

# Kepintaran dan kesihatan rohani

---

## Kepintaran pelbagai, kepintaran emosi dan kepintaran rohani

- **Kepintaran pelbagai**

Kebolehan berfikir secara logik dan rasional tidak menyumbang kepada kepintaran menyeluruh. Howard Gardner telah memperkenalkan konsep kepintaran pelbagai yang merangkumi aspek seperti kepintaran bahasa (contoh: kemahiran menghasilkan puisi); logik dan diterima akal dan matematik (contoh: ahli sains); muzik (contoh: penggubahan lagu); ruang (contoh: pengukir, juruterbang); gerakan (contoh: penari, ahli sukan); antara manusia (contoh: guru, jurujual); sesama manusia (contoh: dalam lingkungan diri sendiri); dan kepintaran alam semula jadi (contoh: pemburu).

- **Kepintaran emosi**

Kepintaran emosi seperti yang ditakrifkan oleh Daniel Goldman membawa maksud kebolehan untuk meletakkan diri di dalam kedudukan orang lain.

- **Kepintaran rohani**

Kepintaran rohani pula bermaksud kepintaran yang menjadikan diri kita lengkap dan sempurna (Donah Zohar).

## Kepintaran dan kesihatan kemampuan insan

Kehidupan yang sihat dan berjaya memerlukan pengisian berikut:

- Kemampuan intelek ("apa yang saya fikirkan")
- Kemampuan emosi ("apa yang saya rasakan")
- Kemampuan rohani ("siapa saya? mengapa saya berada di sini")

## Pengenalan

Manusia mempunyai rohani. Kita perlu mengetahui siapa diri kita dan mengapa kita dijadikan. Memiliki kerohanian yang sihat membolehkan kita menjalani kehidupan seharian secara memuaskan lagi bermakna. Bagi sesetengah orang kerohanian memberi maksud mempercayai Yang Maha Kuasa dan kehidupan di hari kemudian. Ini memberi kesan kepada kekuatan dalaman, ketenangan, keselesaan dan perasaan kasih sayang. Kesihatan rohani juga mendekatkan seseorang kepada Yang maha Pencipta dan alam semesta. Menurut Al Ghazali

fungsi roh antara lain adalah untuk mengenali siapa pencipta, lantas menyayangi dan mendekatkan diri kepadaNya.

## **Kerohanian dan agama**

Kebanyakan orang mendapat kepuasan rohani melalui agama yang dianutinya. Kerohanian dan agama sering dilihat daripada dua aspek yang saling berkait rapat. Agama ditafsirkan sebagai pautan kuat kepada institusi agama manakala kerohanian tidak semestinya bergantung kepada institusi berkenaan.

## **Kerohanian dan kesihatan rohani**

Kepercayaan yang positif serta ketenangan yang diperoleh dari kerohanian banyak menyumbang kepada kesejahteraan jiwa dan pandangan hidup yang positif.

Mempercayai dan meyakini tentang kewujudan Yang Maha Kuasa menjadikan seseorang itu sentiasa bersyukur, bertawakal dan redha. Manusia menjadi lebih bersyukur di saat bahagia dan tenang serta rasa ada tempat berdoa di kala mengalami duka nestapa.

Gabungan kukuh antara kesihatan emosi dan rohani menerbitkan kecergasan positif yang bersandarkan kepada nilai-nilai baik seperti kejujuran, bertanggungjawab, berpandangan jauh, boleh bekerjasama, adil dan mengambil berat (Ary Ginanjar Agustian).

Namun demikian adalah penting untuk seseorang itu menyedari akan kewujudan perasaan-perasaan yang boleh menyumbang kepada kecelaruan rohani seperti sombong, bermegah-megah, iri hati, syak wasangka, marah, kedekut, gila kuasa, wang dan kemasyhuran.(Al Ghazali).

## **Langkah mencapai kesihatan rohani yang baik**

1. Fahami kesihatan rohani menerusi
  - Kefahaman yang betul mengenai kehidupan di dunia ini
  - Kepercayaan yang jitu mengenai Yang Maha Kuasa, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang
  - Ibadat sebagai perantaraan hubungan rapat antara manusia dengan penciptaNya.
  - Bertafakur
  - Membaca buku-buku agama, berzikir dan berwirid
  - Menyanyikan lagu-lagu kerohanian
  - Mendekati diri dengan alam ciptaanNya
  - Menglibatkan diri dan menghadiri aktiviti kerohanian dan keagamaan
2. Memahami kehidupan sebagai perjalanan rohani
  - Memberi makna yang positif terhadap semua aktiviti yang dilakukan.
  - Jujur serta ikhlas
  - Menunjukkan perasaan kasih dan sayang
  - Keluar dari kepompong mementingkan diri sendiri
  - Mudah bersedekah dan memberi maaf
  - Bersyukur dan menghargai

- Boleh menyumbang tenaga tanpa berkira kepada yang memerlukan
- 3. Ada kalanya seseorang itu diuji dengan musibah dan cabaran dalam kehidupan. Kesihatan rohani membuat seseorang menjadi lebih redha dan tawakal.
- 4. Kematian
  - Menerima ketentuan bahawa jasad akan mati tetapi rohani berkekalan.
  - Memahami kewujudan emosi semasa meratapi kehilangan dan kematian seperti menolak dan menerima hakikat, marah, bernazar, sedih dan murung.

## **Rujukan**

Al Ghazali (ihya Ulumiddin)  
Ary Ginanjar Agustian  
Daniel Goldman  
Howard Gardner  
[www.esq.com.my](http://www.esq.com.my)  
[www.learnWell.org](http://www.learnWell.org)  
George et al.,2003,p 103)

Semakan akhir : 20 Mei 2008