

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

**?** **Hidup** saya begitu menyakitkan. Saya mengenali teman lelaki sewaktu melanjutkan pelajaran di sebuah universiti di Kuala Lumpur.

Cinta saya adalah cinta pertama. Saya tidak pernah bercinta sebelumnya kerana ibu selalu berpesan supaya menumpukan sepenuhnya kepada pelajaran dulu.

Saya terlalu menyukai dan menyayanginya. Sepanjang hidup, terlalu sukar saya menerima lelaki lain. Sebelum ini, seorang teman lelaki yang amat rapat menyukai saya, namun menolaknya.

Kami tiada masalah dalam perhubungan kerana kedua-dua pihak menerima perhubungan kami ini.

Pada mulanya, saya tidak mahu menyambung pelajaran di universiti yang agak jauh dan ingin terus bekerja. Bagaimanapun, demi memikul harapan ibu bapa, saya menerima tawaran itu.

Kekasih berjanji untuk melawat saya. Kini, sudah beberapa bulan saya melanjutkan pengajian, sekalipun dia tidak pernah datang menjenguk.

Saya terlalu menyayanginya sehinggakan menolak lelaki lain yang ingin berdamai.

Buah hati pengarang jantung berubah sekelip mata. Akibatnya, saya menjeruk hati dengan sikapnya.

Kini, saya juga hilang tumpuan belajar dan berniat untuk berhenti belajar. Tolonglah saya.

GADIS TERTEKAN.  
Johor.

**!** **Benarlah** seperti kata orang bahawa cinta itu tiada dasarnya. Cinta itu duka dan lara. Apabila

## Gadis mahu berhenti pengajian selepas buah hati berubah sekelip mata

kita mencintai seseorang, kita sentiasa menginginkan cinta itu dibalasnya.

Kita juga penuh yakin bahawa orang itulah yang terbaik untuk kita. Yakin pada sesuatu adalah baik, tapi apabila keyakinan itu tidak dapat dipenuhi, ia akan membawa banyak lagi kesengsaraan.

Dalam percintaan, banyak cabaran berlaku. Harapan yang tidak dapat dipenuhi akan membawa kepada perasaan bahawa diri tidak sebaik disangka atau diharapkan.

Alangkah hancurnya hati apabila sesuatu yang kita inginkan tidak upaya dimiliki kerana faktor tertentu. Itulah yang berlaku kepada adik.

Apabila sesuatu yang diharap dan diyakinkan tidak menjadi, adik kecewa. Tetapi itulah natijah bercinta.

Dr empati dengan apa yang adik alami. Dukanya ialah apabila adik merasakan muncul lelaki yang terbaik. Namun, ia semakin jauh dan akhirnya menghilang dari hari ke hari. Wujudnya dia tapi adik kehilangannya. Betapa menyedihkan perasaan itu.

Perasaan sedih adik ini memang perlu dikongsi dan diluahkan. Sedak-tidaknya, berkongsi kesedihan akan mengurangkan sedikit penderitaan dan kesedihan.

Bercerita adalah antara terapi terbaik meneroka dan mengurangkan tekanan perasaan dan bebanan yang begitu berat.

Adik tidak perlu memikul beban yang begitu berat sendirian. Luahkan

segala perasaan sama ada melalui percakapan atau pun penulisan. Ramai penulis terkenal berjaya menulis cerita hidupnya dengan cukup indah.

Cinta sesuatu yang tidak boleh dipaksa. Apabila kita sangat mencintai seseorang tapi hati orang itu tidak kepada kita. Apabila ia berlaku, kita perlu menerima kenyataan tiada soal benar atau salah dalam membicarakan mengenai hati.

Memang menyakitkan tapi itulah pilihan yang dibuat teman lelaki. Jika dia tiada langsung perasaan cinta kepada adik, walaupun sudah lama berkahsi, ia bukan sesuatu yang menghairankan.

Pada ketika ini, segala maaf atau pujukan tidak berjaya kerana hatinya bukan lagi pada adik.

Adik hormatilah pilihan hatinya. Jika kita mencintai orang sepenuh hati, kita perlu mendoakan yang terbaik baginya. Kita boleh memiliki perasaan cinta, namun ia tidak semesti memiliki orang itu.

Itulah keindahan bercinta. Cinta adalah ibarat hujan lebat. Sebagaimana lebat pun hujan, ia akan berhenti. Begitu juga cinta. Betapa kecewanya cinta kita terhadap seseorang, masa akan mengubatinya. Berikan masa untuk adik menerima apa yang berlaku dengan hati terbuka.

Pada waktu sama, adik perlu belajar menerima kehadiran orang lain, sedikit demi sedikit. Kesediaan menerima kehadiran lelaki lain membolehkan adik bertemu lelaki jauh lebih baik dari bekas teman lelaki adik itu.

Apa yang penting, harga apa yang adik alami. Jadikan ia sebagai pengajaran untuk menjadi lebih kuat mengenai diri sendiri. Dr berharap adik akan teruskan pelajaran kerana sekurang-kurangnya ia dapat mengalihkan fokus dari kekecewaan bercinta kepada perkara lain.

Indahnya cinta ini apabila ia perlu dilihat dari konsep penerimaan, tidak mudah menyalahkan diri, menjadikan diri lebih dewasa dan kuat.

# Kecewa cinta pertama

**?** **Saya** mahasiswi di salah sebuah universiti tempatan. Saya ingin meminta penerangan dan penjelasan mengenai masalah yang sedang dihadapi.

Saya meminati seseorang senior di tempat saya belajar. Saya tertarik dengan sikap dan perwatakannya. Namun, apabila saya fikirkan kembali, mungkin agak mustahil kerana dia tidak mengenali saya.

Saya selesa begitu dan tidak mahu dia mengenali saya. Pada masa sama, saya juga mengangapnya sebagai sumber inspirasi.

Saya juga seorang yang agak sukar untuk mempercayai lelaki disebabkan pernah kecewa sebelum ini. Disebabkan perkara itu juga, saya takut untuk mempunyai perasaan kepada lelaki.

Saya menjadikan senior itu sebagai inspirasi. Kadang kala saya selalu berfikir bahawa mungkin saya tidak layak untuk disayangi. Namun, kawan-kawan sentiasa memberi nasihat dan bimbingan. Buat masa sekarang mungkin



## Minat senior, tapi tak mahu dikenali

saya tidak bersedia untuk mempunyai perasaan lebih kepada lelaki. Saya juga tak ingin merasai sakitnya dilukai apabila kita menyayangi seseorang.

Saya selesa menganggap mereka sebagai kawan atau inspirasi. Bukan mempunyai perasaan lebih

dari itu. Saya juga percaya bahawa jodoh pertemuan Allah yang tentukan.

Adakah perasaan ini normal? Dan adakah tindakan saya adalah betul? Dan mungkinkah ada perkara lain yang perlu saya lakukan?

PENANTI SETIA  
Perak.

**!** **Sememangnya**, perasaan ingin disayangi sesuatu yang normal. Ahli psikologi ada mengatakan antara keinginan

manusia ialah ingin disayangi dan menyayangi. Mengenai persoalan diri adik, ia bergantung kepada setakat mana adik boleh bertanggungjawab di atas segala tindakan yang diambil. Begitu juga, setakat mana adik mampu untuk menerima kesan akibat tingkah laku itu.

Contohnya, jika adik merasa tidak kuat untuk menghadapi sama ada kekecewaan dan kelukaan, seelok-eloknya adik mengambil langkah berhati-hati dalam permainan cinta.

Namun, jika adik merasa bahawa jatuh dan putus cinta adalah perkara biasa dan mudah untuk ditangani, adik boleh cuba untuk berterus terang kepada senior berkenaan.

Elok juga jika adik memikirkan baik buruknya sesuatu perkara sebelum melakukan sesuatu.

Ini kerana apa pun tindakan yang akan diambil, adik sendiri yang akan mengalami akibatnya. Seterusnya sememangnya jodoh dan maut adalah ketentuan Allah. Manusia hanya merancang