

## Gadis kecewa benci lelaki

Sedia terima semula bekas kekasih akibat sukar lupakan cinta pertama

### SOALAN

**S**AYA pelajar yang cemerlang sehingga melanjutkan pelajaran di universiti, tetapi tidak cemerlang dalam kehidupan.

Baru-baru ini, cinta pertama saya berakhir kerana kekasih mempunyai perempuan lain. Walaupun hati sakit, saya reda dan bersyukur kerana sepanjang bercinta, kami tidak pernah terlanjur atau melakukan perkara yang dilarang agama.

Ramai kawan yang memberi sokongan supaya melupakan cinta pertama itu, tetapi saya tidak mampu melupakannya. Hati saya selalu berbisik agar menunggu dia kembali dan jangan bercinta lagi dengan lelaki lain. Adakah itu bisikan syaitan?

Sekarang, saya amat membenci lelaki kecuali dia

yang sentiasa bertakhta di hati saya. Saya sangat pelik kerana tetap mencintainya walaupun dia bersama orang lain.

Dr, apakah betul tindakan yang saya lakukan ini? Saya sentiasa berdoa agar dia kembali kepada saya, tetapi pada masa sama saya simpati dengan perempuan yang bersamanya kini.

Andai dia kembali bersama saya, bagaimana pula dengan nasib teman wanitanya itu? Tindakannya itu juga mengubah pandangan saya terhadap kaum adam. Saya benci mereka dan tidak tahu sama ada satu hari nanti saya akan berkahwin atau tidak.

Pembenci lelaki,  
Muar, Johor.

### JAWAPAN 1

**M**EMANG cinta pertama sukar untuk dilupakan,

apatah lagi mahu meminta mereka melupakan cinta pertamanya. Biarlah perasaan itu pergi dan datang dengan sendiri.

Dr memahami kesan cinta kepada seseorang, apatah lagi ia cinta pertama. Ada yang mengatakan cinta pertama adalah kenangan dan akan kekal abadi.

Semakin kuat berusaha untuk melupakannya, semakin sukar untuk adik berbuat demikian.

Ini kerana minda adik sentiasa memikirkan dirinya dan ia akan mempengaruhi emosi.

Adik juga sudah melalui saat bahagia bersamanya dan menjalinkan hubungan emosi. Jadi, memaksa diri melupakan sesuatu peristiwa itu seolah-olah memaksa diri melupakan sebahagian apa yang dilalui adik sendiri

dan ia pastinya sukar untuk dilakukan.

Masa banyak membantu kita untuk melupakan seseorang. Jadi, biarlah masa yang akan menentukan perasaan adik. Bak kata pepatah, cinta akan hidup bersama waktu. Apabila waktu itu mati, matilah cinta. Anggaphah cinta itu seperti hujan, waktu lebat atau lama sekalipun pasti akan reda juga.

Orang yang berada dalam kekecewaan akan sentiasa beremosi dan ia suatu perasaan yang normal. Membenci semua lelaki kecuali kekasih mungkin kerana kekecewaan adik akibat putus cinta. Adik memindahkan perasaan marah terhadap bekas kekasih kepada semua lelaki. Dalam psikologi, proses ini dipanggil transferens.

Perasaan adik itu normal,



cuma apabila rasa benci itu berlaku terlalu lama, ia akan memberi kesan lain kepada adik. Adik sudah membuat satu andaian bahawa semua lelaki jahat dan ini akan menyukarkan adik untuk menjalin hubungan dengan mana-mana lelaki pada masa hadapan.

Oleh kerana kenangan manis serta perasaan cinta terhadap bekas kekasih masih kuat, perasaan marah terhadapnya dipendamkan dan digantikan dengan harapan. Dengan itu, adik akan tetap mengharapkan bekas kekasih kembali kepada adik.

Justeru, dalam percintaan tiada soal benar atau tidak. Cinta itu buta dan sebab itulah sehingga kini, bekas kekasih adik itu masih bertakhta di hati adik dan sentiasa mengharapkannya kembali.

Persoalan adik akan berkahwin atau tidak, biarlah jodoh yang menentukannya. Dr sentiasa mendoakan adik akan bertemu jodoh kerana mungkin Tuhan menginginkan adik bertemu dan bercinta dengan orang yang salah sebelum bertemu orang yang tepat buat adik.

Adik juga tidak perlu berasa simpati dengan perempuan yang kini bersama bekas kekasih adik.

Apa yang berlaku kepadanya nanti adalah tanggungjawab dia sendiri. Biarkan dia menyelesaikan masalahnya sendiri andai timbul apa-apa masalah nanti.

Dr berharap agar adik akan bertemu dengan orang yang benar-benar mencintai adik dan hati adik akan terisi dengan cinta sejati.



**TAK HIRAU SEKELILING...**tidur sering dikaitkan dengan sikap malas.

## Ubah sikap malas beransur-ansur

### SOALAN

**S**AYA seorang remaja yang mempunyai sifat pemalas. Saya ingin berubah tetapi ia tidak semudah itu. Tolonglah saya Dr. Saya takut sifat pemalas saya ini akan memberikan kesan buruk kepada hidup saya nanti.

Gadis pemalas,  
Ipoh, Perak

### JAWAPAN

**B**ANYAK cara yang boleh dilakukan untuk mengurangkan sikap malas dalam diri kita. Pertama, adik perlu fokus terhadap apa yang adik ingin lakukan. Tetapkan apa yang ingin dilakukan pada sesuatu masa.

Kedua, adik perlu memikirkan apa yang akan

**Ada ketikanya orang yang malas akan berasa dirinya jauh kekurangan berbanding rakan lain kerana konsep kendirinya sangat rendah.**

dilakukan atau terjadi pada masa hadapan kerana masa tidak akan menunggu kita. Jadi, jika kita tidak melakukannya sekarang, kita pastinya sukar untuk mencapai apa yang kita inginkan pada masa hadapan.

Seterusnya, sikap malas adik tidak boleh diubah serta-merta. Oleh itu, adik perlu berusaha secara berterusan untuk mengubah sikap malas ini sekarang; kurangnya dalam tempoh 30 hari.

Sentiasalah melakukan sesuatu supaya diri tidak statik. Untuk membuktikan sifat malas itu adalah merugikan, adik boleh membandingkan diri dengan kawan-kawan yang jauh lebih berjaya daripada adik.

Ada ketikanya orang yang malas akan berasa dirinya jauh kekurangan berbanding rakan lain kerana konsep kendirinya sangat rendah.

Oleh itu, mulai sekarang, adik perlu mengubah cara berfikir. Dengan mengubah cara berfikir, ia sekaligus akan mengubah cara adik memandang dan memandang kehidupan ini. Pemikiran yang positif akan memberikan adik lebih banyak tenaga dan semangat untuk terus aktif. Semoga berjaya.