

Mahu jadi perempuan sejati

Remaja sering diejek kerana berkelakuan seperti lelaki

Soalan

SAYA remaja perempuan berusia 14 tahun dan anak kedua daripada empat beradik. Saya selalu diejek rakan-rakan kerana berperangai dan berpakaian seperti lelaki. Saya tidak berperangai lemah lembut dan sopan santun seperti rakan perempuan lain. Saya ingin berubah dan tidak mahu lagi bersifat seperti lelaki baik dari segi berpakaian atau tingkah laku. Emosi saya kerap terganggu kerana masalah ini.

BERMASALAH
Kedah.

Jawapan

TERIMA kasih kerana sudi berkongsi masalah. Keinginan adik untuk berubah adalah proses kepada perubahan yang baik. Perempuan atau wanita adalah insan istimewa. Pepatah ada mengatakan "wanita yang cantik tanpa

peribadi mulia, umpama kaca mata yang bersinar-bersinar, tetapi tidak melihat apa-apa". Justeru, setiap wanita perlu rasa bangga dan istimewa dilahirkan sebagai wanita.

Masyarakat menjangkakan individu akan bertingkah laku seperti ciri-ciri yang ditentukan dalam masyarakat dan budaya. Contohnya, seorang perempuan akan berkelakuan dan mempunyai ciri-ciri keperempuanan. Begitu juga jangkakan masyarakat terhadap lelaki.

Oleh kerana matlamat adik ialah ingin berubah dan tidak mahu berkelakuan seperti lelaki, adik perlu berusaha bertindak menentukan matlamat dan tingkah laku baru bagi melupuskan sifat tidak diingini. Pilihan itu mestilah bersifat realistik. Ini bermakna apa yang ingin dilakukan hendaklah sejajar dengan kemampuan.

Perubahan juga seelok-eloknya berlaku tidak secara mengejut. Contohnya, adik boleh bermula dengan menukar cara berpakaian. Selepas berasa selesa dengan cara

berpakaian baru, ubah tingkah laku yang dirasakan tidak diingini. Lakukannya satu demi satu supaya adik tidak rasa tertekan dengan perubahan yang terlalu banyak pada satu masa.

Adik boleh menyenaraikan segala tingkah laku yang ingin diubah dan juga tingkah laku yang diingini. Tulis juga kesan kepada pilihan itu. Contohnya, jika tidak mahu lagi berpakaian seperti lelaki, apa kesannya kepada rakan adik yang selalu mengejek.

Mungkin adik boleh tulis kini rakan akan kurang mengejek atau akan terperanjat dengan perubahan. Jika mereka masih lagi mengejek, anggaplah ia bukan masalah adik, tetapi merekalah yang bermasalah iaitu tidak dapat menghargai perubahan orang lain.

Dalam usaha melaksanakan perubahan, adik juga perlu menimbang segala sumber seperti kemampuan diri, bantuan rakan dan ibu bapa selain mestilah bersesuaian dengan nilai diri dan orang sekeliling.

Senaraikan juga halangan yang mungkin wujud dalam pelaksanaan pilihan adik itu. Contohnya, mungkin pada awalnya akan rasa tidak selesa dengan cara berpakaian baru (seperti pakaian seorang perempuan). Tapi adik boleh berfikir rasional bahawa melakukan perubahan memang memerlukan masa.

Adik perlu terjemahkan keinginan itu dalam tingkah laku. Untuk melakukan ini, boleh meminta bantuan rakan, contohnya mengingatkan adik setiap kali melakukan tingkah laku tidak diingini. Atau minta mereka beri komen tingkah laku baru itu.

Oleh kerana adik sudah membabitkan rakan dalam perubahan ingin dilakukan, mungkin mereka akan kurang mengejek malah akan memberi sokongan.

Adik juga boleh memberi ganjaran kepada diri sendiri. Contohnya setiap kali dapat mengawal diri daripada melakukan perkara tidak diingini, adik boleh memuji diri.



SEJATI...masyarakat menjangkakan seorang perempuan berkelakuan dan mempunyai ciri-ciri keperempuanan.

Hilang kawan sebab bersikap panas baran

Soalan

SA YA remaja lelaki berusia 16 tahun dan mempunyai perangai panas baran. Saya tidak faham mengapa mesti selalu naik marah dan sukar mengawal emosi itu.

Setiap kali lepas marah, saya akan menyesal. Akibat perbuatan kuat marah ini, saya susah hendak mendapat kawan kerana mereka sering tersinggung dengan sikap saya. Tolonglah saya Dr, bagaimana ingin menghidupkan emosi ini.

Saya tidak mahu hilang kawan ataupun menyebabkan masa depan saya musnah kerana sikap panas baran ini.

INGINKAN BANTUAN
Seremban.

Jawapan

DR mulakan perbincangan masalah adik iaitu susah hendak mengawal diri daripada marah dengan merujuk

kepada satu hadis. Daripada Abu Hurairah r.a., bahawa seorang lelaki berkata kepada Nabi s.a.w.: "Berwasiatlah kepadaku, "Lalu Nabi s.a.w menjawab: "Janganlah engkau menjadi seorang yang pemaarah." Orang itu mengulangi permintaan beberapa kali, Nabi s.a.w menjawab: "Janganlah engkau menjadi seorang yang pemaarah." Pepatah juga ada mengatakan "Orang yang mengikuti emosinya, akan kehilangan adabnya."

Sikap adik untuk berubah dari seorang pemaarah kepada seorang yang dapat mengawal perasaan adalah langkah laku positif. Dr akui ia bukan perkara mudah dilakukan tetapi dengan tekat dan usaha berterusan, perasaan itu boleh diubah, dikawal dan diatasi.

Perasaan marah adalah normal dan menunjukkan manusia mempunyai emosi sihat. Bagaimanapun, ia menjadi punca masalah apabila menjadi tidak terkawal, bersifat merosak



SETIA...sikap kerjasama boleh hakis perangai panas baran.

dar menghancurkan. Hakikat marah menurut Islam ialah marah yang terpuji dan maraah tercela.

Kemarahan yang ditujukan untuk mempertahankan diri, agama, kehormatan, hak atau menolong orang dizalimi adalah marah dituntut. Sebaliknya jika selain daripada itu adalah marah yang datang daripada

sifat syaitan yang dikeji oleh Islam. Umat Islam hendaklah menjauhi perasaan marah tidak terkawal.

Secara psikologi, apakah yang berlaku kepada diri seseorang itu apabila dia marah? Individu yang tidak dapat mengawal marah bukan saja akan menjadi seorang yang murung, kecewa, malah fikiran bercelaru

dan menjejaskan kesihatan.

Dalam usaha ingin mengawal perasaan marah, banyak perkara yang boleh dilakukan. Bagi seseorang yang beragama Islam, antara perkara yang boleh dilakukan ialah:

* Sentiasa mengingati Allah. Misalnya dengan berzikir dan berselawat. Firman Allah dalam sebuah hadis qudsi: "Wahai anak Adam, apabila kamu marah, ingatlah kepada-Ku.

● Sifat marah datangnya daripada syaitan. Mohonlah perlindungan daripada Allah seperti membaca kalimah taawuz.

● Jika berasa marah ketika sedang berdiri, maka hendaklah duduk, dan jika sedang duduk, hendaklah berbaring. Berwuduklah. Sebaik-baiknya lakukan solat sunat.

● Maafkan orang yang menyebabkan kemarahan itu. Setiap orang melakukan kesilapan

termasuk diri kita. Jika kita mengharapkan keampunan Tuhan, wajarlah bersedia untuk memaafkan orang lain. Sifat saling memaafkan akan mewujudkan keharmonian dan kesejahteraan dalam masyarakat.

Banyak lagi petua mengawal perasaan marah. Adik kena rajin membaca atau boleh melayari laman web dan membaca panduan mengurangkan kemarahan daripadanya.

Antaranya, artikel Bijak Kawal Perasaan Marah oleh Mozaimi Mohamad dan dalam blog <http://akiesakuera.blogspot.com>, membaca buku berkaitan dengan cara mengawal kemarahan seperti The Anger Control Workbook oleh Matthew McKay & Peter Rogers dan Angry Ali The Time: An Emergency Guide to Anger Control oleh Ronald T. Potter. Di harap adik dapat mengawal perasaan itu dan berjaya dalam hidup.