



# SAHABAT BERTEPEUK SEBELAH TANGAN



Saya mahu berkongsi masalah dengan puan kerana turut sedih dengan apa yang berlaku terhadap rakan baik saya. Dia tertekan dan malu dengan apa yang berlaku pada dirinya. Rakan baik saya sudah lama memendam perasaan cinta terhadap rakan sekelejanya.

Sebagai rakan baik, saya menjadi pendengar setia. Dia sering meluahkan perasaan dan kisah cinta yang dipendamnya. Dia jatuh cinta dengan rakan sekelejanya dan yakin dengan perhubungan rapat mereka. Sebagai rakan baik, dia pernah bertanyakan pendapat saya sama ada perlu berterus terang kepada lelaki berkenaan dan saya menyokong tindakan itu.

Silap saya tidak memberitahunya supaya bersedia dengan segala kemungkinan. Dia akhirnya berterus terang tapi sayangnya, jawapan diterima sangat mengecewakan. Rakan baik saya kecewa dan

## Rakan baik rasa bersalah kerana menyokong keputusan untuk berterus terang

malu dengan situasi itu sehingga mengganggu rutin hariannya. Dia menjadi pendiam dan kerap ponteng kuliah kerana ingin mengelak berjumpa lelaki berkenaan.

Sebagai kawan baik, saya rasa turut bertanggungjawab dengan apa yang berlaku meskipun dia menegaskan sebaliknya. Dia tertekan dan memerlukan masa untuk kembali pulih. Apakah yang boleh saya lakukan untuk membantunya?

### INGIN HULUR BANTUAN Melaka

Saya ucapkan tahniah terhadap keprihatinan anda terhadap rakan baik. Kualiti persahabatan anda memainkan peranan penting dalam soal ini.

Terdapat dua perkara yang membuat anda berada di persimpangan dilema. Pertama, sedih melihat kekecewaan dialami rakan baik. Kedua, rasa bersalah kerana menganggap

bertanggungjawab kerana menyokong keputusannya untuk berterus terang dengan lelaki dicintainya.

Berdasarkan dua situasi itu, konflik nilai wujud kerana anda terlalu terikat dengan keputusan hasil diperoleh. Tanpa sedar, anda lupa menghargai usaha dan keprihatinan ditonjolkan iaitu sikap murni dalam persahabatan.

Sebagai sahabat prihatin, anda menyokong apa dilakukannya. Keputusan dan tindakan itu diputuskan rakan anda sendiri.

Walaupun keputusannya mengecewakan, paling tidak rakan baik anda sudah tidak lagi terikat pada perasaan cinta yang tiada jawapannya. Meskipun kini diselubungi rasa bersalah, anda sudah membantunya mendapat jawapan pasti.

Berikut bantuan yang boleh anda lakukan untuk memulihkan perasaan kecewa rakan baik akibat bertepuk sebelah tangan. Antaranya:

### 1. BANTU RAKAN MELEPASKAN APA YANG TERPENDAM

Temani rakan anda dalam tempoh kesedihan ini. Nyatakan padanya supaya tidak takut melayani perasaan. Biarkan dia bersendirian dan melayani perasaannya tanpa gangguan. Cara ini membolehkan dia membina kembali motivasi diri dan ruang untuk mengenali perasaan sendiri.

### 2. BANTU RAKAN MENCIPTA SUASANA BAHAGIA LAIN

Beritahunya putus cinta bukan pengakhiran hidup kerana masih ada keluarga yang menyayangi, teman karib dan kesempatan untuk meneruskan kehidupan. Bantu dia bangkit daripada rasa sedih dengan mengetahui tanggungjawab dan peranan perlu dimainkan. Jalani kehidupan di kolej seperti biasa meskipun wujud perasaan malu.

### 3. LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL DAN RIADAH

Temani rakan anda melakukan aktiviti yang memerlukan fizikal bekerja. Apabila fizikal bergerak, minda juga akan dirangsang ke arah lebih positif.

### 4. MEMBANTU MELIH JALAN LEBIH SIHAT

Sibukkan diri anda dan rakan dengan fokus dan berintegriti. Jangan pernah berdendam atau tertekan akibat putus cinta.

Positifkan minda, ambil masa untuk berfikir dengan bijaksana. Anggaphlah ini fasa terbaik untuk refleksi diri dan membantu ke arah pembangunan jiwa. Diri menjadi lebih matang dan persiapkan untuk ke perhubungan cinta lain.

### 5. MENGHORMATI KEPUTUSAN DIAMBIL

Ingatkan dirinya agar sentiasa menghormati keputusan yang sudah diambil dengan memberitahunya berterus terang tindakan terbaik bagi memperoleh jawapan kepada perasaan yang wujud. Anda juga harus menghormati tindakan memberi galakan dan sokongan kepadanya berterus-terang. Tindakan anda perlu dipuji kerana membantunya menjawab kepada perasaan yang wujud. Sungguhpun kecewa kerana bertepuk sebelah tangan, hikmahnya ialah dia sudah boleh merencanakan kehidupan baru tanpa meletakkan harapan tinggi kepada perhubungan tanpa arah.

### 6. JUMPA KAUNSELOR ATAU PAKAR KAUNSELING BERTAULIAH

Anda boleh mencadangkannya untuk menemui pakar kaunselor bantuan dan sokongan emosi tapi usah terlalu mendesak kerana dia masih memerlukan masa untuk merawat hatinya. Sebagai sahabat baik, teruskan menyokong dan prihatin dengannya.