



kaunseling Remaja

Prof Madya Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

Dilukai kekasih cemburu

Pelajar IPTA makan hati rakan sekelas jadi teman wanita baru

Soalan

Saya pelajar sebuah institusi pengajian tinggi awam (IPTA). Dulu, saya mempunyai kekasih yang sangat cemburu. Dia melarang saya berkawan dengan semua lelaki termasuk tidak membenarkan saya menyimpan nombor telefon rakan sekelas.

Bulan lalu, dia memutuskan perhubungan kami dengan alasan tidak sehaluan lagi.

Saya turut dikejutkan berita menyatakan dia sudah mempunyai teman istimewa lain.

Paling menyakitkan, kekasihnya itu adalah rakan sekelas saya dan saya tidak menyangka perkara ini berlaku terhadap saya.

Apa yang membuat saya

pilu, saya terpaksa berhadapan dengan mereka berdua dalam kelas dan kadang kala, saya menangis apabila melihat mereka bersama.

Doktor, apa yang perlu saya lakukan untuk melupakan dia. Bagaimana caranya untuk saya boleh belajar mendapat kawan kerana saya sudah lama tidak memulakan persahabatan.

Jawapan

DR amat memahami kepiluan adik. Pertama, untuk melupakan seseorang yang amat disayangi sememangnya sukar.

Kedua, perkara yang berlaku adalah di luar dugaan. Apabila sesuatu di luar jangkaan berlaku, kesannya adalah jauh lebih besar

daripada kesan kepada peristiwa yang sudah dijangka berlaku.

Individu yang ditinggalkan kekasih sering merasa seperti dikhianati dan menganggap diri tidak berguna lagi. Jika perasaan itu tidak ditangani dengan bijak, individu itu akan merasa marah pada diri sendiri. Ada individu yang terus menarik diri daripada aktiviti yang biasa dilakukan.

Selagi perasaan sayang adik terhadap bekas kekasih masih ada, selagi itu adik tidak dapat mengelak daripada merasa pilu dan sedih.

Jika menangis adalah satu bentuk terapi untuk dapat menenangkan dan melu-

Kaedah memulakan persahabatan ada pelbagai cara. Carilah kaedah yang sesuai. Namun lakukannya dengan penuh ikhlas.

ahkan perasaan, menangislah.

Namun, menangis itu perlu diiringi dengan kesedaran yang mana ia adalah sebahagian daripada cara adik mengurangkan kepiluan dan bukannya menyesali apa yang berlaku, memarahi diri serta merasa dendam kepada bekas kekasih.

Untuk melupakan seseorang yang disayang dan pernah menjadi kekasih

banyak dugaannya. Proses 'melupakan' itu akan mengambil masa dan tidak berlaku dalam keadaan dipaksa.

Masa akan membantu adik melupakan kenangan bersama bekas kekasih sedikit demi sedikit.

Di samping itu, mencari kawan baru atau meluangkan masa dengan pelbagai aktiviti berguna akan mengalihkan ingatan adik daripada bekas kekasih kepada perkara lain.

Walaupun sudah lama adik tidak memulakan persahabatan, adik boleh belajar untuk melakukannya. Adik perlu mencuba dan mulakan langkah menjalin persahabatan.

Jika gagal, anggaplah ia

sebagai satu lumrah dalam kehidupan dan cuba lagi.

Kaedah memulakan persahabatan ada pelbagai cara. Carilah kaedah yang sesuai bagi adik. Namun lakukannya dengan penuh ikhlas. Bukan kerana adik ingin membalas dendam kepada bekas kekasih atau menunjuk-nunjuk bahawa adik juga sboleh mencari teman baru seperti mana yang dilakukan oleh dirinya.

Jika adik ikhlas melakukannya, adik akan lebih mudah untuk mendapat sahabat. Semoga adik berjaya memulakan persahabatan dan akan hilang rasa pilu sedikit demi sedikit.