

## **Penjelajahan Diri Sendiri (Self-Disclosure)**

### **Ramlan Nordin**

- Penjelajahan diri sendiri membawa maksud mendekatkan, dan menjelajah perasaan dan sebagainya dalam diri. Ia amat penting kerana dengan ini dapat memudahkan lagi kita mengenal perasaan sendiri.
- Menjelajah pelbagai aspek dalam diri adalah amat berisiko, jadi perlu untuk mencari seseorang yang boleh dipercayai untuk proses penjelajahan. Walaubagaimanapun, untuk mendapat kepercayaan orang lain adalah bergantung kepada keupayaan sendiri.
- Namun ramai orang menggunakan tenaga yang banyak untuk mengelak sesuatu di dalam diri, diketahui oleh orang lain.
- Ia mungkin disebabkan oleh
  - TAKUT kepada penolakan seseorang
  - TAKUT menyakitkan hati orang lain
  - TAKUT melakukan kesalahan di dalam proses peningkatan sendiri
  - TAKUT tiada orang berminat dengan perasaannya.