

Teman baik jadi musuh

KAUNSELING REMAJA

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

Berilah masa dan ruang untuk menilai semula persahabatan

? Dr, saya mempunyai sahabat baik yang kini menjadi musuh. Akibat satu pertengkaran, kami kini tidak bertegur sapa.

Sejak peristiwa pertengkaran itu, saya membawa diri dan hati cukup terluka.

Pada mulanya, saya memaafkan dia tetapi lama kelamaan saya tidak lagi mampu untuk memaafkan perbuatannya walaupun hakikatnya saya masih lagi mengambil berat terhadapnya.

Kini, saya lebih suka menyendiri. Ada yang menasihati saya untuk berbincang dengannya tetapi ia amat sukar untuk dilakukan kerana hati saya terlalu sakit. Apa yang patut saya lakukan?

INSAN TERLUKA, Pulau Pinang

! Dr empati dengan adik. Pepatah berbunyi 'sahabatmu hari ini boleh menjadi seteru pada hari esok' ternyata menjadi ke-

nyataan.

Kepentingan seorang sahabat memang tidak dapat dinafikan sehingga ada ahli psikologi mengatakan, mempunyai kawan baik adalah penting untuk kesejahteraan kesihatan mental dan fizikal.

Sebaliknya, persahabatan yang indah juga boleh membawa kepada perasaan tertekan jika kemanisan persahabatan bertukar kepada kepahitan permusuhan.

Andaian dalam pemikiran bahawa persahabatan antara kawan baik akan kekal selamanya adalah permulaan kepada kegagalan dalam persahabatan.

Ketika ini, adik dan bekas kawan baik dipenuhi dengan emosi. Berilah masa dan ruang untuk adik berdua melihat dan menilai semula persahabatan ini dari perspektif baru dan berbeza.

Apa yang perlu dilakukan ialah melihat kepada persoalan atau isu sebenar. Penyelesaian kepada masalah adik berdua adalah satu

proses berterusan.

Justeru, adik perlu la-lui kesakitan dan kepedihan ini dengan penuh tabah. Bantuan kaunseling boleh membantu mengurangkan tekanan. Carilah orang yang adik percayai untuk meluahkan perasaan.

Apabila rasa hati dan ruang emosi sudah tenang, nilai semula sama ada adik dapat memaafkan insan yang pernah menjadi sahabat baik itu. Kesediaan adik untuk memaafkan kawan baik sesuatu yang mulia kerana Allah merahmati seseorang yang melapangkan tempat buat saudaranya. Hiduplah dengan jiwa persaudaraan.

Namun, jika adik masih tidak dapat memaafkan dia, anggaplah apa yang telah berlaku sebagai satu peristiwa yang mengajar adik untuk menjadi lebih matang dan lebih berhati-hati dalam memilih sahabat. Bersahabatlah dengan hatimu terlebih dulu daripada bersahabat dengan orang lain.

? Saya mempunyai satu persoalan yang memberi kesan kepada pemikiran dan tingkah laku saya. Saya makhluk Allah yang lemah dan sebagai hamba-Nya, kita wajib berusaha dan berdoa.

Saya ingin mendapatkan jawapan yang lebih tepat mengenai definisi doa, usaha atau berserah dari konteks masalah saya ini.

Saya menyayangi seseorang yang sudah berpunya tapi belum berkahwin. Maksudnya wajarkah saya mempraktikkan tiga perkara ini iaitu saya terus berusaha memikatnya atau hanya berserah pada takdir.

Sejujurnya di hati, saya menyayanginya. Ada ruang di hati saya untuk dirinya.

MASIH BERHARAP, Tanjung Malim, Perak

! Dr ucapkan sesuatu yang tinggi-tinggi terima kasih atas kesudian adik berkongsi masalah. Perkongsian masalah dapat membuka jalan kepada ketenangan fikiran. Adik juga perlu berkongsi perasaan supaya apa yang terbuku di hati tidak menjadi begitu tertekan.

Soalan adik berkaitan doa, usaha dan berserah diri amat menarik untuk dibincangkan. Dalam Islam, doa antara ajaran yang terpenting. Berdoa salah satu dari-

Berusaha, berdoa dan tawakal

pada elemen yang penting dalam kehidupan seseorang Muslim. Ia berbentuk pengakuan seorang hamba yang lemah terhadap kekuasaan Allah yang mutlak ke atas segala yang berlaku.

Doa adalah tunjang atau tulang belakang kepada ajaran akidah Islamiah dan mempunyai hubungan yang amat rapat dengan kekuasaan Allah SWT, Tuhan yang menjadikan dan mentadbir segala alam ini.

Dalam kehidupan ini, doa mampu mengubah persepsi hidup seseorang. Insan yang lemah boleh bertukar menjadi seorang yang bermotivasi tinggi dan seterusnya mampu bekerja keras. Kekuatan doa ia berbentuk pengabdian seorang hamba kerana hadirnya perasaan berhajat kepada Allah SWT.

Mengenai persoalan adik berkaitan usaha, Islam menggalakkan umatnya sentiasa berusaha dalam mencapai sesuatu impian hidup. Dalam pada kita berusaha, jangan lupa akan ketentuan dan kekuasaan-Nya.

Doa dan usaha tidak dapat dipisahkan.

Tawakal ialah sikap berserah diri kepada Allah tetapi bukan penyerahan diri secara pasif, sebaliknya mesti disertai dengan usaha.

Semangat tawakal yang ada sebelum, ketika dan selepas bekerja juga menghindarkan individu daripada menempuh jalan yang tidak diredai Allah SWT untuk mencapai tujuan. Individu perlu yakin dengan tawakalnya. Allah berfirman yang bermaksud: "Dan, sesiapa yang bertawakal kepada Allah, maka Allah akan mencukupi keperluannya."

(Surah at-Talaq 65: 3)

Cinta pula adalah sumber kebahagiaan dan cinta terhadap Allah mesti dipelihara dan dipupuk. Suburkan dengan solat serta ibadah.

Sama ada adik akan memiliki insan yang adik cintai adalah rahsia Allah. Pujangga Hamka pernah bermadah: "Kadangkala apa yang kita inginkan itu adalah baik bagi kita tapi Allah tidak izinkan."

"Kita harus yakin bahawa apa yang ditentukan oleh Allah untuk kita, itulah yang terbaik dan cinta bukan mengajar kita lemah, tapi membangkitkan kekuatan. Cinta bukan mengajar menghinakan diri dan menghembuskan kegagalan. Cinta bukan melemahkan semangat tetapi membangkitkan semangat."