

# Resah rakan makin liar

Teman baik berubah sejak melangkah ke menara gading

## KAUNSELING REMAJA

Prof Madya Datin  
Dr Sapora Sipon  
rencana@hmetro.com.my

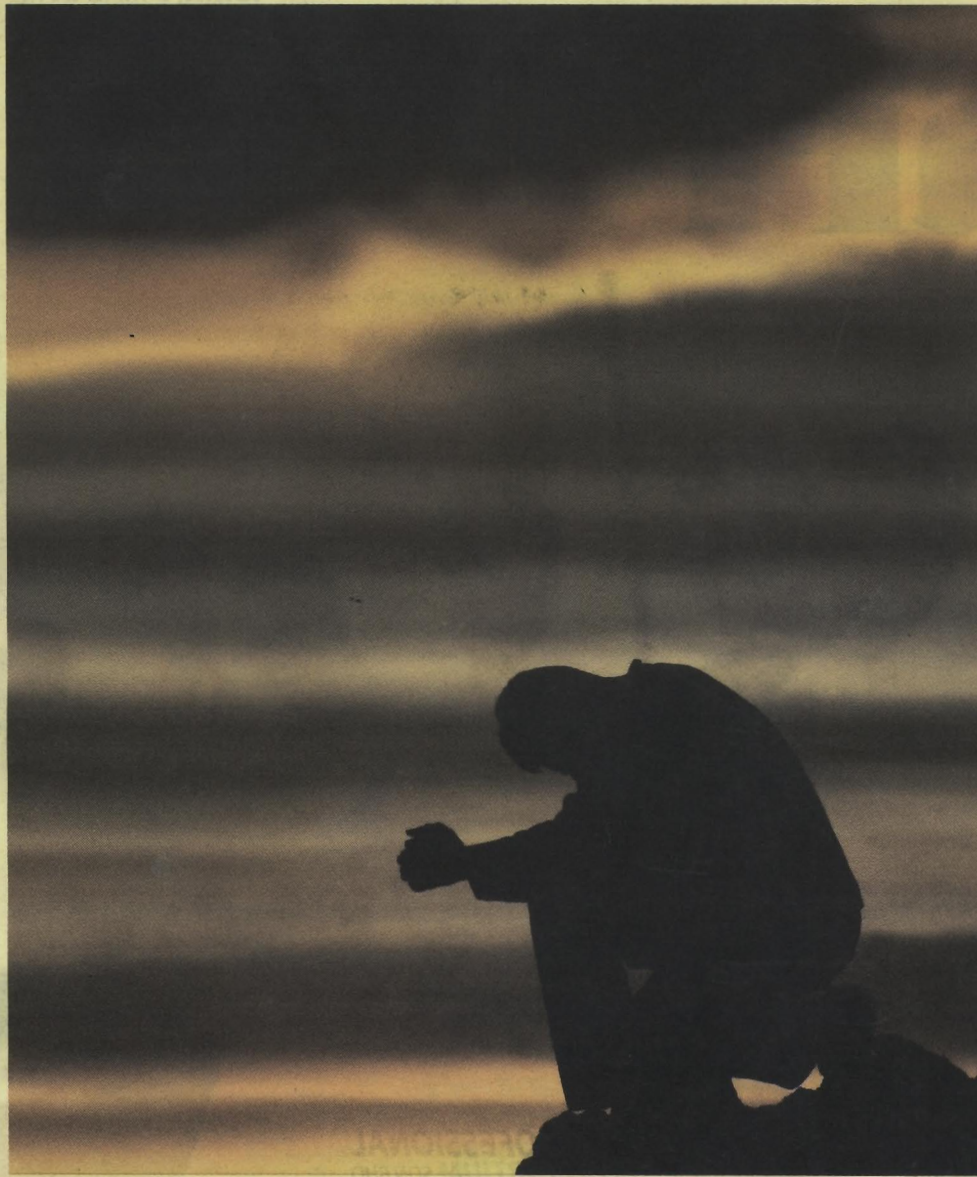
**?** Saya ingin berkongsi masalah yang memeningkan kepala. Saya siswa sedang belajar di sebuah institusi pengajian tinggi dan mempunyai seorang rakan baik.

Dia seorang yang cantik dan ceria. Sikapnya yang sentiasa menyenangkan itu menyebabkan dia mempunyai ramai kawan terutama kalangan lelaki dan kerap keluar dengan mereka.

Saya bukan cemburu tapi takut jika ada perkara buruk berlaku. Sudah banyak kali saya menasihatkannya supaya tidak sentiasa keluar dengan lelaki, namun semuanya tidak diendahkan.

Saya khuatir keselamatannya, apatah lagi sebagai pelajar dia perlu menumpukan perhatian pada pelajarannya. Saya khuatir akibat sikapnya itu, pelajarannya akan merosot.

Kawan baik saya anak sulung dan ibu bapanya pasti menaruh harapan tinggi, selain menjadi contoh baik kepada adiknya yang lain.



Dia yang saya kenal sejak zaman persekolahan dulu sudah banyak berubah. Dulu dia sentiasa menjaga pergaulan dengan lelaki tapi kini tidak lagi.

Saya tidak pasti, apakah yang membuatnya berubah. Saya sayangnya. Apakah cara lain dapat saya lakukan untuk membantunya agar tidak terus hanyut dengan 'cinta monyet'?

INSAN BUNTU,  
Sarawak

**!** Dr mengucapkan tahniah kerana adik seorang sahabat yang sangat prihatin dengan masalah rakan.

Sebagai seorang Muslim, kita perlu menjaga batas pergaulan antara bukan mahram. Daripada Jabir Samurah berkata, Rasulullah SAW bersabda: "Janganlah salah seorang daripada kalian berduaan dengan seorang wanita, kerana syaitan akan menjadi ketiganya." (Hadis riwayat Ahmad dan Tirmidzi dengan sanad yang sahih)

Namun, bagaimana cara kita menegur dan memberi kesedaran adalah penting untuk membantu rakan adik itu berubah secara ikhlas dan konsisten.

Apa yang Dr faham daripada perkongsian adik,

rakan mengalami perubahan sikap kerana persekitaran dan situasi semasa.

Sebagai sahabat, adik disarankan untuk menjadi kekuatan bagi dirinya kekal sebagai seorang yang menjaga pergaulan dan batas syariat seperti sebelum ini.

Cara teguran itu bukanlah dengan niat untuk mengharapkannya terus berubah, tetapi tegurlah dengan kasih sayang dan menasihati kerana Allah yang menyarankan kita untuk menasihati sesama saudara terutama seagama dengan kita.

Berkenaan dengan 'cinta monyet' yang adik nyatakan, adik perlu memahami terlebih dulu tujuan rakan adik melakukannya demikian.

Kadangkala, seseorang itu cenderung untuk terbabit dengan percintaan kerana merasakan kurang kasih sayang daripada keluarga ataupun dengan orang yang dirasakan penting dalam hidupnya seperti sahabat handai.

Kesimpulannya, Dr mencadangkan adik untuk cuba memahami keadaan sebenar yang dihadapi oleh rakan itu sebelum menegur dan menasihatnya. Dr mengucapkan selamat maju jaya.

## Makan hilang tekanan

**?** Suatu ketika dulu, saya pernah mengalami masalah yang teruk. Saya tiada cara untuk mengurangkan tekanan. Akibatnya saya makan secara berlebihan untuk mengurangkan tekanan dihadapi.

Setiap kali tertekan, saya akan mengunyah dan terus mengunyah. Walaupun tahu ia bukan cara yang baik untuk meredakan tekanan tapi saya tiada pilihan.

Namun malangnya, sikap suka makan itu sukar untuk dihilangkan. Semakin hari saya semakin ketagih untuk makan. Ini menimbulkan kebimbangan kerana dikhuatiri mampu memberi kesan kepada kesihatan.

Saya cuba untuk berhenti dan melakukan

pelbagai cara seperti keluar menonton wayang. Namun, keinginan untuk makan tidak hilang. Bantulah saya untuk mengatasi masalah ini.

BIMBANG GEMUK,  
Kedah.

**!** Secara psikologi, apabila seseorang itu mengalami tekanan, pelbagai kaedah dilaksanakan untuk mengurangkannya. Cara individu bertindak balas ke atas tekanan memang berbeza daripada seorang individu kepada individu lain.

Adik menangani tekanan dengan suka makan dan mengunyah. Untuk mengelakkan cara pemakanan tidak sihat, adik perlu mengurangkan tekanan.

Banyak cara ho-

leh dilakukan bagi mengurangkan tekanan itu seperti bersenam dan berjumpa rakan untuk berkongsi masalah.

Menghilangkan tekanan melalui pemakanan memang boleh mendedakan kemudaratan apatah lagi jika ia lebih daripada sepatutnya. Adik disaran menggunakan kaedah lain yang lebih sihat untuk mengatasinya.

Pemakanan yang sihat penting dalam proses tumbesaran individu. Untuk mengatasi masalah ketagih makan, adik dinasihatkan berjumpa pakar pemakanan yang bertaualiah. Melaluinya, adik akan memperoleh nasihat bagaimana mengambil makanan yang sihat.

