

DIFITNAH SAHABAT BAIK

Hubungan bermasalah tapi masih berharap persahabatan pulih

FOTO SUMBER GOOGLE

BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar di Bahagian Kaunseling UPM
siti@fatimah@upm.edu.my



Saya kecewa dan terkejut dengan apa dilakukan sahabat baik yang selama ini banyak membantu.

Hubungan ini sudah lama terjalin dan dia sangat penting dalam hidup saya.

Sebagai sahabat, kami saling membantu dan menyokong antara satu sama lain. Namun dalam diam dia memfitnah saya.

Pada asalnya saya tidak percaya dengan apa yang diperkatakan hingga mendapat tahu berkenaan hal ini daripada orang lain.

Saya tidak tahu apakah motif sebenar dia melakukan hal berkenaan. Sejak itu, saya menyedari dia mula menjauhkan diri daripada saya.

Akhirnya saya akur, hubungan kami kini bermasalah dan tidak bertegur sapa.

Saya rasa benar-benar kecewa tetapi ingin menyelesaikan konflik ini secara bijak dan harmoni.

Sungguhpun kesilapan itu datangnya daripadanya, saya sangat berharap supaya hubungan persahabatan ini dipulihkan.

Kecewa
Kuala Selangor

Memberi kemaafan itu diakui sebagai sifat terpuji. Namun memaafkan bukanlah hal yang mudah. Impaknya sangat besar dan perlu dilatih secara konsisten supaya menjadi sifat diri yang kekal.

Kesilapan yang dilakukan orang lain kepada diri kita memberikan kesan emosi yang kuat.

Selain kesan emosi, ia juga menyebabkan hubungan yang terjalin sekian lama boleh musnah sekelip mata.

Perkara negatif akan menjadi lebih besar andai kemaafan itu tidak disusuli keikhlasan.

Namun saya sangat menghormati prinsip dan pandangan anda

berkenaan nilai sebuah persahabatan.

Menerusi perkongsian ini, saya mendapati anda berusaha untuk memperbaiki konflik yang wujud.

Meskipun anda difitnah, anda masih ingin menyelesaikannya secara harmoni. Sikap ini yang patut dicontohi dan tahniah saya ucapkan.

Berikut adalah beberapa tip yang boleh diamalkan dalam usaha memberi kemaafan dan melupakan kesilapan yang pernah dilakukan secara beransur-ansur.

1. Berlatih memaafkan kesilapan yang dilakukan

Mencari dan meneliti semua hal yang pernah berlaku antara anda dan rakan anda itu.

Ingat segala memori yang pernah hadir antara anda berdua dan memberi fokus kepada kebaikan pernah dilakukan.

Dalam ketika marah maka manusia tidak mampu melihat kebaikan yang pernah dilakukan.

Meskipun kesilapan itu juga agak besar, na-

mun kebaikan itu mengurangkan rasa marah anda pada dirinya.

2. Memberi masa untuk diri anda bertenang dan memahami situasi yang berlaku

Perkara penting dalam memahami perasaan sendiri ialah memperuntukkan masa yang sesuai untuk diri sendiri.

Ia dipanggil juga sebagai tempoh bertenang dan muhasabah.

Dalam tempoh ini, anda boleh meneroka perasaan diri dan bertenang tanpa perlu bertindak apa-apa.

Jika tindakan dilakukan ketika marah atau kecewa maka sudah pasti kesannya lebih teruk.

Hal ini disebabkan jiwa yang tidak tenang dan berkecamuk. Maka tempoh bertenang itu sangat penting bagi memastikan anda benar-benar memahami situasi yang berlaku.

3. Fahami tidak ada orang yang sempurna

Melakukan kesilapan itu adalah sesuatu perkara

yang sering kali berlaku.

Masalah besar atau kecil itu bukanlah isunya tetapi sebagai manusia tidak terlepas dari melakukan kesilapan.

Oleh itu, anda perlu menerima hakikat tiada seorang pun yang sempurna dan tidak melakukan kesilapan.

Dengan fahaman ini, anda mempunyai kekuatan untuk memaafkan dirinya secara ikhlas dan tulus. Setelah itu, anda boleh memulakan semula hubungan dengan menegur beliau jika berpeluang.

Usah risau atau ragu-ragu dengan tindakan anda kerana Allah SWT itu Maha Mengetahui dan tindakan yang baik, pasti akan baik akhirnya.

5. Jangan khuatir untuk membina semula hubungan

Anda boleh memulakan semula hubungan persahabatan dengannya meskipun responsnya dingin.

Tindakan anda itu akan dinilai dan dipelajari beliau kerana menunjukkan sifat yang terpuji.

Secara tidak langsung, saya cukup yakin dia mempelajari sesuatu daripada anda.

Serahkan semua ini kepada Allah SWT dan yakinlah bahawa urusan ini akan dipermudahkannya.

6. Belajarlah untuk memperhatikan dan berhati-hati

Ambil iktibar berkenaan apa yang berlaku kerana anda lebih mengetahui dan memahami situasi yang wujud.

Belajar daripada peristiwa ini dan lebih berhati-hati dalam persahabatan.

Bunyinya agak berat, namun jika diambil sebagai pengajaran maka anda akan bersyukur atas pengalaman ini.

Lupakan apa yang berlaku kerana anda berada di tempat yang benar.

Kesilapan itu adalah daripadanya dan anda menjadi mangsa keadaan.

7. Bersemuka dan berterus terang

Berterus terang adalah kaedah terbaik dan paling berkesan jika dilakukan

dalam suasana yang terang dan harmoni.

Jika anda sudah bersedia bersemuka dan menyelesaikan masalah ini maka cari masa dan tempat yang sesuai untuk anda keluar bersamanya untuk berbincang mengenai konflik yang wujud.

Jika anda tidak yakin lagi untuk berterus terang, kenal pasti rakan lain yang boleh menjadi orang tengah dalam menyampaikan sesuatu kepadanya bagi pihak diri anda.

Pastikan rakan yang dipilih ini adalah yang boleh dipercayai dan tidak bias pada mana-mana pihak.

8. Berdoa kepada Allah SWT

Berdoalah kepada Allah supaya anda diberikan kemudahan dalam menghadapi konflik persahabatan.

Percayalah setiap ujian Allah itu adalah untuk melatih diri seseorang agar lebih tabah dan sabar.

Selain itu, ia juga membantu anda mempelajari akan sesuatu perkara dalam kehidupan ini dengan lebih baik.