

Dilema cinta tarik tali

KAUNSELING REMAJA

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

? Saya mengenali seorang lelaki yang cukup diminati dan merasakan seolah-olah dia cinta pertama saya. Kami akhirnya menjadi sepasang kekasih. Ketika itu, saya menjadi orang yang paling gembira di dunia ini.

Namun, kegembiraan ini tidak berkekalan apabila bekas teman wanitanya muncul dalam hidupnya. Pernah bekas teman wanitanya dimasukkan ke hospital kerana cuba membunuh diri apabila teman lelaki saya memutuskan hubungan dengannya.

Akibatnya, kami sering bergaduh dan setiap kali bertelagah, saya mengalah. Saya sering merajuk dengan teman lelaki dengan harapan dia memahami. Adakalanya saya tidak menengurnya untuk beberapa ketika.

Kekasih menganggap saya terlalu cemburu sehingga mengganggu perhubungan dia dengan

kawan-kawannya. Ibu kekasih menyukai saya dan mahu kami meneruskan hubungan itu.

Saya dikatakan banyak mengubah anaknya menjadi insan lebih baik. Kekasih juga mengatakan bahawa saya adalah insan yang dapat menyayangi dan membimbingnya.

Ibunya berulang kali cuba menyatukan kami kembali dan sedaya upaya untuk melembutkan hati saya.

Kini, saya cuba untuk tidak menghubunginya kerana mahu menduga sejauh manakah teman lelaki menyayangi dan menghargai saya.

Apabila marah dan rasa sakit hati reda, saya menghubunginya tetapi dia pula menutup pintu hati untuk saya dan meminta usaha mengharapkan apa-apa. Apa yang patut saya lakukan?

MERANA

Seremban Negeri Sembilan

! Cinta itu memang akan lari apabila dicari. Namun, apabila dibiarkan pergi, ia akan menghampiri. Mahatma Gandhi pernah berka-

ta mengenai cinta iaitu: "Ada dua titis air mata mengalir di sebuah sungai. Satu titis air mata itu menyapa air mata yang satu lagi. Saya air mata seorang gadis yang mencintai seorang lelaki tapi sudah kehilangannya. Siapa kamu pula? Jawab titis air mata kedua itu. Saya air mata seorang lelaki yang menyesal membiarkan seorang gadis yang mencintai saya berlalu begitu saja."

Dr berharap adik tidak akan menjadi seperti lelaki dalam titis air mata kedua itu.

Dr melihat perhubungan adik dengan kekasih seperti satu permainan tarik tali. Ini bermakna apabila satu pihak menarik tali, pihak di sebelah satu lagi melepaskan. Begitulah sebaliknya. Banyak helah bela diri seperti represi, penafian, prasangka dan cemburu berlaku dalam hubungan adik dengan kekasih.

Penafian perasaan juga berlaku antara adik dengan kekasih. Ia kelihatan masing-masing ingin menafikan perasaan yang dialami.

Wujud juga masalah komunikasi dan sifat berterus terang di sini. Jika adik dan

kekasih masih lagi bermain tarik tali dan tidak berterus terang, pelbagai prasangka dan halangan akan wujud. Hala tuju perhubungan juga tidak akan jelas.

Sikap berterus terang dan komunikasi yang baik dengan perasaan yang tenang akan membuatkan adik dan kekasih tahu apakah yang diinginkan dalam perhubungan ini.

Sebarang keputusan yang akan adik ambil mengenai perhubungan ini, perlu ada rasa tanggungjawab atas keputusan yang diambil.

Melarikan diri daripada permasalahan akan menambahkan tekanan adik. Apatah lagi, seperti yang adik katakan, cinta itu terlalu berharga buat diri adik.

Sekiranya percintaan adik dengan kekasih menemui jalan buntu, lepaskannya kerana jika kita menyintai seseorang, kita akan sentiasa mendoakannya walaupun dia bukan di sisi kita.

Jika sebaliknya, adik perlu memelihara cinta itu. Cinta umpama bunga di taman yang sedang mekar. Hiasilah dan jagalah taman itu untuk kelihatan cantik selamanya.

Gadis merana kekasih merajuk selepas bersengketa

? Saya remaja belasan tahun dan sering keliru dengan diri sendiri. Kadangkala saya pelik kerana ada ketika perasaan suka dan benci kepada diri berlaku silih berganti.

Emosi dan perasaan saya juga sering bercampur-baur. Adakah saya normal kerana sentiasa keliru dengan diri sendiri? Adakah saya tidak menghadapi apa-apa gejala atau penyakit berkenaan diri atau mental?

Saya betul-betul buntu memikirkan masalah ini.

REMAJA KELIRU,
Perak

! Ramai ahli psikologi berpendapat, peringkat ini penting dalam perkembangan psikososial individu. Pada peringkat ini, individu sering berasa kesunyian, takut untuk berhubung dan berinteraksi dengan baik bersama orang lain.

Apa yang adik alami

Remaja keliru perasaan diri

sering dialami remaja di peringkat umur adik. Peringkat remaja amat mencabar kerana ketika ini mereka cuba melihat apa yang unik dan istimewa mengenai diri mereka.

Remaja berusaha untuk kenal diri dan peranan yang boleh dimainkan dalam hidup mereka. Jelasnya, mereka ingin mencari identiti diri.

Bimbingan dan sokongan penting kepada remaja pada peringkat ini. Ini kerana apabila individu pada peringkat ini berterusan keliru dan tidak mendapat bimbingan yang sewajarnya, ia boleh menyebabkan dirinya berasa kurang stabil dari segi identiti.

Jika tidak ditangani dengan baik, tingkah laku yang negatif boleh berlaku.

Adik carilah alternatif untuk berkongsi pendapat atau rasa seperti kawan-

kawan rapat dan boleh dipercayai selain keluarga rapat seperti ibu.

Berkongsilah masalah yang adik hadapi ini dengan mereka. Sekurang-kurangnya adik mampu memperoleh maklumat, sekali gus membantu diri sendiri untuk berasa lebih normal.

Untuk mengurangkan rasa kekeliruan pada diri, adik perlu membuat perancangan yang baik pada masa hadapan. Tambahkan keyakinan diri untuk berjaya pada masa hadapan. Adik juga memerlukan masa untuk mengenal diri.

Adik perlu membabitkan diri dengan aktiviti yang boleh mengurangkan rasa kekeliruan. Cari 'role-model' untuk adik jadikan contoh.

Sentiasa tunaikan tanggungjawab dalam agama. Dr doakan adik dapat mengurangkan perasaan keliru ini dengan baik.

