

DIKHIANATI KAWAN BAIK

Masalah peribadi dikongsi bersamanya turut diceritakan kepada orang lain



Emosi saya terganggu sehingga sukar meningkatkan potensi diri akibat sikap rakan yang terlalu prejudis. Keadaan ini membuatkan saya mula menjauhkan diri daripada orang lain.

Saya kecewa dengan sikapnya mengkhianati saya dalam diam. Segala perkongsian masalah peribadi dengannya selama ini disalah erti sedangkan dia rakan baik saya sendiri. Paling sedih, apabila perkongsian itu juga diceritakan kepada rakan lain.

Saya kini makin mengenali dirinya dan perlu berhati-hati dengannya dan orang lain. Selama ini saya

terlalu mempercayainya dan natijahnya saya memilih untuk menjauhkan diri. Adakah cara ini betul? Sikapnya yang prejudis dan suka bercakap di belakang benar-benar membuatkan saya hilang percaya serta sedih.

TERLUKA Perlis

Persahabatan adalah psikologi sosial yang penting dalam kehidupan. Sahabat juga menjadi cerminan kepada keperibadian seseorang jika persahabatan itu kukuh dan erat. Namun, persahabatan juga tidak terhindar daripada konflik dan memberi kesan negatif. Jika tidak dirawat atau dipulihkan sebaik mungkin, kesannya lebih teruk.

Sahabat juga perlu dipilih seandainya lebih banyak membawa kesan buruk terhadap emosi dan prestasi. Ia tidak bermaksud memilih

status dan sebagainya tetapi lebih kepada keperibadian kerana khuatir jika tidak tegas, anda mungkin dipengaruhi sikap negatif. Sebaiknya pilihlah kawan yang bersikap positif. Jika mampu, anda perlu membimbing mereka.

Berikut kaedah terbaik untuk menghadapi rakan yang prejudis sehingga mengganggu emosi anda serta prestasi diri juga terganggu.

1. Melangkah laju dengan mengambil jarak sebentar jika perlu. Fikirkan apakah anda sengsara untuk beberapa waktu jika terpisah dengan orang yang menyakitkan anda. Jika benar, usah malu mengatakan anda terganggu beberapa minggu, bulan atau anda ingin menjaga jarak sehingga tiba waktu sesuai untuk bersedia berdepan dengannya lagi.

2. Perbaiki perhubungan secara perlahan-lahan.

Selain mengambil langkah kecil untuk mengembalikan hubungan seperti sedia kala, belajar memaafkan sepele juga memerlukan langkah kecil dan praktikal. Memperbaiki hubungan secara perlahan-lahan akan memudahkan anda memberi maaf tetapi tetap berhati-hati dengannya. Malah dengan orang lain juga, sikap berhati-hati amat penting.

3. Lupakan tekanan secara terapeutic. Ini bermaksud lupakan tekanan itu dengan melakukan perkara yang anda sukai. Lakukan perkara itu sebanyak mungkin agar terlindung daripada perasaan tertekan dan emosional tanpa sebab.

4. Memaaf dan mencintai diri anda. Ini bermaksud lakukan sesuatu hal yang mendatangkan faedah dan kesan baik buat diri sendiri. Usah bebankan diri dengan

masalah ditimbulkan orang lain. Tanpa disedari, anda menjadi mangsa kepada sikap buruk rakan baik. Jika menjauhkan diri dengan orang lain, ia menunjukkan sesuatu yang pelik mengenai diri anda pada pandangan orang lain. Oleh itu, sayangilah diri anda dan usah jadikan konflik dengan rakan sebagai halangan untuk berjaya.

5. Reset minda dengan pandangan yang positif dan efektif. Kefahaman mengenai tekanan membuat anda terkesan hingga mengganggu prestasi diri. Tindakan itu tidak sedikitpun memberikan ketenangan dalam diri. Oleh itu, reset pemikiran dan kembali berfikir dan bertindak ke arah menjaga maruah diri. Buktikan anda bukan seperti yang dipercayakan.

Saya sering berhadapan dengan masalah untuk berterus terang dalam kebanyakan hal dan situasi. Keadaan ini menyebabkan selalu timbul perasaan sesal dan tidak berpuas hati dengan cara saya sendiri kerana tidak berani untuk berterus-terang.

Perkara ini berlaku dalam pelbagai situasi seperti dalam sesi perbincangan dengan rakan, persatuan, dalam kelas serta perhubungan dengan rakan. Saya perlu mendapatkan nasihat puan untuk kemahiran ini agar tidak terus diselubungi rasa bersalah.

TIADA KEKUATAN DIRI Selangor

Berterus terang satu sikap terpuji. Ada banyak faedah jika anda mengamalkan sikap berterus terang, namun ia tidak semudah diucapkan. Berterus-terang memerlukan kemahiran komunikasi yang baik agar segala yang disampaikan tidak disalah faham. Orang yang menjadikan sikap berterus terang sebagai amalan biasanya jauh berbeza meninggalkan orang lain dari segi pencapaian hidup mereka.

Namun, itulah antara sifat yang jarang ada pada masyarakat kita. Kebanyakannya lebih suka cakap berlapik dan memendam perasaan dengan menyetujui apa saja dicadangkan meskipun tidak bersetuju.

TIDAK BERANI BERTERUS TERANG

Sikap berterus terang dianggap sesetengah orang sebagai agresif dan terlalu jelas sehingga mungkin menyakitkan hati orang lain. Padangan ini sebenarnya salah kerana jika dilakukan dengan betul, berterus terang memberi kesan positif dalam pembangunan insan dan masyarakat.

Sikap ini memudahkan perjalanan hidup seseorang terutama ketika mencari punca sebenar terhadap sesuatu isu. Ia banyak membantu sesama kita untuk membetulkan perhubungan dan kehidupan.

Berikut beberapa panduan boleh dipertimbangkan untuk berterus terang.

1. MULAKAN DENGAN KEMESRAAN

Untuk menyampaikan maksud asal, kita mulakan dulu dengan menggunakan topik lain. Dedahkan individu itu dengan perkara lain yang menarik perhatiannya sebelum menjerus kepada hal yang mahu disampaikan.

Dengan bahasa tubuh yang selesa dan perbualan rancak, sampaikan maksud

bahawa kita datang sebagai kawan, bukan lawan.

2. GUNA PERKATAAN SEDAP DIDENGAR DAN MOLEK

Pemilihan perkataan juga perlu difikirkan agar ia tidak menyinggung perasaan orang lain. Bahasa yang baik dan positif boleh digunakan bagi tujuan berterus terang. Jika perkataan itu sudah salah dan bunyinya agak kasar, semestinya luahan itu amat menyakitkan.

3. NADA SUARA RENDAH DENGAN MIMIK MUKA TENANG

Dengan nada suara lembut dan wajah tenang, kita boleh mencairkan pihak lawan. Seolah-olah kita datang untuk berdamai, bukan menyerang. Kita bercakap sesuatu yang sensitif tetapi di telinga orang ia seolah-olah perkara rasional untuk difikirkan.

Kalau bercakap secara emosional, kita akan dianggap membuat tuduhan melulu tanpa mengkaji kata-kata dikeluarkan.

4. KONGSI PENGALAMAN

Anda juga boleh berkongsi pengalaman dengan memperkenalkan diri atau kemukakan idea secara sopan dan tersusun. Pastikan bahasa badan dan mimik muka selaras dengan apa yang ingin diperkatakan agar tidak dilihat sebagai menunjuk-nunjuk atau berlagak pandai.

Penggunaan perkataan, suara serta kedudukan badan anda amat penting ketika menyampaikan sesuatu.

5. CARI PERSAMAAN DENGAN SUBJEK

Secara psikologi, kita lebih mudah selesa dengan orang yang ada persamaan dengan kita berbanding dengan orang asing. Begitu juga dalam berterus-terang. Cari persamaan antara anda dan subjek. Beritahu padanya persamaan ini. Percayalah penyampaian anda menjadi lebih mudah.

6. BERHEMAH DAN RASIONAL

Selepas menunjukkan persamaan antara anda dan dia, luahkan isi hati anda dengan berhemah. Jangan terus menyerang dengan melulu. Dengan cara begini, hubungan anda dengan dia tidak terjejas. Jadi, berterus terang bukanlah satu masalah bukan? Asalkan suara hati anda dapat didengar orang lain. Jangan pula sampai terlepas cakap.