

Bersikap PREJUDIS kesan didera ibu tiri

Gadis risau pandangan orang lain, takut untuk berkawan



BERSAMA KAUNSELOR
Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Bersekolah
Sekolah Kaunseling
Pegawai, Universiti
Putra Malaysia

? Saya ingin berkongsi dengan puan pengalaman saya yang pernah didera ibu tiri. Namun, pada ketika itu apa yang terlintas di hati saya hanya mengikut saja apa yang diperlakukan.

Pernyataan dera juga agak janggal ketika itu. Namun, terdetik juga ia normal dan biasa saja akibat kesalahan dilakukan. Namun, saya terlalu berhati-hati apabila bersama dengan ibu tiri kerana risau dipukul atau dimarahi lagi.

Semakin saya berhati-hati, saya masih lagi dipukul, dimarahi, ditengking dan diperlakukan apa saja oleh ibu tiri atas kesalahan kecil.

Pernah satu ketika saya disepak dan dihantuk ke dinding hanya kerana tidak menghabiskan makanan diberikan. Saya dimaki semahunya. Pada ketika itu, ayah tiada di rumah kerana bekerja di luar kawasan. Rumah kami juga agak terpencil dan jauh daripada jiran tetangga. Pengalaman lalu amat perit.

Kesannya kini, saya menjadi seorang gadis yang agak prejudis dengan orang lain. Sering ragu-ragu dan hanya risau jika pandangan yang lain agak sinis terhadap saya.

Rakan baik saya pernah menyatakannya bahawa saya dilihat agak takut dan risau dengan orang lain

Sering juga saya mengelak untuk berkawan dengan rakan yang saya fikirkan mereka tidak menyukai saya.

Adakah pengalaman didera itu punca saya bertingkah laku sedemikian? Bagaimana saya boleh mengatasi masalah ini?

TRACMA,
Kuala Lumpur

! Pengalaman ketika kanak-kanak adalah pengalaman yang kekal sama ada ia menyeronokkan atau sebaliknya.

Secara asasnya, zaman kanak-kanak dikaitkan dengan kenangan yang menghiburkan dan tanpa batasan had untuk berseronok, bermain dan bergelak tawa dengan rakan serta keluarga.

Namun, ternyata ia berlaku sebaliknya ke atas diri anda. Sungguh besar ujian Allah itu kepada anda sejak dari kecil.

Saya berasa agak terkesan dengan kisah anda memandangkan zaman kanak-kanak itu ibarat syurga dunia bagi kebanyakan yang lain.

Namun, di sebalik penderitaan dan kesedihan itu, anda masih tetap perlu bersyukur kerana diberikan kesempatan masa dan peluang untuk terus hidup sehingga ke hari ini.

Saya cukup optimis, banyak perkara yang sudah dilalui sepanjang tempoh pembesaran itu dan ia adalah pengalaman luar biasa.

Jika ingin dibandingkan dengan kehidupan mereka yang lain iaitu yang jauh le-

bih baik daripada anda, jelas ia adalah perbandingan tidak adil.

Justeru, ketahullah pengalaman yang anda alami agak berbeza dan mungkin pernah dialami oleh seseorang orang lain.

Oleh itu, jadikan pengalaman lalu sebagai satu teladan dan pengajaran untuk diri anda. Menerusi pengalaman perit itu, anda boleh mempelajari nilai yang perlu ada dan tidak sepatutnya ada dalam kehidupan sejati sebagai seorang manusia beragama.

Perihal seterusnya adalah urusan Allah SWT. Yang utama kini ialah fokus diri dan kehidupan bermasyarakat. Walaupun begitu, keluarga tetap keluarga dan anda masih perlu menjalankan tanggungjawab sebagai anak.

Jadilah anak yang solehah dan sering mendoakan kebaikan buat ibu bapa termasuk ibu tiri yang turut sama membesarkan anda meskipun agak teruk juga melampau.

Meskipun apa yang dilakukan terhadap anda adalah menyimpang dari norma sosial, namun ia sudah berlalu.

Dari zaman kanak-kanak, anda kini adalah seorang remaja yang mempunyai peranan dan tanggungjawab. Sebaik-baiknya, maafkan mereka dan berusaha memperbaiki perhubungan sedia ada.

Berikan fokus lebih untuk kehidupan anda yang mendatang. Bina matlamat untuk memajukan diri ke tahap lebih baik dari sebelum ini.

Ternyata matlamat yang jelas akan mendorong anda berusaha melakukan sesuatu bermanfaat buat diri.

Kesibukan dalam mengejar impian ini mengisi masa anda tanpa perlu meratapi kisah semalam.

Kedua, persoalan anda sama ada karakter diri anda itu berkaitan dengan pengalaman lalu atau tidak.

Sejujurnya, setiap apa yang dialami akan memberikan kesan kepada seseorang. Pengalaman itu membentuk karakter diri serta sikap dan personaliti individu.

Namun, anda mempunyai kesedaran dan kesempatan untuk memperbaikinya jika diyakini ia memberi halangan dalam kehidupan seharian. Tepuk dada tanya iman.

Ciptakan satu pengalaman baru, kehidupan yang lebih cemerlang dan bertatasusila. Anda bertuah kerana mempunyai rakan baik yang turut peka.

Sebaiknya anda perlu prihatin dengan apa yang diperkatakan jika ia adalah untuk kebaikan, anda harus mencari peluang dan cara yang sesuai untuk mengatasi masalah itu. Tingkatkan disiplin diri adalah kaedah lebih baik.

Ketiganya ialah perasaan mudah prejudis dengan orang lain. Ia mungkin terkesan daripada pengalaman bersama ibu tiri ketika masih kecil. Sering dimarahi, diherdik dan diperlakukan sesuka hati atau lebih jelas dikatakan menjadi tempat kemarahan.

Anda selalu berhati-

hati, namun masih diperlakukan sebegini. Justeru, inilah yang mungkin meninggalkan kesan dalam personaliti anda.

Apa yang perlu ialah mendidik jiwa dan hati untuk tidak mudah berprasangka yang bukan-bukan. Berlaku adil dengan diri sendiri serta keadaan persekitaran anda.

Maksudnya, cuba fahami bahawa orang di sekitar anda itu adalah individu yang lain, unik dan pelbagai ragam.

Berikan kesempatan untuk mengenali mereka secara sihat dan tanpa prejudis. Didik jiwa untuk memulakan persahabatan. Jadilah sahabat yang mesra dan penuh sopan.

Mesra tidak bermaksud perlu menjadi seorang yang peramah begitu sahaja tetapi cukup dengan kemahiran untuk memulakan persahabatan. Pelajari cara komunikasi yang betul menerusi lisan dan bukan lisan.

Keempat, ialah mengawal tingkah laku sendiri ketika berhadapan dengan orang lain. Pelajari kemahiran perseorangan dan komunikasi dalam pelbagai sumber rujukan seperti pembacaan, pergaulan, perkongsian dan sebagainya.

Seboleh-bolehnya, ikut cara gaya individu yang anda yakini mempunyai kemahiran sosial yang baik. Paling tidak, rakan karib anda juga boleh dijadikan penguat untuk anda memperbaiki diri ke arah lebih baik.

Atasi kerisauan itu den-

gan zikir kepada Allah SWT. Mudah mudahan dibukakan pintu hati anda untuk melihat kebaikan berbanding kerisauan dan ragu-ragu pandangan orang lain terhadap anda.

Tidak adil sebenarnya jika anda secara langsungnya menilai rakan lain tanpa mengenali mereka dengan lebih terbuka.

Perkenalan itu tidak semestinya berlaku secara pantas tetapi ia tetap memerlukan masa. Berikanlah diri anda masa untuk mengenali dan dikenali.

Ternyata banyak hal yang membolehkan anda memulakan pergaulan. Dalam proses ini juga anda perlu faham dan akui setiap manusia itu unik dan personaliti juga pelbagai.

Justeru, usah diharapkan persamaan 100 peratus dengan diri anda. Penerimaan tanpa syarat amat penting di sini iaitu menerima individu lain seadanya tanpa prejudis dan bersyarat.

Yang terakhir dan paling penting ialah berdoa kepada Allah agar dipermudahkan urusan kehidupan anda. Benar sekali ia masih panjang dan memerlukan komitmen yang besar daripada anda.

Cipta kehidupan yang cemerlang sedaya upaya agar pengalaman lalu tidak menghantui anda dan bukan halangan untuk anda berbahagia.

Seboleh-bolehnya temuilah kaunselor secara bersemuka dan ambil peluang untuk mempelajari mengenai diri menerusi perkhidmatan kaunseling.

