

DIEJEK BERBADAN GEMPAL

Siswa sedih tiada sesiapa ingin berkenalan dengan terutama pelajar lelaki



Assalamualaikum. Saya mempunyai masalah rendah diri dan kurang yakin untuk bergaul bersama rakan sekuliah disebabkan saiz badan agak gempal dan besar.

Perasaan ini sudah lama membelenggu diri sejak di bangku sekolah menengah. Kebanyakan rakan terutama yang lelaki sering mengejek saya dengan panggilan menyakitkan hati.

Saya sering ditertawakan oleh rakan dan sering disisihkan rakan sejawat.

Mereka yang berperwatakan cantik, kurus dan tinggi atau bertubuh kecil seolah-olah mengelak berkawan dengan saya.

Kini, apabila berada di universiti, saya mulai rasa tekanan kerana mempunyai berat badan berlebihan.

Selain itu, tiada sesiapa yang ingin berkenalan dengan saya terutama pelajar lelaki. Sebagai gadis, saya teringin untuk tampil bergaya, mempunyai ramai kenalan dan teman lelaki. Bantulah saya untuk meningkatkan keyakinan diri.

Jawapan

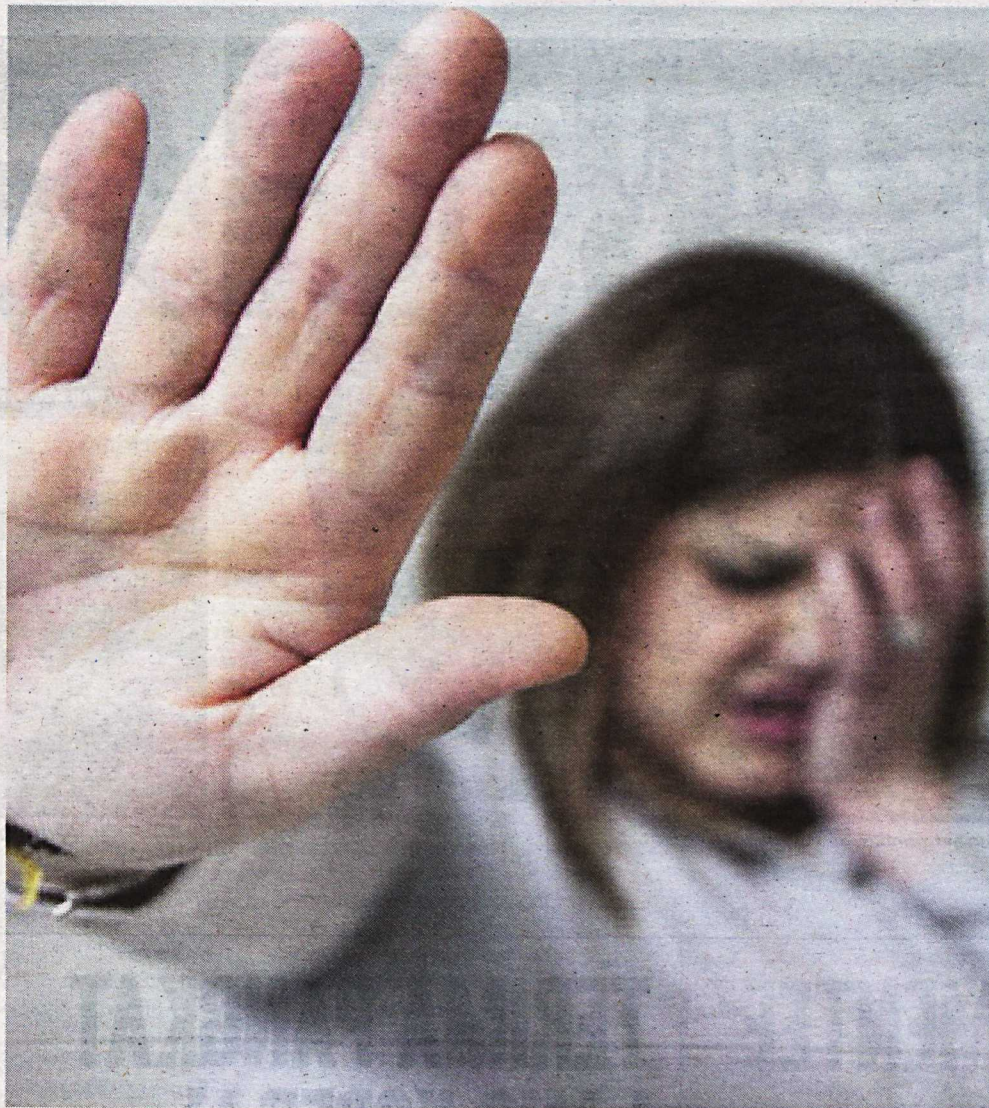
Walaikumussalam.

Perkara pertama yang ingin saya nyatakan di sini ialah kesempurnaan itu subjektif maka penilaian juga berbeza-beza.

Fizikal yang sempurna tidak hanya berfokus kepada cantik atau eloknyanya seseorang itu. Malahan ia datang dari dalam hati.

Namun begitu, tidak dinafikan dalam lingkungan usia sebegini, sudah pasti ejekan dan panggilan gelaran tertentu yang pernah berlaku dalam hidup anda adalah perkara mengganggu emosi dan amat menyakitkan.

Ia membuatkan anda rasa sedih dan tertekan serta terpinggir daripada



mereka yang lain. Perasaan ini berterusan sehingga anda berada di menara gading.

Merasa sedih, sendiri dan tertekan dengan saiz serta berat badan.

Perkara ini adalah dilema yang sering kali menghantui diri seseorang remaja atau awal dewasa terutama perempuan.

Namun, kehidupan dan kebahagiaan ini adalah milik semua, tanpa membezakan soal kesempurnaan tubuh badan serta fizikal.

Oleh itu, bermula saat ini, sejurus anda membaca perkongsian saya ini, diharapkan ada satu tekad dalam diri untuk mengatakan "Ya Allah! Sesungguhnya saya sedih dengan keadaan ini dan tertekan dengan ejekan rakan.

Namun saya menerimanya sebagai ujian buat diri saya. Dan saya pasrah, saya redha akan kesempurnaan saya nanti kepada Allah.

Ungkapan ini adalah teknik asas dalam penerimaan kekurangan diri dan mendoakan kesempurnaan yang baru.

Biasakan diri untuk mengungkapkan kenyataan di atas. Sedikit sebanyak, ianya dilafazkan dan dipanjangkan kepada Allah SWT agar diberikan kekuatan untuk berhadapan dengan situasi yang menyakitkan emosi ini.

Seterusnya, saya ingin menyentuh mengenai harapan anda untuk meningkatkan keyakinan diri.

Terdapat beberapa perkara yang perlu anda tumpukan perhatian dalam usaha memperbaiki kelemahan diri dan emosi serta mendapatkan kekuatan dalaman.

Antaranya ialah mengenal pasti faktor yang boleh diubah dan faktor yang tidak boleh diubah.

1. FAKTOR YANG BOLEH DIUBAH

a. Kesihatan diri

pada kemajuan diri berbanding sindiran negatif yang menyakitkan hati atau perasaan terpinggir yang wujud.

c. Utamakan diri sendiri

Keutamaan terhadap diri sendiri adalah satu kaedah untuk membantu anda merasa lebih bertanggungjawab dengan diri.

Kesedaran akan fungsi dan peranan sebenar sebagai seorang pelajar membolehkan anda lebih bersemangat untuk melakukan yang terbaik.

Secara tidak langsung, ia membawa anda ke satu jalan yang lebih baik untuk membuktikan kemampuan diri.

Saya percaya, jika keadaan ini berlaku, dengan sendirinya anda akan mempunyai rakan yang juga sama-sama berkeinginan untuk mencipta kejayaan.

d. Pengurusan diri dan masa

Pengurusan diri dan masa sepanjang bergelar seorang pelajar adalah perkara yang penting.

Pengurusan diri termasuk juga emosi, masa dan aktiviti serta pembelajaran. Kesemua ini perlu dilakukan secara tertib, disiplin dan berjadual.

Oleh itu, anda sebenarnya mempunyai banyak peluang dan cara untuk bergaul dengan ramai orang bukan hanya yang berada di sekeliling.

Pengurusan masa yang baik membolehkan anda mengikuti pelbagai jenis aktiviti sosial dan kelab tertentu seperti yang ditawarkan di universiti.

Anda perlu membabitkan diri dengan aktiviti yang sesuai agar masa anda lebih bermakna dan berpeluang mengenali orang lain.

Jika hanya menunggu seseorang untuk datang dan menegur, sudah pasti ianya sesuatu yang sukar dan menghampakan. Oleh itu, apa kata jika anda sendiri yang memulakannya.

2. FAKTOR YANG TIDAK BOLEH DIUBAH

a. Mengubah rakan menyukai anda

Manakala faktor yang tidak boleh diubah ialah untuk mengubah rakan-rakan yang lain untuk

menyukai anda secara total.

Begitu juga dengan kenalan lelaki yang mungkin agak dingin dengan anda sepertimana yang diceritakan.

Perihal ini memang agak sukar melainkan mereka ingin berubah dan menyukai anda.

b. Kemahiran sosial
Kemahiran sosial boleh dipelajari bagi membolehkan anda mendekati diri dengan mereka (yang menunjukkan respon positif).

Kemahiran sosial ini termasuklah komunikasi, kerjasama, sapaan, perkongsian minat dan hobi serta hal-hal yang berkaitan yang boleh dilakukan secara berpanjangan. Ia mungkin mengambil masa, namun lebih baik daripada tidak melakukan apa-apa.

c. Bincang dengan kaunselor

Jika keadaan tidak berubah malahan makin teruk, maka sebaiknya anda berbincang dengan kaunselor secara bersemuka untuk perkongsian emosi yang terdalam.

Semoga bertambah yakin dan mulai fokus kepada perkara yang lebih bermanfaat. Usah diberi perhatian kepada mereka yang suka mengejek.

Saya percaya, masih ramai yang positif dan tidak prejudis dengan keadaan fizikal orang lain. Kenal pasti rakan itu dan mulakanlah persahabatan dengan mereka yang lebih terbuka.

d. Keinginan untuk berubah

Perkara paling penting ialah keinginan untuk berubah dan menjaga kesihatan untuk jangka masa yang panjang.

Usah berasa lemah hanya kerana saiz badan. Jika benar saiz itu mengganggu maka kenal pasti cara terbaik dalam menguruskan hal berkaitan berat badan yang berlebihan.

Utamakan kesihatan diri dan pemakanan yang seimbang berserta senaman secara konsisten agar berat badan boleh dikurangkan.

Selain sihat, anda juga akan tampil lebih meyakinkan. Lakukan perubahan dari sekarang kerana ia bukanlah sesuatu yang mustahil.