

Reset minda, refleksi diri hadapi impak wabak

Pandemik COVID-19 memberikan kesan negatif membimbangkan seperti kegawatan ekonomi yang menyebabkan peningkatan kadar pengangguran dan jenayah serta mencetuskan isu sosial, depresi dan kewangan serius.

Walaupun pelbagai langkah diambil kerajaan dan masyarakat mengamalkan norma baharu, peningkatan jumlah pesakit dan kematian akibat COVID-19 terus berlaku.

Ia menyebabkan sekolah, pejabat kerajaan dan swasta, rumah ibadat dan sebilangan pejabat swasta terpaksa ditutup dan ramai pekerja terpaksa bekerja dari rumah bagi mengurangkan penularan.

Bagaimanapun, ada terpaksa dikurangkan hari bekerja dengan potongan gaji atau diberhentikan terus, sekali gus memberikan tekanan kepada mereka yang terpaksa menyara keluarga dengan kos hidup tinggi dan komitmen bulanan mesti dilunaskan.

Sebenarnya, kita tidak dapat lari daripada masalah, terutama dalam situasi pandemik ini. Bagi individu terkesan secara langsung, ramai mengalami masalah depresi berpunca isu kewangan dan konflik rumah tangga.

Justeru, masa sukar ini seeloknya digunakan bagi muhasabah diri dan memperbaharui pelan tindakan dalam mendepani hari mendatang.

Pertama, refleksi diri dan nilai semula segenap aspek dalam kehidupan meliputi kewangan, kerjaya, keluarga dan anak bagi yang berumah tangga. Ini penting bagi mengetahui kelemahan diri dan kekurangan. Ambil ik-

tibar atas kesilapan lalu dan buat penilaian akan keadaan semasa.

Kedua, *reset* minda dengan cuba belajar daripada kesilapan lalu dan fokus untuk berfikir positif bagi memperbaiki diri dan keluarga. Buat penstrukturan semula kehidupan secara menyeluruh, termasuk hubungan kekeluargaan dan kerohanian.

Ketiga, senaraikan apa penting dalam hidup dan apa yang kita mahu kecapai lima hingga 20 tahun akan datang, seterusnya merangka strategi sesuai bagi mencapai pelan dirangka. Pelan pula seharusnya jelas dan munasabah dengan tempoh sesuai bagi mencapai sasaran.

Keempat, laksanakan pelan tindakan berkenaan. Pelaksanaan tindakan masih boleh diteruskan, walaupun ketika krisis, bermula perancangan boleh dicapai dalam masa terdekat seperti menstruktur semula pinjaman mengikut kepentingan, mengawal perbelanjaan, membuat simpanan tetap dan

mendalami ilmu baharu.

Ini diikuti perancangan jangka panjang seperti bertukar kerjaya, memulakan perniagaan atau membesarkan perniagaan.

Di samping itu, golongan terjejas pendapatan digalakkan mencari sumber alternatif. Masa ini juga penting untuk perbaiki hubungan dengan keluarga, saudara-mara dan paling utama dengan Tuhan.

Harus diingat, sekiranya pandemik ini tidak berlaku, kita mungkin menjalani hari secara rutin hingga ada yang tiada hala tuju dan matlamat jelas kerana sibuk dan tiada masa untuk *reset* minda dan refleksi diri.

Masih belum terlambat untuk memulakannya. Oleh itu, gunakan masa lapang sebaik mungkin dan ambil hikmah daripada masa sukar ini.

Farah Shazwani Mohd Taib,
Institut Tadbiran Awam Negara (INTAN)



Pengurusan kewangan penting dalam mengharungi krisis pandemik.

(Foto hiasan)