



Gadis benci diri sendiri

Diejek lelaki diminati kerana gempal, kulit gelap

Soalan

SAYA gadis berumur 17 tahun. Saya berkulit gelap dan berbadan gempal. Sewaktu kecil, saya tidaklah risau, tetapi apabila meningkat dewasa dan sering melihat diri di cermin, saya benci melihat diri sendiri.

Saya pernah sukakan beberapa lelaki, tetapi diejek apabila mereka lihat rupa dan fizikal saya. Adakalanya saya rasa seperti tidak mahu hidup lagi kerana benci dengan diri sendiri.

Saya cemburu melihat rakan lain sudah mempunyai teman lelaki. Apa yang harus saya lakukan?

YAM, Pahang

Jawapan

MASALAH adik turut dirasai ramai rakan di luar sana. Kesan daripada perasaan tidak 'cantik' boleh menyebabkan seseorang membenci diri sendiri. Perkara ini sering berlaku.

Bagaimanapun, adik tidak perlu membenci diri kerana ingin menjadi cantik. Perasaan ini timbul kerana masyarakat dan budaya kita sering memberi layanan lebih baik kepada orang cantik.

Semakin kerap masyarakat mengaitkan kecantikan rupa paras dengan mudah mendapat kesenangan hidup, semakin ramai gadis yang menganggap dirinya 'hodoh' mengalami tekanan emosi.

Kecantikan rupa paras dijadikan sebagai batu ukur untuk mendapatkan apa dikehendaki dalam banyak perkara.

Kecantikan kini juga banyak diperdagangkan.

Contohnya, rupa paras yang cantik digunakan sebagai tarikan dalam dunia industri pengiklanan dan hiburan.

Maka, tidak hairan orang

sanggup berhabis wang semata-mata untuk kelihatan cantik.

Apabila kita sering membandingkan diri dengan orang yang lebih cantik, kita akan berasa 'tidak cantik'.

Sebaliknya, jika kita melihat diri kita dengan orang yang mempunyai rupa paras yang dianggap biasa, kita tidak akan berasa 'tidak cantik'.

Ahli psikologi memanggilnya sebagai kesan perbandingan. Ini bermakna kita akan merasa cantik jika berada bersama-sama orang hodoh, tetapi kelihatan hodoh jika membandingkan diri dengan orang yang lebih cantik.

Adik tidak perlu terlalu risaukan rupa paras dan fizikal. Lazimnya, orang terlalu sibuk memikirkan sama ada mereka sendiri cantik atau tidak, tidak mempunyai masa menilai rupa paras orang lain.

Selain itu, membenci diri kerana merasakan diri 'hodoh' tidak akan memberi kesan positif pada mana-mana individu. Ia akan menyebabkan perasaan benci terhadap diri semakin mendalam.

Adik perlu mula buang perasaan benci itu dan menerima diri seadanya.

Berterima kasih dan bersyukur atas rupa paras yang dikurniakan.

Walaupun kecantikan rupa paras adalah penting, ia tidak bermakna adik tidak boleh melayari kehidupan dengan baik. Tidak semestinya jika seseorang itu tidak cantik, dia tidak boleh mempunyai personaliti menarik atau menjadi seorang yang kreatif. Belajar untuk menjadi orang yang lebih disukai.

Kita juga mempunyai kebolehan dalaman untuk mengubah persepsi orang lain melihat diri kita. Apabila yakin kita kelihatan menarik, orang lain akan lebih menghargai kita.

Dari aspek lain, ada kata-kata bahawa kecantikan adalah pada mata yang memandang.

Ada juga yang mengatakan rupa (sama ada cantik atau hodoh) hanya berada di fikiran.

Ada pandangan mengatakan cantik atau tidak hanya wujud dalam minda. Jika anda rasa diri anda cantik, itulah yang paling penting.

Kecantikan yang bersifat subjektif juga selalu membabitkan kesejahteraan emosi. Kecantikan dalaman akan dapat mengatasi rasa kekurangan paras rupa. Sifat seperti baik hati, sensitif, lemah lembut, kreatif dan bijaksana adalah antara ciri kecantikan dalaman.

Meminjam kata pujangga Hamka mungkin boleh meringankan emosi adik.

Beliau berkata: "Kecantikan abadi terletak pada keelokan adab dan ketinggian ilmu seseorang, bukan terletak pada wajah dan pakaiannya".

Begitu juga kata-kata hikmat yang meminta insan untuk tidak membenci dirinya: "Jika seseorang tidak dikuasai oleh perasaan benci, setiap pakaian yang dipakainya kelihatan indah".

Bagi orang Islam pula, kecantikan akhlak dan beramal ibadah serta berdoa adalah amat penting. Umat Islam dipohon mencantikan akhlak sebagaimana dia bersungguh-sungguh memperbaiki kecantikan rupa, agar diri sentiasa dipimpin dan diberi petunjuk serta hidayah dari Allah untuk menepati syariat-Nya.

Iman yang akan menyeronokkan wajah dan penampilan, sebagaimana diri seseorang memperindahkan akhlak. Apabila iman dan akhlak baik, ia akan memancarkan cahaya ketenangan di raut wajah. Dr harap adik sentiasa berbangga dengan diri sendiri.

Terasa apabila ibu bapa mahu ambil anak angkat

Soalan

UMUR saya 15 tahun dan akan menduduki peperiksaan Penilaian Menengah Rendah (PMR) tahun ini. Saya adalah anak tunggal dalam keluarga dan kedua-dua ibu bapa saya sangat menyayangi saya.

Baru-baru ini saya terdengar perbualan bahawa mereka ingin mengambil seorang anak angkat. Tiba-tiba saya rasa amat sedih kerana saya rasakan mereka sudah tidak sayangkan saya.

Saya seperti ingin lari dari rumah bila mendapat tahu mereka ingin mengambil anak angkat.

AMRAN, Terengganu

Jawapan

DRamat memahami kesedihan adik. Selama ini adik adalah satu-satunya tumpuan serta pengikat kasih sayang ibu dan ayah.

Kewujudan seorang insan lain tentu sekali akan mewujudkan rasa terancam dari sudut kasih sayang.

la satu perasaan yang normal.

Apabila orang yang menyayangi kita mula memberi perhatian kepada orang lain, kita akan mula rasakan bahawa orang itu seolah-oleh ingin menyisihkan kita.

Apabila ibu bapa ingin mengambil anak

angkat, tidak bermakna mereka tidak menyayangi adik lagi.

Adik tetap anak mereka. Kasih sayang tetap sama malah mungkin semakin bertambah.

Ada banyak sebab mengapa sepasang suami isteri ingin mengambil anak angkat.

Hanya ibu bapa adik yang mengetahui sebab mereka inginkan seorang anak angkat.

Mungkin baik jika adik bertanya kepada ibu dan bapa tujuan mereka ingin menambahkan seorang lagi ahli keluarga. Ia boleh merungkai segala kesedihan dan syak wasangka adik.