



# Gadis kesal tinggal kekasih

## Ingin kembali bercinta tetapi takut dimakan sumpah

**Soalan:**  
SAYA berusia 21 tahun dan baru putus cinta selepas hampir lapan tahun mengenali bekas teman lelaki.

Sepanjang bercinta, kami tidak pernah bergaduh besar kerana sering bertolak ansur. Teman lelaki saya juga seorang yang baik, beriman dan tidak pernah mengambil kesempatan.

Punca perpisahan kami ialah tiada keserasian dan sering bergaduh kerana saling tidak memahami kehendak masing-masing. Sering saya luahkan isi hati dan kehendak kepadanya kerana hanya mahukan perhatian dan kasih sayang tapi dia sering mengelak.

Jawapan yang selalu diberikan, dia tidak mampu berbuat apa-apa kerana sikap dan perangainya sudah begitu. Saya berasakan diri tidak bermakna langsung kepadanya. Paling dikesalkan ialah dia tidak cuba langsung berubah. Setiap kali saya tanyakan perasaan sebenar, dia kata memang sayangkan saya sepenuh hati.

Malangnya sikap dan perangainya tidak men-

ggambarkan perasaan itu. Saya bimbang dia ada perempuan lain. Saya juga mengenali rakannya dan pernah bertanya hal itu kepada mereka dan diberitahu bekas teman lelaki bukan seorang yang kaki perempuan.

Saya sayang dan mencintainya sepenuh hati. Sekarang hubungan kami sudah berakhir tetapi saya masih tidak dapat melupakannya. Hati saya meronta-ronta mahu menghubunginya dan bertanya khabar tapi saya tidak boleh melakukannya sebab sudah bersumpah tidak akan mengganggu dan hadir dalam hidupnya lagi.

Saya menyesal mengungkapkannya perkataan sumpah dan berlaku disebabkan perasaan yang terlalu kecewa dan sakit hati dengan sikapnya.

Saya kini kembali tenang tapi keliru akibat sumpah itu. Apa yang perlu saya lakukan Dr?

**KECEWA  
Melaka.**

**Jawapan:**

**DR** mulakan jawapan kepada persoalan adik

**Dalam masyarakat Asia, budaya Alpa lebih dominan. Dalam budaya Alpa ini, ciri-ciri seperti sukar melahirkan perasaan dan berterus terang lebih banyak diamalkan.**

dengan meminjam kata-kata cinta iaitu 'permulaan cinta adalah membiarkan orang yang kamu cintai menjadi dirinya sendiri dan tidak merubahnya menjadi gambaran yang kamu inginkan. Jika tidak, kamu hanya mencintai pantulan diri sendiri yang kamu temukan di dalam dirinya'. Mahatma Ghandi pula berkata, 'cinta tidak pernah meminta, ia sentiasa memberi, cinta membawa penderitaan, tetapi tidak pernah berdendam, tidak pernah membalas dendam.'

Setiap individu adalah unik dan keunikan itu perlu dihormati selagi tidak melanggar tatasusila dan nilai keagamaan. Dalam melahirkan perasaan, perbezaan personaliti dan keunikan individu membuatkan ada yang mudah



**TERIMA SEADANYA...**...usah jadikan perbezaan sikap satu halangan dalam percintaan.

melahirkan perasaannya. Namun, ada individu yang amat sukar menyatakan perasaan kasih sayang kepada orang lain atas faktor tertentu seperti budaya, didikan, keluarga dan jantina.

Dalam masyarakat Asia, budaya Alpa lebih dominan. Dalam budaya Alpa ini, ciri-ciri seperti sukar melahirkan perasaan dan berterus terang lebih banyak diamalkan. Ciri-ciri ini berbeza dengan ciri masyarakat Barat yang lebih terbuka perasaannya. Dalam konteks ini bekas teman lelaki adik mungkin mempunyai ciri-ciri budaya Alpa.

Berdasarkan cerita adik mengenai ciri-ciri bekas teman lelaki ternyata mempunyai perwatakan baik. Adik sendiri akui perkara itu. Masalahnya adik tidak dapat menerima sikapnya yang tidak suka melahirkan perasaan sayang dan berterus terang dari segi pengucapan walaupun dari segi tingkah laku dan perbuatan ternyata sayangkan adik.

Jika benar-benar cintakan dia, adik perlu menerima

dia seadanya. Meminta orang lain berubah tanpa kerelaan hatinya juga akan memberi tekanan dan tidak akan menjadi dirinya yang sebenar. Orang yang berubah untuk orang lain tanpa kerelaan hanya berpura-pura dan sukar baginya mengekalkan perubahan itu dalam jangka masa panjang.

Bayangkan diri adik berada dalam 'kasut' bekas teman lelaki, jika rasa ia menyakitkan, perasaan bekas teman lelaki adik juga begitu.

Pepatah ada mengatakan 'kasihkan manusia lepaskan dia kepada pilihan dan keputusannya kerana di situ tanda kita gembira melihat insan yang disayangi beroleh kebahagiaan.' Jika adik boleh menerima seadanya, ada kemungkinan lambat laun, perubahan dirinya untuk lebih terbuka melahirkan perasaan sayang akan berlaku.

Mengenai sama ada adik melanggar sumpah atau tidak, Dr minta maaf kerana tidak dapat memberi jawapan khusus kerana tidak jelas bagaimana sumpah adik itu dilafaz atau

dilakukan.

Begitu juga dengan niat sebenar adik ketika melafazkan perkataan sumpah itu. Dr cadangkan adik meminta nasihat daripada orang lebih arif dan terangkan secara terperinci bagaimana lafaz sumpah itu dilakukan.

Barulah adik akan mendapat jawapan tepat. Semoga pada masa depan, adik tidak lagi melafazkan perkataan sumpah sewenang-nangnya.

Dari sudut psikologi, adik mengungkap perkataan sumpah itu dalam keadaan kecewa dan sakit hati. Emosi adik tidak stabil dan orang dalam emosi sebegini akan melahirkan kata-kata yang sering dikesali kemudiannya.

Jika ingin kembali kepada bekas kekasih agar rindu terubat dan tidak mahu kehilangan dirinya, adik perlu menerima dia seadanya. Mengenai sama ada akan termakan sumpah atau tidak, adik perlu bertanya orang lebih arif mengenai perkara ini dan mer jelaskan secara terperinci dalam keadaan apa sumpah itu dilakukan.

# Remaja kuat cemburu mahu berubah

**Soalan:**  
SAYA remaja yang kuat cemburu dan perasaan ini memakan diri sendiri. Kadangkala berhari-hari saya memendamkan rasa cemburu ini. Rasa cemburu ini timbul dalam banyak perkara seperti cemburu lihat orang lebih pandai dan

cantik.

Jika ibu bapa saya beri layanan lebih kepada adik beradik lain, saya diserang rasa cemburu keterlaluan.

Saya tahu perasaan ini tidak bagus. Bagaimana mahu mengatasinya?

**KUAT CEMBURU  
Pulau Pinang**

**Jawapan:**

**I**NDIVIDU yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain boleh memberi kesan negatif dan menda-tangkan perasaan cemburu. Selalunya perbandingan dengan perkara yang lebih baik. Contohnya membanding orang yang lebih pandai, cantik dan kaya

daripadanya.

Orang yang sering membuat perbandingan sering tewas dengan perasaannya sendiri. Dirinya hanya akan rasa puas seketika dan selepas itu perasaan cemburu akan muncul lagi.

Dalam masalah ini, adik sering membuat perbandingan diri dengan orang yang

lebih pandai dan cantik.

Begitu juga layanan ibu bapa terhadap adik beradik lain.

Satu cara mengurangkan perasaan cemburu ialah hanya perlu membandingkan diri adik sendiri. Lihat bagaimana adik berkembang dari sudut potensi diri. Hargai apa yang adik lakukan dan rancang apa yang ingin di-

lakukan pada masa depan.

Bersyukur atas apa yang ada. Segala kelemahan boleh diperbaiki. Ini akan membuatkan adik berasa lebih positif dan mempunyai emosi lebih stabil kerana tidak lagi membandingkan diri selain rasa cemburu pada orang lain atas kelebihan mereka.