

Bijak urus tekanan

KAUNSELING REMAJA

Prof Madya Datin
Dr Sapora Sipon
rencana@hmetro.com.my

Jadual waktu teratur dapat kurangkan tekanan dalam hidup

? Saya pelajar tingkatan dua di sebuah sekolah menengah di bandar Seremban. Masalahnya, saya sering berasa tertekan dengan situasi persekitaran seperti kerenah rakan serta kerja sekolah yang banyak.

Saya sudah banyak kali berusaha mengurangkan tekanan itu dengan mengalihkan perhatian kepada perkara lain seperti bersukan tapi tetap gagal. Saya menjadi semakin tertekan.

Saya akan menduduki peperiksaan besar pada tahun depan. Jika tekanan ini tidak dapat diatasi, pastinya masalah besar akan timbul. Saya tidak mahu tekanan ini menye-

babkan masa depan terjejas. Bantulah saya.

SANGAT TERTEKAN, Negeri Sembilan

! Pengurusan tekanan adalah satu elemen yang perlu dilakukan setiap orang tanpa mengira siapa atau latar belakang termasuk pelajar sekolah terutama yang akan menghadapi peperiksaan besar.

Banyak cara boleh dilakukan untuk mengurus tekanan antaranya dengan pengurusan masa yang

baik. Atur jadual waktu adik dengan baik.

Selain itu, anda boleh juga meluahkan kepada rakan rapat dan dipercayai atau mendapatkan sokongan sosial daripada pihak lain yang mempunyai kelayakan untuk membimbing dan membantu dalam mengurus tekanan itu.

Kesihatan diri juga perlu dijaga. Lakukan riadah seperti aktiviti bersukan. Melakukan hobi yang berfaedah juga antara cara mengurangkan tekanan.

Bagaimanapun, melakukan hobi juga boleh mendatangkan keburukan jika apa yang dilakukan itu sering meleakakan.

Adik boleh berjumpa dengan kaunselor sekolah untuk mengetahui teknik pengurusan tekanan.

Kaunselor sekolah dapat membantu pelajar menghadapi isu berkaitan kehidupan.



? Saya siswa di sebuah universiti tempatan. Di sini, saya ingin berkongsi beberapa masalah yang dihadapi seorang kawan.

Saya ada seorang kawan yang bermasalah dengan sifat was-was dalam diri terutamanya soal ibadah.

Sifat was-was itu kadangkala amat kuat dan boleh mendatangkan tekanan pada dirinya.

Kedua, kawan saya ini suka untuk melepaskan marahnya kepada orang lain terutamanya kepada saya. Ia amat menyakitkan hati.

Apabila terjadi perkara ini, persepsi dia terhadap saya mudah berubah. Kawan ini juga selalu meninggikan suaranya apabila memanggil orang.

Saya malu dan geram dengan perbuatan kurang sopannya itu tetapi demi kawan, saya cuba menerimanya dengan tanggapan dia datang dari persekitaran dan budaya berbeza.

Saya harap boleh berikan nasihat untuk dirinya untuk berubah.

KAWAN PRIHATIN, Kelantan

! Sejujurnya, Dr bukanlah ahli dalam bidang agama termasuklah untuk membincangkan mengenai amal ibadah. Dengan pengetahuan yang terhad

Was-was dalam ibadah



ini, Dr ingin kongsi bahawa was-was ini kadangkala dikaitkan dengan masalah psikologi yang dinamakan obsessive-compulsive disorder (OCD).

Menurut perspektif Islam, situasi yang digambarkan dinamakan sebagai was-was (dalam bahasa Arab - waswasah) iaitu bisikan yang tidak diundang dalam jiwa dan pemikiran oleh syaitan.

Seperti yang kita ketahui, syaitan itu tidak pernah berhenti untuk menyesat-

kan anak Adam dan menggunakan amal ibadat sebagai medium untuk tujuan itu.

Sebagai sahabat yang mampu untuk menasihati, adik boleh mencadangkan supaya mengalihkan tumpuannya terhadap perkara lain berbanding apa yang diwas-waskan itu.

Sebagai contoh, kawan adik was-was dalam sahnya solat yang dilakukan. Kawan adik itu boleh menumpukan perhatian terhadap makna bacaan solat

selain banyak menekankan kepada perkara yang diwas-waskan itu.

Selain itu, banyakan berdoa kepada Allah dengan menyatakan permasalahan itu dalam rintihannya. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar dan akan membantu hamba-Nya yang bersungguh-sungguh dalam melakukan amal ibadat.

Selain itu, di penghujung al-Quran dalam surah al-Naas, kita diajar dengan lebih terperinci ba-

gaimana melindungi diri daripada was-was dengan membacanya dengan penuh penghayatan terhadap maksud setiap ayat dalam surah yang pendek tetapi besar fungsinya kepada kita dalam memerangi was-was secara kognitif.

Berkenaan sifat pemarah yang dimiliki sahabat adik, kita kadang-kadang perlu menjadi ejen penenang kepada situasi yang tegang itu.

Seperti yang diketahui umum, api tidak boleh disimbah dengan api, tetapi

ia perlu kepada unsur penyejuk seperti air. Berkenaan dengan berubahnya persepsi adik terhadap dirinya, ia hanyalah berlaku pada pemikiran adik dan hanya adik sendiri boleh mengubahnya.

Untuk pengetahuan adik, pemikiran kita yang banyak memberikan pengaruh terhadap tingkah laku yang kita serlahkan. Mungkin adik ingin sahabat adik itu berubah menjadi lebih tenang berbanding seorang yang pemarah.

Namun dengan tanggapan negatif adik terhadapnya, ia akan mengurangkan harapan untuk dia berubah menjadi yang lebih baik. Ia akan lebih merumitkan keadaan dan tiada jalan penyelesaian akan ditemui.

Kesimpulannya, Dr mengharapkan adik bersifat lebih positif dengan tanggapan terhadap rakan. Nasihatilah sahabat dengan penuh kasih sayang dan niatkan kerana Allah.

Ini kerana hanya Allah yang mampu untuk menggerakkan hati seseorang hamba untuk berubah menjadi lebih baik.

Elak daripada menghukum dan menegur dengan menggunakan reaksi emosi yang negatif. Dr mengucapkan selamat maju jaya kepada adik untuk membantu sahabat yang disayangi.