



Kesal suka cakap besar

Rakan jauh diri, enggan berkawan

SAYA berumur awal 20-an dan trauma untuk berkawan, malah dibelenggu rasa ingin membawa diri jauh daripada orang lain. Kesannya, saya seperti hendak gila dengan apa yang berlaku.

Dulu, saya mempunyai ramai rakan, namun tidak tahu mengapa dalam masa dua tahun ini, mereka menjadi musuh dan membenci saya.

Saya mengaku mulut agak celupar dan ada kalanya bercakap besar. Perangai ini sukar diubah dan menjadi sebatu dalam hidup saya.

Kini saya cuba untuk lebih berhati-hati, namun tetap dipulaukan. Ada saja yang tidak kena. Kawan-kawan lama pula menghilang manakala yang ada banyak menjauhkan diri.

Apa yang harus saya lakukan? Tekanan begini membuatkan saya hilang pertimbangan diri. Adakah saya tidak pandai membahagikan masa atau sikap saya membuatkan mereka membenci saya?

BUNTU.
Kedah.

JAWAPAN:

DR memahami perasaan adik yang dipulau kawan-kawan. Adik berasa buntu, tertekan, terasing dan penuh kesunyian. Seolah-olah diri tidak dihargai dan dipunyai. Perasaan untuk dihargai, disayangi dan dipunyai adalah antara kehendak asas psikologi manusia. Jika hilang perasaan ini, individu akan hilang diri dan seperti adik, boleh menjadi trauma dan rasa macam hendak gila.

Perasaan paranoid dan macam hendak gila jika tidak dikawal boleh menyebabkan adik berada dalam kemurungan. Jika ini berlaku, adik perlu mendapat rawatan. Untuk mengelak menjadi murung, adik perlu membuang perasaan itu dan

segala kerisauan dialami.

Hidup pada masa kini jangan terlalu memikirkan apa yang akan berlaku. Fikirkan juga, apakah perkara paling buruk akan berlaku sekiranya kehilangan ramai kawan.

Siapkan diri secara mental untuk menghadapi perkara terburuk itu. Lakukan ini jika perlu saja. Sekurang-kurangnya, dengan memikirkan apakah kesan terburuk kehilangan ramai kawan, adik akan lebih bersiap sedia untuk menghadapi segala kemungkinan.

Kemudian, dalam keadaan tenang perasaan dan fikiran, fikirkan cara-cara untuk memperbaiki keadaan dan mengatasi persoalan dihadapi. Dalam masalah adik, fikirkan bagaimana untuk mengurangkan perasaan paranoid dan macam hendak gila itu, bagaimana mendapat kembali kawan-kawan dan seterusnya menghilangkan sikap suka bermulut celupar dan bercakap besar. Adik juga boleh memikirkan cara membina perhubungan dengan kawan baru.

Perhubungan sesama kawan-kawan boleh terputus atas sebab-sebab tersendiri. Ada disebabkan oleh sikap rakan yang melukakan hati.

Ada yang disebabkan kawan-kawan mempunyai isu dan persoalan hidup tersendiri. Isu seperti ingin mendirikan rumah tangga, melanjutkan pelajaran, memulakan pekerjaan di tempat lain adalah antara punca perhubungan terputus.

Berbalik kepada permasalahan adik, kehilangan kawan-kawan mungkin disebabkan mereka tidak mempunyai banyak persamaan dengan adik atau mereka mempunyai isu tersendiri. Mungkin ada yang disebabkan oleh sikap adik. Cuba untuk tidak selalu menyalahkan diri di atas tingkah

laku kawan-kawan adik itu.

Bagaimanapun, penting untuk memikirkan punca-punca yang menyebabkan adik kehilangan kawan untuk memenangi balik hati mereka. Ternyata, mulut adik yang celupar dan bercakap besar menyebabkan adik kehilangan ramai kawan.

Walaupun perangai ini lali dalam hidup adik, ia perlu dikurangkan sedikit demi sedikit sehingga akhirnya hilang dan adik menjadi orang yang disukai. Positifnya, adik kini lebih berhati-hati.

Jika adik benar-benar serius untuk mendapatkan balik kawan-kawan, adik belum terlambat. Tidak semua kehilangan kawan tidak boleh diperbaiki. Apa yang boleh dilakukan ialah hubungi mereka untuk bertanya khabar. Mungkin adik tidak akan berjaya mendapat tindak balas daripada semua. Tetapi, ia adalah satu langkah permulaan yang baik.

Jika adik melakukan kesilapan dan melukakan hati mereka, adik boleh memohon maaf. Ini juga satu proses pengujian untuk melihat sama ada mereka adalah kawan sejati. Mereka akan bersedia memaafkan dan menjadi kawan adik semula jika mereka benar-benar kawan sejati.

Berikan masa untuk kawan-kawan memproses permintaan untuk menjadi kawan adik semula. Jangan paksa. Adik akan dapati bahawa kelukaan akan sembuh melalui ucapan maaf dan tidak mengulangi kembali apa yang dilakukan.

Sekiranya, persahabatan bertaut semula, definisikan ia dalam konteks baru. Keadaan tidak akan sama seperti dulu. Kawan-kawan dan adik perlu menjadi orang yang lebih matang dalam perhubungan persahabatan ini.