang bertanggapan memberikan kemaafan bererti kalah, malahan jauh darinya, kemaafan adalah kemenangan seseorang, seperti di dalam Surah Ali 'Imran, ayat 134 yang bermaksud:

"Iaitu orang-orang yang mendermakan hartanya pada masa senang dan susah, dan orang-orang yang menahan kemarahannya, dan orang-orang yang memaafkan kesalahan orang. Dan (ingatlah), Allah mengasihani orang-orang yang berbuat perkara-perkara yang baik".

(Surah Al 'Imran : 134)

Mungkin perlu diingatkan bahawa sebagai manusia (mahluk yang lemah) tidak akan terlepas dari berbuat salah, apa yang membezakan antara satu dengan yang lain, ialah tindakan yang diambil sejurus sahaja menyedari kesilapan yang telah dilakukan. Ini juga tidak bermaksud bahawa kemaafan itu terhad kepada kesilapan sahaja. Kemaafan juga menjadi kaedah untuk membuka lembaran baru dalam sesuatu perhubungan. Selain dari itu kemaafan juga boleh menjernihkan suasana walaupun tiada kekhilafan yang terjadi diantara dua pihak. Sebab itulah kemaafan banyaknya diucapkan di awal tahun (Hijrah dan Masihi), dan juga pada hari-hari perayaan seperti Hari Raya Aidilfitri bagi yang beragama Islam.

Kenapa Perlu Memberikan Kemaafan?

Kehidupan dipenuhi pelbagai ragam, karenah dan watak didalamnya dan ada yang serasi, ada juga sebaliknya. Sekiranya ada yang terkesan dan tersinggung atas sesuatu perbuatan, salah satu kesan yang timbul

daripadanya ialah perasaan sakit hati yang jika tidak ditangani, akan menular dan menjadi sumber tekanan serta kemurungan. Hati yang terpengaruh dengan perasaan negatif akan memenuhi fikiran dengan keraguan dan prasangka buruk.

Kemaafan adalah proses yang bermula dengan kesediaan untuk melepaskan perasaan amarah, benci dan dendam yang terbuku dihati. Konsep kemaafan dalam hal ini boleh ditafsirkan dalam tiga rumpun, iaitu 'Kemaafan Luaran', 'Kemaafan Dalaman' dan 'Kemaafan Tergantung'. Salah satu kaedah untuk menghindari dari kegelapan hati yang menjadi punca segala kejahatan ialah dengan kemaafan dan pahala baginya, sepertimana dalam Surah Asy-Syura, ayat 40 yang bermaksud:

"Maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungannya) Allah".

(Surah Asy-Syura : 40)

Kemaafan Luaran

Perselisihan faham boleh berlaku di antara dua pihak. Salah tanggapan pula boleh mendatangkan perkelahian. Gambaran 'Kemaafan Luaran' ialah dengan mengambil contoh perselisihan di antara suami dan isteri. Punca pergaduhan mungkin berlaku dari perkara yang kecil, tetapi kerana hati sudah tersakiti, pertimbangan jadi terjejas, mengakibatkan kata-kata yang dikeluarkan mengikut perasaan yang mencengkam ketika itu.

Di dalam keadaan itulah hati yang terluka, perlu ingat untuk merujuk kepada akal dan fikiran agar tidak hanyut dengan perasaan sehingga menguasai diri. Memaafkan bukan bermaksud melupakan perbuatan yang menyakititi, sebaliknya tindakan untuk memaafkan akan membebaskan diri dari bebanan emosi yang merosakkan ketenangan di dalam jiwa. Membiasakan diri untuk memaafkan dan berprasangka baik akan membuatkan seseorang itu lebih menikmati kehidupannya.

Kemaafan Dalaman

Kesilapan ke atas diri sendiri adalah sesuatu yang mungkin kerap berlaku. Seperti terlupa untuk memastikan makanan seharian adalah seimbang, sehinggakan badan menjadi tidak sihat dan pelbagai penyakit melanda. Keengganan untuk memaafkan diri sendiri juga akan mengakibatkan keresahan dalaman yang akhirnya akan mengakibatkan seseorang itu menyakititi dirinya dan orang lain. Keengganan untuk memaafkan kesilapan diri sendiri, adalah tindakan yang menghukum diri sehinggakan merasa seperti tidak layak untuk menerima apa juga kebaikan didalam kehidupan.

Bahkan keresahan akibat keengganan untuk memaafkan diri berpotensi untuk meracuni hati sehingga tidak mampu membuat sebarang kebaikan, sehingga

menggelapkan fikiran kepada perkara-perkara yang tidak baik. Ini termasuk tindakan ganas kepada sesiapa yang bertembung dan tidak terkecuali dirinya sendiri. Seseorang yang boleh memaafkan dirinya sendiri akan merasa hatinya lebih tenang dan dirinya lebih tenteram. Dengan lahirnya keharmonian dalaman, kesihatannya juga bertambah baik kerana kurangnya racun berupa kebencian dan keegoan meresap ke dalam hati yang terluka.

Kemaafan Tergantung

Memohon kemaafan adalah diwajibkan kepada yang berlaku salah. Tetapi silap jika berfikir bahawa dengan meminta kemaafan akan dibalas dengan penerimaan. 'Kemaafan Tergantung' di sini membawa maksud apabila kemaafan tidak diberikan. Sungguh berat untuk ditanggung, di mana seseorang itu perlu hidup dengan kesalahan yang tidak dimaafkan.

'Kemaafan Tergantung' memberikan pengajaran yang amat berharga, ia secara langsung membuka minda seseorang untuk bertindak dengan lebih berhati-hati dalam tindak-tanduknya di masa akan datang. Dalam hal ini pula, tadahlah tangan dan berserah kepada Yang Maha Esa dan

berdoalah agar terbuka hati si dia untuk memaafkan. Mungkin inilah masanya untuk benar-benar menghayati 'Kemaafan Dalaman', setidaknya seseorang itu masih boleh meneruskan kehidupannya walau dengan keadaan ini.

Manfaat Kemaafan

Kekuatan satu kemaafan terserlah apabila satu kejadian tular di media sosial. Ia berlaku di Amerika Syarikat pada tahun 2015. Seorang ayah (berasal dari Malaysia), di hadapan mahkamah memaafkan pembunuh anaknya. Atas ketulusan hati si ayah memberikan kemaafan, hukuman gantung sampai mati, dikurangkan kepada hukuman 31 tahun penjara. Kejayaan kemaafan sehingga menyelamatkan nyawa si pembunuh.

Kemaafan adalah kunci dan ia memberikan kebebasan. Hati ibarat bilik yang boleh menjadi gelap gelita jika dipenuhi dengan kehitaman perasaan dendam, angkuh dan benci. Sifat pemaaf pula bagaikan suluh yang boleh menerangi kegelapan itu. Mendidik diri untuk sentiasa memaafkan akan menenangkan hati dan melapangkan dada. Naluri yang dipenuhi kemaafan membuatkan wajah sentiasa terserlah dengan cahaya kebaikan dan keceriaan.

- **KEMAAFAN** yang diterima tidak akan semestinya disambut dengan keikhlasan dan kalanya pula dibalas dengan jelingan tajam yang penuh makna.
- **MEMOHON** kemaafan bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan, apatah lagi bila ia membabitkan keegoan. Banyak yang bertanggapan memberikan kemaafan bererti kalah, malahan jauh darinya, kemaafan adalah kemenangan seseorang, seperti di dalam Surah Ali 'Imran, ayat 134.
- **KEMAAFAN** itu tidak terhad kepada kesilapan sahaja. Kemaafan juga menjadi kaedah untuk membuka lembaran baru dalam sesuatu perhubungan. Selain dari itu kemaafan juga boleh menjernihkan suasana walaupun tiada kekhilafan yang terjadi diantara dua pihak.
- **HATI** yang terpengaruh dengan perasaan negatif akan memenuhi fikiran dengan keraguan dan prasangka buruk.
- **KEMAAFAN** adalah proses yang bermula dengan kesediaan untuk melepaskan perasaan amarah, benci dan dendam yang terbuku dihati.
- **KONSEP** kemaafan dalam hal ini boleh ditafsirkan dalam tiga rumpun, iaitu 'Kemaafan Luaran', 'Kemaafan Dalaman' dan 'Kemaafan Tergantung'.
- **MEMAAFKAN** bukan bermaksud melupakan perbuatan yang menyakititi, sebaliknya tindakan untuk memaafkan akan membebaskan diri dari bebanan emosi yang merosakkan ketenangan di dalam jiwa.
- **KESILAPAN** ke atas diri sendiri adalah sesuatu yang mungkin kerap berlaku.
- **KEENGGANAN** untuk memaafkan kesilapan diri sendiri, adalah tindakan yang menghukum diri sehinggakan merasa seperti tidak layak untuk menerima apa jua kebaikan didalam kehidupan.
- **BAHKAN** keresahan akibat keengganan untuk memaafkan diri berpotensi untuk meracuni hati sehingga tidak mampu membuat sebarang kebaikan, sehingga menggelapkan fikiran kepada perkara-perkara yang tidak baik.
- **SIFAT** pemaaf pula bagaikan suluh yang boleh menerangi kegelapan. Mendidik diri untuk sentiasa memaafkan akan menenangkan hati dan melapangkan dada.