

Tak sanggup tinggal kekasih

Gadis terlanjur serba salah, teman lelaki cuba mengelak bila diaju soal perkahwinan

KAUNSELING REMJA

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

? Saya mempunyai kekasih yang baik terhadap saya dan keluarga. Sikapnya membuat keluarga saya menyukainya malah mereka terhutang budi terhadap beberapa perkara baik yang kekasih lakukan.

Hubungan kami pada mulanya baik tetapi tidak disangka dia curang terhadap saya dengan menjalin hubungan dengan rakan sekerjanya.

Perkara itu sudah dua kali berulang tapi saya tetap bersabar kerana kami pernah terlanjur. Perkara itu terjadi tanpa saya relakan. Kerana budi saya terpaksa korbankan maruah saya.

Apabila saya bertanyakan mengenai perkahwinan, jawapan yang selalu kekasih berikan ialah dia belum bersedia dan tiada duit.

Saya takut untuk memutuskan hubungan ini kerana keterlanjuran itu. Kekasih juga pernah berjanji tidak akan mengulanginya lagi. Apakah yang patut dilakukan?

**SANGAT BUNTU,
Pahang**

! Sering kali gadis yang mengorbankan kesucian kerana termakan budi akan menjerat diri sendiri. Lelaki yang benar-benar mencintai kekasihnya tidak akan berlaku curang.

Realitinya, lelaki yang menodai seorang wanita dan tidak bersedia berkahwin, menunjukkan dia tidak serius dalam perhubungan.

Mengelak daripada berbicara mengenai perkahwinan dan menggunakan alasan kekurangan kewangan adalah perkara biasa bagi lelaki seperti itu.

Adik perlu bersifat tegas dan mencari jalan supaya kekasih bertanggung jawab atas perbuatannya itu.

Pengetahuan keluarga ter-

hadap sifat baik kekasih adalah bersifat luaran saja. Tiada siapa memberitahu keluarga mengenai kecurangan kekasih.

Adik perlu nyatakan keadaan sebenar mengenai diri kekasih. Mungkin selepas ini keluarga akan lebih memahami dan melihat permasalahan adik dari sudut berbeza.

Penting untuk adik bertanggungjawab atas keputusan yang dibuat. Alam perkahwinan adalah satu dunia yang penuh dengan cabaran. Sesiapa pun lelaki yang adik pilih, cabaran alam perkahwinan tetap ada. Cuma, pilihan yang baik boleh mengurangkan risiko alam perkahwinan.

Namun, jika adik masih sayangkan kekasih walaupun tahu kecurangannya, adik perlu berbincang secara jujur dengan kekasih mengapa dia tidak lagi boleh menjadi seorang kekasih yang curang. Ini kerana dalam perhubungan cinta yang suci, kecurangan adalah racun kepada kebahagiaan.

Remaja kuat marah hilang kawan

? Saya remaja lelaki yang mempunyai sifat buruk iaitu kuat marah. Saya benci sikap itu tapi tidak tahu bagaimana mengatasinya. Adakalanya tanpa apa-apa sebab, saya naik marah. Namun, selepas itu, saya akan menyesal.

Saya sering kehilangan rakan kerana sikap kuat marah itu. Keluarga sering menasihati agar saya membuang sikap berkenaan, bimbang saya akan hidup berseorangan.

Tolonglah saya untuk membuang perasaan marah ini.

**MUDAH MARAH,
Kuala Lumpur.**

! Manusia secara psikologinya mempunyai pelbagai perasaan, antaranya marah. Mempunyai perasaan marah adalah

normal namun ia menjadi masalah apabila kita gagal mengawal perasaan itu.

Individu yang gagal mengawal marah secara psikologi bukan saja akan menjadi seorang yang tertekan dan kecewa malah fikirannya bercelaru dan menjejaskan kesihatan.

Belajar menyampaikan kemarahan secara positif dan elak memekik atau bertindak garang. Kemarahan yang dilihat secara positif boleh menjadikan tekanan bertukar kepada kekuatan.

Antara perkara yang boleh dilakukan untuk menghilangkan rasa marah dalam Islam ialah:

■ Sifat marah datangnya daripada syaitan. Manusia perlu memohon perlindungan Allah seperti membaca kalimah

taawuz.

■ Orang yang marah ketika berdiri, hendaklah duduk. Jika sedang duduk, hendaklah berbaring. Berwuduk dan sebaik-baiknya solat sunat.

■ Marah boleh dikurangkan dengan mengingati Allah seperti berzikir dan berselawat.

■ Marah juga disebabkan sesuatu peristiwa atau seseorang. Maafkan orang yang menyebabkan kemarahan itu. Sifat pe-maaf mewujudkan keharmonian dan kesejahteraan dalam masyarakat.

Jika benar-benar adik tidak dapat mengawal perasaan marah, berjumpa dengan pakar sakit jiwa atau kaunselor kerana banyak teknik pengurusan kemarahan boleh diaplikasikan ke atas adik.