

TERKENANG ARWAH IBU

Anak bongsu risau keadaan ayah di kampung



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling
Pelajar, Universiti
Putra Malaysia

perasaan ini supaya reda dan tenang.

**DUKA
Johor**

! **Salam** takziah buat anda sekeluarga. Daripada-Nya kita datang, kepada-Nya kita kembali. Saya mendoakan yang terbaik buat anda agar diberikan ketabahan jiwa dan keteguhan hati. Saya akui beban emosi itu sungguh kuat. Tambahan pula wujudnya beberapa faktor sampingan yang mengakibatkan ujian ini sungguh terkesan di hati.

Pertama, sebagai anak perempuan tunggal dalam keluarga, pastinya kewujudan seorang insan dipanggil ibu memberikan seribu erti dalam kehidupan ahli keluarga yang lain. Namun, Allah lebih menyayangi ibu anda.

Redalah kerana ia berlaku dengan

izin Allah. Untuk menerima hakikat itu, anda memerlukan kekuatan rohani dan spiritual. Reda tidak bermaksud mampu melupakan segala ujian yang menimpa, tetapi belajar menerima kekurangan ini, iaitu kehilangan kasih sayang seorang ibu.

Meskipun kasih sayang secara fizikalnya pergi selama-lamanya, segala belaian dan pengorbanan ibu tidak pernah lenyap dalam jiwa seorang anak. Berbahagialah dengan segala kenangan indah yang ditinggalkan itu. Pujuklah hati, didiklah jiwa untuk menerima kehilangan ini.

Sesungguhnya pemergian itu bukan untuk dirintih, tetapi untuk dirindui dan dibajai dengan kemanisan doa serta zikir buat arwah ibu yang tersayang.

Keduanya, faktor keluarga yang semakin menjauh atas sebab yang tidak dapat

dielakkan. Sedarilah bahawa kejauhan ini bukan penghalang untuk mengeratkan silaturahim. Hormati dan sayangi yang lain seperti kasihnya ibu terhadap anak.

Besar harapan yang ditinggalkan arwah agar anak membesar dalam suasana yang aman, harmoni dan mesra. Saya percaya, anda mempunyai kesempatan untuk bermesra dengan abang yang lain dalam masa yang tertentu seperti hari raya atau ketika mereka pulang bercuti.

Semarakkan kasih sayang yang pernah dibajai arwah ibu selama-lamanya terutama membahagiakan ayah.

Ketiganya, kerisauan kehidupan ayah di kampung yang keseorangan dalam usia semakin lanjut. Luangkanlah masa menziarahi ayah atau bertanya khabar berita agar ayah tidak terlalu keseorangan. Ketahuilah bahawa ayah juga amat me-

rindui arwah isterinya yang tercinta.

Anaklah sumber kekuatan ayah anda. Pelbagaikan cara dan kaedah untuk bertanya khabar ayah. Berikan ayah dengan kata-kata mesra serta prihatin. Sebagai anak, doakan yang baik-baik kepada ayah dan keluarga lain supaya yang hadir nanti dalam kehidupan adalah yang baik-baik saja.

Keempat, semakin rindu anda kepada arwah, maka semakin kuat anda bersedekah zikir serta doa kepadanya. Mohon Allah agar arwah ditempatkan bersama orang yang beriman. Begitu juga panjangkan doa kepada kesejahteraan dan kebahagiaan ayah di kampung.

Hubungi abang agar anda sekeluarga bersepatat memberikan perhatian sewajarnya kepada ayah.

Akhirnya, jika terlalu sunyi dan bersedih, berkongsilah masalah itu

dengan mereka yang boleh dipercayai atau bertemu kaunselor untuk perkongsian hati yang lebih telus dan terapeutik.

Dengan perkongsian perasaan, jiwa yang sunyi mampu diubah dengan melihat hikmah dan nikmat Allah. Jika perlu, penuhi masa lapang dengan membaca buku yang menguatkan jiwa serta bacaan al-Quran agar hidup diberkati Allah.

Jika anda ada hobi, isi masa lapang itu dengan minat bersesuaian, insyaAllah kehidupan ini memberikan satu kesedaran dalam diri anda bahawa jiwa yang tabah bukan terbentuk begitu saja, tetapi hadir kerana anda membenarkan jiwa menjadi lebih tabah dan reda. Semoga perkongsian saya ini membantu anda. Terima kasih.

? **Saya** anak bongsu perempuan tunggal daripada empat beradik dan sungguh terkesan dengan pemergian ibu tercinta setahun lalu. Saya cuba menerima hakikat ini tapi jauh di sudut hati, saya keseorangan dan bersedih hati. Dua daripada abang saya sudah berkahwin dan tinggal jauh daripada kami.

Seorang abang lagi masih belajar dan berjauhan dengan saya. Selain kesepian ini, saya risau keadaan ayah di kampung memandangkan usianya kian lanjut. Hidup ini sungguh mencabar. Bantulah saya menghadapi

ia berlaku dengan



Derita putus cinta

? **Saya** amat tertekan kerana putus cinta dengan lelaki yang selama ini amat saya sayangi dan sanjungi. Entah mengapa, dia secara tiba-tiba mengambil keputusan untuk berpisah. Tekanan semakin kuat apabila saya mendapat tahu dia kini menjalin hubungan cinta dengan rakan sekuliah. Hanya Tuhan yang mengetahui betapa hancurnya hati ini. Entah di mana silap saya. Harap dapatlah menghulurkan kata-kata nasihat untuk meringankan bebanan ini.

**TERLUKA
Pahang.**

! **Perasaan** putus cinta sungguh menyakitkan jika tidak dikawal sebaik mungkin. Kawalan emosi ini memerlukan satu kekuatan jiwa kukuh yang wujud hasil

daripada pelbagai faktor kesedaran diri sama ada secara dalaman atau luaran. Berikut panduan yang boleh diikuti bagi tujuan mengurangkan perasaan sedih dan kecewa akibat putus cinta:

- Berdamai dengan diri sendiri. Manjakan diri seperti mandi sauna danurut aromaterapi. Jangan ragu-ragu bersikap egois, menangislah sepuasnya jika itu yang diinginkan. Usaha pedulikan komen daripada orang lain.

- Hindari daripada membuat keputusan besar kerana keadaan anda masih dalam kedukaan dan tentunya masih lagi dipengaruhi emosi.

- Berbicara dengan orang yang anda percayai. Daripada mereka, anda akan mendapatkan kata-kata bijak yang boleh menghiburkan hati.

- Keluarlah dengan kawan lama yang dapat

membuat anda tersenyum, bahkan tertawa lebar.

- Perbaiki penampilan diri dengan demikian akan lebih dipercayai diri.

- Jangan melarikan diri dengan orang lain. Orang yang baru putus cinta cenderung ingin cepat-cepat punya kekasih baru untuk menepis kesendirian. Kesilapan besar kerana 'pelarian' itu bukanlah menyembuhkan, tapi menimbulkan masalah baru.

- Bermesra dengan binatang kesayangan seperti kucing dan anab. Ia sekurang-kurangnya melupakan kepedihan.

- Menulis surat. Jika anda membenci bekas kekasih. Tulislah semua kebencian anda di sehelai kertas, lalu bakar. Hal ini hanya untuk menyalurkan emosi anda.

- Jangan ragu untuk memberi 'komplimen' diri

sendiri. Misalnya jika anda suka bunga, belilah beberapa kuntum bunga dan letak di mana anda suka. Ganti beberapa hari kemudian dengan bunga lain.

- Makan tepat pada waktunya. Jangan menjadi kuat makan (emotional eater) kerana berat badan anda akan naik dengan cepat, tapi jangan pula hilang selera makan kerana anda jadi tidak bermaya. Makanlah dengan tepat dan sihat.

- Bersukan. Latihan fizikal selain membuat tubuh sihat dan meningkatkan stamina, tapi juga terbukti dapat memperbaiki 'mood'.

- Lakukan hobi yang anda sukai seperti membaca, menonton TV dan berkebun.

- Jangan 'trauma' oleh cinta. Jatuh cinta tidak datang hanya sekali dalam hidup. Percayalah pada keajaiban cinta.