



kaunseling Remaja

Prof Madya Datin Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

Hantar ayat motivasi dalam facebook

SAYA seorang pelajar semester dua di salah sebuah institusi pengajian tinggi (IPT) tempatan. Apabila saya menjejakkan kaki ke sini, saya dapat lihat bermacam-macam ragam manusia, baik dari segi penampilan atau perbuatan.

Dari situ saya belajar memperbaiki diri. Bukan bermaksud saya juga berubah sikap seperti mereka, tapi cuba jadi sebaliknya. Salah satu langkah pertama saya adalah menghantar ayat-ayat

motivasi dalam Facebook.

Bagi sesiapa yang mengenali saya sebelum ini, mereka terkejut dengan perubahan saya. Ada juga yang bertanya betulkah saya ini sudah berubah sedangkan dulu saya juga suka bersosial seperti mereka.

Pada pendapat Dr, betulkah tindakan saya itu? Adakah ini cara yang betul untuk saya berubah dan tidak perlu menghiraukan apa kata orang? Saya memang jenis tidak ambil kisah, tapi

bolehkah Dr berikan saya kata-kata semangat supaya dapat meneruskan niat ini untuk menjadi Muslimah yang baik.

Gadis Motivasi
Kedah

JAWAPAN

ADIK boleh lakukan apa yang membuatkan adik gembira selagi tidak bertentangan dengan perkara dilarang. Hidup ini penuh dengan perkara positif dan negatif. Adalah menjadi

pilihan adik mencari yang terbaik dalam hidup. Ternyata adik cuba fokus kepada perkara positif. Memang fitrah psikologi manusia untuk berkembang positif.

Ahli psikologi percaya manusia berpotensi untuk mencari kesempurnaan hidup. Langkah adik menghantar ayat-ayat motivasi dalam facebook adalah satu permulaan yang baik kepada peningkatan potensi diri dan pengharapan kehidupan yang lebih bersinar.

Apa yang penting segala perubahan bermula dengan kesedaran. Jika adik tidak menyedari apa yang adik lakukan, perubahan emosi, psikologi dan tingkah laku sukar dilakukan.

Seterusnya, sikap tidak ambil kisah dengan komen negatif adalah ciri personaliti positif kerana kita jangan terlalu meletak nilai dan masa yang terlalu banyak memikirkan apa yang orang lain fikirkan mengenai diri kita.

Untuk potensi diri berkembang, kita perlu belajar mencintai diri sendiri kerana tiada siapa yang akan mencintai diri kita kecuali kita.

Sama ada tindakan adik betul atau tidak, banyak bergantung sejauh mana adik menjadi diri yang sebenar. Jika menjadi diri sebenar,

adik akan lebih gembira. Jika berasa ragu-ragu dengan diri, sukar bagi orang lain untuk menyukai adik. Bagaimanapun, berubah ke arah sifat positif tidak bermakna adik tidak boleh menikmati kehidupan ini serta meninggalkan kawan-kawan yang ada.

Persahabatan adalah satu nilai tinggi dan bermakna dalam kehidupan. Adik masih boleh menikmati kehidupan tapi dalam bentuk yang berbeza. Menikmati kehidupan melalui pemikiran, rasa dan tingkah laku yang positif di samping tidak kehilangan persahabatan.

Dr doakan yang terbaik untuk adik. Tahniyah juga kerana menjadi siswi yang tahu menghargai kepentingan kehidupan di kampus.