

Kecewa sikap buruk kekasih

Perlu buat keputusan tepat sama ada berpisah atau sebaliknya

KAUNSELING REMAJA

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

? Sejak awal perkenalan saya dengan kekasih kira-kira setahun lalu, dia melayan saya dengan baik dan bersikap sopan di depan saya. Namun, saya selalu beranggapan, melihat riak wajahnya seperti ada satu rahsia yang dia cuba sembunyikan.

Saya selalu memujuk dan mengharap agar kekasih mahu menceritakan masalahnya kepada saya tetapi dia enggan. Dulu sewaktu mula datang bekerja ke Kuala Lumpur, dia seperti terkena kejutan budaya.

Tetapi saya tidak kisah dan beranggapan kisah silam tidak perlu diungkit dan biarlah ia berlalu. Saya menerima kekasih seadanya.

Suatu hari, saya cuba mengujinya menggunakan nombor telefon

lain dengan menggunakan nama samaran. Tujuan saya ialah cuba menguji ke Setiaannya terhadap cinta kami.

Saya rayu dan pujuk menggunakan ayat-ayat cinta dan akhirnya kekasih termasuk ke dalam jerat saya. Dari situ, baru saya tahu perangai kekasih yang sebenar. Mesej yang kekasih hantar kepada saya semuanya mengandungi ayat-ayat amat menjijikkan.

Apabila saya memberitahu kekasih perkara sebenar, dia memohon maaf tetapi saya sangat terkilan kerana perangainya sentiasa berubah seperti sesumpah.

Saya benar-benar terkilan dan tertanya-tanya apakah perlu saya beriklan dia peluang kedua. Kekasih sangat bersungguh-sungguh menunjukkan penyesalannya dan mengharap saya menerimanya semula seperti dulu. Bantulah saya.

**Kekasih tertipu,
Perak**

! Nampaknya cinta adik cinta bersyarat. Cinta disulami dengan rasa keraguan hingga adik menguji kekasih dengan rasa tidak percaya terhadapnya.

Perasaan bahawa ada sesuatu yang kekasih cuba sembunyikan sudah cukup kuat untuk menjerat adik bertindak lebih lanjut lagi.

Walaupun sejak awal perkenalan kekasih terlalu baik, adik masih lagi diulit dan terperangkap dengan rasa tidak percaya terhadap cintanya.

Ternyata benar, perasaan tidak percaya boleh menjerat adik dan kekasih. Kekasih jelas tidak jujur apabila termakan perangkap adik melalui pesanan ringkas dan mesejnya. Sama-sama diduga. Kekasih bercinta dengan bayangan adik.

Sikap berpura-pura sebenarnya terserlah. Kekasih bukan lagi kekasih sejati kerana mainan rasa tidak percaya adik.

Kini adik perlu membuat satu keputusan yang

tepat. Tiada siapa yang dapat menentukan sama ada kekasih adalah yang terbaik kecuali adik sendiri.

Tanyalah diri sendiri sama ada adik mencintai kekasih dengan ikhlas atau bersyarat. Sama ada adik juga bersifat jujur terhadapnya.

Masihkah ada sinar untuk cinta adik berdua dan perlukan adik memberi peluang kedua untuk dia?

Adik juga perlu bertanya sama ada masih wujud lagikah perasaan sayang dan yang paling penting ialah masih adakah perasaan percaya terhadap kekasih.

Sanggupkah adik melupakan dan memaafkan segala kecurangan kekasih terhadap adik. Apa yang lebih penting ialah sama ada adik sanggup menerima kekasih tanpa syarat.

Jika adik dapat menjawab segala persoalan ini, barulah adik dapat membuat satu keputusan yang tepat.

Dalam cinta, tiada manusia yang sempurna. Namun, seseorang akan terlihat sempurna ketika kamu mencintainya dengan ikhlas.

Dalam cinta juga, jangan menuntut ingin dicintai apa adanya jika kamu masih memberi syarat kepada seseorang yang mencintai dirimu.



Pelajar pemalu dibelenggu rasa rendah diri

? Dr, saya seorang pelajar tingkatan empat di sebuah sekolah di utara. Saya tinggal bersama ibu bapa di sebuah daerah yang agak sibuk. Saya pelajar yang sederhana pandai dan tidak mempunyai sebarang masalah disiplin.

Masalahnya saya seorang yang amat pendiam dan pemalu. Sikap ini menyebabkan saya sering berasa rendah diri dan hilang keyakinan. Rasa rendah diri saya ini kerap kali membuat saya susah hendak menegur orang terutama mereka yang tidak pernah saya kenali.

Selain itu, saya juga cepat sensitif apabila

mendapat tahu orang bercerita mengenai saya. Tapi peliknya, apabila perbualan sudah dimulakan, saya boleh bercakap dengan baik.

Saya harap Dr boleh memberikan panduan apa perlu saya lakukan untuk mengatasi masalah ini. Saya takut ia akan berlarutan hingga menjejaskan emosi saya pada masa depan.

**Remaja pemalu,
Kedah**

! Terima kasih kerana sudi berkongsi masalah dengan Dr. Keberanian adik menceritakan masalah kepada Dr adalah satu keberanian yang amat Dr hargai. Langkah ini satu permulaan kecil

kepada satu langkah besar dalam mengubah perasaan malu adik.

Masalah malu adalah masalah biasa yang sering dihadapi remaja lain. Perasaan malu boleh wujud akibat perasaan berasa diri kurang upaya berbanding orang lain.

Di samping itu, malu juga boleh disebabkan masalah rendah keyakinan diri yang berkaitan dengan nilai diri.

Adik mempunyai masalah sukar memulakan perbualan dengan orang lain. Benar, Dr akui bukannya mudah untuk mendekati orang yang belum kita kenali untuk menegur, apatah lagi jika kurang keyakinan diri.

Pelbagai cara boleh dilakukan untuk mengu-

rangkan rasa malu. Antaranya, Dr cadangkan adik membuat latihan dan belajar bertegur sapa dengan beberapa orang. Adik boleh mulakan dengan jumlah yang kecil.

Bermula dengan seorang atau dua, kemudian naikkan jumlah orang yang perlu ditegur. Beri pujian kepada diri adik setiap kali berjaya melakukannya.

Jika adik berasa betul-betul takut, usahakan untuk bertanya kepada diri sendiri soalan seperti 'jika saya memulakan teguran, apakah perkara paling buruk yang akan berlaku sekiranya teguran itu tidak disahuti'.

Mungkin paling buruk ialah orang itu akan memalingkan mukanya,

melarikan diri ataupun marahkan adik. Ia tidaklah seteruk mana. Tentunya adik boleh menerima keadaan itu.

Banyak perkara baik yang boleh berlaku apabila adik cuba memulakan perbualan dengan orang lain. Ramai orang suka kepada teguran yang sopan dan berhemah.

Adik boleh mulakan perbualan adik dengan tajuk yang mudah dan dengan senyuman. Cara ini mungkin membantu untuk meningkatkan keyakinan dan membina kemahiran bersosial adik dengan orang yang tidak dikenali.

Dalam membina keyakinan diri, adik perlu percaya bahawa adik boleh mengubah hidup.

Orang yang pertama kita harus ubah ialah diri sendiri.

Namun begitu, sesuatu perubahan besar tidak akan berlaku dalam sehari, tapi ia satu gegaran kecil yang menggerakkan diri kita dan ia akhirnya berlaku.

Sifat sabar penting dalam perubahan hidup. Kita hanya perlu bersabar dan bersungguh-sungguh mahu menjalani hidup dengan cara yang kita fikir terbaik untuk kita tanpa mengendahkan kata-kata yang boleh memperkecil-kecilkan diri kita. Dr doakan adik akan menjadi orang yang yakin dengan diri.