



# Sukar percaya kekasih

*Cinta berubah apabila jumpa wanita lebih cantik belajar di universiti sama*

**S**AYA pelajar institusi pengajian tinggi awam (IPTA) dan mempunyai masalah untuk mempercayai teman wanita. Untuk pengetahuan Dr, sebelum ini, saya pernah mempunyai teman wanita bernama Aisyah (bukan nama sebenar) dan kami menjalinkan hubungan selama lima tahun. Sepanjang perhubungan kami, saya amat mempercayainya walaupun kami menjalinkan hubungan jarak jauh. Namun, disebabkan jangka masa hubungan kami terlalu lama, saya mula berasa jemu. Pada masa sama, saya mula mendekati seorang pelajar yang belajar di universiti sama

iaitu Diana (bukan nama sebenar). Diana lebih cantik daripada Aisyah. Hubungan saya dengan Diana berjalan dengan baik tanpa pengetahuan Aisyah. Akhirnya, kami jatuh cinta dan saya meminta Aisyah untuk memutuskan hubungan tanpa memberitahunya bahawa saya curang. Saya tahu Diana seorang yang sangat jujur tetapi masalahnya sepanjang enam bulan hubungan cinta kami terjalin, saya gagal mempercayainya. Saya selalu memikirkan yang dia akan berbohong dan curang pada saya walaupun tanggapan saya sentiasa terbukti salah. Saya cuba berkali-kali untuk

mempercayainya tetapi gagal. Saya sangat menyayanginya dan sentiasa berasa takut dia akan meninggalkan saya. Perkara ini menyebabkan saya sangat tertekan. Tambah pula, selama ini saya tidak pernah dikhianati atau trauma dikhianati. Dr, adakah tekanan ini berpunca daripada perbuatan saya mengkhianati Aisyah? Apa yang patut saya lakukan untuk percaya kepada Diana, bantulah saya.

**LELAKI BINGUNG,**  
Kedah

**JAWAPAN:**  
**P**ERISTIWA dan pengalaman lalu banyak mem-

bentuk sikap serta tingkah laku seseorang. Biasa juga apabila individu curang, dia menganggap orang lain juga akan bersifat curang dalam sesuatu perhubungan cinta. Jujurnya, Dr tidak tahu punca sebenar adik mempunyai masalah untuk mempercayai teman wanita. Bagaimanapun, Dr mengandaikan ia ada kaitan dengan pengalaman lalu hidup adik yang pernah berlaku curang. Sikap curang ini juga sentiasa menghantui diri dengan perasaan bersalah. Ia juga membentuk pola pemikiran adik bahawa hubungan percintaan itu dilingkari dengan khianat dan kecurangan.

Untuk menghilangkan perasaan ketakutan bahawa Diana akan meninggalkan adik, bertanggungjawab di atas apa yang sudah adik lakukan. Berterus terang dengan Aisyah apa yang sebenarnya berlaku. Nyatakan kesalahannya dan mohon kemaafan atas sikap curang adik itu. Apabila sudah terlepas daripada dibelenggu perasaan kesalahannya, lebih mudah untuk adik menghargai hubungan cinta yang terjalin antara adik dengan Diana. Bentuk pemikiran positif bahawa kepercayaan adalah antara asas penting menjayakan percintaan. Sikap adik yang sukar memperca-

yai kesetiaan Diana akan memakan diri. Jadi, bina keyakinan bahawa berdasarkan tingkah laku, Diana seorang kekasih yang setia. Walaupun latihan membina kepercayaan ini memerlukan kekuatan minda dan emosi, adik perlu melakukannya. Jika tidak, cinta adik bersama Diana akan kecundang akhirnya. Diana akan berasa rimas dengan sikap tidak percaya adik. Adik pula dari mula lagi sudah menganggap dari awal lagi bahawa percintaan ini sebagai satu percintaan yang gagal. Semoga adik membajai cinta dengan Diana sehingga cinta itu mekar mewangi.

## Makan hati dengan sikap sahabat baik

**S**AYA mempunyai masalah dengan sahabat baik yang belajar di institusi pengajian tinggi awam (IPTA). Semuanya bermula apabila saya hilang sabar kerana dia jarang membuat tugas yang diberikan. Setiap kali memberi tugas, dia sering merungut dan memberikan pelbagai alasan. Akhirnya, semua tugasannya saya tolong siapkan. Dia ada juga membuat tugasannya tetapi kebanyakan saya yang lakukan. Saya tidak ambil kisah pun mengenai sikapnya itu. Baru-baru ini, dia demam teruk dan saya menelefon ambulans klinik kampus untuk menghantamnya ke hospital. Tiada sepele ucapan terima kasih daripadanya. Saya bukan mengharap sangat tetapi hidup inikan ada adab dan tata tertib. Ketika dia di hospital, ada tugas yang perlu dihantar. Saya faham dia sakit tetapi sekurang-kurangnya tanyalah mengenai tugas itu. Jika ikutkan hati, mahu saja saya beritahu pensyarah bahawa tugas itu saya seorang yang menyiapkannya tetapi saya tidak sampai hati berbuat seperti itu dengan kawan sendiri. Apabila dia keluar hospital, saya mahu memberitahunya

perasaan marah saya. Jadi, saya lebih banyak mendiamkan diri. Dia langsung tidak tanya ahli kumpulan kami mengapa saya yang periang, tiba-tiba menjadi pendiam. Dia memberitahu saya sudah berubah tetapi apa yang saya lakukan itu adalah betul. Dia sendiri tidak betul, bagaimana mahu membetulkan saya, kami sudah membincangkan perkara ini melalui SMS tetapi dia asyik tegaskan sikap saya yang berubah. Bantulah saya Dr.

**INSAN KELIRU,**  
Lia

**JAWAPAN:**  
**P**ERKARA yang adik alami mudah berlaku apabila wujudnya komunikasi tidak jelas, sifat tidak asertif dan suka memendam perasaan. Hubungan persahabatan juga cepat terganggu apabila andaian selalu dibuat dan jangkaan tinggi diletakkan terhadap nilai persahabatan itu. Komunikasi tidak jelas antara adik dengan rakan baik menyebabkan prasangka buruk sesama sendiri. Contohnya, adik berasa sahabat tidak menghargai apa yang adik lakukan terhadapnya. Dia pula berasa adik

sudah berubah. Perkara ini boleh dielakkan jika masing-masing berterus terang. Dr memuji sikap adik memanggil ambulans apabila dia sakit. Agama menyukai orang yang saling membantu apabila dalam kesusahan. Mungkin andaian tersendiri dan terlalu meletakkan harapan yang tinggi boleh mengganggu gugat persahabatan kalian. Manusia dijadikan berbeza-beza sifat dan personalitinya. Memahami perbezaan sifat dan personaliti membolehkan kita tidak terlalu meletakkan harapan yang tinggi terhadap persahabatan kita. Justeru, adik perlu terangkan dengan baik perasaan yang mengganggu adik. Mulakan perbincangan dengan menerangkan bagaimana adik amat menghargai dan bermaknanya persahabatan kalian berdua. Jelaskan bagaimana adik menyukai sifat positif dirinya. Apabila dia sudah dapat menilai betapa adik menghargai persahabatan ini, beritahu perasaan yang terpendam di hati. Jelaskan dengan lembut dan berhemah apa yang adik tidak suka tentang tingkah lakunya. Fokus kepada tingkah laku dan bukan dirinya.