

# SUKAR MELUPAKAN CINTA LAMA

Siswa masih rindu walaupun tahu  
bekas kekasih sudah ada buah hati baru



**BERSAMA  
KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

Kaunselor Bersejarah  
Kampus Kebangsaan (Kampus  
Putra Malaysia)  
siti@mahajupunet.edu.my

**Kisah** yang ingin saya kongsi mungkin agak remeh bagi sesetengah orang. Namun pada diri saya, ia amat memberi kesan kepada perasaan dan emosi.

Sehingga kini saya masih tidak dapat melupakan bekas teman lelaki ketika di bangku sekolah. Meskipun kini sudah berjaya melanjutkan pengajian di universiti awam, saya tetap merindunya.

Dia kini sudah mempunyai teman baru selepas hampir empat tahun putus cinta dengan saya. Tapi saya masih merindunya dan ingin kembali bersamanya. Bunyinya agak mustahil dan saya tak tahu kenapa sukar melupakannya. Disebabkan perasaan rindu yang kuat, saya sering mengikuti perkembangannya di Facebook meskipun kami tidak berhubung.

Saya sering melihat gambarnya yang dikongsi, sekali gus menguatkan ingatan terhadapnya. Pernah dulu kami berhubung di media sosial, namun selepas itu dia mengambil keputusan tidak berhubung lagi. Saya sendiri tidak pasti dengan perasaan ini. Bolehkah puan membantu saya mendapatkan kepastian?

**MENCARI JAWAPAN**  
Kuala Lumpur

**Putus** cinta adalah perkara yang menyakitkan bagi semua orang. Cara menanganinya juga berbeza bergantung kepada faktor luaran dan dalaman.

Sakitnya putus cinta lebih terkesan bagi mereka yang diputuskan tanpa penjelasan mahupun kerelaan berbanding orang yang memutuskan



ikatan percintaan itu. Cara penerimaan putus cinta juga berbeza. Ada menganggapnya takdir, ada juga menyalahkan takdir. Memang ia memerlukan tempoh untuk pulih daripada sakit hati dan untuk melupakannya.

Kebanyakannya sukar untuk melupakannya, malah berharap ingin menjalin sebuah hubungan harmoni dan romantik. Impian anda untuk kembali bersamanya adalah reaksi perasaan dalaman yang ada pada diri anda. Ia memberitahu anda ada sesuatu yang belum selesai antara anda dan kenangan itu, bukan dengan bekas teman lelaki.

Apa yang perlu diperincikan ialah antara anda dan kenangan silam. Sesuatu perlu diperhalusi satu persatu termasuk merungkai apakah yang menyukarkan anda melupakannya. Adakah kerana sikapnya yang terlalu sempurna sehingga anda berasakan hidup seperti tidak lengkap tanpanya?

Atau kenangan manis yang pernah tercipta antara anda dan dirinya membuatkan anda masih dibayangi kebahagiaan itu?

Jika benar, anda masih perlu jujur dengan diri sendiri. Adakah hidup anda pasti menjadi lebih baik jika bersamanya semula? Namun kenapa anda boleh putus cinta dengannya? Cuba fikirkan hal ini.

Mungkin saat ini anda belum mampu untuk berfikir kerana masih berharap akan kembali bersamanya. Tetapi ada satu alasan jelas yang belum anda ketahui kenapa tidak rela putus cinta dengannya.

Mari kita perincikan kenapa anda tidak rela putus dengannya. Jika alasan sebenarnya bukan kerana masih sayang, adakah alasannya disebabkan anda belum menemui cinta lain? Atau kerana anda berasa tidak yakin memulakan perhubungan cinta baru? Jika terlalu ingin memilikinya dan berharap menjadi pasangannya, ia mungkin membuatkan tidak rela melihat dia bersama

orang lain.

Ini bukan perasaan sayang anda kepadanya, melainkan obsesi atau kebergantungan emosi yang disertai rasa posesif serta cemburu pada kenangan yang sudah berlalu.

Tanpa disedari, selama ini hanya anda yang tidak rela putus dengannya. Perasaan itu wujud kerana terlalu ingin memiliki cinta dia sepenuhnya. Anda tidak sanggup melihat dia bersama teman lain meskipun kini anda maklum dia sudah mempunyai teman baru.

Perasaan kebergantungan emosi itu semakin kuat kerana anda membenarkan diri terus meneruskan mengikuti perkembangan dirinya. Anda seperti meniadakan kebenaran perhubungan anda. Oleh itu, impian untuk kembali bersamanya terus dipupuk sehingga anda lupa ia membawa pergi lebih jauh daripada realiti. Sebaliknya, jika anda benar-benar ikhlas untuk memulakan perhubungan dengannya, kenal pasti apakah tindakan

yang anda lakukan untuk memulakan perhubungan. Anda bagaikan tidak merelakan perpisahan itu.

Bagi memulihkan kekeliruan ini, sebaiknya anda menilai semula perpisahan itu. Punca dan situasi yang mengakibatkan perpisahan. Jika perpisahan itu berlaku atas kerelaannya saja tetapi bukan anda, keperluan untuk meneruskan perhubungan itu mungkin tiada bagi pihaknya. Jika dia tidak bahagia dengan anda, dia berhak memberi penjelasan dan selepas itu orang lain berhak memilikinya. Selepas membuat penilaian hal berbangkit berkaitan perpisahan yang dulu, tibalah masanya untuk anda memberi fokus kepada diri sendiri.

Membebaskan diri daripada terus dibelenggu kenangan silam mungkin agak sukar kerana perpisahan itu sudah lama berlaku. Tambahan pula, sepanjang perpisahan itu, selidik sama ada si dia pernah mencuba untuk kembali menjalinkan

hubungan cinta dengan anda. Jika sikapnya seperti nekad dengan perpisahan, anda perlu bersedia menerima kenyataan.

Tindakan awal yang boleh dilakukan ialah dengan meniadakan masa anda untuk terus mengikuti perkembangannya. Cuba kurangkan kekerapan masa itu supaya anda ada ruang untuk mencipta memori baru. Buang atau musnahkan apa saja barang kenangan bersamanya jika ia membuatkan anda terus terikat pada kisah silam.

Wujudkan persekitaran yang baru. Jika anda sering terganggu dengan lagu-lagu cinta bersamanya, segera tidak mendengar lagu itu. Ia hanya menjerat emosi sendiri sedangkan dia kini sedang berbahagia dengan teman baru.

Seterusnya, berani untuk mengatakan tidak kepada kenangan yang menjerat perasaan anda. Cipta kebahagiaan dengan kehidupan seharian menerusi pergaulan sosial serta tanggungjawab dipikul.

Anda perlu mengisi masa lapang dengan aktiviti lain lebih berfaedah supaya jiwa kembali ceria, harmoni dan tidak terikat dengan kenangan silam yang mungkin menghalang potensi diri ke arah lebih baik. Membenarkan diri untuk mengenal rakan baru juga memberikan peluang berinteraksi dan berkenalan dengan orang lain.

Dalam tempoh itu, pastikan pergaulan anda sentiasa mengikut batasan agama. Yang terakhir, hormati perasaan sendiri. Anda sebenarnya berhak meraih kebahagiaan meskipun bukan dengan dirinya. Sedar atau tidak, kebahagiaan anda kini terbatas hanya kerana terikat pada kisah silam yang sudah lama dilupakan bekas teman lelaki. Kembali kepada realiti dan teruskan usaha untuk kehidupan lebih bermakna.