

Jiwa terseksa didera kakak

Adik anggap diri dungu kerana terpaksa beralah setiap kali dikasari

Soalan

MASALAH dialami sekarang cukup membuat saya hilang semangat dan teramat sedih. Saya anak kedua daripada tiga beradik yang mempunyai seorang kakak dan seorang adik. Apa yang membuatkan saya bingung dan sedih, kakak seolah-olah membenci saya. Saya dapat rasakannya daripada tutur katanya yang selalu kasar dan sering kali mengherdik.

Saya didera secara psikologi. Untuk mendapatkan keda-maian di rumah, saya sering kali beralah dari segala segi sehingga diri saya kelihatan dungu.

Saya terima keadaan ini asalkan dia senang hati dan ibu pula tidak susah hati melihat kami bermasam muka.

Ibu saya lebih menyayangi kakak.

Pada mulanya saya agak sedih, namun akhirnya saya boleh menerima hakikat ini.

Biarpun sering beralah, dia berterusan menyakitkan hati dan terus mengherdik saya.

Paling menyedihkan, dia rapat dengan adik, tapi dengan saya walaupun bertanya dengan lembut, tetap kasar jawapannya.

Saya berasa sangat jauh hati. Setiap kali balik ke kampung, saya menjadi pendiam dan hanya bercakap apabila ada benda penting termasuk dengan kakak.

Situasi ini rupanya membuatkan ibu saya susah hati kerana kami dua beradik tidak bertegur sapa.

Apa yang boleh saya lakukan Dr kerana teramat menyayangi ibu lebih daripada nyawa sendiri.

Bukan saya tidak hendak bercakap dengan kakak, dia sendiri pun tidak menegur saya.

Kalaupun saya menegur, jawapannya tetap kasar.

Saya teramat menyayangi keluarga dan hubungan kami adik-beradik, tapi dia seperti tidak merasakan apa yang saya rasa.

Kakak seperti merasakan saya tidak wujud di dunia ini.

Saya berasakan seperti tidak mahu balik ke kampung setiap kali dia ada, malah saya lebih sanggup menghabiskan masa di hostel dan membuat kerja sambilan.

Malangnya, saya tidak sanggup kerana rindukan ibu.

Lagipun saya tidak mahu perkara lebih buruk berlaku dan tidak mahu menyesal kemudian hari.

Saya buntu dan sangat kecewa dengan situasi ini.

Apa harus saya lakukan?

Saya sangat sayangkan keluarga saya.

Tertekan,
Klang, Selangor

Jawapan

PUJANGGA Hamka mengatakan, 'kedua-dua orang saudara itu laksana dua belah tangan yang membasuh satu sama lain' dan 'hiduplah dengan persaudaraan.'

Dalam persaudaraan, konflik dan persengketaan berlaku dan dilihat normal.

Namun seperti yang adik alami, jika konflik persaudaraan ini berterusan, ia boleh mengurangkan rasa kepercayaan sesama saudara.

Konflik adik-beradik adalah mimpi ngeri ibu bapa.

Justeru, Dr memahami mengapa ibu susah hati kerana adik dan kakak tidak bertegur sapa.

Dr amat menghargai sikap **nyami adik yang menyayangi ibu dan kakak.**

Beruntung kakak mendo-paf adik yang memiliki sifat terpuji.

Dalam pengurusan konflik, sentiasa bersifat mengalah bukan sesuatu yang baik.

Ia berkesan untuk jangka

masa pendek, tetapi tidak dalam jangka masa panjang kerana isu sebenarnya tidak ditangani.

Ia juga boleh menyumbang kepada pembentukan sifat negatif.

Contohnya, konflik ini membuatkan adik menarik diri dalam perhubungan dan bersifat pendiam, mengalah, bmerasa jauh hati dan berasa rendah diri.

Dr empati dengan perasaan adik yang agak sedih pada awalnya mengenai sikap pilih kasih ibu.

Ibu bapa tidak boleh bersifat pilih kasih terhadap anak-anak.

Ini kerana setiap anak mempunyai personaliti, perwatakan dan keperluan berbeza.

Memahami akan perbeza-an boleh mengelak daripada bersifat pilih kasih.

Menyelesaikan sengketa adik-beradik memerlukan empati.

Adik boleh membantu kakak untuk menilai dan melihat semula hubungannya dengan adik dari sudut berbeza.

Adik juga boleh melihat hubungan itu dari perspektif diri kakak.

Jika adik berjaya menyelesaikan masalah dengan kakak, ia akan dapat membantu adik bertindak terhadap masalah lain dengan lebih baik.

Dengan adik membuat andaian seolah-olah kakak membenci melalui tutur kata yang kasar boleh memberi kesan negatif.

Adik perlu bersikap positif dan memberanikan diri untuk mendapatkan hak kebahagiaan adik dan kasih sayang dalam hidup dengan bertanyakan kepada mereka yang terbabit di mana silap adik hingga dilayan sebegitu rupa..

Bengan bertanya, adik

akan mengetahui sama ada apa yang adik fikirkan selama ini hanya bersifat satu andaian semata-mata atau sesuatu yang realiti.

Sekiranya, melalui tutur kata yang baik dan sopan masih lagi tidak berjaya, adik tidak boleh cepat berputus asa.

Cuba hantarkan mesej yang terselit di dalamnya kata-kata penghargaan, kasih sayang dan kemaafan.

Beritahu kakak akan perasaan sebenar adik.

Jelaskan bagaimana adik amat menyayanginya dan betapa bermaknanya dia dalam hidup.

Adik juga boleh memberi hadiah dengan disertakan nota kecil yang menyatakan adik sayangkan mereka serta orang yang penting dalam hidup.

Sekiranya perlu, gunakan orang ketiga dalam membantu menyelesaikan masalah, contohnya orang yang paling hampir dengan kakak.

Jika usaha adik mendekati atau berbaik dengan kakak tetap gagal, adik tidak perlu meletakkan segala kesalahan kepada diri sendiri.

Segala usaha sudah adik lakukan dan kini terserah kepada kakak untuk menerimanya atau tidak.

Jangan hukum diri. Hadiahkan diri kegembiraan dan jalani kehidupan seperti biasa atas usaha adik kerana telah berusaha menjadi adik yang baik.

Allah merahmati seseorang yang melapangkan tempat buat saudaranya.

Jangan lupa memohon sepenuhnya bantuan daripada Allah s.w.t dan lakukan seberapa banyak tembahan yang hajat dan sen tiasa berdo'a kepada-Nya agar dibukakan dan dilembutkan hati kakak untuk menerima adik seadanya.

Sukar buang sikap suka buruk sangka

Soalan

Saya mempunyai satu tabiat buruk iaitu suka sangat berfikir tidak baik atau berprasangka buruk terhadap orang. Ada saja yang tidak kena dengan orang lain. Ini membuat saya sukar untuk mendapat kawan kerana berasakan orang akan cuba menganiaya saya. Saya cuba untuk tidak mempunyai sifat ini, tetapi ia bukan mudah seperti disangkakan.

Minta bantuan,
Raub, Pahang

Jawapan

BERPRASANGKA buruk biasanya membuatkan individu sentiasa mengang-gap orang lain mempunyai agenda buruk tersendiri. Dari sudut psikologinya, individu itu sudah membina satu persepsi atau andaian bahawa orang di sekelilingnya tidak mempunyai potensi diri yang positif. Ini seterusnya boleh menyebabkan individu menghadapi kesukaran berkomunikasi dan juga kemahiran membina hubungan kerana pemikiran negatif sudah terbina. Ini yang dialami adik.

Apa yang adik boleh lakukan ialah orientasi

semula pemikiran dengan mengatakan setiap orang mempunyai kekuatan dan kekurangan diri. Melihat kekuatan orang lain akari dapat mengurangkan sikap buruk sangka adik.

Dalam Islam, buruk sangka sangat dilarang. Allah s.w.t berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebahagian dari sangkaan itu adalah dosa..." (Al-Hujurat:12).

Untuk mengelakkan daripada buruk sangka, kita harus menyedari perakuan ini sangat tidak baik dan tidak dibenarkan dalam hubungan persaudaraan. Paling penting adalah mem-perkukuhkan terus jalinan persaudaraan supaya dapat dielakkan sikap buruk sangka.

Membuat intropeksi dan muhasabah diri dapat mengurangkan sikap ini. Khalifah Umar bin al-Khattab menyatakan: "Janganlah kamu menyangka dengan satu kata pun yang keluar daripada seorang saudaramu yang mukmin kecuali dengan kebaikan yang engkau dapatkan bahawa kata-kata itu mengandungi kebaikan".

