

Fahami AKU



Setiap kita punya
perjuangan tersendiri.

16.8527

FAI

Faizah Ahmad

291670

Bonda Nor

Sdn Bhd

F-G-3, Indah Condominium, Jalan PJU 10/9,
Prima Damansara, 47130 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.

FAHAMI AKU
Terbitan Pertama 2024

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sekalipun, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, ataupun cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada pihak Bonda Nor Sdn. Bhd.

EDITOR
Bonda Nor

REKABENTUK
KULIT / REKA
LETAK
Reka Lukis

PEMASARAN
Faizah Ahmad
(011-23215587)

PRUF
Khadijah Mohamad Nor



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

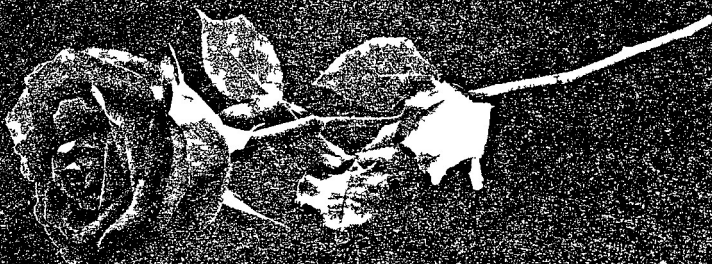
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-967-0018-45-4

616.8527

EAT

Fahami AKU



Setiap kita punya
perjuangan tersendiri.



1013954

Faizah Ahmad



Kandungan

Bicara Bonda Nor	vii
Prolog	xxv
Cerita 1	
Aku Benci Kau!	1
Cerita 2	
Keluarlah Dari Situ	15
Cerita 3	
Kenapa Aku?	23
Cerita 4	
<i>Depress</i> Atau Cuma <i>Stres</i> ?	32
Cerita 5	
Adakah Aku Perlu Dirawat?	38

Cerita 6	_____	
Hey, Aku Tak Gila!		43
Cerita 7	_____	
Mulut Dia Bukan Mulut Kita		47
Cerita 8	_____	
Dia Yang Belum Mengerti		51
Cerita 9	_____	
<i>Circle</i> Bahagia		56
Cerita 10	_____	
Kurang Itu Lebih		62
Cerita 11	_____	
Indah Aturan Allah		67
Cerita 12	_____	
Awak Tak Zikir?		74
Cerita 13	_____	
I Lap You		78
Cerita 14	_____	
Fahami Dia		84

Cerita 15	_____	
Awak Cantik		90
Cerita 16	_____	
Hendak Seribu Daya		95
Cerita 17	_____	
Mata, Tolonglah Lelap!		99
Cerita 18	_____	
Aku Ingin Terbang		104
Cerita 19	_____	
Depresi dan Jin		112
Cerita 20	_____	
Berjuanglah!		116
Cerita 21	_____	
Umpan Kekuatan		120
Epilog	_____	
Terima Kasih Kerana Menerima Aku Seadanya		123
BIODATA PENULIS		129



Bicara Bonda Nor

Dia pernah hadir menyertai beberapa program saya, namun jujurnya, dalam ratusan peserta dan tetamu yang ada, tentu saja saya berdepan kesukaran untuk mengecamnya. Apatah lagi, dia seorang yang *low profile*, bahkan selalu datang seorang diri.

Saya pernah terbaca *review* yang dibuatnya berkenaan buku dan program saya. Pun begitu, dalam begitu banyak *review* dan *tagging* yang muncul pada notifikasi media sosial saya setiap hari, mudah difahami, kewujudannya masih tidak begitu ketara.

Ya, tiada yang menarik tentang awal perkenalan kami. Waktu itu, jika berjumpa di tepi jalan pun, tentu saya tak ingat apa-apa meskipun dia menyapa saya dan menyebut namanya!

Yang saya ingat, sewaktu Pesta Buku Antarabangsa Kuala Lumpur berlangsung, saya yang



ditemani oleh dua orang anak perempuan saya perlu pergi ke Lapangan Terbang Abdul Aziz, Subang untuk penerbangan pulang ke Terengganu. Ahli kumpulan kami yang lain masing-masing sibuk menguruskan reruai dan melayan pelanggan yang datang pada hari terakhir itu. Saya memutuskan untuk mengambil Grab Car sahaja tapi Cik Pae yang berada di reruai ketika itu pantas menawarkan diri untuk menghantar kami.

• Dalam perjalanan ke sanalah baru saya mengenali siapa gadis manis ini. Teruja kerana rupa-rupanya jurutera yang *low profile* ini orang Terengganu juga. Namun, saya berasa sedikit aneh apabila mengetahui yang dia telah berbelas tahun tinggal di ibu kota, menyewa rumah seorang diri. Berani!

Ditakdirkan, dalam perjalanan itu, saya menerima mesej daripada ahli pasukan kami memberitahu kesukaran mendapatkan tempat untuk meletakkan stok buku-buku kami yang tidak habis dijual di pesta buku. Akal saya pantas membuat keputusan untuk menyewa sebuah rumah di Subang Jaya pada hari yang sama! Alhamdulillah, Allah permudahkan. Sebelum ke *airport*, Cik Pae menemani saya bertemu tuan rumah dan kemudiannya memegang kunci rumah sewa tersebut. Begitulah, tiba-tiba sahaja dia menjadi orang penting!

Dua tahun rumah sewa itu menjadi rumah persinggahan saya setiap kali berprogram di ibu kota. Stok-stok buku juga mula diletakkan di situ. Oleh kerana masih bujang dan ada banyak masa lapang, Cik Pae selalu menawarkan diri untuk mengambil dan menghantar saya ke lapangan terbang. Seseekali, jika program saya jatuh pada harinya tidak bekerja, dia mengikut saya berprogram sama.

Ada tiga sebab utama mengapa saya selesa dengan Cik Pae. Pertama, kejujurannya. Taburlah barang kemas atau duit di merata ceruk dalam rumah sekalipun, tidak perlu risau akan hilang. Jadi, dia meraih kepercayaan saya dengan sangat cepat!

Kedua, sifatnya yang penyayang, empatinya yang tinggi dan suka melayan kanak-kanak menyebabkan saya berasa lega kerana tahu anak kecil saya ditemani orang yang baik-baik. Cik Pae bukan sahaja penyayang, bahkan sangat ringan tulang!

Ketiga, dia seorang yang tidak ego dan mudah ditegur. Jika tersilap, mudah baginya meminta maaf. Jika saya pula tersilap, mudah baginya memaafkan.



Namun suatu ketika, berlaku kejadian kecil yang buat saya mula skeptikal. Ketika itu, saya memerlukan baldi untuk mencuci bilik air. Saya ambil dalam salah satu bilik di tingkat atas dengan anggapan itu ialah baldi tuan rumah yang memang boleh digunakan. Saya keluarkan barang-barang di dalamnya. Ada kain batik, pisau dan beberapa biji limau nipis! Oh, ia milik Cik Pae!

Saya pantas mengenal, itu adalah persiapan untuk mandi kerana sesuatu rawatan. Tebakan saya, mungkin dia punya masalah gangguan makhluk halus yang menuntutnya dirawat begitu. Berderau juga darah seketika. Walaupun saya melatih diri untuk husnuzon selalu, namun sebagai seorang yang terlibat dengan dunia penulisan, perniagaan dan populariti, tentu saja saya juga perlu menjadi seorang yang sangat berhati-hati.

Hati mula tertanya-tanya. Siapa sebenarnya Cik Pae? Adakah dia boleh dipercayai? Adakah saya dan anak-anak selamat bersama-samanya? Walaupun kami selalu bertemu dan berteman dalam program,

namun sikap saya yang jarang mahu mencungkil hal peribadi orang lain menyebabkan berbulan-bulan juga dia menjadi seorang wanita misteri pada saya. Di mana dia bekerja, mengapa dia belum berkahwin, adakah dia sudah punya kekasih ... saya tidak tahu!

Namun kemudiannya, secara santai-santai, segala misteri tersebut berjaya saya rungkai. Paling menarik perhatian saya, pengakuannya yang dia adalah seorang pesakit depres! Oh, patutlah ada limau. Mungkin itu adalah salah satu ikhtiarnya untuk sembuh. Saya kemudiannya tenang-tenang saja, tiada lagi curiga melainkan rasa mahu membantu gadis ini kembali menikmati hidupnya. Terasa kasihan mengenangkan kerjanya yang kurang bersosial dengan dunia luar melainkan pergi kerja, balik kerja.

Apabila saya berpindah dari rumah sewa ke rumah yang dibeli, saya pelawa dia tinggal saja di rumah baharu saya. Ya, secara percuma! Lagipun, rumah enam bilik itu kosong tanpa penghuni, hanya ada perabot, stok buku-buku dan barang-barang peribadi saya sahaja kerana saya masih menetap bersama suami dan anak-anak di Terengganu.

Rumah itu segera saya lengkapi dengan *aircond*, *water heater*, mesin penapis air, mesin basuh dan *dryer* agar dia selesa. Fikir saya, biarlah Cik Pae tinggal di situ saja, tidak perlu dia buang duit menyewa seorang diri dengan kos rumah sewanya yang hampir mencecah empat angka itu lagi. Tidak perlu juga buang masa menunggu berlama-lama basuh baju di kedai dobi!

Saya sering juga ke rumah persinggahan tersebut untuk pelbagai tujuan bisnes dan dakwah. Bermakna semakin kerap saya bertemu Cik Pae. Namun, semakin sering tinggal serumah, semakin saya perasan satu perkara tentang gadis ini. Dia tampak kurang gembira dengan kerjayanya sebagai seorang jurutera. Kadang balik kerja monyok saja. Kadang *blur*.

Seusai solat Subuh, dia sudah berkejar ke ofis, Maghrib baru pulang. Kadang tengah malam, dia tertidur di sofa kepenatan. Kemudian bangun semula menghadap komputer.

“Pae buat apa tu?”

“Uruskan data, Bonda,” jawabnya tidak bermaya. Saya pendam rasa kasihan yang mendalam terhadapnya. Sudah sayang macam adik sendiri,

tentulah saya juga tidak gembira melihat dia tidak gembira.

Lebih menyentuh hati, setiap kali dia mengikut saya berprogram, ekspresi wajahnya berbeza. Selalu tampak bersemangat, teruja, awal-awal dah sibuk *prepare* nak pakai baju apa!

Apabila saya bagi tugas jadi *emcee*, jadi penceramah, dia sering takut-takut. Namun bagusnye dia ... hanya dengan sedikit kata-kata galakan sahaja, dia boleh terus teruja mahu mencuba. Lalu, satu persatu bakatnya berjaya saya ketengahkan, sebagai pemimpin, penyunting karya bahkan penceramah!

Subhanallah, sungguh saya menyaksikan betapa berbeza wataknya apabila nak pergi kerja sebagai jurutera atau sekadar nak pergi menemani saya ke mana-mana. Kerja, stres. Teman saya, sentiasa teruja. Akhirnya, suatu ketika, saya suarakan cadangan buatnya.

“Pae nak kerja dengan saya?”

Jujurnya, ketika itu saya sendiri tak tahu nak bagi dia kerja apa sebab saya sudah pun ada seorang PA.



Macam tak ada keperluan sangat pun sebenarnya. Tapi saya percaya, gerak hati saya kali ini ada sebabnya.

“Bonda, saya memang nak sangat berhenti kerja. Tapi saya tak tahu nak kerja apa. Nak siapkan balik resume, nak mohon kerja di mana, saya tak tahu”

Akhirnya, kali ini dia luahkan juga apa yang terbuku.

“Pae istikharah dulu, ya. Nanti beritahu saya jawapan.”

Alahai, dengan saya, tak perlu
resume, tak perlu sijil sebab saya
hanya perlukan kejujuran dan
kesungguhan!

Alhamdulillah, hasil istikharah, dia dengan yakin memberitahu saya dan keluarganya berkenaan hasratnya berhenti kerja sebagai jurutera dan menjadi PA saya sepenuh masa. Kalau PA sebelum ini menguruskan media dan perjalanan aktiviti saya, Cik Pae pula mengurus hal-hal jualan dan pemasaran. Syarikat saya yang asalnya bertaraf enterprise saja. Dengan bertambah staf, saya semakin yakin mengorak langkah mendaftarkan syarikat Sdn Bhd.

“Pae, kita kena tambah ilmu tentang dunia korporat. Jom sambung belajar!”

Alhamdulillah, Allah permudahkan. Kedua-dua kami telah pun menerima surat tawaran pengajian Master Pengurusan Korporat di Universiti Malaysia Pahang dan setelah dua tahun bergelut dengan tugas, ujian dan tesis, kami berjaya bergraduat dengan keputusan yang cemerlang! Lahaulawalaquwataillabillah.

Nampak macam *smooth* saja perjalanan kami, kan? Sebenarnya, banyak liku-liku yang terpaksa diharungi. Seiring tahun demi tahun berlalu, satu demi satu situasi saya saksikan sendiri penderitaan depresi yang Cik Pae lalui. Memang dia seorang yang selalu ceria dan mudah ketawa, tapi emosinya juga sukar dijangka apatah lagi jika ada sesuatu yang buat dia *trigger*.

Masih terbayang-bayang wajahnya yang penuh cemas, berpeluh-peluh menahan ketakutan sewaktu keretanya rosak. Reaksinya seolah-olah itu satu masalah yang sangat besar, padahal kereta rosak di tengah orang ramai dan mudah saja mendapat bantuan. Walaupun kereta sudah berjaya dibaiki dan perjalanan telah pun diteruskan, memang tampak fikirannya terus melayang entah ke mana. Saya hulur



makanan kegemarannya dan cuba bergurau pun, dia buat tak tahu sahaja.

“Bonda, saya takut ayah saya marah sebab balik lambat!” Saya tersenyum lucu. Umurnya sudah menjangkau empat puluhan, ketakutannya itu memang tidak masuk akal. Apatah lagi, kami pergi atas urusan dakwah dan bukan sengaja pulang lewat. Kereta rosak!

Esoknya, dia dengan gembiranya beritahu saya, “Bonda, ayah saya tak marah pun! Saya saja yang takut tak tentu fasal!”

Saya tergelak kerana sudah mengerti. *Overthinking* memang salah satu simptom depresi! Bukan sekali dua saya melayankan bahana *overthinking* yang dilampiaskannya. Bahkan, dek kerana *overthinking* dia itulah, saya pernah memarahinya kerana merajuk tak tentu hala.

“Bonda sebut nama semua orang masa *live* tu, tapi Bonda tak sebut pun nama saya”

Ya Tuhan. Hanya sebab saya terlepas pandang komen dia semasa saya sedang membuat Facebook *Live*, boleh pula dia terasa hati dan fikir saya marahkannya. Apa lagi, saya pun terus betul-betul marahkannya!

Bertemankan orang yang depresi dan *overthinking* seperti ini, adakalanya memang perlu bertegas juga. Cuma satu ... jangan mengamuk atau berleter berlama-lama! Walaupun saya selalu memainkan peranan macam mak-mak kepadanya, namun saya tetap melayaninya seperti seorang dewasa. Alhamdulillah, lama-kelamaan dia semakin faham perangai saya yang *straight forward* dan dia pun semakin kurang melayan bisikan negatif yang hadir dalam kepalanya lagi.

Cemas tak tentu hala, itu juga perangai orang depresi yang saya lihat ketara pada Cik Pae. Pernah kami hadiri satu mesyuarat yang terletak di atas sebuah bukit yang agak curam. Sampai separuh mendaki, dia terhenti dan mula tampak cemas. Wajahnya mula dibasahi peluh dan mulutnya asyik menyalahkan ahli pasukan kami yang telah parkir keretanya di kawasan parkir aras sederhana tinggi itu.

“Kenapa dia *parking* situ? Sepatutnya dia *parking* di atas! Saya perempuan, biar saya *parking* di situ! Dia *parking* di atas sepatutnya!” Berkali-kali Cik Pae mengulang-ulang ayat yang sama.

Saya yang asalnya tenang saja mula berdebar apabila kereta tidak lagi meneruskan pendakian, hanya terhenti di pertengahan. Dia boleh berhenti memandu di tengah-tengah laluan berbukit itu! Ya



Tuhan. Bimbangnyanya saya jika kereta melorot ke bawah semula dan terbabas ke gaung di sebelah. Subhanallah.

Syukurlah, saya tidak ikut panik sama. Dalam pada cuba menenangkannya, sempat juga saya melambai tangan pada ahli pasukan kami meminta bantuan. Alhamdulillah, ada yang segera berlari menggantikan posisinya sebagai pemandu kereta tersebut. Saya dan Cik Pae akhirnya keluar dan berjalan kaki saja menuju ke tempat mesyuarat. Ya Allah, dia ni ... macam-macam hal!

Itu belum lagi momen *flight phobia* yang Cik Pae terpaksa tempuhi. Sebagai seorang penceramah yang sering berprogram ke seluruh Malaysia, tentu saja saya dan kapal terbang tidak dapat dipisahkan. Pertama kali Cik Pae *fly* bersama-sama saya, panjang juga dramanya. Dia yang selalu becok bercerita, tiba-tiba menjadi pendiam. Saya lihat wajahnya berpeluh-peluh, mulutnya terkumat-kamit meratibkan zikir. Dia sudah tidak peduli saya kerana telah hanyut dalam dunianya sendiri! Bergelut juga saya dalam *flight* untuk berbual dan melelakannya agar tidak melayankan sangat ketakutan itu.

“Jangan garang sangat, Cik Pae! Lembutkan sikit bahasa tu,” tegur saya saat terbaca mesejnya sebagai ketua di dalam pasukan Dropshipper Bonda Nor.

“Tapi, saya memang tengah marah, Bonda. Saya tak reti nak pura-pura!” balasnya.

“Berlatih kawal emosi tu. Mereka semua dah dewasa, takkan kita nak marah-marah macam tu. Mereka nak tolong kita jual buku pun syukur dah, tahu!” tegas saya sambil membuat sedikit lelucon hingga wajah tidak puas hatinya bertukar tawa.

Pelan-pelan, dia belajar menggunakan emoji *love* dan bunga-bunga untuk melembutkan bahasa mesejnya. Alhamdulillah, semakin lama semakin kurang *dropshipper* yang mengadu, “Bonda, saya takut nak tanya pasal order! Cik Pae garang!”

Ya, semakin lama, dia semakin disayangi dalam grup kami.

Banyak lagi momen yang kalau diingat semula, terasa lucu.

Namun, sungguh ... ketika ia berlaku, hanya Allah saja yang tahu! Tak mudah bermain dengan emosi pesakit depresi yang mudah berubah-ubah.

Yang pasti, depresi adalah sejenis penyakit dan ia bukan main-main. Stres berbeza dengan depresi, namun stres yang dilayan secara berterusan mungkin



akan membawa ke arah penyakit ini. Di sinilah letaknya peranan orang sekeliling untuk menghentikan aliran kesakitan ini.

“Bonda, macam mana Bonda boleh *handle* orang yang ada *depression*?”

Saya pernah ditanya soalan begini. Jawab saya, “Kena peka pada situasi dan emosi. Ada masa kita berlembut dan layankan saja tapi ada masa, kena bertegas dengan mereka!”

Antara yang perlu dilakukan, kenal pasti apakah punca stresnya dan jauhkannya daripada perkara sebegini. Pesakit depresi selalu berasa rendah diri, jadi kita kena kenal pasti kemampuannya dan beri ruang mencuba agar dia mula rasa dirinya juga sangat berguna.

Untuk sesuatu ketakutan atau *overthinking* yang keterlaluan, jangan pula kita layankan. Bantu dia keluar daripada pemikiran begitu, marah jika perlu. Jika dia tampak penat, beri dia ruang masa berehat, tapi jika agak lama dia berkurung, panggil dia keluar dan lelakannya dengan sesuatu komitmen atau acara.

Paling penting, jangan layan dia seperti seorang pesakit yang memerlukan perhatian istimewa. Layan seperti biasa saja. Cuma kalau sesekali dia teremosi atau tersilap langkah, berlapang dada saja untuk maafkannya kerana kita faham situasi penyakitnya. Itu sudah memadai.

Alhamdulillah, Cik Pae semakin sembuh daripada penyakit depresi. Terlalu banyak perubahan positif berlaku padanya yang saya saksikan sendiri. Cik Pae menjadi seorang yang lebih ceria, berkeyakinan, lebih banyak bertolak ansur dengan kesilapan orang lain dan dia juga menjadi seorang yang lebih mudah memaafkan.

Walaupun saya seorang yang mudah mesra, namun saya seorang yang sangat 'tertutup' sebenarnya. Saya tidak suka orang masuk ke bilik saya, mengganggu barang-barang saya. Justeru, memang aneh bagaimana saya boleh melayankan saja kerendah orang luar seperti Cik Pae bagaikan ahli keluarga sendiri. Namun, satu pengakuannya yang buat saya tersentuh hati ialah bagaimana ketika sakit dan terasa



mahu membunuh diri, dia memilih untuk berdoa memohon bantuan Allah.

Doa - ini senjata orang Mukmin dan inilah talian hayat pesakit depresi. Jangan pernah putus asa untuk membina semula kehidupan yang bahagia kerana Cik Pae telah berjaya membuktikannya! Berbelas tahun melalui hidup dalam situasi yang buat dia terus tertekan hingga kemurungan, akhirnya pelan-pelan dia dapat keluar dan menemui potensi dirinya yang sebenar!

Jujur, saya kagum dengan kesungguhannya mahu mencuba. Kekuatannya terletak pada hati yang tulus berdoa dan terus menerus menghampirkan diri pada Allah. Selain rutin solat, setiap hari jika bersamanya saya dengar Cik Pae mengaji dan melihat dia berzikir. Satu pemandangan yang sungguh menyenangkan!

Justeru, apabila Cik Pae menyuarakan hasrat mahu menuliskan buku FAHAMI AKU untuk membantu masyarakat memahami dunia depresi, sayalah insan yang paling gembira dan menyokong penuh hasratnya. Mudah-mudahan karya ini akan menumbuhkan harapan buat sahabat-sahabat di luar sana yang sudah berputus asa dengan kehidupan kerana hakikatnya, kita hidup mempunyai Tuhan.

Berdoalah! Allah as-Sami' sentiasa mendengar rintihan dan sentiasa menyaksikan setiap penderitaan.

Berdoalah meminta bantuan, insya-Allah cepat atau lambat pasti akan diperkenankan. Terus kuat, ya!

Fahami Aku

“Kau depresi sebab banyak sangat berfikir! Sepatutnya, banyakkkan berzikir!”

“Kuatlah sikit! Kau ni asyik nak sedih, nak menangis! Lemah!”

“Apalah nak jadi, asyik berkurung dalam bilik dan termenung saja! Pemalas betul!”

Allah.

Allah.

Kalian boleh kecam aku. Boleh hentam bertalu-talu. Namun, Tuhan tahu! Sungguh, aku tak minta dipuja dan dipuji. Memadai kalau kalian mampu fahami, aku juga ada hati

ISBN 978-967-0018-45-4



9 789670 018454

**BONDA
NOR**
SDN. BHD