

DENDAM BELUM TERLERAI



Sukar maafkan bekas kawan khianati persahabatan

untuk menyembuhkan luka. Tiada seorang pun sempurna. Disebabkan tidak sempurna itulah kita sering saling menyakiti. Memang sukar memaafkan orang yang menyebabkan kita terluka, tapi mungkin kita dapat memahami kenapa mereka melakukannya.

6. Kita hidup hanya sekali. Jangan biarkan perasaan dendam menghalang kita menjalani hidup dengan sepenuhnya. Mulailah memaafkan dan biarlah Allah menyembuhkan luka. Kurangkan tekanan emosi dengan cara memaafkan.

Menahan maaf dan menyimpan dendam hanya membuat hidup terasa lebih perit. Ia akan membuatkan hati terasa 'pahit'. Menyimpan marah juga tidak bagus untuk kesihatan kerana boleh menyebabkan tekanan, kegelisahan, malu, sakit kepala, takut, masalah pencernaan dan sakit jantung.

Kita mulakan dengan membersihkan tekanan emosi secara memberi kemaafan. Kesimpulannya, memberi maaf cara terbaik mengatasi tekanan emosi.



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Beramal, Program Kaunseling Pelajar, Universiti Putra Malaysia, sifatihmah@upm.edu.my

Perasaan dikhianati orang yang rapat menjadi gangguan besar dalam hidup saya. Meskipun sudah beberapa tahun berlalu, saya masih tidak dapat melupakan apa yang dilakukan bekas sahabat ini.

Dia mengkhianati persahabatan kami dalam diam. Di belakang saya, pelbagai umpat keji dan kritikan dilemparkan. Akhirnya segala keburukannya terbongkar. Kesannya, saya masih berdendam dengannya.

Saya juga berharap dia mendapat pembalasan setimpal dan dendam ini masih belum berbalas. Saya sedar perasaan ini tidak wajar dan perlu

melupakannya. Namun sebagai manusia biasa, saya sukar melupakannya.

Begitupun, saya mahu mengatasi perasaan ini dan perlukan bimbingan kaunseling daripada puan.

MASIH BERDENDAM
Melaka

Gangguan emosi boleh hadir dalam pelbagai bentuk dan situasi. Ia paling mencabar apabila membabitkan sesuatu yang tidak dijangka. Cabarannya ialah untuk mengurangkan bebanan emosi agar anda lebih positif dan bebas daripada kecederaan emosi.

Berikut perincian yang boleh anda pertimbangkan dalam usaha mengurangkan

perasaan dendam yang belum terlerai.

1. Perlu sedar, jika menahan maaf bererti menahan diri sendiri untuk lebih bahagia. Jika mahu memberi maaf, pastikan kita mengerti bahawa memaafkan bukan soal perasaan tapi satu pilihan.

2. Memaafkan bererti melepaskan rasa sakit. Dengan cara ini kita mendapat penyembuhan. Hidup terlalu singkat untuk menahan rasa sakit di tempat yang sama. Memaafkan bukan bererti membiarkan mereka melakukan perkara sama. Lebih mudah, pilih untuk tidak membiarkan perasaan dendam menguasai hidup kita.

3. Bukan mudah menghapuskan 'sakit' yang disebabkan tindakan seseorang. Memaafkan perbuatan buruk orang lain tidak dapat berlaku dalam satu malam tetapi kita dapat melakukannya secara bertahap.

4. Ramai mengatakan maafkan dan lupakan. Kenyataannya tidak semudah itu. Mari bersikap realistik. Sukar untuk melupakan begitu saja orang yang melukai hati kita. Cara terbaik ialah memaafkan, bukan melupakan kesalahannya. Kita benar-benar memaafkannya tanpa disertai perasaan 'membara' atau boleh bersamanya tanpa berasa tertekan.

5. Berdoalah pada Allah