

# ATASI RASA TAKUT



Terlalu curiga dengan ramai orang sehingga sanggup mengasingkan diri

**Saya** sering rasa takut dan curiga mengenai pelbagai perkara. Perasaan ini boleh hadir secara tiba-tiba hingga membuatkan saya menjadi risau dan tidak selamat. Saya memerlukan bimbingan untuk memahami masalah ini kerana ia memberi gangguan kepada emosi.

Selain itu ia membuatkan saya terlalu curiga dengan ramai orang dan mengasingkan diri. Saya risau jika keadaan ini berterusan, ia meninggalkan kesan lebih buruk.

## RISAU TAK BERTEMPAT Kelantan

Perasaan takut dan curiga membuatkan seseorang individu tidak mampu beranjak ke mana-mana. Ia boleh membataskan potensi serta mengganggu fungsi diri. Perasaan ini juga menyebabkan seseorang itu tidak yakin mampu menggapai impian, seterusnya berdiam diri dan memisahkan diri dengan orang di sekeliling.

Ia akan membelenggu kemampuan mengembangkan diri dan membatasi apa yang ingin dilakukan. Hakikatnya, perasaan takut

membuatkan kehidupan makin sempit, tertekan dan terganggu emosi.

Pada asasnya, takut berpunca daripada respon semula jadi dalam sistem biologi seseorang sebagai persediaan tubuh badan untuk mempertahankan diri secara bertempur (fight) atau cabut lari (flight). Ia petanda (signal) amaran untuk anda bertindak balas bagi mengambil tindakan sewajarnya.

Takut menurut istilah Kamus Dewan ialah gentar (gerun, ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap boleh membahayakan diri. Selain itu, takut juga berasa segan dan hormat, takwa kepada Allah. Takut juga adalah berasa bimbang (ragu-ragu, khuatir), gelisah serta tidak sanggup menghadapi bahaya, menanggung derita serta tidak berani melakukan sesuatu.

Apa yang ingin dibincangkan kali ini ialah berkenaan rasa takut yang menjadi batu penghalang kepada perubahan dan kejayaan diri dan cara berkesan untuk mengawal rasa takut seperti yang dikongsi anda.

## TEKNIK MUDAH ATASI PERASAAN TAKUT

1. Cuba memahami perkara yang ditakuti atau dirisaukan. Bagi memudahkan anda mengenal pasti perasaan ini, lebih baik jika anda tulis, lakar atau lukiskan perasaan itu pada helaian kertas. Teknik ini dikenali sebagai terapi seni ekspresif di mana anda perlu meluahkan perasaan mengikut kreativiti.

Anda boleh meneroka perasaan ini sambil mendengar muzik dan meneruskan lakaran atau coretan. Pastikan anda berada dalam persekitaran yang aman, harmoni serta tenang. Jika perlu dapatkan bantuan daripada pakar kaunseling atau ahli terapi.

2. Lakukan solat sunat dan membaca doa tertentu untuk membentuk jiwa yang kuat dan berani. Teruskan berdoa kepada Allah SWT agar diberikan kekuatan spiritual.

3. Berkongsi perasaan takut atau risau dengan mereka yang rapat dan boleh dipercayai serta dapat

membantu anda. Perkongsian ini membolehkan anda menghadapi perasaan takut itu secara lebih rasional.

4. Elak daripada berseorangan kerana jiwa yang kosong dan terasing akan mudah terganggu. Pastikan anda sering berada di persekitaran yang selamat supaya tidak terganggu dengan perasaan takut atau risau.

5. Bersifat adil dengan perasaan sendiri iaitu mengamati perasaan takut atau risau secara ikhlas. Anda perlu menyelidik semula peristiwa yang pernah berlaku dalam kehidupan kerana ia mungkin menjadi punca timbulnya perasaan sebegini.

6. Pelajari cara pantas yang boleh dilakukan jika perasaan itu tiba-tiba muncul. Sebagai contoh, jika anda merasa takut dengan keadaan persekitaran, berubahlah kedudukan atau tempat agar perasaan itu tidak menebal.

7. Dapatkan khidmat perubahan kerana khuatir ia petanda yang mung-

kin berkait dengan tahap kesihatan. Lakukan analisis kesihatan tubuh badan secara menyeluruh. Ini perlu dilakukan segera bagi mendapatkan rawatan sewajarnya jika berkaitan.

8. Bersedia dan lakukan apa yang anda takuti. Lama-kelamaan dengan belajar daripada kesilapan dan kegagalan daripada mereka yang berjaya akan menjadikan anda seorang yang berani untuk melakukan perkara ditakuti. Prinsip ini ialah kalau orang lain boleh buat, saya juga pasti boleh lakukan.

9. Peniruan. Apa sahaja yang ingin lakukan tetapi takut untuk dilakukan, anda perlu mencari 'role model' untuk meniru tindakan mereka. Dengan menggunakan kaedah duplikasi, perasaan takut akan berkurangan apabila ada panduan yang betul untuk melakukan perkara ditakuti.

10. Menyedari setiap sesuatu berlaku secara proses atau berperingkat. Jadi jangan terlalu memikirkan kesempurnaan. Anda perlu bersedia menerima kekurangan diri dan kegagalan sebagai jalan menuju kecekapan seperti orang lain kerana mereka yang anda anggap bagus sebenarnya bermula dengan kekurangan. Penerimaan ini akan dapat menghilangkan rasa takut. Bila berlaku kekurangan, katakan pada diri: "Saya maafkan anda, saya terima anda dan saya sayang anda."

11. Aktifkan diri anda dengan tenaga positif iaitu dari alam kanak-kanak, alam semula jadi dan alam binatang. Semasa masih kanak-kanak, anda telah berjaya menakluk rasa takut dengan hanya menumpukan matlamat iaitu mahu berjalan seperti orang lain. Adakah anda takut? Tidak sama sekali.

Anda begitu berani mencuba dan terus mencuba sehingga berjaya. Lakukan tindakan seperti kanak-kanak yang hanya mahu keseronokan dan kepuasan sehingga menenggelamkan perasaan takut dalam diri. Dengan memerhatikan tingkah laku kanak-kanak, anda akan lebih dapat memahami tenaga berkekuatan. Mereka bebas bergaul dengan sesiapa sahaja tanpa prejudis.

Lihat pergerakan bulan, bintang, pokok, air terjun dan sebagainya yang akan memberikan anda ilham untuk menjadi lebih berani. Begitu juga dengan memerhatikan tingkah laku haiwan.