

Headline	Apa agak rahsianya		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	23 Mar 2015	Language	Malay
Circulation	178,211	Readership	534,633
Section	Dlm Negeri	Color	Full Color
Page No	13	ArticleSize	392 cm ²
AdValue	RM 7,748	PR Value	RM 23,243



Apa agak rahsianya?

RAMAI antara kita kagum dan tertanya-tanya apabila melihat seseorang itu aktif dan bertenaga dalam usia agak lanjut walhal lazimnya masyarakat menganggap dia sudah berumur dan pasti dalam fasa 'menunggu masa'. Kadang-kadang kita bertanya apa agaknya 'rahsia' mereka? Adakah apa-apa 'amalan' yang diikuti mereka?

Sebenarnya, oleh kerana hanya Tuhan yang Maha Berk kuasa dan Maha Mengetahui akan destini setiap manusia, dan setiap kita akan pasti masanya kembali kepada-Nya maka setiap daripada kita adalah sebenarnya 'menanti masa'.

Persoalannya ialah kerana kita tidak mengetahui bila masanya maka apakah yang wajar kita lakukan dalam masa 'penantian' itu? Adakah setiap waktu kita hanya 'menyediakan' diri kita tanpa menitikberatkan tanggungjawab kepada keluarga dan masyarakat. Dan hanya mementingkan persediaan diri sendiri untuk bila masa kita sampai?

Adakah kita setiap hari hanya memikirkan tentang 'bersedia' untuk pergi? Atau adakah kita akan bersyukur kepada Yang Maha Esa bahawa kita diberi ruang dan masa untuk hidup dan dengan itu berazam untuk melakukan apa yang baik yang terdaya oleh kita supaya kehadiran kita di dunia ini memberikan serta menambah nilai kepada sesiapa jua yang kita sentuhi dalam kehidupan kita? Iaitu terhadap keluarga, sahabat dan rakan serta masyarakat di sekeliling kita? Dan mengelak daripada menjadi beban dan perosak kepada mereka? Maka jika kita analisis mengapa mereka yang merupakan warga emas masih begitu aktif dan masih bertenaga sebagai ahli masyarakat yang produktif, kita akan dapati semuanya berpunca daripada minda mereka.

Minda adalah kunci segala-galanya. Minda menentukan pemikiran kita, sikap kita, persepsi dan pandangan kita, anggapan kita, dan seterusnya kelakuan dan tindakan kita. Apa yang tertanam atau disemat di dalam minda, itulah yang memandu cara dan haluan tindakan.

Minda seperti *remote control* televisyen. Kalau tidak dipasang 'on', maka kita tidak akan berfikir, seolah-olah kosong fikiran kita. Dan badan pula tidak akan bertindak. Kemungkinan besar kita memilih untuk tidur sahaja atau tidak membuat apa-apa. Tetapi jika suis di minda kita dipasang dan dicari program atau saluran-saluran tertentu, maka kita akan dapat melakukan pelbagai aktiviti seperti bersukan, membaca dan menimba ilmu pengetahuan atau menjalankan apa jua aktiviti yang dipandu oleh minda kita.

Oleh itu kita perlu sentiasa berfikiran positif iaitu mengasuh minda supaya memandu kita kepada apa yang baik. Kalau kita sentiasa memikirkan bahawa sesuatu itu dan ini 'sukar' dilakukan atau kita tidak pasti dengan keupayaan kita atau kita merasakan 'tak mampu' atau tidak boleh melakukan sebelum mencubanya, maka kita akan terhalang oleh minda kita. Tindakan susulan akan didorong oleh sikap 'tidak boleh'.

Maka warga emas yang aktif tidak mengizinkan minda mereka mempengaruhi mereka dengan cara yang negatif. Mereka tidak akan membenarkan usia menjadi penentu dan penghalang kepada kegiatan-kegiatan mereka. Kerana usia sebenarnya bukan penghalang. Minda yang

menjadi penentu.

Menimba ilmu perlu menjadi aktiviti berterusan sepanjang hayat. Minda wajar didedahkan kepada pembaharuan-pembaharuan di sekeliling kita. Minda kita jangan sekali-kali dikongkong oleh anggapan-anggapan dan sikap-sikap usang yang akhirnya menghalang kita menjadi aktif dalam keluarga dan masyarakat.

Elakkan daripada minda kita mempengaruhi kita mempercayai bahawa: "kita tidak berdaya kerana usia" atau "kita sudah berumur" iaitu seolah-olah umur dan usia penentu peranan kita dalam keluarga dan masyarakat. Dan jangan biarkan minda yang sempit meletakkan pelbagai benteng dan halangan untuk kita berfungsi lebih dinamis dan cergas. Sekurang-kurangnya menjayakan sesuatu hobi baharu akan menceerdaskan minda dan pemikiran.

Saya tidak akan lupa bagaimana emak saya dalam usia lewat 70-an telah memulakan hobi mengait atau *knitting*. Dan masih ada dalam simpanan saya *shawl* atau selendang bulu kumbing biri-biri atau *wool* yang khas dikait untuk saya di pejabat yang sejuk berhawa dingin. Kerana emak memenuhi masanya dengan usaha-usaha seperti itu di samping membaca al-Quran setiap hari maka ia tiada masa dan ruang untuk memikirkan hal orang lain yang tiada berkaitan atau untuk umpat-mengumpat.

Saya dari kecil sentiasa melihat emak memenuhi masanya melakukan sesuatu yang produktif seperti sekurang-kurangnya menyusun kain baju dalam almari. Emak akan menonton televisyen jika ada program-program yang diminati seperti masakan. Dan emak tidak membiarkan dirinya selekeh dan tidak berpakaian rapi. Bahkan cadar dan set katilnya sentiasa ceria, kemas dan bersih. Pada emak, usia lanjut bukan alasan untuk tidak tampil rapi, bersih dan kemas. Bukan untuk pandangan orang lain tetapi untuk pandangannya sendiri atau untuk menguatkan semangatnya sendiri. Maka saya sedar akan kuasa minda dalam menentukan arah haluan dan bentuk pemikiran dan sikap dan seterusnya kelakuan, amalan dan tindakan.

Jelajalah ada hayat, pastikan kita sentiasa mengasuh dan menyalakan minda supaya kita boleh terus berfungsi untuk berdaya dalam keluarga dan masyarakat. Ada orang beranggapan "umur tidak penting asalkan apa yang penting pada kita, tidak berumur atau menua". Bagi saya, minda yang terpeliharakan adalah yang terpenting.

Maka jika minda sentiasa disegarkan, diperbaharui haluannya, dielakkan daripada dikongkong oleh kesempitan dan keusangan serta didedahkan kepada dunia yang serba maju melalui berterusan menimba ilmu dan pengetahuan yang berguna untuk kehidupan, maka usia dan umur tidak menjadi halangan.

Tiada rahsia di sebalik warga emas yang masih aktif dan cergas. Mereka hanya memastikan minda mereka tidak menua dan tidak usang, sebaliknya berusaha supaya minda sentiasa segar dan memandu gaya hidup yang positif dan berfaedah.

TAN SRI RAFIDAH AZIZ pernah berkhidmat sebagai Ahli Parlimen selama 35 tahun, menteri selama 28 tahun dan Ahli Majlis Tertinggi UMNO selama 38 tahun. Beliau kini ialah Profesor Adjung di Kolej Perniagaan Universiti Utara Malaysia (UUM) selain menjadi Pengerusi AirAsiaX, Megasteel dan Pinewood Iskandar Malaysia Studio.

Headline	Apa agak rahsianya		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	23 Mar 2015	Language	Malay
Circulation	178,211	Readership	534,633
Section	Dlm Negeri	Color	Full Color
Page No	13	ArticleSize	392 cm ²
AdValue	RM 7,748	PR Value	RM 23,243



**Minda adalah kunci
segala-galanya.**

**Minda menentukan
pemikiran kita, sikap
kita, persepsi dan
pandangan kita,
anggapan kita, dan
seterusnya kelakuan**

**dan tindakan kita.
Apa yang tertanam
atau disemat di dalam
minda, itulah yang
memandu cara dan
haluan tindakan**