

Sukar lupa arwah tunang

Perlu berterus terang jika cinta masih tidak hadir untuk pengganti

KAUNSELING REMAJA

Prof Madya Datin
Dr Sapora Sipon
rencana@hmetro.com.my

? Tunang saya meninggal dunia akibat kemalangan. Sehingga kini, saya masih tidak dapat melupakannya. Selepas kematian arwah tunang, saya bertemu dengan A yang bekerja berhampiran pejabat saya. A banyak membantu saya dari segala aspek termasuk

kewangan, tenaga, dan memberi semangat untuk terus hidup.

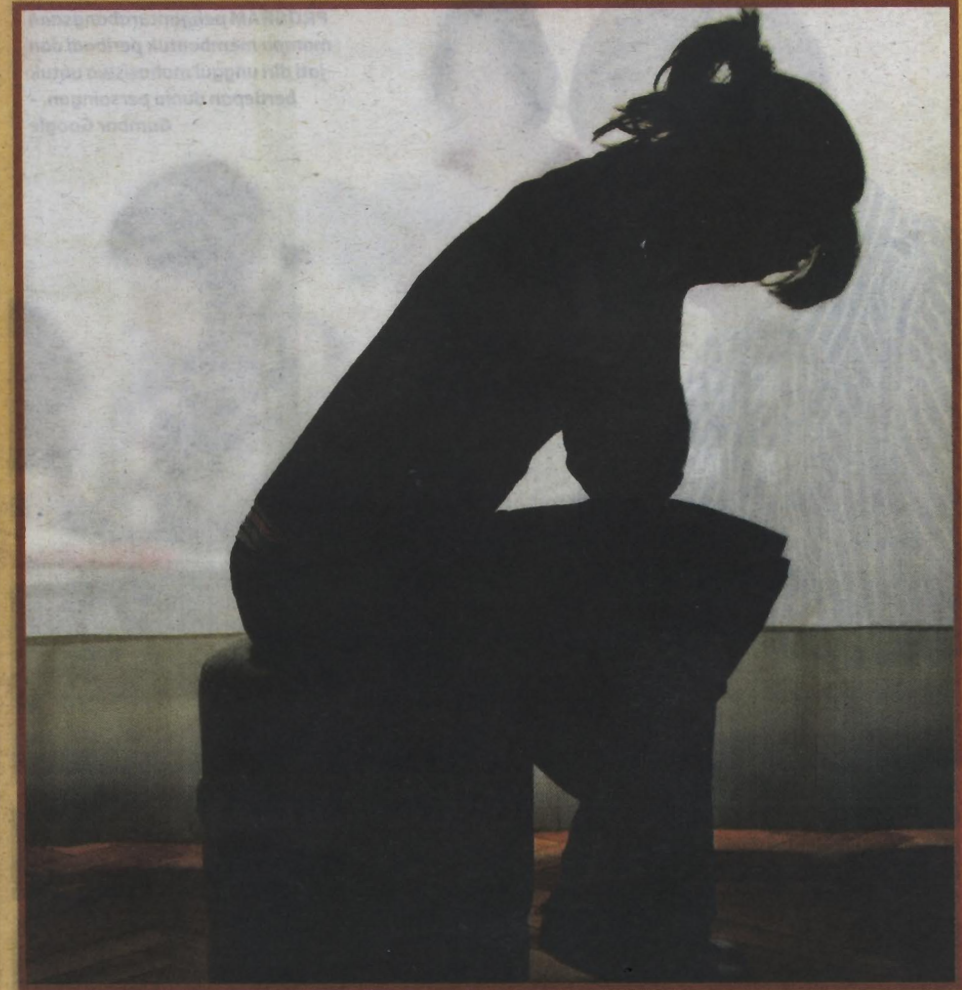
A ingin mengikat pertunangan dan saya bersetuju kerana sudah banyak menerima pertolongan daripadanya. Saya perlu membalas jasa A yang banyak membantu. Untuk pengetahuan Dr, saya tiada perasaan padanya walaupun saya cuba untuk belajar mencintainya, namun tidak berjaya. Yang ada hanya perasaan saya pada arwah tunang.

Apa yang perlu saya lakukan? Saya semakin buntu kini.

**GADIS MERANA,
Sarawak**

! Sesungguhnya cinta itu sesuatu yang indah dan syahdu. Cinta kepada insan yang amat disayangi memang sukar dilupakan kerana saat-saat ketika bersama arwah tunang adalah sebahagian dari kehidupan adik.

Cinta adik dan arwah



tunang membawa seribu kenangan. Kematiannya meragut segala impian indah adik untuk ber-samanya. Namun, hidup perlu diteruskan. Kini adik sudah mempunyai insan yang mencintai adik. Adik bertuah kerana mempunyai insan yang sanggup menjadi pelindung adik ketika

suah dan senang.

Cinta memang sukar dipaksa. Adik tidak boleh berpura-pura dalam mencintai A. Berilah peluang, ruang dan masa untuk adik belajar mencintai A. Jika cinta terhadap A masih tidak juga hadir, adik perlu berterus terang dengannya.

Cinta A, terhadap adik akan tetap subur jika dia sanggup memberi masa dan ruang untuk adik secara perlahan-lahan belajar melupai bekas tunang. Sesungguhnya, masa adalah penawar terbaik bagi mengubati segala rindu terpahat di hati.

Trauma dengan lelaki

? Saya penuntut di salah sebuah universiti awam di ibu kota. Saya mengalami masalah iaitu berasa takut apabila berada dekat dengan lelaki. Ceritanya bermula hampir lima tahun lalu di mana saya hampir-hampir dirogol oleh salah seorang pekerja lelaki berdekatan rumah saya. Di mata saya, mereka adalah penjahat yang akan menerkam mangsanya pada bila-bila masa saja.

Sebelum peristiwa itu, saya tiada masalah berhadapan dan bergaul dengan mereka. Malah, sewaktu kecil, kawan saya ramai yang lelaki dan saya gembira dapat berkawan dengan mereka. Mereka juga baik terhadap saya. Kini segala perasaan saya terhadap lelaki berubah daripada suka kepada takut. Ada kalanya juga saya berasa trauma meng-

ingatkan peristiwa hampir dirogol. Ketika itu jugalah tiba-tiba perasaan takut saya terhadap semua lelaki wujud.

Buat masa sekarang, adalah tidak wajar untuk saya menghukum mereka sedemikian kerana mereka tidak berbuat apa-apa salah dengan saya. Bantulah saya Prof untuk membuang stigma pemikiran yang kolot ini kerana zaman sekarang kita tidak akan terlepas untuk bekerjasama dengan mereka dalam bidang apa sekalipun.

**INSAN BUNTU,
Perak**

! DR dapat merasai tekanan yang adik alami. Peristiwa adik hampir dirogol membentuk pemikiran bahawa semua lelaki adalah 'jahat'. Satu peristiwa pahit membentuk pemikiran tidak rasional adik sehingga

ia menimbulkan ketakutan kepada kaum Adam

Benar kata adik, zaman sekarang adik tidak akan terlepas untuk bekerjasama dengan lelaki dalam bidang apa sekalipun. Justeru, adik perlu membuang stigma pemikiran yang kolot ini.

Sikap adik yang tidak mahu menghukum lelaki kerana mereka tidak bersalah adalah satu sikap yang baik. Dr amat menghargainya. Dr harap keinginan untuk mengubah pemikiran yang salah terhadap lelaki dapat membantu adik mempunyai sikap dan pemikiran positif terhadap mereka.

Mengubah pemikiran tidak rasional kepada rasional bukanlah mudah. Ia memerlukan latihan dan kesungguhan diri yang kuat.

Adik perlu mengubah pemikiran tidak rasional adik dengan menyatakan peristiwa adik hampir, dirogol oleh seorang lelaki memang



menakutkan, tetapi tidak bermakna semua lelaki jahat. Namun, adik perlu juga berhati-hati dalam tingkah laku dan kata-kata supaya peristiwa hitam adik hampir dirogol tidak akan berulang.

Rasionalkan pemikiran adik dengan mengatakan lelaki yang cuba merogol adik tidak menggambarkan tingkah laku semua lelaki.

Sama seperti perkara lain, ada baik buruknya. Lelaki juga ada yang baik dan ada yang sebaliknya. Ramai lelaki baik yang tidak akan mengganggu adik dalam apa juga bentuk, sama ada dari sudut percakapan atau tingkah laku.

Jika adik berasa sukar untuk mengubah pemikiran tidak rasional ini, adik bo-

leh luahkan perasaan ketakutan itu di atas kertas. Adik juga boleh berkongsi perasaan takut itu dengan kawan, saudara atau mana-mana pihak yang adik amat percaya. Kaunselor di tempat adik belajar adalah individu yang adik boleh jumpa untuk mengurangkan ketakutan berdekatan dengan lelaki.