



Perit teringat kisah lama

Suami muda pernah terlanjur dengan kakak angkat sebelum berumah tangga

yang A akan gunakan sepenuhnya untuk terus bersifat oportunistik. A cuba memperdayakan dengan meminta adik melakukannya perbuatan terkutuk itu untuk dia memiliki seorang lagi cahaya mata sebagai teman anak pertamanya.

Adik bukan saja dapat memuaskan nafsu, tapi dilihat sebagai 'alat' untuk A mendapatkan apa yang dia tidak peroleh daripada suaminya. Adik ibarat 'tabung uji' untuk A mendapat seorang lagi anak.

Dengan berterusan berhubung dengan A, adik juga bersifat tidak adil kepada isteri dan perkahwinan. Tentu sekali hancur hati isteri apabila mengetahui perkara ini. Jika sayangkan perkahwinan yang baru dua tahun dibina, adik tidak boleh terus menerus memberi harapan dan hati kepada A kecualilah sebenarnya adik memang sayang dan tidak mahu melepaskan A kerana kecantikan dan faktor lain.

Adik perlu membuat keputusan terbaik dalam perkara ini. Tanya diri apakah perkara paling penting dalam hidup sekarang? Fokus kepada perkara itu. Jika tidak, adik mungkin hilang keindahannya berumah tangga sedikit demi sedikit.

Ingatlah 'akal itu menteri yang menasihati, hati itu lalah raja yang menentukan'. Semoga akal dan hati adik akan memilih jalan terbaik.



Suami Gelisah PERAK

itu dan ia satu tindakan yang bijak.

Kata pepatah, 'dunia ini umpama lautan luas, kita adalah kapal yang belayar di lautan. Sudah banyak kapal karam di dalamnya. Andai muatan kita adalah iman dan layarnya takwa, nescaya kita akan selamat daripada tersesat di lautan hidup ini.'

Apa yang adik perlu lakukan ialah tidak ter-lalu menghukum diri dan bersifat asertif untuk tidak berhubung lagi dengan A. Dengan masih menghubungi A, adik memberi harapan

Jawapan

KATA-KATA 'di mana anda berdiri, di situlah perlum-baan kehidupan anda dan lupakan masa silam' boleh membantu adik untuk tidak terus terperangkap dengan kisah silam yang bukan saja memeritkan, tapi berkesan buruk terhadap jalur perkahwinan adik. Ikhlas Dr rasa adik sudah 'celik akal' apabila menyesali perbuatan yang lalu. Adik juga bertaubat tidak akan mengulangi dosa

berlaku apabila A datang ke rumah saya disebabkan bosan duduk keseorangan di rumah.

Kami terlanjur begitu jauh. Sejak itu, saya mula menjauhkan diri walaupun A sering kali menghubungi. Akhirnya A memberitahu dia sudah mengandung menyebabkan saya bertambah runsing.

Saya menyuruhnya meng-gurkan kandungan itu, tetapi A enggan. Saya cukup kesal dengan keterlanjuran itu. Kami masih berhubung, tetapi tidak berjumpa.

Saya semakin takut apabila A sering mendesak untuk me-

lakukan lagi perbuatan terku-tuk itu untuk membolehkan dia memperoleh seorang lagi cahaya mata. Saya mengelak dan memberitahunya betapa saya kesal dengan apa yang berlaku dan bertaubat tidak mahu mengulangi dosa itu lagi. Saya tidak tahu macam mana hendak berhadapan dengan suami A dan apa yang akan terjadi atas diri saya sekiranya memberitahu perka-ra yang sudah saya lakukan bersama isterinya.

Berilah pandangan dan jalan kepada saya supaya mampu memperbaiki diri.

mudah berasa sakit hati dan sensitif tidak tentu haia.

Biarpun remeh, tapi ia sangat mengganggu kehi-dupan malah paling ditakuti rakan akan menjauhi saya. Apa perlu saya lakukan untuk menjadi seorang yang berfikir positif serta matang?

Jawapan

MUDAH berasa sensitif boleh disebabkan pola pemikiran yang negatif. Carl Jung, seorang ahli psikologi berpendapat, orang yang mudah sensitif terlebih ana-

Sensitif, MELAKA

lisis dirinya.

Individu menghadapi masa-lah dengan konsep kendirinya kerana membuat analisis mengenai semua perkara dan menukarkan analisis itu kepada sesuatu yang negatif. Kemudian individu itu menyala-hkan dirinya.

Adik boleh latih diri untuk

menukar fokus negatif ke-pada perkara positif. Dr akui bukannya satu perkara mudah untuk dilakukan, tetapi jika berterusan melakukannya, Dr yakin adik mampu mengu-bahnya.

Langkah seterusnya ialah jangan ambil sesuatu kritikan atau penolakan terlalu serius.

Tidak lagi membuat analisis, sebaliknya gantikannya dengan perkara yang boleh menggembirakan. Akhirnya, mendengar dengan baik mesej yang ingin disampaikan individu yang boleh membuat adik berasa sensitif. Cuba fahami apa sebenarnya maksud kata-katanya dan melihat daripada perspektif individu berkenaan. Gantikan proses membuat analisis dengan proses mendengar dan memahami.

Soalan

SAYA suami muda yang baru mendirikan rumah tangga. Hidup saya ceria seisi keluarga, tetapi ada sesuatu yang sering membuatkan saya terganggu dan merasakan kekesalan yang amat mendalam.

Kisahny bermula dua tahun sebelum berumah tangga. Saya mengenali gadis (A) yang berumur lebih tua daripada saya. Walaupun begitu, dia memiliki rupa paras menawan. Saya mengenali A pada zaman persekolahan kerana dia menjadikan saya adik angkat. Selepas tamat persekolahan, kami terpisah kerana menyambung pelajaran masing-masing.

Selepas lama terputus hubungan, kami bertemu kembali dalam laman sesawang. Di situ, bermula-lah kembali hubungan adik-kakak dan ketika itu juga A sudah berumah tangga. Pada mulanya hubungan kami normal, tapi lama kelamaan menjadi serius. Timbulnya kemesraan apabila A sering berkongsi cerita mengenai kehidupannya yang bosan dan sunyi. Suami A sering keluar dan lebih banyak menghabiskan masa dengan rakan-rakannya. Mereka juga masih belum mendapat cahaya mata menyebabkan A bosan.

Mungkin disebabkan kekurangan kasih sayang dan perhatian suami, A berkongsi kasih sayang dengan saya. Pada masa itu, saya bujang dan tiada teman wanita hingga akhirnya terjebak dalam cinta songsang iaitu skandal bersama isteri orang. Mungkin disebabkan pemikiran yang belum matang, saya termakan ayat-ayat manis dan tidak dapat berfikir secara rasional atas tindakan saya. Sehingga pada suatu hari, hubungan mesra kami terbawa-bawa hingga ke kamar tidur. Kejadian itu

Soalan

SAYA seorang mahasiswi di sebuah institusi pengajian tinggi tempatan. Masalah saya agak ringkas kerana mempunyai masalah dilema terhadap perasaan.

Saya mudah berasa sensitif dalam perkara yang kecil. Contohnya, ketika saya mengajak kawan ke suatu majlis wajib untuk kolej. Jika mereka memberi alasan atau menolak permintaan itu, saya dengan