

TAK TETAP HATI PILIH CITA-CITA

Pelajar risau gagal raih apa diharap dalam hidup



Saya pelajar tingkatan empat di sebuah sekolah di Kedah. Saya mula risau dan sedikit bimbang dengan cita-cita yang sentiasa berubah. Saya khuatir ia membuatkan saya gagal meraih apa yang diharapkan dalam hidup. Bantulah saya.

TIDAK TETAP,
Kedah

Bagi menjawab persoalan dan kekeliruan berkenaan cita-cita ini, saya terpanggil untuk berkongsi beberapa perkara yang perlu dilakukan dalam usaha membentuk impian atau matlamat boleh dicapai. Ia perlu disokong dengan tekad dan usaha berterusan. Fokus itu sangat penting dalam mencipta kejayaan

diinginkan.

Berikut adalah beberapa tindakan yang boleh dilakukan, antaranya:

1. Senaraikan segala impian yang ingin dicapai. Mungkin yang remeh-temeh pun boleh juga disenaraikan. Senaraikan semua impian yang ada meskipun perkara yang kecil tetapi bagi anda ia ingin dicapai. Selain menyenaraikan semua impian ingin dicapai, ia juga melatih diri untuk sentiasa berada di landasan betul dengan harapan dan matlamat yang sentiasa muncul dalam diri. Biar gagal meraih semua yang diinginkan daripada gagal untuk mencuba melakukannya. Ternyata jika gagal berusaha, anda sebenarnya kerugian dalam menghitung segala untung rugi dalam kehidupan.

2. Setiap impian dan cita-cita itu perlu disenaraikan mengikut keutamaan dan jangka

masa. Perlu diingatkan, setiap impian itu bermaksud tindakan dan seterusnya membawa kepada cita-cita. Jika melakukan sesuatu tanpa matlamat ia adalah sia-sia. Begitu juga sebaliknya iaitu matlamat tanpa usaha. Kedua-dua perkara ini perlu seiring dan dilakukan dengan niat jelas serta nekad.

3. Impian logik bermaksud yang boleh dicapai. Sesetengah orang menganggap ia sebagai semangat untuk diri dan dorongan untuk berusaha lebih kuat serta berterusan. Saya sangat bersetuju dengan penyataan itu. Namun apabila dihitungkan dengan faktor logik dan boleh dicapai, pastikan kemampuan diri terlebih dahulu. Sekiranya mampu untuk mencapai matlamat itu, tiada masalah.

4. Selalunya matlamat apabila seseorang mulai ragu-ragu dengan impian

sendiri. Oleh itu, dengan senarai matlamat yang ada cuba kaitkannya dengan cita-cita dan kerjaya yang diminati. Selaras dengan itu, matlamat akan nampak lebih jelas dan anda sudah bersedia untuk mengambil tindakan yang sesuai.

5. Imbuhan bermaksud peneguhan kepada diri sendiri. Biasakan dengan amalan menghargai setiap usaha dilakukan. Sekiranya anda sudah mencapai satu azam, berikan imbuhan untuk diri sendiri. Contohnya, sekiranya anda sudah dapat menurunkan berat badan, belikan sesuatu untuk menghargai apa yang sudah anda capai. Penghargaan sendiri ini sangat penting kerana ia memberikan semangat dan motivasi dalam yang paling benar dan kekal dalam diri seseorang. Hargailah setiap usaha dan pencapaian yang diperoleh. Usah mengharap orang lain

untuk berbuat sedemikian kepada diri anda, tetapi lakukannya sendiri. Biasakan bercakap dengan diri sendiri iaitu memberi kata-kata semangat dan positif terhadap diri sendiri.

6. Dapatkan bantuan pakar seperti perkhidmatan kaunseling dan psikologi menerusi pengendalian ujian psikologi seperti ujian personaliti serta ujian minat kerjaya. Ujian psikologi sangat penting dalam membantu pelajar mengenal pasti personaliti diri dan minat kerjaya. Dengan keputusan yang diperoleh, analisis diri dibuat bagi tujuan pemilihan subjek atau aliran yang sesuai dengan personaliti pelajar. Data ini juga boleh digunakan untuk pemilihan kursus pengajian di peringkat universiti supaya ia selaras dengan kelayakan dan minat kerjaya.

Saya mengambil masa yang agak lama untuk bersedia berkongsi kisah hitam ini dan berharap ia dapat membantu memulihkan perasaan serta melupakannya. Saya pernah dicabul saudara sendiri ketika masih di sekolah menengah. Pada asalnya saya kira ia seperti secara tidak sengaja dan tidak berbuat apa-apa kerana bersangka baik. Hingga pada satu hari, saudara saya yang tinggal berdekatan rumah datang ketika ibu, ayah dan adik tiada di rumah. Saya tidak mengesyaki apa-apa kerana dia selalu datang ke rumah sebelum ini. Pada hari kejadian, dia datang dengan muka yang agak pelik dan bertanya berkenaan barang di dapur. Saya yang tidak mengesyaki apa-apa terus meluru ke dapur untuk mencari barang dimaksudkan. Secara tiba-tiba dia memeluk dan mencabul saya. Saya sangat takut dan menjerit. Selepas itu dia terus keluar tapi sempat mencabul saya. Sejak itu, saya menjadi takut tetapi tidak berani untuk bercerita dengan sesiapa. Sudah tiga tahun berlalu, namun saya masih tertekan. Saudara saya itu sudah berkahwin dan dia tidak lagi mengulangi perbuatannya.

TRAUMA
Perlis

TRAUMA DICABUL SAUDARA

Perkara pertama yang wajib dilakukan dalam usaha melupakan kisah silam adalah menerima hakikat ia pernah berlaku. Bunyinya agak sukar sekali kerana menerima perkara sukar dan trauma ini bukan mudah. Ia memerlukan satu jangka masa yang lama tapi tidak mustahil boleh dilupakan.

Membenarkan diri melakukan sesuatu di luar kebiasaan (dalam keadaan positif) mampu membuka satu peluang dan kesempatan yang sangat luar biasa (juga impak positif luar biasa). Didik diri untuk menerima kenyataan ia cukup menyakitkan emosi hingga sukar dilupakan.

Namun begitu, anda sedar perasaan ini tidak akan hilang sekiranya mempertikaikan apa yang sudah berlaku. Menerima hal ini sebagai ujian Allah yang pasti mengajarkan sesuatu nilai lebih penting seperti berhati-hati, ambil tahu keadaan persekitaran, tidak mudah percaya dengan orang lain meskipun yang dikenali dan menjaga penghormatan diri. Kemungkinan besar, hal ini antara yang ingin disampaikan Allah kepada anda menerusi ujian.

Seterusnya, anda perlu belajar untuk mendoakan supaya si pelaku (yang kini sudah pun berumah tangga) untuk menjadi hamba Allah yang taat dan beriman. Secara tidak langsung, anda sebenarnya cuba melupakan dengan memberi kemaafan tanpa berendam.

Dalam proses memaafkan apa yang berlaku, anda juga perlu mendidik jiwa untuk menjadi diri sendiri. Saya percaya perasaan yang berkecamuk hadir kerana anda masih terikat dengan peristiwa itu. Benar ia sangat menyakitkan namun rawatlah hati itu dengan sesuatu yang boleh membantu memulihkan perasaan dan melihatnya sebagai ujian. Anda dicabul namun di sebelah peristiwa itu anda belajar banyak hal membabitkan maruah dan keselamatan diri.

Di bawah ini antara langkah yang boleh dipertimbangkan untuk tujuan mengurangkan rasa trauma. Kaedah yang paling mujarab adalah dengan mendapatkan bantuan pakar kaunseling atau psikologis bagi tujuan pengurusan emosi dan trauma yang masih wujud. Perkongsian secara terapeutik

dan bermakna dapat membantu individu menguruskan perasaan secara rasional dan sesuai.

Jika anda merasa terganggu dan sukar tidur, ubah kedudukan tidur anda. Jika itu katil atau perabot almari yang boleh membuatkan anda menggigit memori silam, tukarkan ia. Cipta suasana yang baru dan tiada kaitan langsung dengan kisah silam. Mungkin ia berbunyi seperti 'mengelak' dan 'pelarian' iaitu tidak berhadapan dengan perasaan sebenar dihadapi. Namun jika diteliti, ia penting untuk memulakan sesuatu yang baru.

Segalanya perlu diperbaharui dengan mengubah kedudukan dan susun atur saja bukan bermaksud membuangnya. Cipta suasana yang baru dan mulakan hari anda dengan tanggungjawab yang perlu diselesaikan.

Peristiwa yang lalu memberi satu pengajaran kepada diri supaya lebih berhati-hati. Meskipun ia sudah berlalu, anda masih perlu meningkatkan keselamatan diri dan mengingatkan kaum keluarga yang lain berkenaan hal itu. Ia penting supaya orang lain tidak menjadi mangsa

yang seterusnya.

Sungguhpun beliau sudah berkahwin, sikap dan tingkah lakunya masih perlu diperhatikan dengan waspada. Sekiranya anda secara tiba-tiba teringat kisah silam itu, bersegeralah melakukan hal lain bagi tujuan mengalih perhatian. Elakkan dari duduk bersendirian kerana ia boleh mengganggu pemikiran. Isi masa lapang dengan aktiviti berfaedah supaya perasaan negatif dan trauma itu tidak mengawal fikiran.

Kadangkala, ia tersimpan pada barang yang boleh mengingatkan pada kisah silam contohnya gambar, cincin emas, rantai dan apa sahaja objek yang membuatkan kita teringat. Sebaiknya buang semua barangan yang boleh mengingatkan anda pada kisah silam itu. Nekad untuk membuangnya jika ia benar-benar mengganggu emosi anda. Sekiranya tidak mengganggu tidak perlu dibuang semuanya. Cukup sekadar menyimpan barang yang terlalu berharga. Mungkin anda rasa tertekan apabila ada orang yang boleh membangkitkan kenangan kisah silam. Jika perkara ini berlaku sebaiknya anda menjauhkan diri atau

mengelak daripada terus berhubungan dengan orang begitu.

Anda juga boleh menghadkan masa berbual kisah silam kerana khuatir ia mengembalikan memori yang menyakitkan. Namun jika anda bersedia untuk berkongsi hal itu dan berasakan ia sebagai kaedah untuk melupakannya, lakukanlah dengan mereka yang benar-benar memahami dan boleh dipercayai.

Sokongan dan dorongan daripada mereka yang positif boleh membantu anda menjadi lebih baik. Kaedah ini adalah paling mujarab melupakan kisah silam dan membolehkan kita menenangkan fikiran, membuatkan hati tenang tanpa ada masalah kerana sering teringat kisah silam.

Kembali berpijak kepada realiti, hari ini dan sekarang. Usah memaksa diri terbeban dan terikat dengan kisah lalu padahal ia tidak memberikan apa-apa kebaikan untuk diri anda. Sebaliknya, ia menghukum anda untuk terus berada dalam keadaan itu, kesedihan dan kekecewaan. Anda sebenarnya layak untuk bahagia seperti orang lain.