

Headline
Date
Media Title
Section
Circulation
Readership

Rahsia 'ketakutan' lelaki & wanita
22. Mar 2008
Berita Harian
Supplement
217920
2083000

Language
Page No
Article Size
Frequency
Color
MALAY
12
674 cm2
Daily
Full Color



12sa 010
22 Mac 2008

i-KON

Rahsia 'ketakutan' lelaki & wanita

Masalah membelenggu diri berlarutan akibat ego, malu

Oleh Fairuz Zaidan
fairuzaidan@bharian.com.my

BUKAN mudah untuk berkongsi cerita dalam sesetengah perkara berbau peribadi sekalipun dengan orang yang dirasakan boleh dipercayai. Walaupun sesetengah berpendapat masalah akan selesai jika dapat dikongsi bersama, ternyata masih ada lagi 'rahsia' yang begitu sukar untuk diluahkan.

Langkah berdiam diri mungkin dirasakan pilihan terbaik daripada berterus terang yang dirasakan hanya akan membuka pekung di dada. Akhirnya, masalah yang membelenggu diri itu terus berlarutan tanpa noktah hanya kerana mahu menjaga ego diri.

Apakah bentuk 'rahsia' yang terlalu peribadi sehinggalah sukar untuk dikongsi bersama? Tidak kiralah lelaki mahupun wanita sememangnya ada tembok sempadan untuk memilih berdiam diri daripada berkongsi masalah peribadi dan rahsia waima bersama



FAKTOR ketakutan yang boleh mengganggu fikiran serta mental manusia.

pasangannya sendiri.

'Rahsia' yang menjadi mimpi ngeri bagi lelaki dan wanita merangkumi pelbagai hal yang kadang kala tidak masuk dek akal.

Ketakutan yang membelenggu diri itu sebolehnya tidak ingin dikongsi bersama semata-mata ingin menjaga keterampilan diri dan ego masing-masing.

Namun, apakah yang begitu ditakutkan lelaki dan wanita sehinggalah sukar benar untuk

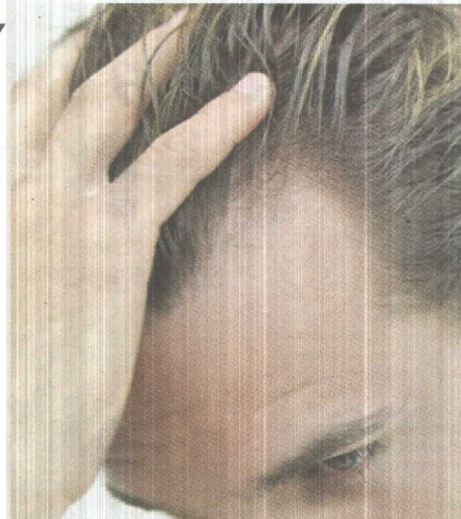
dikongsi bersama?

"Sebagai wanita, semestinya saya ingin kelihatan cukup hebat di mata teman lelaki dan rakan wanita yang lain. Saya sendiri pernah satu ketika sanggup mengeluarkan semula makanan selepas menikmatinya hanya kerana takut menjadi gemuk.

"Walaupun menyedari amalan ini tidak baik untuk kesihatan, saya sanggup mengambil risiko itu semata-mata ingin kelihatan hebat dan mengekalkan bentuk badan ideal," akui seorang wanita berusia lewat 20-an yang hanya mahu dikenali sebagai Rita.

Seperti kebanyakan wanita lain, Rita menganggap kegemukan adalah sesuatu yang begitu menakutkan apatah lagi dirinya belum berumah tangga. Pengalaman bertubuh berisi membuatkan Rita seakan fobia untuk menjadi gemuk buat kali kedua. Akibatnya dia sanggup merahsiakan perbuatannya kerana takut dimarahi insan tersayang.

Kata Rita, ketakutan menjadi gemuk bukanlah



MASALAH kehilangan rambut adalah tamparan besar buat lelaki.

sesuatu yang asing kerana dia sendiri merasakan majoriti wanita tidak ingin bertubuh gemuk, sebaliknya inginkan tubuh badan langsing yang membuatkan penampilan bertambah anggun dan disenangi pasangan.

"Memang sukar apabila bertubuh besar kerana pengalaman sebelum ini membuatkan saya pernah menjadi murung dan tidak yakin. Sebab itu saya sanggup

berdiet semata-mata untuk kelihatan hebat.

"Namun, rahsia mengeluarkan semula makanan ini memang tidak pernah dikongsi bersama kerana malu," katanya yang bercadang mendirikan rumah tangga akhir tahun ini.

Sememangnya setiap orang mempunyai imaginasi 'ketakutannya' tersendiri bergantung kepada apa yang dirasakan perlu untuk dibimbangkan. Seperti mana lelaki yang begitu takut menjadi botak dan memiliki perut buncit, wanita juga tidak terkecuali melalui situasi sedemikian.

Selain takut untuk melalui detik proses menopause, wanita juga tidak dapat lari daripada berasa bimbang akan melalui detik penuaan, menjadi tidak cantik dan berjerawat, akan dimadukan oleh pasangan serta mempunyai selulit di beberapa bahagian pada badan. Sampai begitu sekali keadaannya!

"Dari sudut psikologi, memang wujud kebimbangan terhadap dalam diri kita tidak kiralah lelaki mahupun wanita. Lazimnya, unsur yang membawa kepada aspek kebimbangan itu dihubungkan menerusi saraf asas melalui pemikiran kita.

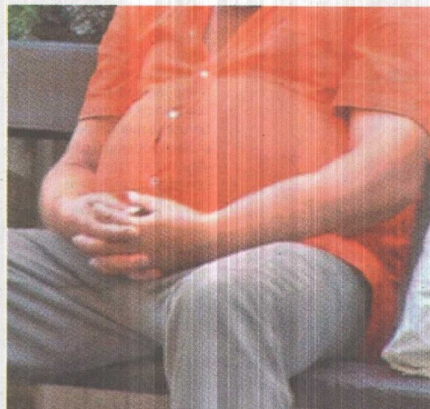
"Terpulang kepada individu itu sendiri sama ada menerima unsur kebimbangan itu secara positif atau sebaliknya sehingga pada tahap yang lebih membimbangkan seperti gangguan mental," kata Pensyarah Kaunseling dan Psikologi Universiti Putra Malaysia, Dr Mohd Fadzil Che Din.

Dr Mohd Fadzil berkata, kebimbangan yang tercetus daripada pelbagai keadaan dan peristiwa itu hanya mampu diatasi sekiranya seseorang itu sendiri bersedia menerima hakikat sesuatu keadaan.

"Paling penting, mereka sendiri harus bersedia menghadapi kenyataan dan menerima sebarang keadaan yang menimpa seadanya seperti diri menjadi botak, gemuk, mengalami menopause dan sebagainya," kata Mohd Fadzil.



KEBANYAKAN individu lebih selesa berdiam diri apabila dilanda masalah yang terlalu peribadi.



KEGEMUKAN juga boleh menyebabkan seseorang berasa rendah diri.

“ Dalam sesuatu keadaan, seseorang yang dibelenggu masalah ketakutan dalam dirinya boleh bertindak melemahkan tekanan itu melalui emosi marah atau dalam kata lain melakukan tindakan bela diri terhadap insan lain. ”

Dr Mohd Fadzil Che Din
Pensyarah Kaunseling dan Psikologi Universiti Putra Malaysia (UPM)