

Persiap diri jumpa mak cik 'mulut laser'

SAMBUTAN Aidilfitri menghimpunkan saudara-mara yang jauh dan dekat untuk bersama-sama meraikan hari bahagia. Dalam mahu mencipta suasana gembira, pasti ada watak mak cik bermulut laser yang menimbulkan rasa kurang selesa untuk duduk bersebelahan.

Soalan-soalan kurang sensitif diajukan tanpa berlapik kadangkala tanpa sedar mengguris hati pihak yang satu, malah mungkin sehingga meninggalkan kesan kepada emosi dan mental 'mangsa'.

Menurut Pegawai Psikologi Kanan Pejabat Pendaftar Universiti Putra Malaysia, Siti Fatimah Abdul Ghani, bagi mengatasi situasi jengkel itu, seseorang itu perlu memahami terlebih dahulu realiti hubungan kekeluargaan yang terbina.

"Pertama sekali kita kena faham hubungan dengan dia (saudara) macam mana, kalau keluarga rapat memang kita sukar untuk elak berjumpa dan apa yang boleh dilakukan adalah persiapkan diri.

"Kita kena jangkakan soalan-soalan yang akan ditanya sebagai contoh 'bila nak tambah anak? Bila nak kahwin? Soalan-soalan ini memang dinormaliasikan golongan itu.

"Kalau boleh dijawab, maka jawablah dengan jawapan yang tegas, tetapi dalam situasi terkawal atau jangan jawab jika



Analisis Semasa

Bersama
**NUR DIYANATUL
ATIQA ZAKARYA**

ia memudaratkan keadaan.

"Seterusnya kurangkan komunikasi dengan individu toksik ini. Jarakkan diri. Berurusan apabila perlu sahaja, dahulukan diri kita dan jangan rasa bersalah," katanya.

Ujarnya, perkata itu juga seperti disarankan oleh para ulama iaitu Imam Ibn Nujaim, 'Apabila bertembungnya dua mafsadah, maka dipelihara (ditolak) mudarat yang paling besar dengan melakukan mudarat yang lebih ringan.

Beliau berkata, persiapan kekuatan mental juga perlu dilakukan dalam menghadapi cabaran tersebut.

"Jangan cepat koyak atau sentap, kita kena terima hakikat tidak semua orang hadir dalam karakter sama seperti kita. Tidak semua memahami kita atau ambil peduli tentang pantang larang orang lain.

"Apa yang boleh kita lakukan adalah fokus perkara dalam kawalan kita iaitu percakapan, pemikiran dan tingkah laku. Kecilkan skop diri kita, cukup hanya berorientasikan diri sendiri," ujarnya.

Tambah Siti Fatimah, bagi mengekalkan keharmonian fikiran, seseorang itu dinasihatkan untuk tidak mengambil peduli tentang semua perkara yang berlaku disekelilingnya sehingga mencetuskan *over thinking*.

"Menurut Terapi Kognitif Tingkah laku, terdapat 15 gangguan pemikiran yang mengganggu seseorang, antaranya jika gagal memisahkan dirinya dan perasaan atau disebut Gagal Memisahkan Aku dan Diriku.

"Ini bermaksud semua benda yang berlaku diambil peduli meskipun ia menyakitkan atau bukan salah dirinya. Mereka ini menganggap kesalahan orang lain, sikap tidak baik orang lain itu adalah masalahnya," katanya.

Katanya, ilmu pengetahuan dalam menghadapi individu toksik sangat penting bagi memastikan kesihatan mental dan emosi dapat dilindungi.

"Ia juga termasuk individu toksik di tempat kerja. Mereka bukan sahaja mengeluarkan kata-kata jengkel terhadap kita tetapi suka bercerita negatif tentang orang lain kepada kita.

"Apa-apa keadaan yang membuatkan kita rasa tidak selesa, sebagai langkah pencegahan, kita lindungi diri dengan membatalkan komunikasi dan jarakkan diri dengan mereka," katanya.