



Kawan sebar fitnah

Diri tidak tenang apabila kisah silam pernah ternoda dan terlanjur diketahui ramai orang

SOALAN

SAYA ingin menceritakan masalah dan meluahkan kesedihan dialami selama ini. Kisah hidup silam sering menghantui saya. Noda hitam menyebabkan saya tidak tenang.

Saya pernah terlanjur dengan kekasih dan perkara ini diketahui beberapa kawan. Saya pernah ditempatkan di rumah perlindungan. Ketika belajar di sekolah rendah, saya pernah melalui saat hitam, dirogol.

Apa yang menjadi masalah kepada diri sekarang ialah penghinaan dialami. Peristiwa saya dirogol kini sudah diketahui ramai kerana dihebohkan seorang kawan yang tidak bertanggungjawab. Dia menyebarkan fitnah saya mengandungi.

Perkara ini membuatkan saya kehilangan kawan dan malu. Setiap hari, fikiran saya terganggu. Apa yang perlu saya lakukan?

Sedih Difitnah, Perak

JAWAPAN

DALAM usia muda, adik mengalami banyak kesedi-

han hidup. Peristiwa dirogol mendatangkan trauma kepada individu terbabit. Bagaimanapun, adik perlu teruskan kehidupan kerana berhak menikmati kebahagiaan, sama seperti orang lain. Tiada siapa boleh menafikan hak adik menikmati kehidupan ini.

Dr melihat adik masih mempunyai kekuatan untuk melalui kehidupan ini. Dr doakan adik kuatkan semangat bagi meneruskan perjuangan hidup. Dr amat memahami bukan senang untuk tidak menghiraukan cakap-cakap dan pandangan negatif orang terhadap diri kita. Apatah lagi dalam peringkat umur adik yang masih muda.

Kata-kata pujangga Hamka mungkin boleh membantu. Beliau menjelaskan, manusia yang tahan menderita kepahitan sehingga penderitaan menjadi kekayaan adalah manusia yang bahagia hidupnya. Beliau juga menjelaskan manusia yang mendapat kesusahan hendaklah menyimpan kesabaran.

Segala yang berlaku adalah dugaan kehidupan. Manusia harus meyakini apa yang



ditentukan Allah.

Ujian diberikan juga untuk mengukur tahap keimanan seorang hamba. Ini dibuktikan secara jelas berdasarkan ayat 2-3 surah al-Ankabut: "Patutkah manusia menyangka bahawa mereka akan dibiarkan dengan hanya berkata: "Kami beriman," sedang mereka tidak diuji (dengan sesuatu dugaan)? Dan demi sesungguhnya! Kami telah menguji orang-orang yang terdahulu sebelum mereka, maka

(dengan ujian yang demikian), nyata apa yang diketahui Allah mengenai orang-orang yang benar-benarnya beriman, dan nyata pula apa yang diketahuinya akan orang-orang yang berdusta. [al-Ankabut: 2-3] Kawan-kawan amat penting. Penyisihan kawan-kawan boleh memberi tekanan seperti apa yang adik rasakan. Manusia dijadikan ada bersifat baik dan sebaliknya.

Ada manusia memang sifatnya sentiasa antipositif

dan hanya berusaha mencari kelemahan orang lain. hatta macam mana bialk pun kita.

Untuk mengurangkan kesedihan, adik boleh melakukan beberapa cara seperti menceritakan kepada kawan-kawan. Namun, kadangkala apa saja yang adik terangkan, mereka akan tetap mempunyai pandangan negatif.

Mereka berada dalam kategori tidak suka melihat kebaikan orang lain. Orang

sebegini selalu melemahkan semangat kita untuk meneruskan kehidupan dengan baik.

Bagi menangani masalah ini, usah pedulikan pandangan individu itu terhadap diri adik. Teknik untuk tidak terlalu memikirkan apa orang lain fikir dan cakap mengenai diri membolehkan adik untuk meneruskan kehidupan ini.

Perjalanan hidup adik masih panjang. Dr harap adik akan melengkapkan diri dengan ilmu dan berfikir positif untuk membantu meneruskan kehidupan. Jika kuat semangat melalui cabaran hidup, kekuatan diri akan ditemui.

Tentu sekali, dalam perjalanan ini, jatuh bangun adalah perkara biasa. Namun, jika langkah berani, insya-Allah, adik berupaya mengharungi kehidupan. Carilah teman yang boleh menjadi kawan dan memberi bimbingan.

Jangan ulangi kesilapan lalu sebaliknya tambah ilmu dengan beribadat dan banyak membaca buku motivasi. Dr mendoakan kesejahteraan hidup adik.

SOALAN:

TAHUN lalu saya mengambil Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan kini melanjutkan pelajaran peringkat diploma di sebuah institusi pengajian tinggi awam (IPTA).

Masalah saya bukanlah besar namun banyak mengganggu pelajaran. Saya berperwatakan agak menarik. Bentuk badan agak gempal dan ketinggian sederhana saja. Berkulit agak cerah.

Saya sering berasa keliru mengenai diri sendiri. Kadangkala saya suka diri saya tapi ada kalanya seperti benci dengan diri sendiri. Emosi dan perasaan saya bermacam-macam. Gembira, duka, sedih dan benci.

Saya rasa seperti saya ini tidak normal orangnya kerana sentiasa keliru dengan diri sendiri sedangkan dulu tidak begini. Tapi apabila belajar di

Tidak kenal diri sendiri

tingkatan lima hinggalah sekarang, saya seperti tidak mengenali diri saya sendiri.

Tolonglah Dr, saya buntu memikirkan masalah ini.

Sering Keliru, Negeri Sembilan

JAWAPAN

PERKEMBANGAN diri remaja berubah mengikut usia. Bermula dari awal hingga akhir remaja, perubahan fizikal dan emosi berlaku. Perubahan ini memberi kesan bagaimana remaja melihat dan merasai dirinya.

Ahli psikologi perkembangan mempunyai pandangan mengenai peringkat perkembangan diri remaja. Banyak persoalan yang berlegar di fikiran remaja seperti sia-

pakah dirinya, apakah tujuan kehidupan dan bagaimana dirinya mahu menyesuaikan diri dalam laluan kehidupan.

Apa yang adik alami iaitu berasa keliru terhadap diri adalah perkara normal bagi seorang remaja. Erik Erikson, seorang ahli psikologi yang terkenal menjelaskan remaja berada dalam peringkat ingin mengenal diri dan pada waktu sama keliru akan dirinya.

Peringkat 'storm and stress' adalah peringkat remaja yang penuh dengan cabaran. Remaja akan berusaha untuk melihat dan mengenal pasti apa yang unik dan istimewa mengenai diri mereka.

Remaja seperti adik akan berusaha melihat siapa diri

mereka, kekuatan dan apakah peranan yang boleh dimainkan dalam hidup. Mereka ingin mencari identiti diri.

Remaja yang berterusan keliru mengenai dirinya, tidak mendapat sokongan serta tiada role-model boleh menyebabkan dirinya berasa kurang stabil dari segi identiti. Jika tidak diberi perhatian, remaja boleh terbit dengan gejala-gejala kurang sihat seperti bohsia dan Mat Rempit.

Ramai ahli psikologi yang melihat bahawa peringkat ini amat penting dalam perkembangan psikososial individu. Remaja yang menghadapi masalah pada peringkat ini akan kesunyian dan kadangkala takut berhubung dan berinteraksi dengan baik

dengan orang lain.

Untuk mengurangkan kekeliruan itu, adik perlu membuat perancangan masa hadapan. Tambahkan keyakinan diri untuk berjaya pada masa depan. Adik perlu masa untuk mengenali diri.

Babitkan diri dengan aktiviti yang boleh mengurangkan kekeliruan. Cari individu yang adik suka untuk dijadikan contoh dan sentiasa menunaikan tanggung-jawab dalam agama seperti bersolat.

Dalam Islam, ada beberapa cara untuk menenangkan hati. Kekeliruan mengenai diri akan berkurangan apabila hati tenang. Antaranya ialah dengan berzikir kepada Allah. Berzikir mempunyai maksud

luas iaitu menyebut dan mengingati Allah, merasakan kehadiran dan berasa keagungan-Nya setiap masa dan keadaan. (Surah Ar-Ra'd: Ayat 28).

Individu yang melihat Tuhan dengan segala kebesaran dan kekuasaan-Nya berada hampir dengan dirinya akan berasa tenteram dan aman.

Individu yang dapat membina kekuatan dan nur kerohanian yang jernih, pasti tenang hidupnya dan dapat kekentalan serta keharmonian emosi. Tuhan berfirman: Dialah yang menurunkan 'sakinah' ke hati orang-orang yang beriman! (Surah Al Fath: Ayat 4). Erti sakinah ialah ketenangan yang kekal. Selain daripada berzikir, solat, tafakkur, amalan doa dan wuduk boleh menenangkan hati.