



# Dinoda kawan baik

## Luahkan masalah kepada rakan untuk ringankan penderitaan perasaan

### Soalan

**S**AYA kini melanjutkan pengajian di sebuah universiti tempatan dan mengambil jurusan sains. Saya pernah mengalami satu peristiwa hitam dalam hidup hingga sukar melupakannya.

Masalah ini amat berat untuk ditanggung. Ia berkaitan dengan perbuatan seks yang tidak rela antara saya dengan kawan baik. Walaupun peristiwa itu sudah lama berlaku, ia masih lagi terpahat dalam ingatan dan sanubari saya.

Ketika di asrama dulu, saya dikenali seorang pelajar yang agak pendiam, tapi suka bersukan. Secara akademik, saya tiada masalah kerana sering mendapat kedudukan yang baik dalam kelas.

Saya mempunyai seorang teman baik ketika di asrama. Dia tua setahun daripada saya dan berada dalam tingkatan yang berbeza. Sikapnya yang baik membuatkan saya suka berkawan dengannya.

Pada awal perkenalan, saya tidak melihat apa-apa yang meragukan mengenai

dia, namun selepas berkawan selama setengah tahun, saya merasakan ada sesuatu yang tidak kena pada dirinya.

Walaupun, saya tidak selesa dengan persahabatan kami, tapi saya teruskan juga memandangkan dia juga pelajar yang baik. Perasaan ragu-ragu saya terhadapnya menjadi kenyataan apabila berlaku peristiwa hitam itu. Kawan baik meliwat saya.

Jujurnya, saya tidak merelakan perbuatan itu, tapi saya juga tidak membantah. Ketika itu, saya tidak mempunyai keberanian menolak perbuatannya. Saya pun hairan kenapa boleh merelakan saja dia memperlakukan perkara itu kepada saya.

Selepas kejadian itu, saya terus menjauhkan

diri daripadanya. Kami menjadi semakin renggang dan akhirnya persahabatan kami putus. Saya tidak lagi menghubungi dia sehinggalah kini.

Sekarang saya amat menyesal atas apa yang berlaku sehingga peristiwa itu sering mengganggu pemikiran saya. Apa yang saya perlu buat untuk menghilangkan pemikiran itu.

**JEJAKA BINGUNG, Selangor.**

### Jawapan

**NAFSU** amarah menjadikan Nadik terperangkap dalam perbuatan seks yang tidak rela. Benarlah seperti kata Aristotle, "Dalam masyarakat manusia ada binatang jalang, tapi dalam masyarakat

binatang tidak ada satu pun manusia jalang."

Dari sudut psikologi, Dr melihat sesuatu perbuatan yang tidak rela yang dilakukan ke atas diri kita memang memberi kesan kepada emosi dan psikologi. Sehingga kini, adik masih menanggung kesan negatif (menghantui pemikiran) perbuatan tidak rela kawan adik itu.

Memang bukannya mudah melupakan sesuatu kepahitan dalam hidup, namun ia boleh dilakukan. Dr yakin dengan potensi diri adik yang pandai dalam akademik, adik mampu untuk mengatasi sesuatu pemikiran yang negatif.

Usahakan secara berulang kali untuk jauhilah sifat pemikiran negatif yang menghantui pemikiran. Berfikir negatif hanya akan

lebih memberi tekanan emosi kepada adik.

Isi masa kosong dengan aktiviti berfaedah seperti bersukan (contohnya bola sepak, futsal) untuk kurangkan daripada memikirkan perkara itu. Adik juga memerlukan rakan yang boleh adik berkongsi masalah.

Namun, amat penting untuk adik mencari kawan yang amat boleh dipercayai dan boleh menyimpan rahsia. Perceritaan dan luahan masalah boleh meringankan bebanan dan penderitaan perasaan.

Masa adalah antara ubat mujarab untuk melupakan sesuatu. Berilah adik masa yang mencukupi untuk melupakan kejadian itu. Satu lagi cara ialah adik boleh cuba menekan memori pedih dan menyakitkan itu daripada

muncul ke paras kesedaran adik. Ini boleh dilakukan, tapi adik perlu kuat.

Tekanan boleh dikurangkan melalui kaedah agama. Selain sembahyang wajib lima waktu, banyakkam amalan sembahyang sunat demi memohon keberkatan hidup. Mohonlah doa kepada Allah S.W.T agar adik diberi ketenangan dalam kehidupan.

Apa yang berlaku ialah dugaan Allah untuk memberi peluang kepada adik meningkatkan iman dan keyakinan kepada-Nya. Dr doakan agar ujian dan cubaan yang adik hadapi akan menjadikan adik insan yang lebih baik dan bersedia menghadapi dugaan kehidupan yang lebih mencabar lagi.

# Cemburu abang sendiri



### Soalan

**S**AYA kini berada di sekolah menengah di selatan tanah air. Sebagai remaja, saya berada dalam golongan pertengahan. Maksud saya dari segi pencapaian akademik. Rupa paras saya sering juga dipuji rakan.

Masalah saya ialah perasaan cemburu kepada salah seorang abang saya. Umur dia 18 tahun. Tahun lalu abang saya menduduki peperiksaan Sijil pelajaran Malaysia (SPM) dan mendapat keputusan cemerlang.

Abang saya seorang yang baik. Dia selalu ingin membantu saya dalam pelajaran. Selalu juga dia menawarkan dirinya untuk mengajar saya subjek yang tidak difahami.

Masalahnya, saya ego. Saya sering menolak apabila abang hendak mengajar saya. Walaupun saya tahu, kalau kita sering membuat perbandingan dengan orang lain, kita akan berasa kecewa. Inilah yang sering saya lakukan kepada abang saya. Jika dibandingkan dengan saya, dia memang jauh lebih pandai.

Dia mendapat semua A dalam subjek SPM yang diambalnya. Kini, abang saya melanjutkan pelajaran di Pusat Asasi di salah sebuah

universiti terkenal negara. Semakin cemburu saya kepadanya. Pernah juga saya tertanya kenapa diri ini tidak sependai dia.

**GADIS TIDAK CERDIK Johor.**

### Jawapan

**BERASA** ingin dihargai adalah antara fitrah manusia. Begitu juga berasa cemburu atas kejayaan seseorang. Ahli psikologi melihat bahawa tidak salah berasa cemburu, tapi janganlah sehingga ia memakan diri adik.

Perasaan cemburu itu sepatutnya dijadikan landasan untuk adik berusaha lebih kuat lagi untuk mencapai kejayaan dalam bidang akademik.

Terperangkap dengan perasaan ego dan cemburu sehingga tidak dapat mengawal emosi akan hanya membentuk pemikiran dan tingkah laku yang kalah diri. Perasaan kecewa dan rendah diri akan wujud. Jadikanlah rasa cemburu itu sebagai pembakar semangat untuk berjaya.

Bergembiralah untuk kejayaan abang adik. Hargailah nilai perhubungan adik-beradik yang ada. Mempunyai

seorang abang yang baik dan pandai dalam akademik boleh membantu adik untuk berjaya.

Adik boleh meminta pertolongan abang jika adik menghadapi kesukaran memahami sesuatu mata pelajaran. Sebenarnya, adik sangat bertuah kerana mempunyai seorang abang yang sanggup menolong adik dalam pelajaran.

Selain mendapat bimbingan abang sendiri, usaha adik sendiri adalah penting. Jika adik ingin berjaya dalam pelajaran dan menjadi sependai abang, berusaha bersungguh-sungguh dalam pelajaran.

Adik juga meyakini diri bahawa kepandaian tidak saja berpusat kepada bidang akademik. Ada orang yang pandai dalam perkara lain seperti bijak atau berbakat dalam menulis, mereka cipta, memasak, melukis.

Adik boleh menjawab beberapa soal selidik minat dan kerjaya untuk mengetahui di mana kekuatan minat dan kerjaya adik. Dr doakan dan harapkan adik akan berjaya dalam bidang akademik dan apa juga perkara baik yang adik lakukan.