

Apabila cinta sudah tidak bertaut

Apa yang perlu dilakukan wanita apabila kasih sayang, perhatian daripada suami semakin berkurangan?

SOALAN:

SAYA, Mazidah berusia 32 tahun dan sudah tiga tahun berkahwin. Masalah saya apabila suami enggan membantu saya dalam urusan rumah tangga. Dia asyik sibuk melayan gajet siang dan malam.

Apabila saya menegur perbuatannya, dia marah. Saya kini buntu apabila hubungan kami semakin dingin, lebih-lebih lagi kami belum dikurniakan zuriat.

Apa yang harus saya lakukan agar suami kembali kepada keadaan normal dan bagaimana saya mahu mengatasi rasa tekanan itu?

JAWAPAN:

SEMUA manusia diuji dengan had dan keupayaan untuk berhadapan dengan ujian tertentu. Bak kata pepatah, sedangkan lidah lagi tergigit inikan pula hubungan suami isteri. Ya, memang benar, masalah rumah tangga merupakan sebahagian daripada dugaan dalam kehidupan.

Bercerita tentang gajet, hal tersebut memang sukar dinafikan. Baik dalam kalangan kanak-kanak, remaja waima yang sudah berstatus pun suka menghabiskan masa dengan melayan gajet.

Ironinya ramai tidak menyedari bahawa ketagihan gajet banyak mendatangkan kesan negatif bukan sahaja kepada diri sendiri bahkan juga kepada hubungan kekeluargaan. Kenyataan tersebut pernah disebut dalam satu kajian yang dilakukan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara.

Sebenarnya, dalam isu yang dibangkitkan pengadu, terdapat beberapa pendekatan yang boleh dilakukan dalam mengatasi hal tersebut.

Wujudkan komunikasi dengan cara yang baik

Guna intonasi suara yang betul dan memilih waktu yang sesuai.

Harus diingat bahawa suami kurang gemar ditegur secara bebelan. Oleh itu,



perlu berkomunikasi dengan cara yang betul mengikut karakternya.

Bagi mengenali tingkah laku suami secara lebih terperinci, saya puan sarankan supaya menemui kaunselor. Barangkali pakar mempunyai cadangan-cadangan tertentu yang sesuai diimplemenkan dalam membina dan memperbaiki silaturahim.

Membina hubungan dengan penuh kasih sayang

Ia bermaksud puan perlu membina semula hubungan indah yang dahulu dengan mengimbas kemesraan hari pertama perkahwinan atau menjadi kekasih.

Berusahlah untuk melakukan perkara yang sama bersama suami seperti berpegangan tangan, bergurau atau berjalan berdua-duaan seperti dahulu.

Selain itu, luangkan masa untuk makan bersama dan berbincang berkenaan perkara-perkara yang menimbulkan rasa gembira. Pilihlah topik yang bersesuaian untuk dibicarakan.

Mengajak suami ke arah kebaikan

Ia harus dilaksanakan dengan penuh berhemah dan rasa hormat terhadap suami. Jika maklum balasnya tidak berkesan, puan jangan sekali-kali berputus asa kerana psikologi manusia biasanya akan menyerap masuk perkara yang sering didengarinya. Cuma adakala penerimaannya berlaku dengan cepat atau lambat.

Cipta suasana kekeluargaan

Apa kata puan memperbanyakkan aktiviti yang boleh dilakukan bersama-sama suami terutamanya pada hujung minggu.

Antaranya ialah beriadah di taman-taman rekreasi. Puan juga boleh memilih untuk pergi bercuti ke tempat yang digemari pasangan.

Mengimbas perkara-perkara yang disukai suami

Pihak puan disarankan agar kembali mengingati segala aktiviti yang disukai suami seperti barang atau menu kesukaannya. Mungkin puan boleh masak makanan kegemarannya setiap hari. Ia dapat menambahkan keharmonian rumah tangga.

Jangan lupa juga memberi kejutan kepadanya. Tidak salah andainya puan memulakannya dahulu. Jika biasa melakukan sesuatu rutin, maka langkah selanjutnya puan perlu memberi beberapa kejutan untuk suami.

Tunjukkan rasa sayang puan kepadanya dengan membeli tiket wayang untuk ditonton berdua atau raikan tarikh-tarikh penting untuk anda berdua.

Tambat hati suami dengan sentiasa berhias

Persiapkan diri dengan berhias terutama ketika menyambut kepulangan suami ke rumah. Hadiahkan beliau dengan senyuman. Jangan sedih jika suami tidak membalas, puan sudah dapat pahala sedekah dengan menguntum senyuman kepadanya.

Akhir sekali, jangan berputus asa, sebaliknya teruskan berdoa. Usaha tanpa henti akan menghasilkan impak yang terbaik. Lakukan dengan penuh komitmen. Percayalah, Allah Maha Mengetahui dan memakbulkan doa



PROFIL

Noorhayatti Noorudin K, B, PA merupakan Pegawai Psikologi Kanan, Bahagian Kaunseling, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor.

hamba-hambanya.

Berkenaan cara untuk menangani tekanan pula, puan boleh mengambil beberapa pendekatan. Pertamanya, beri ruang kepada diri untuk rasa bahagia. Cari peluang untuk mengenali kekuatan yang ada dalam diri.

Bila mengenali kekuatan diri melalui personaliti, maka puan akan tambah bersemangat dan bahagia dalam meneruskan kehidupan seharian.

Dalam hal tersebut, puan perlu menyayangi diri atau boleh terapkan prinsip FLY iaitu *First, Love Yourself* yang boleh diaplikasikan dalam membina kebahagiaan diri.

Lakukan aktiviti yang menimbulkan keseronokan. Puan juga boleh mengamalkan dengan melakukan aktiviti yang digemari atau digalakkan dengan mencuba minat atau hobi yang baharu.

Jika timbul minat baharu, puan akan meluangkan masa untuk perkara tersebut. Oleh itu, puan dapat melepaskan tekanan yang selama ini terpendam tanpa diluahkan.

Selain itu, puan perlu bergaul dengan individu yang positif. Sentiasalah bersembang dengan individu yang mampu membawa aura yang baik. Apabila puan mendekati golongan tersebut, lebih banyak energi positif akan masuk ke dalam diri.

Kebiasaannya, energi positif mampu menjadi sistem sokongan yang baik dan menolong puan dalam mengharungi cabaran dan dugaan dengan baik. Ia juga akan membantu mencapai katarsis atau kelegaan dengan menyalurkan emosi yang terpendam.

