

Soalan

SAYA remaja berusia 20 tahun dan mempunyai masalah pendengaran serta lambat menangkap apa yang ingin disampaikan, apatah lagi jika seseorang itu bercakap perlahan dan berada di belakang saya.

Untuk maklumat Dr, sejak kecil saya tidak dapat mengenal huruf apalagi membaca, sedangkan teman-teman seangkatan sudah mengenal huruf.

Namun berkat tunjuk ajar ayah dan guru, saya mampu membaca dengan lebih lancar.

Apa yang membimbangkan ialah bagaimana saya ingin belajar di universiti dengan masalah seperti ini. Saya bakal mahasiswa namun masalah ini menjadikan saya sangat tertekan dan tiada rasa untuk melanjutkan pengajian.

Ini kerana ibu bapa juga bercakap dengan nada kuat dengan saya.

Bantulah saya kerana masalah ini menyebabkan saya terlitas mahu membunuh diri. Saya berasa sangat rendah diri.

TERTEKAN,
Kuala Lumpur.

Bakal mahasiswa rosak pendengaran

Jawapan

SESUNGGUHNYA Dr amat bangga dengan adik kerana dapat melanjutkan pelajaran ke menara gading walaupun menghadapi masalah pembelajaran dan pendengaran. Semangat dan kegigihan hebat adik ini wajar menjadi contoh dan teladan.

Syabas dan semoga adik berjaya menamatkan pengajian dengan cemerlang. Dr juga ucapkan terima kasih kepada ayah dan guru adik yang begitu banyak membimbing sehingga adik berjaya menjadi bakal mahasiswa. Adler, seorang ahli

psikologi menjelaskan perasaan rendah diri individu berlaku kerana kekurangan sama ada dari sudut psikologi, sosial atau fizikal. Perasaan rendah diri ini juga satu yang berterusan dan akan cuba diatasi.

Katanya, individu tidak perlu menganggap perasaan rendah diri itu sebagai satu kelemahan atau kekurangan malah perasaan rendah diri ini membawa kepada perkembangan diri.

Dari apa yang dijelaskan, adik mempunyai masalah pendengaran dan pembelajaran. Individu yang menghadapi masalah pendengaran sememangnya

menunjukkan kelainan dalam beberapa aspek. Antaranya kurang memberi perhatian, sukar mengikut arahan dan kurang membabitkan diri dengan aktiviti perbincangan. (Safani Bari, 2006).

Dari sudut perkembangan moral dan sahsiah kanak-kanak masalah pendengaran, ia banyak bergantung kepada kemahiran seseorang untuk bersosial. Kemahiran bersosial banyak bergantung kepada keupayaan seseorang itu untuk berkomunikasi. Komunikasi yang paling berkesan ialah melalui kemahiran

berbahasa.

Mengenai masalah pendengaran, adik boleh mendapatkan bantuan dari pertubuhan atau badan bukan kerajaan untuk golongan bermasalah pendengaran. Antara pertubuhan yang boleh adik hubungi ialah Persekutuan orang Pekak Malaysia (MFD).

Kementerian Kesihatan berperanan menyediakan perkhidmatan untuk kanak-kanak bermasalah pendengaran seperti perkhidmatan penilaian awal, pemulihan pertuturan, pemulihan pendengaran, rawatan susulan dan rawatan

psikologi (Safani Bari, 2006).

Adik boleh menghubungi hospital berhampiran untuk bertanya lebih lanjut mengenai perkara ini.

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM) menyediakan bantuan dan perkhidmatan tertentu kepada golongan bermasalah pendengaran. Kementerian lain yang menyediakan bimbingan dan bantuan kepada golongan kelainan upaya ialah Kementerian Belia dan Sukan dan Kementerian Sumber dan Tenaga Manusia.

Benci sangat rakan sekolah

Soalan

SAYA ada beberapa perkara yang membelenggu fikiran dan amat rusing mengenainya iaitu berkaitan kawan sekolah.

Kami sekampung dan sering bermain bersama semasa di sekolah. Saya mengenali keluarganya dan hubungan kami agak rapat.

Selepas habis sekolah, kami mengikut haluan masing-masing. Pada mulanya, saya rindukan dirinya namun lama kelamaan ia bertukar menjadi benci serta marah keterlaluan. Saya sering tertanya-tanya adakah perasaan seperti itu satu tanda dia jodoh saya? Saya tidak tahu kenapa terlalu benci padanya.

Saya tidak tahu mengapa berperasaan begini. Dia tidak ada salah dengan saya yang menyebabkan perlu benci dan marah padanya.

Saya sentiasa berdoa kepada Allah tidak akan berkahwin dengan wanita yang saya benci itu.

Sekarang saya buntu dan ingin bertanya adakah lumrah seseorang benci dan marah pada seseorang itu? Apakah

perasaan saya sudah tidak normal?

KELIRU,
Selangor.

Jawapan

TERIMA kasih dan tahniah atas keberanian adik meluahkan perasaan melalui ruangan ini. Proses ini salah satu cara adik dapat mengurangkan perasaan marah dan benci kepada kawan sekolah itu.

Bukan mudah bagi seseorang untuk berkongsi cerita dan amarahnya. Kaedah ini bersifat terapeutik dan boleh menyembuhkan. Ia juga sebahagian daripada kekuatan diri.

Meluahkan perasaan marah adalah sihat dari sudut psikologi kerana ia boleh menghalang perasaan luka, murung atau perasaan yang merosakkan diri.

Reaksi keterlaluan terhadap sesuatu objek boleh bersifat merosakkan kepada individu yang marah. Pepatah ada mengatakan "orang yang paling kuat ialah orang yang

dapat mengawal emosinya".

Marah menurut Hujjatul Islam al-Imam al-Ghazzaliyy adalah elemen yang terdapat dalam hati manusia. Ia ibarat api dalam sekam (jika tidak dapat dikawal). Kemarahan dikenali umum sebagai aspek negatif. Kamus Dewan (Edisi Ketiga, 2002) pula menakrifkan marah sebagai berasa panas hati (kerana ditipu, dihina dan lain-lain), perasaan panas hati, berang, gusar dan murka.

Concise Oxford Dictionary (1995) memberi definisi marah (anger) sebagai perasaan kurang senang yang melampau. Marah atau Ghadab dalam Bahasa Arab adalah (sifat) yang berlawanan dengan reda. (Lisan al-Arab, 1999). Ibnu Qayyim membuat penakrifan, marah adalah kehilangan pertimbangan akal, (seolah-olah) mahu membunuh seperti keadaan serigala yang ingin membunuh kambing. (al-Jawziyyah, Ibnu Qayyim, 2002).

Apa pun definisi, marah adalah sifat yang diberi

Allah kepada makhluk-Nya. Ibnu Manzur memetik ulasan seorang ulama mengenai marah, katanya: Marah sebahagian daripada makhluk, ia adalah sesuatu yang menyerap di dalam hati, ada yang Mahmud (terpuji) ada yang madzmum (tercela) tercela (apabila) bukan pada tempatnya. (ml.scribd.com/abu_nasih/d/22608966-pengurusan-marah-perspektif-islam)

Dr tidak tahu mengapa perasaan amat marah kepada kawan sekolah wujud. Namun, perasaan benci dan marah kepada seseorang boleh diakibatkan beberapa faktor. Mungkin ada sifat dan perasaan tidak suka adik kepada kawan ini. Ia juga mungkin disebabkan kawan ini mempunyai sesuatu yang mengusik adik (sama ada menyenangkan atau sebaliknya).

Ia juga boleh berbentuk sesuatu yang acik suka terhadap dirinya tapi tidak dapat dizahirkan. Apabila sesuatu perasaan itu tidak dilahirkan sama ada secara lisan atau bukan lisan, ia boleh memberi kesan. Ini mungkin dapat menerangkan mengapa dari perasaan

sayang adik bertukar kepada marah dan benci.

Antara faktor lain ia mungkin boleh dikaitkan dengan perasaan naristik dan ego adik. Ia juga satu manifestasi ancaman kepada identiti diri. Hanya adik saja yang dapat menjawab persoalan mengapa perkara ini berlaku. Jawapannya mungkin tidak dapat adik temui dalam masa yang singkat.

Jika adik tidak mahu kawan sekolah sebagai jodoh, teruskan usaha berdoa kepada Allah agar tidak diketemukan jodoh dengannya. Mengenai jodoh, ia ketentuan Allah. Manusia hanya merancang tetapi Tuhan menentukan.

Dalam usaha adik mengurangkan perasaan marah kepada kawan, ada beberapa kaedah yang boleh digunakan. Antaranya, cuba perbanyak-banyakkan is tighfar dalam hati.

Adik juga perlu sentiasa basahkan lidah dengan kalimah-kalimah Allah seperti zikir dan membaca al-Quran. Perbanyakkan doa semoga Allah memelihara hati adik supaya dijauhi daripada segala perasaan yang

tidak baik.

Islam ada menganjurkan apabila kita marah dalam keadaan berdiri kita terus duduk, kalau tidak boleh duduk bawa baring atau tidur.

Jika ini tidak berkesan, ambillah air wuduk dan bersolatlah untuk memohon ketenangan hati. Kemarahan itu boleh merosakkan dan dengan berwhuduk (air sembahyang) dapat meredakan kemarahan itu.

Dari sudut psikologi, adik juga boleh bercerita dengan orang dipercayai mengenai perasaan amarah ini. Adik juga boleh menzahirkan perasaan marah ini dalam bentuk bukan lisan seperti dalam bentuk penulisan.

Isikan masa terluang dengan aktiviti berfaedah seperti bersukan, mempunyai hobi yang dapat mengalih perhatian adik dari memikirkan kawan sekolah kepada perkara lain. Tukarkan pemikiran negatif (benci dan marah) kepada pemikiran positif.

Semoga adik dapat mengawal perasaan marah dan benci dan tukarkan kepada perasaan kasih sayang sebagaimana Nabi sayangkan umatnya.