

Rakan menjauh, suka perli

Kutuk berkawan dengan sahabat lain, tak bertegur sapa selama sebulan

KAUNSELING REMAJA

Prof Madya Datin
Dr Sapora Sipon
resca@ghmetro.com.my



? Saya mempunyai seorang kawan bernama A. Dulu saya rapat dengan dia tapi sekarang dia berubah sikap dan seperti membenci diri saya.

Pada masa sama, saya juga berkawan baik dengan seorang sahabat lain bernama L yang juga mengenali A. Sepanjang pengetahuan, kami tidak mempunyai masalah dengan A, namun yang peliknya A suka sangat mengutuk kami.

Saya kecewa dengan sikap A dan pernah bergaduh dengannya dan tidak bertegur sapa selama sebulan. Saya dan L tidak faham apa sebenarnya yang A mahukan dan ada kalanya saya beranggapan A memang ada masalah mental.

PENING KEPALA,
Kuala Lumpur

! Sahabat memang seorang yang sangat penting dalam kehidupan. Mereka yang baik memberi ruang kepada individu untuk mencung-

kil dan memperkembangkan potensi diri. Selain itu, seorang sahabat sejati memenuhi sebahagian kesejahteraan psikologi individu.

Tanpa sahabat, individu boleh rasa kehilangan sebahagian dirinya kerana kehidupan memerlukan individu untuk berhubung dengan individu lain.

Jika individu, elemen dalam kehidupannya terpisah antara satu sama lain, sukar baginya untuk menjadi insan yang sejahtera emosi dan psikologinya.

Dalam diri manusia, secara psikologi, ada perasaan ingin dihargai, dipunyai serta disayangi. Justeru, apabila mana-mana perasaan ini kekurangan, individu akan kehilangan sesuatu dalam hidupnya.

Ia seperti terdapat ruang kosong dalam dirinya. Ruang kosong yang terbiar lama jika tidak diisi berupaya memberi tekanan dan konflik diri.

Dalam konteks persahabatan, sikap jujur dan saling menghormati amat penting. Sikap ini jika tidak dibaja dan dihargai boleh menjadikan persahabatan bertukar menjadi kepada permusuhan.

Sahabat baik juga menghargai sahabat lain dan tidak menceritakan keburukan sahabatnya.

Apa yang berlaku dalam konteks persahabatan adik dengan A ialah tidak berlakunya interaksi yang harmoni antara adik, A dan L. Tingkah laku menegur dan memperli A terhadap adik dan L di khalayak ramai adalah elemen yang mengubah persahabatan menjadi konflik.

Dalam usaha memberi satu konteks berbeza dalam perhubungan persahabatan adik dengan A, sikap jujur dan berterus terang boleh membantu. Adik boleh berterus terang dengan A menjelaskan perasaan ketidakpuasan adik.

Secara berhemah dan jujur, jelaskan perasaan tidak puas hati adik kepada A. Perbincangan ini boleh membuka ruang kepada kedua-dua pihak untuk memahami apa yang berlaku. Ini termasuk perasaan tidak puas hati adik.

Jika A masih tidak dapat menerima luahan adik, boleh memikirkan alternatif lain dengan masih membina hubungan baik dengan A, tapi lebih berhati-hati dalam persahabatan itu.

Elak daripada peristiwa yang boleh membuka ruang untuk A memperli adik dan L di khalayak ramai.

Kekasih panas baran, hina bentuk badan

? Saya mempunyai masalah dengan kekasih yang panas baran. Kami sudah lama dalam hubungan cinta ini. Rasa sayang terhadap kekasih sudah terpahat. Tentu sekali dalam percintaan banyak cabarannya. Sama seperti hubungan cinta kami, dugaan tetap ada.

Masalah yang saya hadapi mengenai kekasih ialah sikapnya yang panas baran. Saya akui dia seorang lelaki yang baik tapi ini tidak memberi ketenangan kepada saya kerana sikap panas baran banyak memberi kesan buruk.

Dia akan marah-marah apabila saya melakukan kesilapan yang kecil, malah dia juga sering melepaskan tekanan kerja pada saya dengan memarahi tanpa sebab. Apabila dia marah, kata-kata kesat dilemparkan dan menghina fizikal saya.

Saya sangat tertekan dengan hal ini dan risau akan menjejaskan mutu

pekerjaan. Selain itu, dia juga sering menipu tapi saya akan dapat hidu juga tanpa pengetahuannya, namun dan saya tidak bertanya mengenai hal itu sebaliknya pendam sendirian.

Kadang kala saya rasa ingin memutuskan hubungan tapi saya sayangkannya. Kami merancang untuk berkahwin tahun depan. Untuk pengetahuan Dr, dia juga seorang yang mengongkong. Aktiviti harian saya dipantau sepenuhnya olehnya. Saya berharap Dr dapat membantu saya.

SEDIH DIHINA,
Johor

! Mencari dan memilih ciri yang bersesuaian dalam lelaki yang bakal menjadi pasangan hidup adalah tugas penting seorang wanita.

Natijahnya, perkahwinan adalah perkongsian hidup selama hayat jika jodoh ditakdirkan panjang. Pilihan kita hari ini akan menentukan apa yang akan

terjadi esok. Sekiranya pilihan dibuat tanpa berfikir panjang, jangan pernah mengeluh dengan akibat dari pilihan itu.

Cinta tidak bermakna seseorang membenarkan diri disakiti emosi dan fizikal. Ternyata apa yang berlaku ialah kekasih mendera adik dari segi emosi melalui kata-kata penghinaan. Fizikal menjadi sasaran.

Dr memahami perasaan adik. Tentu sekali perasaan hati terguris. Cinta tidak sesekali membenarkan diri menjadi hinaan. Apatah lagi hinaan terhadap rupa paras. Sama ada cantik atau sebaliknya adalah kurniaan Tuhan. Tiada siapa berhak mengadili kurniaan tuhan.

Membuat pilihan tepat mengenai lelaki bakal calon suami amat penting. Lelaki kelak dalam perkahwinan memikul pelbagai wajah. Wajah-wajah ini bergantung kepada tanggungjawab yang di-

pikul dan haknya.

Tanggungjawab seseorang lelaki antara lainnya ialah sebagai seorang suami, bapa dan kemudian datuk. Lelaki juga adalah anak lelaki dan adik beradik lelaki. Untuk menjadi insan lelaki yang sempurna, seorang lelaki perlu menyempurnakan tanggungjawab dalam semua wajah ini. Sudah tentu ini bukan sesuatu yang mudah.

Dalam konteks kekasih, ciri panas baran yang ada pada kekasih sukar menjadikan dia suami dan bapa yang baik.

Soal jodoh adalah ke-

tentuan Tuhan. Adakalanya kita cuba menghindari jodoh kita, tapi ia tetap datang. Jika ditakdirkan kekasih panas baran adalah ketentuan jodoh, adik dan dia perlu duduk berbingcang dan mencari titik-titik persamaan ciri yang diinginkan dalam sebuah perhubungan dan seterusnya perkahwinan membahagiakan.

Jelaskan kepada kekasih perasaan yang adik alami setiap kali dia meng-

uarkan kata-kata menyakitkan mengenai rupa paras adik. Begitu juga mengenai penipuan yang dilakukan.

Sekiranya selepas perbincangan, kekasih masih lagi kekal dengan tingkah lakunya yang menyakitkan, adik perlu serius memikirkan jalan terbaik untuk membahagiakan diri adik sendiri.

