

TEMAN SEKERJA IRI HATI

Pekerja baru kerap diumpat termasuk difitnah ada skandal dengan majikan



Saya baru memasuki alam pekerjaan selepas menamatkan pengajian peringkat diploma tapi sudah menghadapi masalah di tempat kerja. Saya sangat tertekan dengan sikap seorang rakan sekerja yang iri hati.

Apa saja yang saya lakukan akan menjadi bahan umpatannya. Saya bukan individu yang terlalu prejudis dengan gurauan rakan. Namun, akhirnya saya mendapat tahu semua yang dia perkatakan melalui sumber yang boleh dipercayai.

Saya sedih dengan dugaan ini. Saya sendiri tidak tahu di manakah salah saya. Apakah yang membuatkan dia iri hati? Dia mempertikaikan pendapat saya. Di hadapan khalayak ramai, dia menyindir saya menggunakan kad kredit dan berbelanja boros serta pelbagai tuduhan lagi.

Semua itu fitnah. Pernah satu ketika dia mendakwa saya ada skandal dengan majikan. Saya tidak sanggup lagi melayan kerenahnya, namun tetap bersabar sehingga hari ini. Saya pernah terfikir untuk berhenti kerja dan mencari pekerjaan lain semata-mata ingin mengelak berjumpa orang sepertinya.

Bagaimanapun, keluarga banyak memberikan sokongan agar saya terus menjalani kehidupan seperti biasa. Atas nasihat itu, saya berusaha mengawal emosi dan menegurnya seperti biasa. Bantulah saya untuk menghadapi rakan iri hati ini.

MEMENDAM RASA Selangor

Manusia makhluk yang unik dan memiliki pelbagai ragam serta personaliti. Kepelembagaan ini perlu diraikan secara seimbang agar mampu mewujudkan keharmonian. Namun, berhadapan dengan rakan yang terlalu iri hati bukanlah perkara biasa. Tambahan pula ia berlaku secara melampau sehingga membuatkan hidup anda



tidak tenteram serta terganggu emosi. Ikuti tip menghadapi rakan iri hati dengan lebih lanjut.

1. Anda perlu ada memahami rakan itu. Dia pasti iri hati kerana merasakan ada sesuatu yang kurang dalam hidupnya. Jika anda selesa dan bersedia, cubalah mengisi keperluan rakan anda itu dengan membantunya mencapai apa yang diingini.

2. Berkongsi perasaan dengan kaunselor peribadi profesional dan bertauliah. Kongsi mengenai keraguan dan gangguan perasaan anda. Ia dapat membantu anda melihat situasi dalam persepsi berbeza dengan memberikan alternatif bagaimana untuk menghadapi rakan itu.

3. Sentiasa menjaga sikap positif terhadapnya meskipun dia melakukan sebaliknya. Bertukar getaran negatif hanya akan membuat anda berdua merasa lebih pahit dan tertekan antara satu sama lain. Bunyinya agak sukar, tetapi anda perlu mencuba bersikap baik terhadap rakan yang diam-diam mengharapkan anda jatuh

atau gagal. Ini mungkin akan menyelamatkan persahabatan anda. Kemungkinan besar sikap positif dapat membawa perubahan hati dan perasaannya.

4. Berilah pujian kepadanya atas perkara sebelumnya agar dia merasa dihargai. Ini akan membuatkan dia menyedari anda menghargai dan menghormatinya. Ini juga membantunya bersyukur dengan apa yang ada dalam hidup.

5. Bimbing rakan anda menghadapi realiti kehidupan secara tidak langsung. Selitkan unsur motivasi ketika berbicara dengannya atau dalam kumpulan besar yang dihidirinya. Jika anda dicemburui kerana harta, berilah motivasi padanya untuk terus berusaha. Orang yang iri hati sebenarnya cenderung mengeluh kerana mereka tidak mendapatkan sesuatu dalam hidupnya. Dia tidak menyedari bahawa prestasi tidak datang dengan mudah.

6. Sentiasa bersikap sederhana dan tidak takbur. Tetaplah tawaduk dan bersyukur dengan apa yang anda miliki tanpa perlu riak

atau menyombong diri.

7. Usah berikan senyuman palsu ketika menegurnya. Senyum sebahagian daripada iman. Jika senyum itu palsu atau sinis, ini bererti iman anda kosong. Iman yang kosong hanya sesuai untuk menjadi lebih teruk.

8. Doakan yang baik untuk dirinya agar diperteguhkan iman kepada Allah SWT. Dalam masa sama, teruskan berdoa agar anda diberi kekuatan mental dan emosi untuk menghadapi ujian ini.

9. Jika semua tip di atas tidak berjaya dan anda masih diselubungi rasa tertekan dan gangguan emosi yang kuat, laporkan kepada bahagian sumber manusia di organisasi anda. Saya percaya, ia juga di bawah kategori gangguan emosi dan anda perlu menyimpan segala bukti berkaitan bagi mengukuhkan aduan. Menjadi impulsif dan agresif atau negatif hanya akan merosak persahabatan anda.

Bertenang dan jangan biarkan iri hati merosak kebahagiaan anda atau rakan itu. Semoga tip ini dapat membantu anda menyelesaikan masalah ini.