

# Merana angkara keruntuhan keluarga

**?** Sebagai anak sulung, saya sedih dengan apa yang berlaku dalam keluarga. Ibu dan ayah kini dalam proses bercerai. Saya terlalu sedih berikutan keadaan ekonomi yang tidak menentu.

Keputusan untuk bercerai ini mungkin yang terakhir buat ibu kerana secara diam-diam ayah sudah berkahwin lain dan langsung tidak bertanggungjawab terhadap keluarga. Segala urusan keluarga ditanggung sepenuhnya oleh ibu. Kesannya dirasai kami yang masih bersekolah.

Saya mengambil keputusan menangguhkan pengajian di sebuah institusi kerana mahu menemani ibu pada saat-saat sukarnya. Saya cuba reda dengan apa yang berlaku, namun perasaan sedih sering bertandang membuatkan emosi saya terganggu.

Saya menyedari perlu kuat dan tabah kerana ibu memerlukan saya. Bantulah saya mengharungi ujian ini dan mampulah menguruskan pengajian

sehingga berjaya.

## JIWA LUKA Kedah

**!** Tidak dinafikan perpisahan ibu bapa memberi kesan negatif kepada anak. Bagaimanapun, apabila dikaitkan dengan qada dan qadar, perpisahan mungkin jalan terbaik buat sesetengah pasangan. Semuanya rahsia Allah dan ujian dalam keluarga anda. Tekanan yang dihadapi akan menjadi lebih terkesan andai tidak diatasi sebaiknya. Di sinilah anda memainkan peranan penting. Ia satu tamparan buat anda, namun itulah realitinya.

Sebagai anak sulung, anda mengakui ibu sangat memerlukan anda. Begitu juga dengan adik-adik. Justeru, anda perlu membina kekuatan secara luaran dan dalaman. Bagaimana anda mampu memperkuatkan benteng emosi ini? Berikut panduan boleh diamalkan dalam usaha

meningkatkan kekuatan dan jati diri.

### ● Perteguhkan diri menerusi kekuatan kerohanian

Biasakan diri sentiasa dalam keadaan berwuduk. Jiwa akan menjadi tenang. Selain itu, perbanyakkan membaca al-Quran. Jadikan al-Quran sebagai teman paling akrab ketika menghadapi kesukaran. Jadikan amalan ini sebagai terapi pemulihan jiwa supaya lebih yakin dengan setiap perancangan Allah.

### ● Mendekatkan diri dengan Allah

Sebagai makhluk paling mulia, kita disuruh membanyakkan amal ibadat dan berdoa. Namun, kita perlu sedar rezeki tidak datang bergolek tanpa usaha. Doa yang paling utama ketika ini ialah memohon Allah mempermudah urusan anda sekeluarga. Doa khusus buat ibu agar kuat menempuh kesukaran ini.

### ● Bersangka baik

### dengan Allah

Sebagai manusia kita tidak terlepas berhadapan ujian dalam hidup. Semuanya bertujuan menguji keimanan kita sebagai hamba-Nya. Oleh itu, kita mesti bersangka baik dengan Allah dan janganlah menyalahkan-Nya jika terjadi sesuatu. Percayalah tentu ada hikmah di sebalik kejadian itu. Justeru, walaupun perit anda sekeluarga perlu berkorban dan memainkan peranan sebaiknya.

### ● Lakukan kegiatan luar

Badan yang cerdas membentuk otak cergas. Segala tekanan dihadapi akan dilupakan apabila kita melakukan aktiviti luar yang dapat menyihatkan tubuh. Situasi akan menjadi lebih mengembirakan jika kita meluangkan masa membawa keluarga beriadah. Ikatan kekeluargaan juga akan bertambah erat dan kukuh. Di sinilah anda perlu bijak

memainkan peranan bagi mewujudkan suasana harmoni dalam keluarga meskipun cabaran getir sedang melanda. Hidup perlu diteruskan dan anak sumber kekuatan buat ibu. Temani ibu dalam setiap masa dengan penuh makna.

### ● Menangis dengan sepenuh hati

Menangis antara cara kita dapat mengurangkan tekanan dihadapi. Anda perlu bersikap adil dengan perasaan sendiri. Jika perlu menangis, menangislah. Mudah-mudahan sesudah itu, anda puas dan lebih positif.

### ● Harga kebolehan diri sendiri

Anda perlu ada sikap yakin diri. Apabila ada keyakinan, anda tidak akan mempunyai masalah melakukan sesuatu tanggungjawab. Yang penting anda mesti menghargai kebolehan diri dan memulakan hidup dengan lebih ceria. Setiap individu perlu memahami diri

sendiri dengan lebih baik berbanding orang lain.

Anda perlu meneruskan kehidupan dengan ceria dan penuh senyuman. Tekanan emosi akan terubat jika reda menerimanya. Selepas itu, anda akan lebih yakin untuk memberi bantuan dan semangat kepada ibu dan keluarga.

### ● Fokus dengan perancangan diri

Ujian yang melanda mengajar anda sesuatu nilai secara tidak langsung. Keputusan menangguhkan pengajian mungkin terbaik dalam usaha memberi perhatian kepada ibu serta menjadi peneman di saat sukar. Pun begitu, anda perlu merancang dan menyusun jadual pengajian supaya tidak turut hanyut dan menjadi mangsa keadaan. Mengabaikan pengajian tidak akan mengubah sesuatu menjadi lebih baik, sebaliknya menjadi bertambah buruk. Bijak urus masa dan pengajian. Nekad untuk memperoleh kejayaan walau apapun dugaan. Lakukan dengan penuh yakin.