



Kekasih pendam rasa

Gadis sering fikir teman lelaki laku perkara negatif, bersangka buruk

Soalan

SAYA remaja berusia awal 20-an dan mempunyai seorang teman lelaki. Sejak bersamanya saya sering mengalami satu perasaan yang sangat menyiksakan jiwa. Saya sering berfikir perkara negatif terhadapnya. Saya sangat tertekan dengan apa yang dilalui. Apabila saya rasa resah dan berfikir yang bukan-bukan, saya akan terus menunaikan solat, mengaji dan berzikir. Namun, selepas selesai semua itu perasaan curiga dan bersangka buruk itu kembali menghantui. Saya juga ingin meminta pandangan Dr, adakah kata hati kita benar ataupun hanya hasutan syaitan? Bantulah saya dengan apa yang saya alami ini.

ATIE,
Melaka.

Jawapan

DR tidak pasti apa yang berlaku antara adik dengan teman lelaki. Mungkin ada sesuatu yang berlaku dalam perhubungan yang menyebabkan adik berfikir negatif terhadapnya.

Dalam minda tidak sedar adik, banyak perasaan menyiksakan dan kata-kata negatif tersimpan. Keseimbangan diri berlaku apabila tidak ada rahsia tersembunyi di dalam minda tidak sedar. Segalanya akan menjadi nyata dan jelas dalam minda sedar.

Apabila pemikiran negatif disimpan, ia disembunyi dalam diri dan akan muncul untuk memperoleh penghargaan, penerimaan atau kemaafan. Individu yang boleh menerima penghargaan, penerimaan dan kemaafan itu tidak lain

ialah diri sendiri.

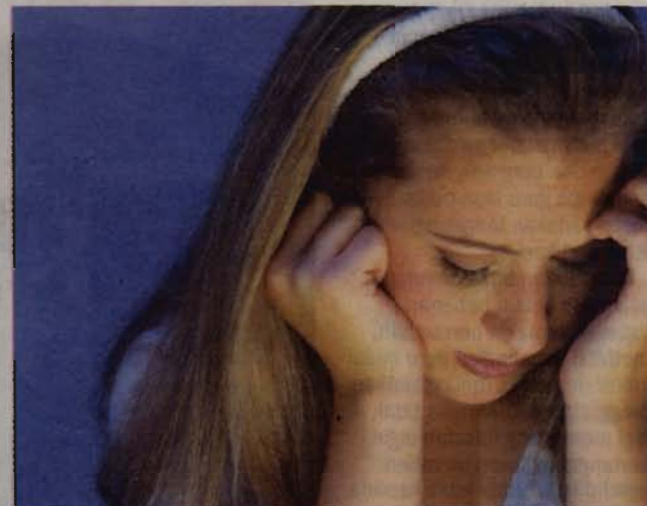
Antara langkah untuk menerima diri sendiri ialah dengan adik menerima seadanya mengenai teman lelaki. Segala kekuatan dan kelemahannya. Dengan cara ini, segala kelemahan atau peristiwa lepas dirinya tidak lagi menjadi rahsia atau agenda utama adik. Mencurigainya akan hanya menambahkan luka dan kepedihan. Jika adik mempunyai keberanian, bertanyalah kepada teman lelaki apa yang adik ingin tahu mengenainya.

Seterusnya, adik tidak boleh menyimpan perasaan yang sangat menyiksakan jiwa ini. Luahkan dan rasakan perasaan itu. Jika ingin menjerit, jeritlah. Atau pun, tulislah dalam bentuk yang boleh menyembuhkan. Atau lakukan tindakan lain yang

tidak membahayakan diri atau orang lain. Segala pergerakan ini yang akan menyembuhkan perasaan siksa jiwa adik

Pada waktu sekarang, perasaan ini tersekat dan terperangkap dalam diri adik. Jangan analisa perasaan itu sebaliknya, rasakan ia. Sekiranya ada perasaan bersalah, lepaskan perasaan itu. Bergerak untuk penyembuhan. Menunaikan solat, mengaji dan berzikir adalah baik untuk mencari ketenangan jiwa. Hanya apabila adik melakukan amal ibadah ini bukan kerana Allah swt, adik tidak mendapat kesannya. Keikhlasan beribadah amat perlu untuk mendapat berkat. Adik juga boleh berjumpa kaunselor ataupun cari rakan yang boleh dipercayai untuk berkongsi perasaan.

Namun, jika adik masih lagi



gagal membuang perasaan yang menyiksakan ini selepas segala usaha dilakukan, adalah baik jika adik melihat semula perhubungan adik dengan teman lelaki. Selepas

membuat pertimbangan yang wajar, buatlah keputusan yang memihak kepada diri dan tidak lagi mendatangkan penyiksaan kepada jiwa dan raga. Semoga berjaya.

Bakal tunang panas baran

Soalan

Saya mempunyai seorang teman lelaki yang sudah dikenali selama 11 tahun. Masalahnya, teman lelaki saya seorang yang panas baran dan selama perkenalan kami, saya kerap dipukul selain dia pernah curang. Bila semuanya terbongkar, dia sanggup memukul saya semata-mata untuk melindungi perempuan itu. Baru-baru ini dia mengaku sudah meninggalkan perempuan itu, tapi kepercayaan saya padanya sudah musnah. Dia memaksa saya untuk percaya padanya malah selalu juga menghina menggunakan perkataan kurang elok.

Dia ada kelebihan iaitu suka mengulurkan pertolongan cuma bila saya melakukan kesalahan biarpun sedikit, dia akan mengungkitnya dan saya akan dipersalahkan. Baru-baru ini keluarganya datang merisik, saya memang sayangnya namun apabila bergaduh hanya saya yang terpaksa mengaku salah.

Saya tidak ada kekuatan untuk meninggalkannya.

Saya sudah tidak sanggup. Apa yang perlu saya lakukan kerana pada September ini, saya akan bertunang. Apakah saya harus menolaknya? Hati saya berbelah bahagi dan dia pernah mengugut, kalau selepas berkahwin saya ada menyakitinya, dia akan ceraikan saya.

Saya sangat tertekan dan keluarga pula hanya mengetahui dia seorang yang baik kerana tidak pernah mencertakan keburukan kerana tidak mahu mengaibkannya.

Saya hanya bercerita pada ibunya namun dia tidak pernah menghormati ibunya. Bagaimana saya perlu menguatkan diri untuk membuat keputusan yang baik?

SEDIH
Negeri Sembilan

Jawapan:

MEMBUAT keputusan terbaik dalam masalah adik amat penting kerana ia akan membabitkan corak kehidupan masa de-

pan. Jika perkahwinan adik dengan teman lelaki berlaku dan dikurniakan anak-anak, mereka akan menerima segala kesan dari keputusan yang adik ambil masa kini. Ia ibarat masa depan dibeli oleh masa kini,

Banyak kajian menunjukkan wanita dan kanak-kanak yang hidup dengan lelaki bersifat seperti teman lelaki iaitu panas baran, ganas, suka menyalahkan pasangan dan curang sentiasa berada dalam kebimbangan dan ketakutan. Perasaan rendah diri wujud dan merasakan sukar untuk hidup tanpa pasangan atau suami. Oleh kerana takut ditinggalkan ke-seorangan atau tidak dapat mencari pengganti, mangsa takut lari dari pendera.

Faktor kewangan dan anak-anak juga menjadi antara punca wanita masih bersama suami ganas mereka kerana selalu diyakini bahawa mereka tidak berdaya menjaga diri tanpa sekongan lelaki.

Kajian juga mendapati walaupun ada dari lelaki

panas baran dan ganas ini berusaha mendapat bantuan untuk berubah, bilangannya tidak besar. Sebahagian besar dari mereka enggan berubah atas pelbagai faktor. Antaranya sikap panas baran dan ganas sudah diterima sebagai satu cara hidup dan cara untuk mendominasi ahli keluarganya. Golongan ini berpandangan adalah diterima akal untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan keganasan yang mana kesalahan hanya diletakkan kepada mangsa untuk meningkatkan tingkah laku ganas pendera.

Ada juga di kalangan mereka yang tidak mahu berubah kerana malu untuk mendapatkan bantuan dan tidak mahu kelihatan lemah. Ciri kelelahan dilihat sebagai mempunyai kekuatan (termasuk memukul) dan tidak meluahkan masalah.

Seperti yang Dr katakan, tidak semua lelaki panas baran dan suka menggunakan keganasan terhadap wanita dan keluarga tidak

boleh berubah. Satu laporan bertajuk Engaging men and boys in changing gender-based inequity in health, oleh The Department of Gender, Women and Health at the World Health Organization (WHO) menunjukkan sikap lelaki panas baran dan ganas terhadap wanita boleh dan sudah berubah. (http://www.who.int/gender/documents/Engaging_men_boys.pdf).

Sepertiga daripada 58 program yang dijalankan berjaya mengakhiri sikap ganas lelaki terhadap wanita. Mereka mengambil berat terhadap isteri yang mengandung dan bersifat kasih sayang terhadap anak-anak. Laporan itu juga menjelaskan mereka mengambil langkah berjaga-jaga untuk menghindari pasangan mereka daripada dijangkiti HIV. Bagaimana kajian dalam laporan itu mempunyai kelemahan tersendiri.

Sebab-sebab wanita yang didera masih tinggal dalam perhubungan yang menyakitkan adalah kompleks. Mencari jalan keluar dari isu keganasan memerlukan kekuatan dan dalam banyak hal memerlukan sokongan.

Jika adik benar-benar serius untuk menamatkan hubungan dengan teman lelaki, adik perlu memberitahu ibu bapa perkara sebenar. Sebagai insan yang menyayangi adik, Dr yakin mereka akan memahami situasi adik dan menyokong penuh sebarang keputusan yang diambil.

Apa pun juga keputusan yang diambil perlu berpihak kepada diri sendiri kerana ia adalah mengenai kehidupan adik. Ia bukan soal mahu mengaibkan teman lelaki lagi, tapi mencari kebenaran dan makna kehidupan yang adik inginkan. Bentuk bagaimana corak masa depan yang adik inginkan? Adakah ia satu bentuk kehidupan yang penuh dengan kebimbangan dan ketakutan?

Jika tidak, adik perlu berani mengambil satu langkah, yang walaupun sukar tapi dapat mencorak masa depan adik yang sejahtera dan diinginkan. Pepatah ada mengatakan mengetahui perkara betul tidak memadai dan bermakna jika tidak melakukan perkara yang betul. Dr doakan yang terbaik untuk adik.