

# Sering dihina kawan baik

Sukar maafkan sikap rakan suka perlekeh setiap tindakan

KAWAN BAIK

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

**?** Saya mempunyai seorang kawan baik bernama A. Dia seorang yang bijak dalam pelajaran selain mempunyai personaliti menarik dan mudah menarik perhatian orang kerana kepetahannya berbicara.

Saya pula seorang yang begitu mudah terpengaruh, lurus dan tidak pandai membuat keputusan serta kurang berfikir mengenai masa depan.

Ini ada kaitan dengan latar belakang keluarga kerana saya datang daripada keluarga susah. Sebaliknya, keluarga A mengambil berat pelajaran dan masa depan anaknya.

Ibu bapanya orang senang dan mempunyai perancangan yang baik untuk A.

Saya tidak selesa ketika berkawan dengannya di sekolah kerana sifat dirinya yang begitu dominan dalam setiap perkara.

A sering memperlekeh dan menghina saya, contohnya apabila bercakap mengenai minat, dia akan memperlekehkan minat serta cita-cita saya.

Mungkin baginya orang seperti saya tidak layak mempunyai minat atau cita-cita melangit seperti dirinya.

Saya tertekan selama berada di bangku sekolah dan tidak bersemangat melakukan setiap perkara kerana sekuat mana pun usaha, saya tetap kalah dengannya.

Saya kerap terfikir untuk memutuskan hubungan persahabatan kami, tetapi hubungan keluarga yang saling mengenali membataskan hasrat itu.

A juga berjaya mempengaruhi saya untuk mengambil jurusan semasa di universiti yang saya sendiri tidak minat kerana katanya, jurusan yang saya minat tidak sesuai dengan perwatakan diri saya.

Kini, selepas hidup saya menjadi kucar-kacir kerana membuat pilihan

yang salah, barulah saya sedar betapa bodohnya saya ketika itu kerana terlalu mendengar kata-katanya.

Dr, pada ketika itu, bukanlah saya tidak mencari inisiatif untuk memajukan diri tapi mungkin kerana kekuatan mental tidak kuat dan belum matang menjadi punca saya gagal.

Saya selalu berfikir sekiranya tidak berkawan dengan A, mungkin kehidupan adalah lebih baik, tiada gangguan berbentuk psikologi seperti ini.

Tapi malangnya sehingga kini jauh di lubuk hati, saya menyalahkan dia atas segala penderitaan saya selama ini.

Kini kehidupannya jauh lebih baik daripada saya dan bekerja jauh di selatan tanah air. Untuk pengetahuan Dr, saya berasa begitu lega A mendapat pekerjaan jauh dari tempat saya bekerja.

Seboleh-bolehnya saya tidak mahu mempunyai apa-apa hubungan dengannya kerana perasaan saya begitu tidak selesa memikirkan perangai dirinya yang dulu dan sampai ke hari ini masih sama.

Adakah saya bersalah?

Bolehkah Dr bantu bagaimana saya boleh membuang perasaan benci ini kerana saya begitu sukar memaafkan dia.

**DALAM KESEDIHAN, Kedah**

**!** Dr memahami perasaan yang adik hadapi dan alami. Sememangnya, dalam kita menjalinkan persahabatan, satu perkara yang perlu sentiasa dihadapi ialah berhadapan dengan sahabat yang kadangkala boleh menerima diri seadanya atau sebaliknya. Persahabatan kadangkala boleh menjadi racun dan penawar.

Mengapa Dr berkata sedemikian? Ini kerana realitinya dalam kita bersahabat, ada kalanya kita terpaksa berkorban banyak benda untuk orang lain dan pada masa sama, ia boleh menjadi penawar jika sahabat memahami situasi dan mampu bertolak ansur serta boleh menerima kekurangan yang ada dalam diri sahabatnya.

Bagaimanapun, tidak semua yang kita inginkan dalam persahabatan akan menjadi realiti. Ia bergantung kepada cara mana individu itu

mengerti erti persahabatan dibina.

Pada pandangan Dr, dalam kes adik ini ialah jangan sesekali menyimpan rasa dendam dan sakit hati itu kerana ia akan membuatkan hati adik semakin sakit tanpa penawar. Cuba untuk memaafkan setiap apa yang orang lain lakukan kepada adik. Buang perasaan itu supaya kehidupan adik akan menjadi lebih tenang dan tenteram.

Belajar untuk memaafkan kesilapan orang lain terhadap adik dengan ikhlas supaya hati akan menjadi lebih aman. Satu cara untuk melupakan setiap kesalahan atau perkara yang membuatkan hati menjadi sakit ialah dengan mengingati segala kebaikan yang pernah kawan adik lakukan.

Dr percaya sepanjang adik berkawan dengannya dari kecil sehingga dewasa, mustahil A tidak ada menolong walaupun hanya perkara kecil.

Kadangkala kita perlu menjadi seorang yang sangat pemaaf supaya hati

menjadi tenang dan tenteram. Dr mengerti perasaan adik yang dilahirkan dari latar belakang keluarga berbeza, namun jangan jadikan itu sebagai satu isu besar dalam perhubungan adik dengannya.

Adik perlu bersyukur dengan keadaan keluarga adik yang masih mampu menampung pengajian sehingga berjaya ke peringkat tinggi.

Jangan bandingkan diri adik dengan sahabat yang lain kerana sememangnya manusia itu dilahirkan dari latar belakang berbeza supaya ia boleh berkenal-kenalan.

Jadi, adik sebenarnya seorang insan yang sangat bertuah kerana mempunyai peluang untuk mengenali kawan-kawan daripada latar belakang berbeza. Seharusnya adik bersyukur dengan keadaan dan peluang yang dihadapi itu.

Pandanglah sesuatu perkara dari sudut pandangan positif supaya apa yang kita lakukan dalam kehidupan ini sentiasa dalam kawalan pemikiran sebagai manusia yang berakal.

Usah gundah dengan nasib diri yang kadangkala susah dan kadangkala senang kerana ia membawa kepada

satu perasaan tidak diinini.

Berkecuaan hubungan persahabatan adik dengannya, pada pandangan Dr adik jangan putus persahabatan yang sekian lama terjalin itu.

Teruskan persahabatan adik dengannya tapi berhati-hati apabila ingin membuat keputusan. Dr yakin sekarang adik sudah dewasa dan mampu memikirkan dengan matang setiap tindakan yang akan diambil.

Jangan biarkan diri adik terus dibelenggu dengan penyesalan berpanjangan. Pandang ke hadapan dan lihat apa yang boleh adik lakukan untuk meningkatkan kecemerlangan diri.

Akhir kata, semoga adik menempuh kehidupan dengan baik dan boleh ketenangan diimpikan.

Nasihat Dr, jangan biarkan masa lalu menguasai diri kerana itu tidak membuahkan hasil yang baik tapi pandanglah masa depan yang mampu adik sendiri corakkan kerana itu lebih penting untuk kehidupan akan datang.

Semoga adik terus berusaha untuk kejayaan adik di dunia dan akhirat.

