

Mudah putus asa dalam hidup

Jangan biar fikiran negatif kuasai minda

? Hidup saya memang banyak dugaan. Masalah keluarga, kewangan dan perhubungan menyebabkan saya mudah putus asa.

Apabila dalam dilema, saya memerlukan insan untuk memberi motivasi supaya lebih bersemangat. Selalu juga saya rasa putus asa dan berfikiran negatif menyebabkan gagal menyelesaikan masalah.

Mohon Dr bantu supaya dapat memperbaiki diri saya menjadi seorang yang berjaya.

MUDAH PUTUS ASA,
Kedah.

! Dr memahami masalah dan bebanan ditanggung adik. Sikap berputus asa adalah salah satu sifat negatif dalam kehidupan manusia.

Sifat ini akan mendorong seseorang itu menjadi manusia yang sentiasa lemah dan tidak berdaya. Ia juga boleh menyebabkan seseorang itu tidak maju dalam kehidupannya.

Perkara utama yang perlu adik ingat dan tahu ialah matlamat sebenar kehidupan yang disasarkan.

Kemudian usaha yang adik lakukan untuk mencapai matlamat itu dan selepas itu doa. Ini adalah prinsip utama yang per-

lu ada dalam setiap perkara yang adik ingin lakukan.

Biarkan segala urusan remeh-temeh dunia yang menyebabkan langkah adik terbantut. Pandang ke hadapan dan pastikan perkara yang adik ingin capai dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Mengenai dorongan dan suntikan semangat dari sekeliling, adik perlu positif dan sentiasa berfikir bahawa semua insan di sekeliling mahu melihat kejayaan adik.

Biarpun mereka hanya bertanya khabar ketika perlu saja tapi apa yang perlu adik sedari ialah insan di sekeliling hanya akan menyambut apabila adik di ambang kejayaan. Mereka akan meraikan adik dengan perasaan bangga dan bahagia.

Jangan berfikiran negatif sebelum melakukan perkara-perkara yang adik ingini.

Usah terlalu takut dengan dunia sekeliling sehingga adik alpa dengan apa yang diinginkan.

Tetapkan matlamat dengan jelas dan pastikan setiap apa yang dilakukan adik dilaksanakan dengan penuh etika

dan semangat berkobar-kobar.

Abaikan seketika insan yang tidak menyokong tapi lihat kepada mereka yang sentiasa menyuntik semangat adik untuk terus berjaya.

Akhir sekali daripada Dr, semoga adik berjaya dalam pengurusan masa dan kehidupan adik. Jangan biarkan pemikiran negatif menguasai minda adik kerana ia akan menyebabkan perjalanan hidup akan terganggu.

Semoga adik terus berjaya dan cemerlang di dalam kehidupan.



? Saya mempunyai sedikit masalah sikap helah bela diri yang keterlaluan. Adakah sikap itu baik untuk dikekalkan atau perlu dihakis secara perlahan-lahan dari dalam diri saya?

Saya mendapati ia satu masalah kerana sukar untuk mengekspresikan riak muka atau emosi. Saya juga sukar meluahkan perasaan atau rahsia kepada orang lain.

Saya takut serta rasa tidak selamat kepada apa yang saya sampaikan kepada orang lain. Saya juga sukar memberikan kepercayaan kepada orang lain.

Kadangkala saya rasa seolah-olah menjadi diri orang lain (hipokrit). Contohnya, saya seorang yang ceria, tapi sentiasa mengawal rasa ceria dalam diri. Sewaktu kecil lagi hidup saya penuh dengan rasa trauma disebabkan sikap pendam perasaan yang terlalu lama.

Emosi saya tidak me-

Helah bela diri keterlaluan

nentu kerana mudah menangis secara tiba-tiba tanpa sebab, senyum, marah tanpa sebab dan lain-lain lagi perasaan.

Apa pandangan Dr mengenai masalah saya ini? Adakah saya berisiko untuk terbabit dengan sindrom mental yang lain?

REMAJA PENUH EMOSI,
Pahang

! Dr memahami perasaan yang adik alami dan rasai. Memang helah bela diri ialah satu sifat semula jadi yang ada dalam diri manusia.

Sifat ini kadangkala baik untuk sesetengah perkara dan kadangkala tidak untuk sesuatu keadaan. Helah bela diri digunakan setiap manusia untuk mempertahankan diri mereka dalam sesuatu keadaan tertentu.

Dr harap adik tahu bila dan di mana cara untuk adik gunakan helah bela diri ini. Semestinya adik perlu sedar dan tahu dengan jelas apakah tujuan utama adik gunakan helah bela diri ini.

Kadangkala sebagai manusia kita tidak akan boleh lari daripada melakukan kesilapan. Tapi, biasanya manusia akan menggunakan helah bela diri untuk mengelak diri daripada dipersalahkan. Ini adalah contoh yang biasa dialami setiap manusia tapi ia tidak baik jika kesalahan itu adalah berpunca daripada dirinya.

Seeloknya, individu yang bertanggungjawab itu perlu berani untuk mengaku apa kesilapan yang dilakukan tanpa perlu mengelak dengan menggunakan helah bela diri. Ini kerana kesan-

nya akan merumitkan lagi keadaan yang sedia bermasalah.

Begitu juga dengan situasi adik. Tidak menjadi kesalahan adik menggunakan helah bela diri tapi adik perlu mengetahui kenapa dan mengapa helah bela diri itu digunakan.

Sifat ini boleh menjadi positif dan juga boleh menjadi negatif. Ia bergantung kepada keadaan yang adik gunakan.

Dr juga harap adik mengetahui dengan jelas apa yang adik buat dan lakukan. Jangan jadikan helah bela diri sebagai satu perangai yang sentiasa adik amalkan kerana ia adalah satu sifat yang sangat fleksibel mengikut keadaan.

Jika adik selalu lakukan amalan ini, Dr takut orang sekeliling akan menganggap adik tidak ber-

tanggungjawab dan sentiasa beralasan dalam melakukan sesuatu perkara.

Kesannya adik akan kehilangan ramai kawan dan adik akan dilabelkan sebagai orang tidak bertanggungjawab.

Justeru, segala kerja yang adik sepatutnya dapat tidak akan diberikan kepada adik. Akibat daripada ini adik tidak mampu menjolkan bakat atau potensi yang ada dalam diri.

Terdapat juga kesan lain yang mungkin adik akan nampak jika helah bela diri ini sentiasa diamalkan dalam kehidupan seharian.

Apa yang paling penting ialah adik perlu berubah dengan perlahan-lahan supaya minda tidak terkejut dengan perubahan yang adik mahu lakukan ini.

Jangan terburu-buru dalam melakukan sesua-

tu perkara kerana ia akan menyebabkan adik kecundang kemudian hari.

Berbalik kepada emosi adik yang sentiasa terganggu, sewajarnya adik perlu mengetahui perasaan yang sebenar dan mengapa hal ini terjadi.

Ini supaya adik akan dapat mencari punca masalah dan seterusnya menyelesaikan dengan cara lebih efektif. Kalau ada ruang dan peluang, jumpalah kaunselor atau sesiapa yang adik percayai untuk meluahkan masalah dan bebanan dialami.

Mungkin dengan cara itu ia akan memberi kesan lebih baik kepada tahap kestabilan emosi adik.

Akhir kalam daripada Dr semoga adik terus berjaya dan sentiasa komited dalam perkara yang adik ingin lakukan. Berubah untuk kebaikan akan memberikan kesan yang sangat manis dalam kehidupan kita sebagai manusia.