



kaunseling Remaja

Prof Madya Datin Dr Sapora Sipon Menjawab

Tiada motivasi dalam hidup

Soalan

SAYA seorang yang kurang bermotivasi dan sering menjadi ajukan kawan-kawan. Ini menimbulkan kerisauan kerana jika berterusan boleh menjejaskan prestasi kerjaya dan kehidupan.

Apakah caranya hendak meningkatkan motivasi diri saya supaya dapat mengubah diri ke arah yang lebih positif?

INSAN LEMAH,
Negeri Sembilan

Jawapan

MOTIVASI dimanifestasikan sebagai keinginan yang

Bagi meningkatkan motivasi diri, adik perlu mengetahui perkara paling penting dalam hidup, seterusnya kenal pasti tindakan paling memberi manfaat dan mempertingkatkan mutu kehidupan. ini juga membabitkan orang di sekeliling kita

kuat serta minat dan sebagai tarikan untuk melakukan sesuatu tindakan.

la juga bertujuan mencapai matlamat kehidupan.

Kekurangan motivasi menunjukkan kurangnya keinginan dan minat dalam diri manusia.

Punca kekurangan motivasi adalah kurangnya keyakinan diri, takut kepada kegagalan dan konsep sendiri yang rendah.

Individu yang bermotivasi rendah juga sering kali memikirkan apa yang orang lain akan katakan terhadap dirinya. Sikap suka bertangguh antara ciri individu tidak bermotivasi.

Bagi meningkatkan motivasi diri, adik perlu mengetahui perkara paling penting dalam

hidup, seterusnya kenal pasti tindakan paling memberi manfaat dan mempertingkatkan mutu kehidupan. Ini juga membabitkan orang di sekeliling kita.

Adik juga perlu mencari matlamat sebenar dalam kehidupan tetapi jangan lupa perkara kecil lain yang dapat memberi kebahagiaan.

Jika adik berasa bermotivasi melakukan perkara kecil seperti membasuh pakaian, menulis surat, membaca, bersifat baik dengan jiran, adik lebih bermotivasi.

Dr doakan supaya adik lebih bermotivasi dalam menjalani kehidupan seharian.

Soalan

SAYA remaja berusia awal 20-an dan masih menuntut di sebuah institusi pengajian tinggi awam (IPTA) terkemuka. Tiga tahun lalu, saya pernah terlanjur bersama bekas kekasih dan kini menyesal dan bertaubat bersungguh-sungguh. Masalahnya, saya masih dihantui keterlanjuran itu serta ia masih bermain di fikiran.

Saya sering membayangkan semula perbuatan itu bersama bekas kekasih hingga mendorong melihat gambar dan video lucah kerana tidak tertahan dengan nafsu hingga menjejaskan ibadat saya termasuk pada bulan puasa.

Saya sering kali memohon ampun dan solat taubat tapi nyata nafsu tetap menguasai diri. Saya juga melakukan onani bagi melampiaskan nafsu tetapi kemudian bertaubat kembali. Perkara ini berulang-ulang hingga menjejaskan pelajaran dan ibadat saya.

Saya banyak membaca al-Quran dan berzikir tetapi perbuatan keji saya hanya berkurang sedikit namun masih gagal meninggalkannya terus. Saya ingin melupakan perkara (membayangkan kembali hubungan seks saya dengan bekas kekasih) dan perbuatan onani ini sepenuhnya.

Bantulah saya yang sangat buntu ini. Saya malu dengan diri sendiri dan juga malu untuk meluahkan masalah di depan ustaz yang tinggal berhampiran.

INGIN BERTAUBAT,
Kuala Lumpur

Sukar buang sikap buruk

Berhenti secara mendadak adalah sukar tetapi adik bertuah kerana mempunyai kesedaran untuk berubah. Teori pembelajaran mengatakan untuk menghapuskan sesuatu tingkah laku perlu mempunyai langkah tertentu dan mengambil masa.

Jawapan

TAHNAH Dr ucapkan kepada adik kerana berani berkongsi masalah berkaitan desakan seks tidak terkawal. Dr akui tidak ramai remaja yang berani meluahkan masalah seksual mereka.

Sifat berani berkongsi masalah seksual yang sering dilihat sensitif adalah permulaan kepada satu perubahan. Dalam menyelesaikan sebarang persoalan kehidupan, kesediaan individu mengakui dirinya bermasalah dan inginkan perubahan adalah laluan kepada penyelesaian.

Tidak dinafikan, seks antara keperluan biologikal dan fitrah setiap insan dalam melayari kehidupan masing-masing. Dr faham masalah onani disebabkan fantasi seksual adik. Fantasi seksual sudah lama dilihat sebagai satu cara untuk memenuhi keperluan seksual atau libido lelaki.

Onani pula antara satu cara memenuhi fantasi seksual. Masalah adik ini juga dialami sesetengah remaja pada peringkat umur adik.

Memang sukar untuk mengawal nafsu pada peringkat umur adik kerana tahap ini adalah proses dan persediaan kepada alam dewasa. Namun ini tidak bermakna adik tidak perlu berterusan berusaha menghentikan perbuatan onani itu.

Dr doakan keinginan dan azam yang kuat untuk berubah akhirnya dapat mengatasi keperluan biologikal serta seksual adik.

Berhenti secara mendadak adalah sukar tetapi adik bertuah kerana mempunyai kesedaran untuk berubah. Teori pembelajaran mengatakan untuk menghapuskan sesuatu tingkah laku perlu mempunyai langkah tertentu dan mengambil masa.

Sebagai manusia biasa, adik mempunyai kekuatan, kelemahan dan limitasi sendiri.

Kekuatan psikologi amat perlu untuk adik menjauhi perbuatan onani selain elakkan mencari bahan lucah seperti menonton video lucah.

Setiap kali idea untuk menonton video lucah datang, katakan pada diri adik, "jangan lakukannya, ia hanya mendatangkan lebih banyak keburukan daripada kebaikan." Beri perhatian

kepada perkara lain.

Sebagai pelajar, amat baik jika adik menumpukan perhatian kepada pelajaran.

Adik perlu meneruskan usaha untuk berubah dengan melakukan amalan positif seperti berzikir, taubat nasuha dan membaca al-Quran.

Salah satu jalan membendung nafsu syahwat dengan berpuasa dan bermuhasabah diri.

Memelihara pancaindera zahir seperti mata, lidah, telinga, derla bau, tangan, kaki dan kemaluan adalah langkah kepada pengurangan serta mengakhiri perbuatan onani adik.

Bagi mengurangkan keinginan nafsu, adik boleh meluahkan masa dengan aktiviti berfaedah termasuk beriadah dan melakukan aktiviti bersama rakan.

Jika usaha mengurangkan keinginan seks sudah dilaksanakan dengan jihad yang bersungguh-sungguh dan kental tapi syahwat nafsu masih lagi tidak terbandung, jalan lain adalah melalui pernikahan. Itu antara penawarnya.

Setiap manusia tidak lari daripada menghadapi sebarang kesilapan dalam melengkapkan kehidupan ini.

Kesilapan masa lampau adalah pedoman dalam menghadapi masa akan datang. Semoga adik berjaya menghilangkan ketagihan perbuatan onani itu.