



Dosa lama kembali menghantui

Insan serah diri kepada kekasih resah dijangkiti HIV/Aids

Soalan
SAYA remaja berumur 20 tahun dan menjalin hubungan cinta dengan pasangan selama enam tahun.

Akibat terlalu percaya, kami sering melakukan hubungan seks walaupun sedar dia hanya mempergunakan saya demi kepuasan nafsunya.

Kini kami berpisah dan saya putus harapan untuk hidup. Sejak kebelakangan ini saya banyak membaca artikel mengenai HIV dan Aids.

Entah mengapa setiap saat saya memikirkan mengenai penyakit pembunuh itu.

Saya sedar ketika melakukan seks bebas dulu, saya tidak memakai alat pencegah seperti kondom.

Sekarang saya seolah-olah hilang arah dan bimbang mempunyai HIV kerana perbuatan itu.

Saya belum mempunyai tanda, tetapi malu membuat ujian darah dan bimbang jika disahkan dan enggan berdepan kenyataan itu kelak.

Kini, fikiran saya tidak menentu. Saya tertekan kerana

memikirkan keluarga akan mendapat malu jika ada HIV.

Saya takut untuk hidup dan bagaikan mahu membunuh diri.

Bantulah kerana saya tidak bersemangat lagi untuk hidup. Mungkin ini balasan Allah.

Apa yang harus saya lakukan. Saya takut berdepan kenyataan dan sekarang berasa seperti menunggu ajal yang menyeksakan.

RESAH Negeri Sembilan

Jawapan

ADALAH normal untuk adik merasa risau jika menghidap HIV dan Aids kerana ia boleh membawa maut.

Bagaimanapun, manusia berupaya meneroka pelbagai alternatif dalam keadaan tertentu.

Rasa berdosa terhadap perbuatan lama, takut keluarga malu serta pemikiran obsesi membuatkan adik terikat dengan ketakutan adik adalah penghidap HIV/Aids.

Semakin banyak adik yakin menghidap HIV, ketakutan kian kuat menyelubungi. Bebanannya seperti menunggu ajal.

Kebimbangan adik mungkin berkaitan dengan soal kewujudan diri dan kematian. Adik perlu tenang emosi dan minda apabila ingatan negatif mengenai dihidap HIV dan Aids muncul.

Dr tahu ia bukan mudah untuk dilakukan. Apatah lagi, apabila pemikiran negatif sentiasa mengawal adik hingga rasa seakan hendak membunuh diri.

Mungkin adik merasakan seperti tidak mampu untuk hidup lagi. Lumrahnya, semakin kita cuba untuk tidak memikirkan sesuatu perkara, semakin kuat ingatan itu muncul.

Apa yang adik boleh lakukan ialah melalui satu proses relaks iaitu mengeluarkan pemikiran tidak diingini dari pemikiran. Belajar jangan terus menghukum diri atas segala kesilapan lalu. Jadikan

segala kesilapan sebagai pengajaran.

Jika adik berterusan melihat kembali dosa-dosa masa lampau, pemikiran dan emosi akan terus dibelenggu adik menghidap HIV.

Adik memiliki masa lampau yang buruk, tetapi ini tidak bermakna tidak boleh memiliki hak untuk menjadi lebih baik. Bertaubat adalah jalan terbaik.

Satu lagi kaedah yang boleh dilakukan ialah dengan menukar pemikiran adik mengenai penyakit HIV/Aids. Beritahu diri, walaupun melakukan hubungan seks, tidak semestinya, adik seorang penghidap HIV/Aids.

Cara ini sekurang-kurangnya boleh mengurangkan perasaan neurotik adik terhadap diri.

Jalan terbaik ialah dengan menjalani Ujian Antibodi HIV. Selagi adik merasa takut untuk menjalani ujian mengesan HIV, selagi itu mengalami pelbagai ketakutan. Imajinasi yang menakutkan dan membim-

bankan.

Terlalu memikirkan perkara ini tidak akan mengurangkan obsesi dijangkiti kuman HIV. Malah, akan menambahkan lagi bebanan emosi. Dapatkan sokongan.

Jika perlukan bantuan, hubungilah Majlis Aids Malaysia bagi mendapatkan kaunseling atau rujukan.

Adik melihat apa yang berlaku sebagai balasan Allah. Namun, bagi seorang Musim apabila melakukan perbuatan yang mengundang dosa, perlu segera bertaubat kepada Allah s.w.t.

Taubat penuh keinsafan dan penyesalan gambaran sebaik-baik manusia yang melakukan kesalahan.

Sabda Rasulullah s.a.w yang bermaksud: "Setiap anak cucu Adam adalah pelaku dosa dan sebaik-baik orang yang berdosa adalah mereka yang bertaubat." (Hadis riwayat Ibn Majah)

Fakta mengenai HIV dan Aids mungkin dapat melegakan perasaan ketakutan adik. HIV dan Aids sentiasa dikaitkan dengan kematian

sejak dulu dalam kalangan masyarakat kita.

Tapi dengan teknologi rawatan dan ubat-ubatan terkini, makin ramai orang yang hidup dengan HIV dan Aids berupaya meneruskan hayatnya lebih lama sehingga 20 ke 25 tahun.

Positif HIV bukanlah bermakna hidup sudah berakhir. Memang pada awalnya, penghidap HIV rasa takut dan keliru dengan apa yang berlaku. Menanganinya juga tidak mudah, tetapi penghidap HIV tidak perlu mengharunginya berseendirian.

Beberapa pertubuhan bersedia membantu daripada segi sokongan dan kaunseling. HIV bukanlah noktah kepada hidup. Orang yang hidup dengan HIV dan Aids berhak menajani hidup seperti manusia biasa.

Dr berharap adik akan segera menjalani Ujian Antibodi HIV. Dengan mengetahui perkara sebenar, ia akan memudahkan segala perancangan untuk kebaikan adik.

Selisih faham dengan pensyarah merapu

Soalan
SAYA pelajar di sebuah institusi pengajian tinggi dan ingin minta nasihat bagi menghilangkan tekanan dengan pensyarah yang selalu cakap merapu.

Baru-baru ini, saya berselesih pendapat dengannya dan keadaan agak tegang.

Saya ada memberitahu beliau mengenai sikapnya yang menyebabkan ramai keliru. Selepas keadaan reda, saya sedar kerana bersikap kurang ajar. Saya menghantar mesej dan menelefon serta meminta maaf.

Pada awalnya, dia tidak melayan mesej itu. Justeru, saya menelefonnya dan dia cakap sudah memaafkan

saya.

Namun, selepas kejadian itu, dia akan cuba mencari kesalahan saya terutama sewaktu kuliah.

Dia turut memperli kawan saya, bahkan bercakap agak kurang ajar dengan kawan yang mempunyai iras wajah saya.

Apa yang harus saya lakukan untuk menenangkan kembali keadaan dan mengurangkan tekanan di kelasnya? Saya takut masalah ini menjejaskan pembelajaran saya.

MINTA MAAF Johor

Jawapan

SEBERANG pensyarah yang baik akan menilai pelajar



nya berdasarkan penilaian yang tidak berat sebelah dan pemberian markah berdasarkan komponen

ditetapkan.

Justeru, sebarang konflik tidak akan menjejaskan pemberian markah. Se-

orang pensyarah tidak boleh menganiaya pelajar dalam pemberian atau penilaian markah.

Dalam menenangkan kembali konflik dan mengurangkan tekanan di kelas pensyarah itu, beri perhatian sepenuhnya terhadap pengajaran. Tunjukkan adik berminat mengikuti kuliahnya.

Pastikan adik laksanakan segala tugas yang diberikan. Apabila melakukan segala tugas dan menjawab soalan peperiksaan dengan baik, pensyarah akan menilai mengikut komponen ditetapkan.

Tidak ada sebab pensyarah memberi markah tidak sewajarnya.

Adik dan pensyarah tidak perlu menambah sebarang provokasi untuk menggerakkan keadaan. Jika adik mempunyai aduan mengenai pensyarah, gunakan saluran betul. Keadaan menjadi bertambah tertekan jika kedua-dua pihak terus membawa elemen emosi dalam bilik kuliah.

Apa yang berlaku mungkin kerana salah faham atau komunikasi tidak jelas. Sebagai pelajar, tugas adik ialah mengikuti kuliah dengan baik dan melaksanakan segala tugas diberikan pensyarah. Elak berkonflik dengan pensyarah.