

JANGAN TAKUT PADA DIRI SENDIRI

Prof Madya Dr Huzili Hussin
Kolumnis Sinar
Sinar Harian, 28 Disember 2019

PERASAAN takut merupakan suatu tindak balas fizikal dan emosi yang cukup penting dalam evolusi manusia. Jika tiada perasaan takut, sudah tentu kita tidak akan dapat melindungi diri daripada segala ancaman yang boleh menentukan hidup atau mati seseorang.

Jika dahulu, ramai yang takut dengan taufan, letusan gunung berapi, gempa bumi dan pelbagai peristiwa lagi yang boleh mengancam nyawa mereka, namun dalam dunia moden hari ini sifat takut manusia telah berubah dan banyak memberi fokus kepada perkara yang lebih bersifat peribadi seperti takut kalah, takut orang kata, takut malu, takut untuk berubah, takut gagal dan sebagainya.

Pun begitu, walaupun peristiwa tersebut nampaknya begitu 'kecil' untuk ditakuti, namun sebenarnya memberi impak yang besar kepada corak berfikir dan perkembangan emosi seseorang. Ini bermakna kita perlu ada mekanisme yang khusus untuk menanganinya.

Sebetulnya, kita perlu mengenali sifat takut terlebih dahulu sebelum berusaha untuk menangani sifat tersebut. Menurut pakar psikologi, adanya perasaan takut dalam diri seseorang membuktikan fungsi otak adalah normal dan tidak mengalami kerosakan yang serius.

Ini bermakna, perasaan takut tidak boleh dibuang dalam diri kita sebaliknya perlu diuruskan dengan baik. Ketakutan ini hadir dalam pelbagai bentuk iaitu, daripada sekecil-kecil peristiwa seperti takut untuk berjumpa dengan doktor sehinggalah kepada peristiwa besar yang boleh mendatangkan trauma seperti dirompak, dirogol, diceraikan dan sebagainya.

Selain itu, terdapat pelbagai punca ketakutan oleh seseorang antaranya, disebabkan oleh pengalaman dan peristiwa yang lepas serta peristiwa yang dipelajari dan diceritakan oleh individu yang terdekat dan masyarakat seperti perkara tahyul dan sebagainya.

Ketakutan ini juga berpunca daripada imaginasi kita sendiri sehingga mencetuskan ketakutan dalam minda dan kekalutan kepada emosi. Apa yang jelas, semakin kita membiarkan perasaan takut itu menguasai diri, maka semakin rapuhlah diri kita.

Akhirnya kita tiada kekuatan untuk meneruskan perjalanan hidup ini. Kadangkala, kita ada perasaan takut terkena penyakit, takut ditipu dan sebagainya namun tidak melakukan apa-apa tindakan selagi tidak memberi ancaman kepada kita.

Natijahnya, kita hanya berhenti merokok setelah berpenyakit kanser paru-paru dan berhenti terlibat dengan skim cepat kaya setelah diistiharkan bankrap.

Pun begitu setiap perasaan takut ini boleh menjadi sesuatu yang positif dan negatif dalam kehidupan kita, namun ia bergantung kepada apa yang hendak kita capai. Kadangkala, kita perlu keluar daripada zon selesa untuk mencapai matlamat tersebut.

Hakikatnya, untuk keluar daripada zon selesa bukannya sesuatu yang mudah. Menurut pakar psikologi, untuk keluar daripada zon selesa, kita akan mengalami dua situasi iaitu; rasa kurang selesa dan tertekan.

Rasa kurang selesa akan timbul apabila kita bertukar tempat kerja yang baru. Pada mulanya, kita akan berasa takut kerana perlu hadapi suasana baru, rakan-rakan yang baru serta corak kerja yang baru.

Bagaimanapun, setelah beberapa lama dan berupaya menyesuaikan diri, maka perasaan takut sebelum ini secara langsung akan hilang manakala bagi situasi tertekan pula, seseorang itu akan mengalami sesuatu yang trauma sekiranya perlu keluar daripada zon selesa seperti terpaksa menaiki bas atau kereta api untuk berpindah tempat kerja sedangkan beliau menghadapi masalah claustrophobia iaitu tidak boleh berada dalam keadaan yang sesak dan berhimpit.

Bagi kes ini, kita tidak perlu berubah daripada keadaan asal namun perlu dapatkan rawatan untuk menangani masalah psikologi tersebut.

Pada hemat saya, selagi kita tidak fokus kepada apa yang hendak dicapai serta tidak tanamkan sifat keyakinan diri yang tinggi, maka selagi itulah kita akan terperosok ke bawah dan tidak akan berubah dan maju ke hadapan.

Kita perlu membezakan antara semangat dan cercaan. Apa yang jelas semangat adalah perasaan yang ada dalam diri manakala cercaan adalah sifat yang berada di luar diri.

Justeru, jika hendak berjaya kita perlu tanam semangat yang kukuh di dalam diri dan bukannya mengutip cercaan daripada luar. Semoga tahun baru 2020 menjadikan kita lebih berani untuk berubah dan tidak lagi takut pada diri sendiri.

** Profesor Madya Dr Huzili Hussin ialah Dekan Pusat Pengajian Pembangunan Insan dan Teknokomunikasi Universiti Malaysia Perlis*