



kaunseling Remaja

Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengegi Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

Antara dua calon suami

Gadis hilang kesucian bimbang lelaki pilihan ungkit kisah silam

SOALAN

SAYA ingin membuat pilihan untuk menamatkan status bujang. Saya keliru memilih calon yang sesuai disebabkan sejarah hitam saya.

Saya pernah terlanjur dengan bekas kekasih. Saya menjadi mangsa pemuas nafsunya dan menyebabkan saya menjauhkan diri daripadanya. Dalam pada itu, saya mempunyai seorang kawan bernama Faizal (bukan nama sebenar) yang sering menjadi tempat saya mengadu di atas perbuatan bekas kekasih.

Masalahnya sekarang, Faizal dan seorang lagi rakan saya Nizam (bukan nama sebenar) pernah meluahkan perasaan untuk memperisterikan saya. Saya bingung dan tidak tahu

mahu memilih yang mana satu.

Saya sudah berkawan dengan Faizal agak lama dan kami mengenali di antara satu sama lain dan dia mengetahui segala sejarah hitam hidup saya.

Dengan Nizam pula, kami pernah berkawan dan masih dalam mengenali hati budi masing-masing. Bagaimanapun, dia tidak mengetahui saya punya sejarah hitam bersama bekas kekasih.

Saya keliru untuk memilih siapa. Jika Faizal menjadi pilihan, saya takut keadaan saya ini akan menjadi isu satu hari nanti sekiranya berlaku pertelingkahan di antara kami.

Jika bersama Nizam, semestinya kesuciaan saya akan dipersoalkan selepas malam pertama kami. Ini kerana, wanita yang sudah tidak suci pasti

diketahui juga.

Saya tidak mampu memikirkan jalan penyelesaian kepada permasalahan ini. Saya tidak mungkin akan menceritakan kisah hitam saya kepada Nizam atau orang lain. Saya tidak tahu apa yang patut dilakukan. Bantulah saya kerana saya amat buntu.

Gadis keliru,
Kedah

JAWAPAN

SEJARAH silam yang pahit memang selalu menghantui diri. Apatah lagi apabila ia membabitkan soal kesucian diri. Kisah adik mungkin boleh menjadi pengajaran kepada gadis lain supaya tidak mudah terjebak dengan cinta yang merosakkan.

Orang yang menurut emosi dan nafsu akan kehilangan adabnya. Agama melarang perbuatan berzina. Allah swt berfirman yang maksudnya: "Dan janganlah kamu menghampiri zina, sesungguhnya zina adalah satu perbuatan keji dan satu jalan yang jahat (yang membawa kerosakan)". Al-Isra': 32.

Profesor Hamka menyebut: "Apabila seseorang lelaki dengan seorang wanita berdekatan, susah untuk mengelakkan timbulnya gelora nafsu. Bila berdua-duaan, akal dan budi sudah tidak dapat berbicara, yang berbicara adalah nafsunya sahaja".

Perkara yang lepas perlu dijadikan pengajaran bagi adik untuk lebih berhati-hati dalam bercinta. Mengulangi

tingkah laku seksual di luar perkahwinan boleh menyebabkan adik sentiasa terpenjara dengan rasa bersalah dan terganggu kehidupan dan itulah yang sedang adik alami. Apa yang sudah berlaku, biarlah ia berlalu. Dr memahami konflik yang adik alami dan sentiasa mendoakan agar adik menemui serta memilih lelaki yang benar-benar dapat membimbing adik.

Keinginan adik untuk menamatkan status bujang satu langkah yang boleh mengelakkan diri daripada berterusan terjerumus dengan hubungan seksual di luar perkahwinan. Siapa-pun yang adik pilih sebagai bakal suami, dia perlu ikhlas menerima adik. Dia juga perlu membimbing adik untuk

menjadi isteri, wanita, ibu dan insan yang lebih baik. Jika bakal suami adik benar-benar ikhlas menerima adik, dia tidak perlu mengungkit cerita lama.

Sama ada Faizal atau Nizam menjadi pilihan, adik lebih mengetahui kerana lebih mengenali mereka. Apapun Dr harapkan adik berhati-hati dalam memilih lelaki untuk dijadikan suami. Adik perlulah memilih suami yang benar-benar menerima adik seikhlasnya.

Perkahwinan memang banyak cabarannya. Ia memerlukan sikap saling hormat menghormati, menghargai satu sama lain, berkasih sayang dan saling mempercayai untuk menjadikan perkahwinan itu berjaya.

Semangat timba ilmu pudar

SOALAN

SAYA seorang pelajar institusi pengajian tinggi awam (IPTA). Selama ini, saya main-main dan tidak serius menimba ilmu.

Apabila melihat rakan berjaya, semangat untuk bersaing itu bertambah. Masalahnya, kadangkala saya tidak dapat fokus ketika belajar dan ia membuatkan semangat untuk bersaing itu pudar.

Dr, apa yang harus saya lakukan? Saya juga ingin berjaya seperti rakan lain.

Insan Lemah,
Kuala Lumpur

JAWAPAN

Dr ucapkan tahniah kerana adik mempunyai keinginan untuk serius dalam pelajaran. Iman Al Ghazali ada mengatakan ilmu itu kehidupan hati daripada kebutaan, sinar penglihatan daripada kezaliman dan tenaga badan daripada kelemahan.

Seterusnya, menuntut ilmu adalah takwa, menyempatkan ilmu adalah ibadah, mengulang-ulang ilmu adalah zikir dan mencari ilmu adalah jihad.

Persaingan yang sihat dalam pelajaran boleh membuatkan individu itu

lebih bermotivasi dan ingin berjaya dalam hidup. Ada beberapa petua untuk adik fokus dalam pelajaran iaitu dengan mencari tempat belajar yang bebas atau kurang gangguan. Ini sangat penting untuk adik mudah mencerna maklumat.

Selain itu, adik juga perlu membentuk sendiri strategi untuk belajar seperti bila, di mana dan berapa banyak yang adik ingin pelajari.

Disiplin adalah elemen yang sangat penting jika adik ingin fokus pada pelajaran. Tentukan sendiri peraturan belajar dan ia perlu diikuti. Apa yang penting, adik harus selalu memberi motivasi dan mengingatkan diri mengapa adik perlu belajar.

Buat jadual belajar sendiri serta ikuti kuliah dengan bersungguh-sungguh. Selain itu, jumlah jam belajar berbeza antara satu individu dengan individu lain. Lebih baik seseorang itu belajar dalam jangka waktu yang pendek tetapi kerap kerana maklumat yang adik boleh peroleh selalunya hanya pada satu jam yang pertama.

Adik juga perlu selalu mengulang kaji pelajaran untuk menguatkan ingatan. Kajian yang dibuat

mendapati sesuatu perkara yang dibaca dan jika tiada pengukuhan dalam masa 24 jam, individu hanya akan dapat mengingati 35% daripada maklumat itu dan selepas 24 jam seterusnya, hanya 10% ingatan yang kekal.

Untuk lebih mengingati apa yang sudah dipelajari, adik boleh gunakan beberapa cara. Antaranya belajar bersama-sama dengan rakan dan terjemahkan apa yang sudah dipelajari dengan menuliskannya semula. Luahkan juga apa yang dipelajari dengan suara yang kuat. Adik juga boleh terjemahkan apa yang dipelajari dengan membuat senarai peristiwa.

Belajar istilah dan simbol baru. Hubung kaitkan maklumat yang dipelajari dengan apa yang adik ketahui atau pengalaman yang ada.

Jika adik fokus dalam pelajaran, adik boleh berjaya seperti rakan lain. Meminjam kata-kata Iman Al-Ghazali, bersungguh-sungguh engkau dalam menuntut ilmu, jauhilah kemalasan dan kebosanan kerana jika tidak demikian engkau akan berada dalam bahaya kesesatan. Selamat berjaya.