

RAKAN SUKAR DIBANTU

Hadapi masalah tetapi mengelak berjumpa kaunselor



Rakan saya menghadapi masalah emosi yang ketara tapi malangnya dia sering mengelak daripada berbincang. Masalah itu membabitkan dirinya dengan bekas teman lelaki hingga prestasi akademiknya terganggu. Sebagai kawan, saya turut risau dengan keadaan dirinya. Saya ingin membantu tetapi sikapnya yang suka mengelak menyebabkan usaha terbantut. Saya bercadang membawanya bertemu pakar kaunseling. Selain itu, apakah yang harus saya lakukan untuk membantunya?

SAHABAT SEJATI
Melaka

Sikap terpuji yang anda miliki seharusnya sangat dikagumi. Sikap prihatin, terkesan dan empati sangat jelas. Tahniah atas keluhuran hati untuk membantu. Perasaan dan keinginan ini sudah menjadi mercu tanda kualiti diri yang anda miliki. Adanya niat dan keinginan untuk membantu, anda sudah pasti menemui jalan bersesuaian dengan memberikan perhatian kepada beberapa perkara yang akan saya kongsi



ini. Pertama, memberi fokus kepada keadaan diri rakan anda itu dari segi lisan dan perlakuan bukan lisan. Apabila anda memperhatikan satu keadaan seperti tidak menentu dan dia memerlukan perhatian, jadilah peneman atau pendengar yang baik. Beritahu beliau, anda ada bersamanya jika memerlukan bantuan. Mungkin dengan keadaan itu, dia sedar anda sudi membantu. Kedua, temani dia membabitkan diri dengan aktiviti berfaedah di persekitaran anda berdua

supaya masanya diisi dengan perkara bermanfaat. Jika beliau mengelak atau menolak, usah paksa tapi jangan putus asa mengajaknya mengikuti aktiviti sesuai. Mungkin satu hari nanti, dia tergerak hati untuk bersama-sama dengan anda dalam aktiviti sihat. Hal ini membantunya menjadi lebih produktif dan bukan pasif. Ketiga, wujudkan suasana positif dan harmoni dalam bilik anda. Suasana ini termasuk keadaan bilik yang kemas, wangi, bersih dan ada unsur motivasi. Selain itu, anda boleh menghiasi bilik dengan poster motivasi atau berkaitan selain

menerapkan nilai spiritual serta keagamaan dalam bilik. Suasana ini secara tidak langsung memberikan aura positif dan harmoni dalam kehidupan anda berdua. Keempat, dekati dirinya dengan berbual-bual dan membina perhubungan komunikasi yang kerap. Hubungan komunikasi ini boleh dikaitkan dengan pelbagai topik secara santai atau formal. Percayalah, komunikasi yang kerap dan santai mewujudkan suasana akrab dan selesa. Apabila ia wujud, lebih mudah untuk anda bercakap dengannya mengenai hal yang lebih mendalam. Kelima, jika

perhubungan komunikasi dan persefahaman mulai wujud dengan mesra, anda boleh secara langsung memberitahu keperluan untuk mendapatkan bantuan emosi jika benar-benar rasa tertekan. Berikan galakan dan sokongan moral kepadanya kerana anda yakin dia mampu menguruskannya dengan baik dan kembali aktif seperti sebelumnya. Berikan pujian terhadap kebolehan dirinya terlebih dahulu sebelum menyatakan perbezaan yang anda perhatikan. Melalui cara itu, dia mungkin lebih selesa dan tersentuh dengan keprihatinan anda itu.

REMAJA KETAGIH PORNOGRAFI

Saya berusia belasan tahun dan kini ketagih pornografi. Apabila bersendirian, saya akan melayan video lucah dan ia membuatkan ketagihan menjadi-jadi. Saya sedar perbuatan itu tidak baik dan berdosa, namun sukar untuk berhenti. Namun saya tidak pernah lagi melakukan zina, hanya sekadar melampirkan nafsu dan berasa seronok dengan aktiviti itu. Saya ingin berubah dan berhenti daripada melakukan perkara sia-sia ini.

INGIN BERUBAH
Sabah

Pertama, pornografi itu sendiri perkara dilarang agama. Selain faktor agama,

ia juga membabitkan faktor kesihatan seseorang secara menyeluruh baik kognitif, emosi dan tingkah laku. Pornografi juga meracuni fikiran seseorang hingga boleh menyebabkan pergaulan bebas atau aktiviti seks. Kedua, pornografi bersifat mengikat seseorang hingga akhirnya menjadi ketagih dan tidak pernah berasa puas. Ketagihan biasanya membuatkan seseorang tidak boleh hidup tanpa melihat video lucah ketika bekerja, curi-curi melihat gambar lucah dan begitu juga apabila pulang ke rumah menonton video lucah sehingga tengah malam. Itulah jerat yang membuatkan ketagihan

dan bergantung kuat kepada video lucah. Ketiga dan paling berbahaya, pornografi tidak memberi ruang bagi Tuhan di hati dan fikiran individu. Mungkin individu berasa tidak layak mendekati Tuhan atau tidak lagi mempunyai waktu atau keinginan mendekati Tuhan. Jika perasaan ini wujud, hubungan dengan Tuhan terputus dan individu itu menjadi semakin jauh terpisah daripada amalan baik. Jika anda benar-benar ingin berubah dan berhenti daripada melakukan hal sedemikian, kesungguhan dan tekad itu perlu wujud. Berikut adalah langkah pencegahan yang boleh

diamalkan untuk berhenti atau mengurangkan ketagihan pornografi:

- 1. Jangan memulakannya**
Jika ia sudah berlaku, usah mulakannya lagi. Barang siapa memulakannya ia akan terjat. Sesiapa pun yang menawarkan, janganlah terima tawaran itu. Tolaklah kerana pada dasarnya kita menolak tawaran dosa.
- 2. hadkan keinginan untuk melihat dan melayani hawa nafsu**
Pada zaman ini media massa dan filem sarat dengan pornografi dan memang inilah yang berlaku secara tidak langsung. Kawal keinginan diri

- untuk melihat gambar itu kerana kita tahu sekali melihatnya, kita akan mahu terus terdorong melihatnya berkali-kali.
- 3. Minta pertolongan**
Jika sudah terbabit dan terikat, akuilah masalah itu kepada Tuhan dan kepada seseorang yang boleh dipercayai. Akuilah itu sebagai masalah dan usah lagi merasionalkan perbuatan itu. Berhenti daripada terus membenarkan perbuatan dosa.
- 4. Jauhkanlah alat atau bahan yang mendekati kita kepada dosa pornografi**
Jika Internet adalah saranannya, putuslah

- atau hadkan penggunaannya di komputer kita. Jika telefon bimbit, adalah puncanya, kawal penggunaannya. Jika majalah adalah sumbernya, hindarilah bukan saja majalah itu tetapi juga tempat yang menjualnya. Belilah surat khabar atau majalah lain di tempat berbeza.
- 5. Usah membiarkan diri anda bersendirian**
Ini kerana situasi itu menguatkan lagi keinginan untuk menonton pornografi. Jika masih kerap bersendirian, semestinya anda tahu rangsangan apakah yang membuatkan anda tertarik. Bergaullah dengan orang lain dan usah bersendirian lagi.