



kaunseling Remaja

Prof Madya Datin Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

Gadis murung gagal bercinta

Hubungan selama enam tahun terputus kerana kecurangan kekasih

Soalan

SELEPAS enam tahun membina hubungan, akhirnya hubungan saya dengan teman lelaki, A, terputus begitu saja kerana kecurangan yang A lakukan. Sejak itu saya kecewa, hilang arah dan pedoman dalam hidup.

Saya asyik menangis dan termenung tanpa disedari, malah bebanan yang ditanggung ini sangat berat. Saya tertanya-tanya bagaimanakah untuk menghilangkan perasaan saya dan cinta yang selama ini dibina untuk A.

Hubungan kami mendapat restu kedua-dua keluarga dan sudah terlalu rapat, malah mereka juga tidak menghalang sekiranya kami ingin bersatu. Saya sangat menyintai A dan tidak mampu menerima perpisahan ini.

Sehingga kini, saya keliru

dan mencari apakah kesalahan diri hingga A curang. Saya mengalami tekanan yang keterlaluan dan saban waktu segala kenangan kami sentiasa bermain di mata. Kebaikannya juga tidak boleh dilupakan.

A juga menghormati kedua-dua ibu bapa dan dia memang menjadi calon menantu pilihan. Saya akui dia adalah yang terbaik. Justeru, sukar untuk saya melupakan atau mencari pengganti dirinya.

Saya tahu sudah kehilangannya dan kami kini tiada hubungan. Apakah yang perlu saya lakukan untuk menghilangkan perasaan sayang terhadapnya, selain melupakan dirinya?

Keluarga tidak tahu hubungan kami sudah berakhir dan saya tahu mereka pasti bersejarah jika tahu kisah sebenarnya. Bantulah saya.

KECEWA
Pulau Pinang

Jawapan

DR simpati dengan adik dan dapat merasakan betapa pedihnya apabila cinta yang dibina gagal di tengah jalan, apatah lagi kerana kecurangan orang paling disayangi. Cinta yang terselit penderitaan ibarat kehidupan yang bercampur gaul dengan penghinaan. Dr memahami betapa sukarnya untuk adik melupakan A kerana mudah cinta mengatakan: "Hanya diperlukan waktu seminit: untuk menafsir seseorang, sejam untuk menyukai seseorang dan sehari untuk mencintai seseorang, tetapi diperlukan seumur hidup untuk melupakan seseorang."

Apapun, cinta adalah kurniaan Allah, mengapa mesti dibenci, yang harus dibenci

adalah kepalsuan cinta.

Jangka masa enam tahun percintaan bukanlah pendek. Pelbagai peristiwa pahit dan manis tercipta. Semuanya adalah detik yang meninggalkan kenangan pahit dan manis. Sikap diri A yang baik dan disukai ibu tentunya menambatkan lagi kesukaran untuk melepaskannya pergi.

Apa yang berlaku antara adik dengan A adalah sebahagian daripada adik. Jika adik ingin melupakan segala kenangan dengan A, ia seolah-olah ingin menghapuskan sebahagian daripada adik sendiri.

Proses ini tentu amat menyakit dan menyeksakan. Apa yang adik boleh lakukan ialah tidak memaksa diri untuk melupakan A atau apa yang sudah berlaku antara adik dengan A. Ini kerana ia memang sebahagian daripada diri adik.

Merasai keperitan putus cinta adalah sebahagian daripada proses penyembuhan. Menangis dan termenung adalah proses terapeutik. Jangan paksa diri untuk melupakan A kerana paksaan hanya akan menambah dalam kelukaan putus cinta. Selalunya, hanya masa akan menyembuhkan kedukaan putus cinta. Perpindahan ditentukan oleh jarak dan masa.

Pepatah cinta mengatakan: "Kalau bersedih kerana cinta terhalang dan tidak kesampaian, anggaplah kesedihan itu seperti hujan - walau lebat atau lama sekali pun pasti akan reda juga."

Proses melupakan A boleh dipercepatkan dengan adik melahirkan perasaan kecewa dengan mengalih pemikiran melakukan aktiviti lain. Contohnya dengan membina

hubungan sosial sama ada di tempat kerja, melalui Facebook dan sebagainya.

Menulis jurnal iaitu apa saja perasaan dalam buku atau kertas juga boleh meredakan kekacauan dalam hati. Ini juga boleh mengelakkan adik daripada berasa murung.

Ibu adik akan sedih jika dia tahu adik sudah putus dengan A kerana dia sayangkan adik. Tapi, ibu adik juga tahu bahawa soal jodoh bukan ditentukan adik kerana Tuhan yang menentukan segalanya.

Adik, jika kita mencintai seseorang, kita akan sentiasa mendoakan walaupun dia tidak berada di sisi. Walaupun perit, tetapi melepaskan A pergi ada hikmahnya kerana 'berkemungkinan apa yang kamu sayangi atau cintai tersimpan keburukan di dalamnya.'