

DEWI INDRA

Berdamai dengan



Kenyataan Hidup

BANGKIT DARI KEGAGALAN DAN RAIH KESUKSESAN

DEWI INDRA

Berdamai dengan



Kenyataan Hidup

THE ART OF LIFE

BANGKIT DARI KEGAGALAN DAN RAIH KESUKSESAN

BERDAMAI DENGAN KENYATAAN HIDUP

The Art of Life: Bangkit dari Kegagalan dan Raih Kesuksesan

©Dewi Indra

Penyunting: **Mustika Putri**

Penata Aksara: **Zero**

Perancang Sampul: **Zulkarnaen DS**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit **ANAK HEBAT INDONESIA**

Yogyakarta, 2019

ISBN-el: **978-623-244-349-5**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, *microfilm*, VCD, CD Rom, dan rekaman suara) tanpa adanya izin penulis dari penerbit.

Isi menjadi tanggung jawab Penulis.

DAFTAR ISI

I.	KETERPURUKAN ADALAH ANUGERAH.....	5
II.	33
III.	MENGGAMBAR TANPA MENGHAPUS	62
IV.	ANTARA CAHAYA DAN KESESATAN PIKIRAN.....	93
V.	NYALAKAN APIMU	124
VI.	MENGENDARAI BADAI.....	143
VII.	MENCIPTAKAN MUKJIZAT	162
VIII.	KEKALAHAN MENJADI KEMENANGAN	179
IX.	MENTAL GARDEN	205
X.	TRANSFORMASI DIRI, TRANSFORMASI HIDUP....	237
	RAHASIA SENI KEHIDUPAN	272
	DAFTAR PUSTAKA.....	280

“Tidaklah penting dari
mana Anda berasal.
Yang penting adalah
ke mana Anda akan
melangkah.”

– **Brian Tracy**

THE ART OF LIFE

Meraih Sukses dari Kegagalan

Berapa orang dari kita yang pernah memikirkan sungguh-sungguh arti kehidupan ini? Meskipun kita menjalani hidup kita masing-masing, banyak dari kita yang mempertanyakan apakah arti kehidupan ini. Kita perlu menyisihkan waktu untuk memikirkan hal ini dengan serius. Kecuali kita benar-benar memahami kehidupan kita saat ini dan bagaimana kita menjalaninya, kita tidak bisa mengubahnya sesuai dengan keinginan kita. Terdapat pandangan-pandangan kehidupan yang berbeda di mana orang-orang akan melihat kehidupan berdasarkan pendidikan, pemahaman, dan pengalaman pribadi mereka.

Banyak dari kita tidak memahami bagaimana menjalani kehidupan dan meraih kesuksesan. Menjalani kehidupan sama seperti mengendarai sepeda kayuh. Sekali kita mengayuh, mengendalikan stang, mengontrol rem, dan menguasai sepeda, hidup akan berjalan dengan baik. Kita

tidak akan terpeset, terjatuh di turunan, atau mungkin tidak menabrak sesuatu. Tapi benarkah, hidup hanya seperti itu? Pernahkah terbersit keinginan kita untuk dapat mengendarai sepeda kayuh seperti para pengendara sepeda profesional yang dengan lincah melakukan manuver dengan sepeda? Atau bahkan melompati rintangan yang cukup banyak?

Sama seperti mengayuh sepeda, menjalani hidup memiliki seni tersendiri. Seni menjalani hidup adalah bagaimana menjalani hidup dalam keadaan tersulit dalam hidup dan bagaimana mengubah hidup sesuai dengan yang kita inginkan. Seni menjalani hidup bukan hanya seni menikmati kenyamanan tetapi kekuatan bertahan dalam tantangan terberat. Seni menjalani hidup bukan hanya seni menikmati perubahan-perubahan baik, tetapi juga menjaga keteguhan menghadapi karena masalah, tantangan dan pergumulan merupakan bagian yang sama dalam hidup seperti halnya kesenangan, keberuntungan dan kenyamanan.

Seni menjalani hidup adalah juga tentang bagaimana mengolah pengalaman buruk, kekurangan, bahkan situasi yang buruk menjadi kekuatan kita mengubah hidup menjadi lebih baik, lebih bahagia, dan lebih sukses. Seperti yang dikatakan motivator, pendidik, sekaligus novelis, John W. Gardner.

*“Life is the art of drawing
without an eraser.”*

- John W. Gardner

Bagi Gardner, kehidupan adalah seni tanpa kita dapat menghapus apa pun yang sudah terjadi dalam hidup kita, terutama kesalahan dan pengalaman buruk. Karena tidak dapat dihapus itulah, menjalani kehidupan harus memiliki banyak pertimbangan untuk menghindari kesalahan. Sayangnya, meskipun kita telah meminimalisasi kesalahan sesedikit mungkin dan menjalani kehidupan sehati-hati mungkin, justru kita sering kali mengalami kekacauan yang disebabkan oleh orang lain. Jika sudah seperti ini, apa yang harus kita lakukan?

Sayangnya, hidup tidak seperti ilmu eksakta yang memiliki rumusan baku tentang bagaimana menjalani kehidupan yang kita miliki. Masing-masing orang berhak membuat rumusannya sendiri tentang bagaimana menjalani kehidupan miliknya. Meski begitu, sama seperti seni lain yang merupakan hasil cipta karya dan karsa manusia, kita dapat belajar dari kehidupan orang-orang sukses dan bijak yang telah berhasil melewati badai dalam hidupnya.

Saya telah melakukan observasi dan penelurusan bagaimana orang-orang sukses menciptakan seni kehidupan mereka masing-masing. Misalnya, Jack Ma pendiri Alibaba itu mengatakan, kegagalan adalah bagian dari hidupnya. Setelah ia jatuh bangun mendirikan Alibaba, ia memiliki rumusan seni kehidupannya sendiri. Lelaki kelahiran Tiongkok ini setidaknya memiliki 7 rumusan tentang seni kehidupan menurutnya.

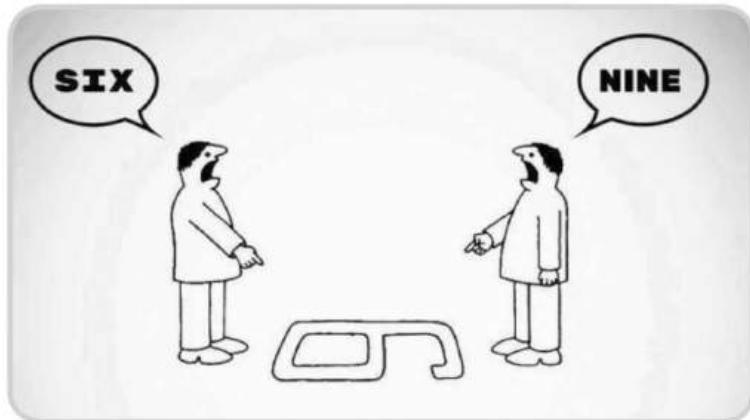
Seperti yang dikutip dari situs www.cerpen.co.id, Jack Ma mengatakan, saat miskin, kurangi waktumu di rumah dan perbanyaklah kegiatanmu di luar rumah. Mengapa? Bagi Jack Ma, saat-saat berada di luar rumah adalah saat-saat membangun dan menjalin hubungan baik dengan orang-orang yang akan membawa pertumbuhan bagi Anda.

Selain Jack Ma, para filsuf mulai dari Plato sampai Ernest Holmes pun memiliki rumusan *The Art of Life* mereka sendiri. Pun ajaran-ajaran agama yang ada juga memiliki rumusan bagaimana menjalani kehidupan yang akan membawa kita pada kebaikan dan kesuksesan.

Telah saya sebutkan di atas, seni kehidupan bukanlah bagaimana menjalani kehidupan yang baik dan benar menurut pranata sosial dan agama, tetapi adalah bagaimana Anda bangkit dari kondisi yang buruk menuju keadaan yang jauh lebih baik, bahkan melampaui bayangan Anda. Untuk itu, saya telah menghimpun beberapa hal yang akan saya uraikan pada bab-bab selanjutnya pada buku ini.

I. KETERPURUKAN ADALAH ANUGERAH

Ketika saya menuliskan judul "*Keterpurukan adalah Anugerah*", banyak orang yang bertanya bagaimana mungkin sebuah hal negatif merupakan sebuah anugerah, sebuah berkat, sebuah hadiah? Saya balik bertanya, bagaimana tidak mungkin hal itu terjadi? Apa yang tidak mungkin di dunia ini? Tidak ada. Ketika selama ratusan abad kita percaya bahwa bumi itu bulat seperti yang disebutkan Galileo Galilei, kini ada wacana bumi itu datar. Ketika kita meyakini bahwa sejarah penciptaan manusia berasal dari tanah, Darwin justru menyodorkan teori evolusi manusia yang menyebutkan bahwa nenek moyang manusia adalah kera. Ini menyangkut soal perspektif, cara pandang kita terhadap sesuatu. Anda mungkin sering mendapatkan gambar yang saya tunjukkan di bawah ini:



Sumber: <http://www.smallbusinesscomputing.com/emarketing/online-reviews-customer-service.html>

Mana yang benar dari kedua orang pada gambar di atas? Keduanya benar, karena keduanya melihat dari sisi yang berbeda atas sebuah obyek. Sama seperti ketika saya mengatakan bahwa keterpurukan adalah anugerah. Saya melihat dari sisi yang berbeda. Keterpurukan adalah sebuah anugerah sama benarnya dengan keterpurukan adalah sebuah musibah. Yang membedakan keduanya adalah cara pandang atau perspektif.

Perspektif menjadi sebuah hal yang penting ketika kita membicarakan kehidupan. Ketika saya mengatakan keterpurukan adalah sebuah anugerah, saya menolak *playing as a victim* atau menolak menjadi korban

dari sebuah keadaan. Berbeda dengan orang yang menyebutkan keterpurukan adalah sebuah musibah. Mereka yang melihat keterpurukan dari sisi musibah telah **TANPA SADAR** menempatkan diri mereka sebagai korban. Hal ini berbahaya. Mengapa? Ini akan sangat memengaruhi tindakan atau keputusan yang akan mereka ambil.

Orang-orang yang secara psikologis memainkan peranan sebagai “korban” cenderung menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi dalam hidup mereka. Selain itu mereka juga enggan mengubah keadaan, namun menunggu orang lain yang mengambil keputusan dalam hidupnya. Alasannya sederhana, mereka tidak ingin dibebani tanggung jawab atas keputusan yang telah mereka ambil.

Cara mudah untuk mengidentifikasi apakah kita telah bermain sebagai korban atau tidak adalah:

1. Apakah kita cenderung memanipulasi atau penyalahgunaan lain secara lisan atau fisik, tetapi kemudian menyalahkan orang lain (yaitu korban nyata) untuk memprovokasi kekerasan?
2. Apakah kita memengaruhi atau mengendalikan simpati orang lain untuk mendapatkan kasih sayang atau dukungan?
3. Apakah kita membentuk persahabatan atau hubungan

intim dengan orang-orang yang tidak menghormati, menganiaya atau menyiksa kita untuk meyakinkan diri kita sendiri bahwa kita berhak untuk disayang?

4. Apakah kita cenderung menghindari tanggung jawab untuk hidup kita, bukan menyalahkan orang lain atas perlakuan buruk atau keadaan yang tidak menguntungkan?
5. Apakah kita berpikir dan berbicara banyak tentang bagaimana orang lain mengambil keuntungan dari kebaikan kita?

Jika kita kebanyakan menjawab “Ya” untuk pertanyaan-pertanyaan di atas, maka kita memiliki kecenderungan untuk bermain sebagai “korban” atas ketidakkenakan yang telah terjadi dalam hidup kita.

Orang-orang yang memiliki kecenderungan bermain sebagai korban, rerata mengalami kondisi emosional yang buruk, seperti:

1. Tidak Mengambil Tanggung Jawab

Ini adalah tanda klasik dari perilaku korban. Korban mengalami kesulitan menerima mereka memberikan kontribusi untuk masalah dan menerima tanggung jawab atas keadaan bahwa mereka berada di.

Sebaliknya, mereka menunjuk jari, atau mengabaikan peran mereka dalam mengabdiakan masalah. Mereka tidak terang-terangan mengatakan “Saya korban”, melainkan secara tidak langsung mengirim pesan bahwa mereka syahid.

Ketika kita memainkan peranan sebagai korban, kita harus menyadari bahwa setiap keadaan, situasi, dan peristiwa dalam hidup kita menawarkan kesempatan untuk pertumbuhan. Kita mungkin tidak sepenuhnya bertanggung jawab atas apa yang telah terjadi, tetapi kita selalu dapat menanyakan apakah kita telah memberikan kontribusi entah bagaimana.

2. Mengalami Kebekuan dalam Hidup

Para “korban” percaya bahwa mereka berhak mendapatkan belas kasihan dari semua orang dan segala sesuatu di sekitar mereka. Biasanya, “korban” tidak akan membuat kemajuan dalam kehidupan mereka karena merasa bahwa mereka tidak berdaya. Akibatnya, hidup mereka stagnan. Jika Anda bertanya kepada mereka mengapa, mereka akan merespon dengan memberikan daftar alasan mengapa mereka terjebak. Para “korban” biasanya tidak akan memberitahu Anda apa yang mereka rencanakan tentang kurangnya kemajuan dalam kehidupan.

Dan jika kita mengalami hal ini, kita perlu melihat bahwa perilaku kecil atau perubahan sikap dapat menuai imbalan besar. Buat daftar kecil, langkah yang telah kita capai dalam mengambil arah tujuan dalam hidup kita. Dan kita juga harus menyadari bahwa kita memiliki tanggung jawab atas hidup kita dan bukan orang lain. Keputusan dan tindakan yang telah kita ambil adalah tanggung jawab kita.

3. Memegang Dendam

Ketika kita lebih sering menggenggam dendam daripada melepaskan kemarahan, dapat dipastikan kita telah memerankan peran sebagai “Korban”. Seorang korban akan memunculkan kenangan lama dan peristiwa di mana mereka mungkin sudah terluka, tapi mereka menggunakan sebagai alasan mengapa mereka tidak dapat melakukan perubahan sikap, hidup mereka, atau keadaan mereka di masa sekarang. Ini menyakitkan dan dendam mendukung kehidupan korban untuk terus tertatih-tatih.

Ketika kita mengalami hal ini, yang harus kita lakukan adalah melepaskan amarah dan dendam. Kita pun perlu melihat bahwa menjaga dendam hanya membuat kita dalam kondisi “tegang” dan tidak

mengakui bahwa membebaskan orang lain sebagai pihak yang bersalah adalah sebenarnya mengembalikan kembali semua kekuatan dan pengendalian diri kembali kepada diri kita sendiri.

4. Sulit Bersikap Tegas

Para pemain menjadi korban tidak benar-benar percaya bahwa mereka dapat mengendalikan hidup mereka, sehingga mereka **TIDAK** berjuang untuk menyatakan apa yang mereka butuhkan, keinginan atau yang layak mereka dapatkan. Kehidupan korban biasanya akan mengulangi pola tunduk dan pasif. Pola ini merugikan harga diri dan pengembangan pribadi. Korban gagal untuk memecahkan pola ini dan menderita potensi gangguan kecemasan atau depresi.

Ketika kita mengalami hal ini, rekomendasi pertama adalah cari bantuan dari seorang psikolog, konselor, atau pelatih kehidupan profesional. Ini adalah kesempatan bagi korban untuk mengubah arah hidup mereka di sekitar, serta belajar bersikap tegas.

4. Merasa Tidak Berdaya

Ini bisa menjadi perilaku bayangan, yang berarti bahwa korban secara lahiriah tidak menunjukkan bahwa mereka tidak berdaya. Sebaliknya, korban akan mencoba untuk menjadi manipulatif, koersif, dan curang dalam mendapatkan apa yang mereka butuhkan. Anda mungkin telah berurusan dengan seseorang yang mengalami semacam ketidakberdayaan psikologis.

Ketika Anda menemukan orang-orang semacam ini atau bahkan Anda sendiri yang mengalami hal ini, hal pertama yang harus Anda lakukan adalah tidak turut dalam pola permainan psikologis. Anda harus tidak mengumbar gosip atau kenangan-kenangan tentang cerita sedih.

5. Tidak Percaya Orang Lain

Masalahnya bukan hanya masalah tidak memercayai orang lain, namun tidak percaya mereka sendiri dapat dipercaya. Korban berasumsi bahwa orang lain persis seperti mereka, tidak dapat dipercaya.

6. Tidak Tahu Kapan Mengatakan “Cukup”

Dalam hubungan, korban tidak memiliki rasa batas. Mereka tidak tahu kapan harus mengatakan sudah cukup. Ketika kita mengalami ketidakenanak, seharusnya kita dapat membuat batas kita sendiri. Kapan kita harus mengatakan “cukup”. Manusia memiliki ambang batas tertentu ketika menghadapi masalah. Dan ambang batas ini tentunya berbeda antara satu dengan yang lainnya. Menetapkan batas maksimum untuk mengambil keputusan dalam suatu hubungan, atau dalam situasi tertentu adalah tanggung jawab kita, dan bukan tanggung jawab orang lain.

7. Mudah Terprovokasi dan Masuk ke dalam Perdebatan

Korban mengalami kesulitan memilih pertempuran mereka. Bagi mereka, setiap pertempuran adalah perang, sehingga mereka mudah diserang sepanjang waktu. Korban perlu menyadari bahwa perbedaan pendapat, atau kritik tidak selalu tentang mereka. Ini bisa sangat baik menjadi tentang orang lain. Korban harus mengakui mereka memiliki pilihan apakah mereka membiarkan diri mereka secara tidak kritis masuk ke dalam argumen kecil.

8. Merasa Kasihan bagi Diri Sendiri

Korban biasanya memiliki kebiasaan mengasihani diri yang mencerminkan mereka sebagai seorang anak yang tidak bisa mengurus dirinya sendiri, menderita, sehingga patut dikasihani. Ketika orang lain tidak menunjukkan mereka simpati atau empati, mereka mencoba untuk menunjukkannya dengan berbagai cara yang dramatis, agar orang lain masuk perangkap mereka dalam berperan sebagai korban dan memanipulasi mereka.

Ketika kita mengalami ini, kita harus mengakui bahwa semua orang memiliki hari yang sulit dan mengalami kejadian buruk. Bahkan orang-orang yang paling beruntung mengalami peristiwa malang. Korban harus belajar untuk menghindari berpikir bahwa mereka adalah satu-satunya orang di dunia yang memiliki pengalaman sedih, sulit, atau keadaan yang tidak adil.

9. Terus-menerus Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Korban biasanya membandingkan diri dengan orang lain secara negatif, seperti “betapa tidak beruntungnya saya”, “Betapa menyedihkan hidup saya”, dan

sebagainya. Yang benar adalah bahwa kita semua kurang dalam beberapa hal dibandingkan dengan orang lain. Tidak ada yang memiliki semuanya. Kita hanya perlu mengubah pandangan kita bahwa orang lain dapat memiliki kualitas yang lebih baik dan kemungkinan telah mengalami perjuangan untuk mencapainya.

10. Merendahkan Orang Lain

Korban memiliki kebutuhan untuk merendahkan orang lain dan menemukan kesalahan pada orang. Dengan melakukan hal ini, mereka mendapatkan rasa sekilas superioritas. Sesungguhnya, tanggung jawab kita sebagai pribadi adalah membangun orang lain. Ini dapat mencerminkan kembali pada mereka dengan cara yang positif juga. Ironisnya, ketika ada kesempatan bahwa seorang korban bisa terjebak dalam kesalahan, mereka tiba-tiba menjadi sempurna. Arogansi dan narsisme menutup korban untuk memiliki hubungan yang benar-benar dapat dipercaya dan saling bekerja sama.

Kita perlu untuk menghapus kata ‘sempurna’ dari kosakata kita dan menerima bahwa kita adalah manusia yang tidak sempurna. Bahkan, kita perlu menyadari bahwa semakin kita memiliki kesalahan

dan kegagalan, semakin kita memiliki kekuatan untuk mengubah diri kita dan menarik orang lain untuk membantu kita.

Berbeda dengan orang-orang pengidap “*victim syndrome*” yang memiliki kecenderungan untuk melihat keterpurukan sebagai musibah, orang-orang yang menganggap keterpurukan sebagai anugerah adalah orang-orang yang optimistik. Mereka menjadikan keterpurukan sebagai “laboratorium” hidup mereka, di mana mereka dapat mengevaluasi apa yang telah terjadi, menyelidiki penyebabnya, dan mencari jalan keluar dengan *try and error*. Mereka mengabaikan kemungkinan orang lain bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam hidup mereka dan sepenuhnya mengambil tanggung jawab atas hal itu secara pribadi.

Orang-orang yang optimis justru melihat keterpurukan, ketidakkenakan, atau kegagalan sebagai kesempatan untuk mengubah diri, mengubah sikap, dan mengubah kehidupan. Ini adalah tantangan yang harus ditaklukkan dan bukan yang harus diratapi. Kita ambil contoh Jack Ma. Dalam setiap kesempatan berbicara, lelaki kelahiran 10 September 1964 mengatakan bahwa ia hidup dalam kegagalan dan kepahitan.

Betapa tidak, ia lahir ketika China masih menganut komunisme yang kaku, di mana kehidupan sangat keras

dan sulit. Itu yang membuat Jack Ma harus bekerja keras sama seperti penduduk China lainnya. Kegagalan pertama Jack Ma adalah perlu berkali-kali tes karena tidak hebat secara akademis. Bahkan ia gagal masuk menjadi pegawai KFC di Hangzhou. Dari 24 pelamar, hanya dia yang gagal.

Lelaki yang bernama asli Ma Yun ini, sejak 2008 dikenal sebagai pengusaha muda kelas dunia. Ia punya kekayaan senilai 27,4 miliar dollar AS, nomor dua terkaya di Tiongkok setelah Wang Jianlin. Jack pun masuk dalam daftar warga terkaya dunia di urutan ke-26 berdasarkan majalah Forbes. Jack Ma adalah sosok yang selalu memiliki keinginan untuk belajar. Bahkan ia belajar dari pesan-pesan yang tersirat dari film-film yang pernah ditontonnya. Ia belajar tentang kehidupan dan nilai. Dari film *The Bodyguard*, ia belajar tentang Whitney Houston yang bernyanyi dari hati, sehingga mampu meraih kesuksesan. Karakter tokoh film *Forrest Gump* yang diperankan Tom Hanks membuatnya yakin dengan apa yang diperjuangkan.

Jack Ma dengan segala perjuangannya tentang hidup dapat dikategorikan sebagai orang yang penuh dengan optimisme. Lionel Tiger dalam bukunya *The Biology of Hope* berpendapat bahwa salah satu karakteristik optimisme yang paling menentukan adalah kemampuan adaptasi kita. Penelitian telah menunjukkan bahwa

optimisme berkorelasi dengan banyak hasil kehidupan yang positif termasuk peningkatan harapan hidup, kesehatan umum, kesehatan mental yang lebih baik, peningkatan keberhasilan dalam olahraga dan pekerjaan, tingkat pemulihan yang lebih besar dari operasi jantung dan lebih baik strategi ketika menghadapi kesulitan.

Martin Seligman mengatakan optimisme ini dapat dipelajari. Dalam bukunya *Learned Optimism* yang memuat hasil penelitiannya tentang “*Learned helplessness*” atau “belajar ketidakberdayaan” pada era 70-an sampai 80-an, Seligman mengatakan, orang dapat menghindari pemicu dari situasi yang tidak mengenakkan yang mereka terima. Seligman menciptakan istilah “*Learned helplessness*” untuk menggambarkan harapan merupakan sesuatu yang dapat menghasilkan hal yang tidak dapat dikendalikan. Seligman menunjukkan *Learned Optimism* dengan “*explanatory style*” atau “Gaya Penjelasan” yang tentang bagaimana mendisiplinkan pikiran kita untuk membuat penjelasan yang lebih memberdayakan tentang apa yang terjadi. Menurut Seligman, ketika Anda mengalami ketidakberdayaan, segala sesuatunya dapat dijelaskan dengan 3 Ps, yaitu

a. Permanence;

Atau keabadian yang mengacu pada keyakinan bahwa peristiwa negatif dan atau penyebabnya adalah permanen. Bahkan ketika bukti-bukti, logika, dan pengalaman masa lalu menunjukkan bahwa penyebabnya adalah mungkin sementara. Misalnya, ketika Anda mengatakan, "Saya tidak akan pernah pandai matematika." Bandingkan dengan kalimat, "Saya mungkin akan belajar matematika." Atau "Si A membenci saya, karena saya bukan orang baik." Bandingkan dengan kalimat, "Si A hari ini membenci saya, karena saya telah menyakitinya." Ini akan membuat Anda berpikir bahwa segala yang ada di dunia ini memiliki kemungkinan untuk berubah.

"Everything changes and nothing stands still."

- Heraclitus

b. Pervasiveness;

Adalah kegunaan yang mengacu pada kecenderungan untuk menggeneralisasi, sehingga fitur negatif dari satu situasi diperkirakan meluas ke orang lain juga.

Ketika Anda mengatakan, “Aku bodoh” akan sangat berbeda efeknya dengan Anda mengatakan, “Saya gagal interview untuk pekerjaan ini.”

c. Personalization.

Komponen ketiga gaya penjelasan mengacu pada apakah seseorang cenderung untuk menempelkan atribut peristiwa negatif seseorang pada diri sendiri. Meskipun penting untuk mengambil tanggung jawab atas kesalahan seseorang, orang yang menderita ketidakberdayaan yang dipelajari cenderung menyalahkan diri sendiri untuk segala sesuatu, kecenderungan yang berhubungan dengan harga diri rendah dan depresi. Unsur-unsur lain dari penjelasan gaya-permanen dan besarnya kegunaan dapat digunakan sebagai alat ukur untuk menilai apakah tingkat menyalahkan diri sendiri atas peristiwa atau situasi tertentu realistik dan tepat.

Dalam bukunya **“Helplessness”** Seligman mengemukakan bahwa sebagai akibat dari ekspektasi negatif, konsekuensi lain dapat menyertai ketidakmampuan atau ketidakmauan untuk bertindak, termasuk harga diri yang rendah, kegagalan terus-menerus, kesedihan, dan penyakit fisik. Teori ketidakberdayaan yang dipelajari juga telah diterapkan untuk banyak kondisi dan perilaku, termasuk

depresi klinis, penuaan, kekerasan dalam rumah tangga, kemiskinan, diskriminasi, pengasuhan, prestasi akademik, penyalahgunaan narkoba, dan alkohol.

Seligman memperluas penelitian Pavlov, orang yang bisa membuat anjing mengeluarkan air liur ketika mereka mendengar bel berbunyi. Ia melakukan penelitian mengenai ketidakberdayaan pada anjing. Ia membunyikan bel pada anjing untuk menjaga mereka tetap berada dalam ikatannya selama percobaan. Setelah mereka dikondisikan, ia meletakkan anjing ini dalam sebuah kotak besar dengan pagar dan membaginya menjadi dua bagian. Mereka pikir jika mereka membunyikan bel, anjing akan melompat atas pagar untuk melarikan diri, tapi ini tidak.

Dia menemukan bahwa hewan menerima kejutan listrik, di mana ketika mereka tidak memiliki kemampuan untuk mencegah atau menghindari, tidak dapat bertindak dalam situasi berikutnya untuk menghindari atau melarikan diri. Memperluas konsekuensi dari temuan ini pada manusia, Seligman dan rekan-rekannya menemukan bahwa motivasi manusia untuk memulai respon juga dirusak oleh kurangnya kontrol atas lingkungan seseorang. Penelitian lebih lanjut telah menunjukkan bahwa belajar tidak berdaya mengganggu perkembangan normal dan pembelajaran dan mengarah ke gangguan emosi, terutama depresi.

Jika, selama hidup Anda, Anda telah mengalami kekalahan atau pukulan penyalahgunaan yang menghancurkan atau hilangnya kontrol. Anda belajar dari waktu ke waktu untuk tidak melarikan diri, dan jika ditawarkan untuk melarikan diri, Anda tidak akan bertindak, Anda menjadi seorang nihilis yang percaya kesia-siaan atas optimisme.

HIDUP DI TANGAN ANDA!

Berikut ini saya paparkan kisah hidup 10 orang yang belajar dari ketidakberdayaan mereka dan meraih sukses. Mereka semuanya tidak berasal dari keluarga kaya, hidup penuh dengan fasilitas, dan memiliki kemampuan akademik yang bagus. Kesepuluh orang tersebut adalah:

1. Adam Khoo

Dia adalah orang Singapura. Waktu kecil, ia adalah penggemar berat *games* dan TV. Sehari, ia bisa berjam-jam di depan TV. Baik main PS atau nonton TV. Adam Khoo pun dikenal sebagai anak bodoh. Ketika kelas 4 SD, ia dikeluarkan dari sekolah. Ia pun masuk ke SD terburuk di Singapura. Ketika akan masuk SMP, ia ditolak oleh 6 SMP terbaik di sana. Akhirnya ia bisa masuk ke SMP terburuk di Singapura. Begitu terpuruknya prestasi akademisnya, tapi lama kelamaan membaik justru karena cemoohan teman-temannya, hingga akhirnya memperoleh kesuksesan di dunia bisnis.

Prestasi Adam di dunia bisnis ditandai pada saat Adam berusia 26 tahun. Ia telah memiliki 4 bisnis dengan total nilai omset per tahun 20 juta Dollar Amerika. Kisah bisnis Adam dimulai ketika ia berusia 15 tahun. Ia berbisnis music box. Bisnis berikutnya adalah bisnis training dan seminar. Pada usia 22 tahun, Adam Khoo adalah trainer tingkat nasional di Singapura. Klien-kliennya adalah para manager dan top manager perusahaan-perusahaan di Singapura. Bayarannya mencapai 10.000 Dollar Amerika per jam.

2. Albert Einstein

Albert Einstein adalah ilmuwan terkenal abad 20 yang terkenal dengan teori relativitasnya. Dia juga salah satu penerima Nobel. Siapa sangka dia adalah seorang anak yang terlambat berbicara dan juga mengidap Autis. Waktu kecil dia juga suka lalai dengan pelajaran.

3. Aristotle Onassis

Di sekolah, ia bodoh dan suka mencari perkara, mengikuti contoh banyak orang kaya. Tidak aneh kalau ia diusir dari beberapa sekolah. Ia paling sering menduduki ranking terbawah di kelasnya. Teman-teman sekelas memuja dia, tetapi guru-guru dan

keluarganya berputus asa. Selagi ia masih muda, dengan mudah orang dapat melihat bahwa dia akan menjadi seorang di antara mereka yang akan menghancurkan diri sama sekali atau sukses secara gilang-gemilang. Walaupun raportnya di sekolah jauh dari bagus, bakatnya untuk berdagang dan mencari uang telah tampak sejak dini. Akhirnya dia menjadi seorang miliuner.

4. Thomas Alva Edison

Suatu hari, seorang bocah berusia 4 tahun, agak tuli dan bodoh di sekolah, pulang ke rumahnya membawa secarik kertas dari gurunya. Ibunya pun membaca kertas tersebut yang berisi, “Tommy, anak ibu, sangat bodoh. Kita minta ibu untuk mengeluarkannya dari sekolah.” Sang ibu terhenyak membaca surat ini, namun ia segera membuat tekad yang teguh, “Anak saya Tommy, bukan anak bodoh. Saya sendiri yang akan mendidik dan mengajar dia.”

Tommy kecil adalah Thomas Alva Edison yang kita kenal sekarang, salah satu penemu terbesar di dunia. Dia hanya bersekolah sekitar 3 bulan, dan secara fisik agak tuli, namun itu semua ternyata bukan penghalang untuk terus maju. Siapa yang sebelumnya menyangka bahwa bocah tuli yang bodoh sampai-

sampai diminta keluar dari sekolah, akhirnya bisa menjadi seorang genius? Jawabannya adalah ibunya! Ya, Nancy Edison, ibu dari Thomas Alva Edison, tidak menyerah begitu saja dengan pendapat pihak sekolah terhadap anaknya.

5. Chris Gardner

Buku “*The Pursuit of Happiness*” menceritakan kisah nyata kehidupan Christopher Paul Gardner. Pahit manisnya kehidupan tampaknya sudah dirasakan olehnya. Kehilangan tempat tinggal, ditinggal istri, ditangkap polisi, kesulitan membayar kredit, semuanya sudah dirasakan. Dia bukanlah seorang yang berpendidikan tinggi, tapi dia terus berusaha dan berjuang. Kini dia menjadi seorang miliuner sukses, motivator, entrepeneur dan filantropis. Sekarang dia mempunyai Gardner Rich & Co, sebuah perusahaan pialang saham.

6. Ludwig Van Beethoven

Jika Anda mengenal seorang wanita yang sedang hamil yang telah mempunyai 8 anak, 3 di antaranya tuli, 2 buta, 1 mengalami gangguan mental dan wanita itu sendiri mengidap sipilis, apakah Anda akan menyarankannya untuk menggugurkan

kandungannya? Jika Anda menjawab ya, maka Anda baru saja membunuh salah satu komponis termahsyur di dunia. Karena anak yang dikandung oleh sang ibu tersebut adalah Ludwig Van Beethoven.

Ketika Beethoven berumur di ujung 20-an, tanda-tanda ketuliannya mulai tampak, tapi akhirnya ia menjadi komponis yang terkenal dengan karya 9 simfoni, 32 sonata piano, 5 piano concerto, 10 sonata untuk piano dan biola, serangkaian kuartet gesek yang menakjubkan, musik vokal, musik teater, dan banyak lagi.

7. Louis Braille

Louis Braille mengalami kerusakan pada salah satu matanya ketika berusia 3 tahun. Waktu itu secara tidak sengaja dia menikam matanya sendiri dengan alat pembuat lubang dari perkakas kerja ayahnya. Kemudian mata yang satunya terkena *sympathetic ophthalmia*, sejenis infeksi yang terjadi karena kerusakan mata yang lainnya. Kebutaan tidak membuatnya putus asa, ia menciptakan abjad Braille yang membantu supaya orang buta juga bisa membaca. Sekarang siapa yang tidak tahu Abjad Braille?

8. Abraham Lincoln

Kisah Lincoln merupakan contoh klasik orang-orang yang benar-benar berani gagal. Gagal dalam bisnis pada tahun 1831. Dikalahkan di Badan Legislatif pada tahun 1832. Gagal sekali lagi dalam bisnis pada tahun 1833. Mengalami patah semangat pada tahun 1836. Gagal memenangkan kontes pembicara pada tahun 1838. Gagal menduduki dewan pemilih pada tahun 1840. Gagal dipilih menjadi anggota Kongres pada tahun 1843. Gagal menjadi anggota Kongres pada tahun 1848. Gagal menjadi anggota senat pada tahun 1855. Gagal Menjadi Presiden Pada Tahun 1856. Gagal Menjadi anggota Dewan Senat pada tahun 1858. Akhirnya pada tahun 1860, ia dilantik sebagai presiden Amerika yang ke-16 dan menjadi salah seorang presiden yang sukses dalam sejarah Amerika.

9. Bill Gates

Nah, ada yang tidak kenal Bill Gates? William Henry Gates III, atau yang lebih dikenal Bill Gates adalah pendiri bersama Paul Allen dan ketua umum perusahaan perangkat lunak AS, Microsoft. Ia juga merupakan seorang filantropis melalui kegiatannya di Yayasan Bill & Melinda Gates.

Ia menempati posisi pertama dalam orang terkaya di dunia versi majalah Forbes selama 13 tahun (1995 hingga 2007). Siapa sangka dia dulunya *drop out* dari Harvard dan sebelumnya pernah bekerja sebagai *Office Boy*.

10. Mark Zuckerberg

Yang satu ini dinobatkan sebagai miliarder termuda dalam sejarah yang memulai dari keringatnya sendiri. Bagaimana tidak, dimulai dari sebuah situs penghubung mahasiswa Harvard, ternyata banyak yang menyukainya, dengan nekat ia mengikuti jejak seniornya, Bill Gates, DO dari Harvard untuk mengembangkan situs tersebut menjadi Facebook yang kita kenal sekarang. Tahukah Anda? Mark pernah menolak tawaran Friendster yang ingin membeli Facebook 10 juta Dollar Amerika, tawaran dari Viacom 750 juta Dollar dan yang paling mengagetkan tawaran dari Yahoo sebesar 1 miliar Dollar.

I'm like a phoenix. I rise from the ashes.

- Bess Myerson

Dalam mitologi Mesir Kuno, Phoenix adalah burung suci yang memiliki bulu emas berwarna merah yang indah. Mitologi tentang Phoenix adalah burung yang tak pernah mati, terbang jauh ke depan, selalu memindai lanskap dan ruang yang jauh. Ini merupakan kemampuan kita untuk visi, untuk mengumpulkan informasi sensorik tentang lingkungan kita dan peristiwa berlangsung di dalamnya. Ketika mendekati akhir hidupnya, Phoenix akan membangun sarang tumpukan kayu dari cabang aromatik dan rempah-rempah, kemudian membakar sangkar itu. Setelah habis terbakar, dari abu itu akan muncul Phoenix muda. Menurut beberapa sumber, Phoenix muncul dari tengah-tengah api. Mitologi Phoenix merupakan sebuah representasi simbolis dari kematian dan kelahiran kembali dari kegagalan.

Dari legenda tentang Phoenix, apa pun yang terjadi dalam hidup kita, terutama keterpurukan dan kegagalan, **KITA HARUS BANGKIT!** Setiap orang sukses telah mencapai banyak kehidupan yang dihancurkan setidaknya satu kali. Mereka setidaknya memiliki satu momen pasti yang menghancurkan mereka sepenuhnya. Tapi kehancuran ini memungkinkan sesuatu yang lain, **PEMBAHARUAN HIDUP**. Hanya sedikit jiwa yang berani yang membuat ketidaknyamanan pada diri mereka sendiri sehingga cara mengendarai angin yang dingin oleh dunia bisa dan oleh karena itu sedikit yang tidak terlalu banyak mengalami perkembangan.

Ketika Anda telah mencapai titik terendah, Anda menggali jauh di dalam diri Anda untuk menemukan kekuatan yang tidak ada di sana. Seperti saat Anda tenggelam, bahkan Anda tidak tahu bahwa Anda harus bebas dan kembali ke permukaan. Rasa sakit dapat disalurkan ke dalam pertumbuhan. Pertumbuhan terbesar kebanyakan orang berasal dari menyalurkan rasa sakit terbesar mereka. Mereka menggunakan untuk memberi mereka kebesaran.

Hal lain yang saya perhatikan tentang orang-orang yang jatuh dan bangkit adalah mereka selalu kembali lebih besar dari sebelumnya. Mereka berlipat ganda dan kembali lebih besar dan lebih baik dari sebelumnya. Kekalahan mereka mengilhami mereka untuk memiliki kekuatan yang lebih besar sebagaimana seharusnya kita semua. Ketika Anda jatuh, yang harus Anda lakukan adalah Anda harus berdiri tegak. Yang benar-benar penting adalah ketika seseorang terjatuh dan mereka berdiri lebih kuat dari sebelumnya. Bisnis Anda mungkin bangkrut, sehingga Anda harus memulai kerja keras.

Seperti yang saya katakan, **SETIAP KEKALAHAN HARUS MENGILHAMI KEKUATAN YANG LEBIH BESAR**. Cara untuk bangkit dari abu seperti burung phoenix yang lebih besar dan lebih buruk dari sebelumnya adalah untuk mengubah rasa sakit dan penderitaan Anda menjadi api

yang memicu pertumbuhan dan perkembangan Anda. Anda harus belajar dan berlatih. Anda juga harus tidak kembali ke tempat di mana Anda berada, jika tidak, Anda akan segera terjatuh kembali dengan cara yang sama.

Mengubah rasa sakit adalah mengubahnya menjadi kekuatan untuk meraih sukses besar. Kenyamanan adalah fatamorgana dan keamanan adalah ilusi. Berjuanglah sehari-hari untuk menjadi yang terbaik dan unggul. Mendapatkan “pukulan” seperti ini adalah satu-satunya cara beberapa orang menyadari bahwa ini adalah bagaimana hidup bekerja. Anda bisa bangkit atau mati, beradaptasi atau binasa. Ingat saat Anda terjatuh, Anda kembali dua kali lebih keras, tidak ada pengecualian.

Ketika kesengsaraan datang, bagaimana kita menanggapi kesulitan itu jauh lebih penting daripada apa yang telah terjadi pada kita. Inilah tanggapan kita yang menentukan siapa diri kita nantinya. Jika kita ingin maju, hidup kemungkinan akan semakin sulit. Semakin menakutkan tantangan dan semakin besar hambatan yang tampak, semakin besar potensi yang ada bagi pertumbuhan pribadi. Sebuah teks mistik kuno tentang Yudaisme yang disebut Kabbalah mengatakan kepada kita “jatuhnya hidup kita memberi kita energi untuk mendorong diri kita ke tingkat yang jauh lebih tinggi.” Inilah kejatuhan hidup kita, kesulitan yang kita hadapi yang bisa menjadi sumber

kekuatan. Yang memungkinkan kita untuk bangkit mengatasi kesulitan.

Terlepas dari akibat yang ditimbulkan dari kegagalan, respons umumnya adalah sama, yaitu bereaksi karena takut. Ini akan memengaruhi setiap aspek eksistensi kehidupan kita. Pada akhirnya, ini dapat secara negatif membentuk sikap dan pendekatan kita terhadap kehidupan yang tersisa. Ketika kita mengalami hal ini, kita tanpa sadar telah menutup pintu peluang yang dapat kita lakukan untuk mengatasi tantangan apa pun yang ada di depan kita. Dalam kerangka pemikiran ini, menjadi sangat sulit untuk menerima keindahan kehidupan yang masih berlimpah tepat di samping penderitaan yang dirasakan.

Di dalam diri kita ada dua orang; satu adalah ego dan yang lainnya adalah diri spiritual kita. Untuk mengakses kesadaran spiritual yang lebih tinggi ini, perlu untuk mengendalikan ego, meletakkannya di tempat yang tepat. Jangan biarkan diri Anda terbebani oleh keterbatasan yang dipaksakan oleh rasa takut untuk bangkit.

II. SEJENAK BIJAK

Ketika kita terpuruk, kesedihan dan kemarahan akan melingkupi perasaan kita. Kita tanpa sadar mulai mencari “kambing hitam” atas keadaan kita dengan menyalahkan orang lain. Tidak hanya itu, kita sering merasa kesulitan untuk bangkit. Mungkin lebih mudah bagi kita untuk menyemangati orang lain daripada menyemangati diri kita sendiri. Bahkan kita sering kali tidak dapat mengambil pelajaran dari apa yang telah terjadi pada hidup kita. Ada sebuah cerita yang inspiratif dari Tiongkok, tentang sebuah pot yang retak.

Seorang petani di China memiliki dua buah pot keramik. Kedua buah pot itu ia gunakan untuk mengangkut air dari sungai yang jaraknya satu kilometer dari rumahnya. Salah satu pot itu retak di satu sisinya, sementara satu pot yang lain tidak memiliki retak sedikit pun.

Ketika di sungai, petani itu selalu mengisi penuh kedua pot itu, namun sesampainya di rumah, pot yang retak

selalu berkurang isinya. Airnya merembes dan tumpah melalui retakan yang ia miliki. Ini membuatnya sangat sedih, terlebih lagi pot yang sempurna selalu mengejeknya dan berkata, “Lihatlah, aku selalu penuh membawa air dan Tuan kita selalu dapat mengisi penuh dengan air dariku. Sementara kamu, airmu selalu tinggal separo. Itu membuat Tuan kita harus berulang kali mengisi bak jika menggunakanmu.”

Setelah dua tahun dari apa yang dianggap kegagalan pahit, pot retak itu berbicara kepada tuannya pada suatu hari melalui sungai. “Tuan, aku malu pada diriku sendiri, karena retak yang kumiliki ini menyebabkan air bocor keluar sepanjang perjalanan kembali ke rumahmu.”

Jawab Sang Tuan, “Apakah kau melihat bahwa ada bunga di sepanjang sisimu yang retak? Tetapi tidak di sisi panci yang sempurna? Itu karena aku selalu tahu tentang cacatmu dan aku telah menanam bibit bunga di sisimu sepanjang jalan. Setiap hari, tanpa kau sadari, kau telah menyiram mereka. Selama dua tahun pula aku dapat memilih bunga-bunga yang indah untuk menghias meja. Tanpa cacatmu, tidak akan ada keindahan di rumah ini.”

Pelajaran apa yang kita ambil dari cerita di atas? Anda dapat menuliskannya di dalam buku harian Anda. Saya tidak akan menceritakannya maksud yang tersirat dari cerita tersebut. Saya ingin Anda menggalinya untuk diri

Anda sendiri dan merenungkan hidup Anda, termasuk apa yang Anda miliki dan apa yang tengah menimpa Anda. Karena setiap orang akan memiliki pengalaman yang berbeda dengan orang lain ketika mereka membaca kisah inspiratif tersebut.

Ketika Anda terpuruk adalah saat Anda belajar menjadi bijak. Ini penting, meskipun sejenak. Mengapa? Dengan menjadi bijak sejenak, itu akan sedikit mengurangi rasa marah dan perasaan negatif lainnya. Tidak hanya itu, banyak tokoh besar dunia yang menjadi “besar” karena mereka memiliki kebijaksanaan yang membedakan mereka dengan orang lain. Sebut saja Dalai Lama, Mahatma Gandhi, Plato, Aristoteles, dan lain sebagainya.

Kutipan-kutipan mereka hingga kini masih digunakan sebagai kalimat-kalimat bijak yang memberi semangat. Kebijaksanaan adalah bagaimana membuat penilaian dan pilihan berdasarkan pengalaman hidup. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh psikolog Paul Baltes dan Ursula Staudinger tentang orang-orang yang dikategorikan memiliki kebijaksanaan dengan membandingkan orang-orang bijaksana, yaitu pemimpin politis, agamawan, ilmuwan, dan budayawan dengan kelompok kontrol profesional yang sukses, tapi tidak dinominasikan sebagai bijaksana, seperti pengacara, dokter, guru, ilmuwan, dan manajer.

Kedua kelompok menjawab pertanyaan yang memberi mereka kesempatan untuk menunjukkan kebijaksanaan mereka. Sebagai contoh, apa saran yang akan mereka berikan kepada seorang janda yang menghadapi pilihan antara menutup usahanya atau untuk mendukung putra dan cucu-cucunya? Bagaimana mereka akan menanggapi kawan yang mengalami depresi berat? Dari diskusi panel yang mengevaluasi jawaban orang-orang yang terlibat penelitian ini, diungkapkan enam wawasan tentang apa yang membedakan orang-orang bijak dengan orang kebanyakan seperti kita:

- 1. Jangan menunggu sampai Anda lebih tua dan lebih cerdas.**

Menjadi bijaksana tidak ada hubungannya dengan usia, pun dengan jumlah pengalaman hidup. Kebijaksanaan muncul bukan dari pengalaman sendiri, melainkan mencerminkan cara berpikir tentang pelajaran yang diperoleh dari pengalaman. Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa kecerdasan hanya menyumbang sekitar 2 persen pada kebijaksanaan.

2. Lihat dunia dalam nuansa abu-abu, tidak hitam dan putih.

Bayangkan bertemu seorang gadis 15 tahun yang berencana untuk menikah minggu depan. Apa yang akan Anda katakan padanya? Ketika Anda memiliki kebijaksanaan yang rendah, Anda akan mengatakan, “Menikah pada usia 15 akan benar-benar salah.”

Sebaliknya, orang-orang bijak yang memiliki berbagai perspektif, mungkin akan mengatakan, “Rata-rata, pernikahan untuk anak perempuan 15 tahun bukanlah hal yang baik. Tapi ada situasi di mana ada kasus yang melibatkan situasi khusus.”

Orang-orang bijak akan melakukan apa yang disebut Roger Martin ahli strategi sebagai “berpikir integratif” di mana mereka akan memandang persoalan dari berbagai sisi. Filsuf Bertrand Russell mengatakan, ***“Orang bodoh dan fanatik selalu begitu yakin dengan diri mereka sendiri, namun orang-orang bijak begitu penuh keraguan.”***

3. Keseimbangan antara kepentingan dan kebaikan bersama.

Sebuah kualitas mendefinisikan kepentingan dan kebaikan bersama adalah pelajaran tentang

bagaimana untuk melihat segala sesuatu melampaui keinginan pribadi kita. Psikolog Robert Sternberg mengatakan: “kebijaksanaan dan egosentrisme tidak sesuai. Orang-orang yang mengambil kepentingan orang lain untuk kepentingan diri sendiri atau bahkan aktif menggagalkan kepentingan orang lain bukan orang yang bijaksana.” Ini tidak berarti bahwa orang-orang bijak yang mengorbankan diri.

Orang yang mengejar keuntungan pribadi dengan mengorbankan orang lain akan berakhir dengan menghancurkan hubungan dan reputasi mereka. Orang-orang bijak menolak anggapan bahwa dunia adalah ajang “perang”, di mana yang ada hanya tentang menang atau kalah. Mereka justru menemukan cara bagaimana mendapatkan keuntungan lain, namun dengan cara tumbuh bersama dengan orang lain.

4. Menantang status quo.

Orang bijak bersedia mempertanyakan aturan. Alih-alih menerima hal-hal sebagaimana seharusnya, mereka selalu menanyakan apakah ada jalan yang lebih baik. Psikolog Barry Schwartz dan ilmuwan Politik Kenneth Sharpe dalam sebuah persidangan sebuah kasus kriminal menyodorkan apa yang mereka sebut dengan *Practical Wisdom*.

Persidangan itu mengenai seorang pria Philadelphia yang menodongkan sebuah pistol pada kepala seorang sopir taksi. Aturan hukum menyebutkan tindakan pria itu memiliki konsekuensi hukuman antara dua sampai lima tahun penjara, namun fakta-fakta kasus tersebut agak menggelikan, sekaligus menyedihkan. Pertama, pistol yang digunakan adalah pistol mainan. Kedua ia baru saja kehilangan pekerjaannya, sehingga ia terpaksa menodong sopir taksi untuk merampok dan hasilnya ia gunakan untuk memberi makan keluarganya.

Salah seorang hakim yang bijaksana memberinya hukuman yang lebih pendek dan memberikan izin untuk bekerja di luar penjara pada siang hari agar ia mampu mengurus keluarganya.

5. Memahami bukan menghakimi.

Kebanyakan dari kita memiliki kecenderungan menghakimi tindakan orang lain yang secara tanpa sadar mengurutkan mereka ke dalam kategori baik dan buruk. Orang bijak menolak dorongan perilaku ini. Psikolog Ellen Langer mengatakan, “Orang bijak lebih menekankan pemahaman tindakan orang lain daripada menghakimi tindakan orang lain. Mereka mungkin akan menawarkan saran kepada orang

lain agar membuat pilihan yang lebih baik bagi diri mereka sendiri.”

6. Fokus pada tujuan dan bukan pada kesenangan.

Dalam satu studinya yang mengejutkan, Baltes dan kawan-kawan menemukan bahwa orang yang bijaksana tidak lebih bahagia daripada rekan-rekan mereka. Mereka juga tidak mengalami emosi yang lebih positif. Hal ini dikarenakan kebijaksanaan lebih membutuhkan refleksi diri yang kritis dan pandangan jangka panjang. Mereka mengakui bahwa sama seperti awan hari ini dapat memiliki lapisan perak besok, lapisan perak besok bisa menjadi penderitaan bulan depan.

Namun, ada manfaat psikologis yang jelas kebijaksanaan: rasa lebih kuat dari tujuan dalam hidup. Dari waktu ke waktu, kebijaksanaan dapat membuat kita bahagia dengan pencarian mengenai arti dan makna kehidupan. Mereka lebih cenderung menggali pelajaran dari pengalaman mereka, sekalipun itu adalah pengalaman terpahit dalam hidup mereka.

Dalam perjalanan menuju sukses, banyak orang mengejar uang dan kekuasaan atas kebijaksanaan.

*“Who is wise? He that learns
from everyone.
Who is powerful? He that
governs his passions.
Who is rich? He that is content.
Who is that? Nobody.”*

- Benjamin Franklin

Sama seperti yang ada dalam hidup, kebijaksanaan bisa dipelajari. Menjadi bijaksana sama seperti meraih kesuksesan, keduanya harus dicapai. Meski mungkin kebijaksanaan tidak membawa peningkatan materi seperti kesuksesan. Kecuali jika Anda ingin menjadikan kebijaksanaan yang Anda miliki sebagai bagian dari profesi, seperti motivator atau profesional konselor. Bagaimana menjadi bijaksana?

Berikut adalah 5 “rahasia” yang dapat berfungsi sebagai panduan dalam perjalanan Anda untuk meraih kebijaksanaan, dan yang mungkin benar-benar mengubah arah hidup Anda, dengan cara yang sangat positif.

1. Meragukan Keyakinan

Rahasia pertama tentang bagaimana menjadi bijaksana adalah untuk meragukan keyakinan yang telah diturunkan kepada Anda oleh tradisi. Ideologi apakah itu agama, filsafat, politik, dan sebagainya yang tidak tumbuh dari pemahaman Anda sendiri harus jujur dipertanyakan dan diteliti. Jika tidak, ideologi Anda hanya akan membantu Anda tetap dipenjara dalam iman buta dan kebodohan.

2. Carilah Pengetahuan

Setelah Anda telah meragukan keyakinan Anda, mulailah perjalanan Anda untuk mencari pengetahuan. Berusahalah untuk belajar dari mana saja Anda bisa, apakah itu adalah buku, film dokumenter atau apa pun yang membantu Anda. Namun, tetap selalu sadar untuk berpikir cerdas bagi diri sendiri dan terbuka untuk perubahan.

3. Terapkan Pengetahuan Anda

Pengetahuan menjadi kebijaksanaan hanya ketika diterapkan, jika tidak hanya akan menjadi beban yang tidak perlu. Banyak orang membuat tentang pengetahuan mereka dan mereka memberitakan banyak hal, namun mereka tidak mempraktikkan apa yang mereka ucapkan. Jika Anda ingin jujur dengan diri sendiri dan orang lain, berusahalah untuk mewujudkan pengetahuan Anda dan mengekspresikan nilai-nilai dan ide-ide dengan cara yang sangat hidup.

4. Belajar dari Kesalahan Anda

Setelah Anda menerapkan pengetahuan Anda, akan sangat mungkin Anda justru menemukan bahwa Anda telah membuat begitu banyak kesalahan. Masyarakat telah mengkondisikan kita agar percaya bahwa membuat kesalahan adalah sesuatu yang buruk yang harus kita hindari diri. Namun, orang-orang yang sangat cerdas justru menyadari bahwa membuat kesalahan adalah hal yang membantu kita untuk menjadi bijaksana. Kesalahan menunjukkan apa yang harus diperbaiki dan diubah dalam hidup kita.

5. Lepaskan Masa Lalu

Tidak peduli berapa banyak kesalahan yang Anda buat di masa lalu dan berapa kali Anda telah gagal, apa yang ada di sini sekarang adalah apa yang paling penting. Tidak ada yang sempurna, dan kegagalan adalah bagian penting dari kehidupan. Jadi belajar dari masa lalu Anda, namun jangan melekat padanya. Bergeraklah maju, tanpa penyesalan.

Belajar untuk melepaskan masa lalu akan memungkinkan Anda untuk berkembang menjadi seseorang yang lebih baik dari diri sendiri dan beradaptasi dengan keadaan baru, tanpa beban mental dan emosional.

“Any fool can know. The point is to understand.”

~ Albert Einstein

Ada seorang Indian tua yang memiliki satu cucu yang masih kecil. Anak kecil itu yang sering datang di malam hari untuk duduk bersamanya di depan api unggul dan banyak mengajukan pertanyaan yang biasa ditanyakan anak-anak seusiannya. Suatu hari sang cucu datang ke

kakeknya dengan kemarahan yang nampak di wajahnya.

Kakek berkata, "Ayo, duduk, katakan padaku apa yang telah terjadi hari ini."

Anak duduk dan menyandarkan dagunya di lutut Kakeknya. Memandang wajah kakeknya yang keriput, kulit berwarna coklat kacang dan mata yang gelap, kemarahan anak itu berubah. Ia menjadi tenang.

"Aku pergi ke kota hari ini dengan ayah, untuk menjual bulu yang telah ia kumpulkan selama beberapa bulan terakhir. Aku senang pergi bersama ayah, karena ia mengatakan aku dapat membantu memilih perangkap untuk dibeli, selain aku juga dapat mendapatkan sesuatu untukku sendiri. Sesuatu yang aku inginkan."

"Aku belum pernah mengikuti ayah ke kota sebelumnya. Dan ternyata di sana aku melihat banyak hal dan akhirnya menemukan pisau logam! Meski kecil, tapi pisau itu baik untukku, jadi ia membeli dan memberikannya kepadaku."

Kemudian anak itu meletakkan kepalanya lutut kakeknya dan terdiam. Sang Kakek dengan lembut meletakkan tangannya pada cucu laki-lakinya dan membelai lembut rambutnya sambil berkata,

"Lalu apa yang terjadi?"

Tanpa mengangkat kepalanya, anak itu berkata,

"Aku pergi ke luar untuk menunggu ayah, dan mengagumi pisau baruku di bawah sinar matahari.

Beberapa anak laki-laki kota datang dan melihatku, mereka mengelilingiku dan mulai mengatakan hal-hal buruk. Mereka mengatakan bahwa aku kotor, bau, dan bodoh. Sehingga aku tidak layak memiliki sebuah pisau yang bagus. Anak yang paling besar mendorongku sampai aku jatuh di tanah. Aku menjatuhkan pisau dan salah satu dari mereka menyambarnya, lalu mereka semua lari sambil tertawa.”

Anak itu kemudian berteriak sambil berdiri di depan kakeknya,

“Aku benci mereka, aku benci mereka semua!”

Sang Kakek, dengan mata yang telah melihat terlalu banyak, mengangkat wajah cucunya dan menatap mata cucunya. Ia kemudian berkata,

“Aku akan menceritakan sebuah kisah kepadamu. Aku juga, sering kali, merasakan kebencian yang begitu besar bagi mereka yang telah mengambil begitu banyak, tanpa merasa bersalah atas apa yang telah mereka lakukan. Kebencian menarikku jauh ke dalam dasar sumur yang gelap. Mencari-cari racun di dalam sumur itu, lalu merayap naik, dan melemparkan sumpit yang telah diolesi racun ke jantung musuh-musuhku. Aku sering berharap musuhku akan segera mati.”

“Aku telah berjuang dengan perasaan ini berkali-kali. Di dalam diriku seakan ada dua serigala, satu putih dan satu hitam. Serigala hitam adalah serigala yang baik, dia

tinggal harmonis dengan sekelilingnya dan tidak pernah marah ketika ada yang menyakitinya. Ia hanya akan melawan ketika hal itu benar untuk dilakukan dan dengan cara yang benar.”

“Namun serigala putih penuh kemarahan. Apa pun dapat membuatnya marah, meskipun itu adalah hal kecil sekalipun. Ia bertarung dengan semua orang, sepanjang waktu, tanpa alasan. Dia tidak bisa berpikir karena kemarahan dan kebencianya yang begitu besar. Kemarahan membuatnya tak berdaya, karena kemarahannya akan mengubah apa-apa. Kadang-kadang sulit untuk hidup dengan dua serigala tersebut dalam diriku, mereka berdua berusaha untuk mendominasi.

Anak itu, menatap mata kakeknya, dan bertanya, “Manakah yang menang Kakek?”

Kakek itu tersenyum dan berkata, “Yang aku beri makan.”

Ketika membaca cerita tersebut apa yang Anda pikirkan? Kita sama seperti Sang Kakek tua itu, selalu memiliki dua serigala dalam diri kita, apa pun warnanya. Kedua serigala itu adalah energi positif dan negatif. Keduanya berebut dominasi dalam diri kita. Menguasai emosi dan mental kita, juga tubuh kita. Perang kedua serigala itu akan selamanya ada dalam diri kita. Yang menang adalah serigala yang kita beri makan.

Ketika kita terus memberi “makan” kemarahan dan memberikan tempat baginya, kita akan segera menjadi orang yang dipenuhi dengan energi negatif. Pun sebaliknya. Karena itu, **PUTUSKAN MANA SERIGALA YANG AKAN ANDA BERI MAKAN!** Itulah inti kebijaksanaan dalam hidup.

Belajar menjadi bijak sama dengan belajar seni menjalani kehidupan. Tidak akan berhenti selama Anda hidup. Saya mengibaratkan belajar menjadi bijak sama seperti seekor laba-laba yang selalu membangun sarangnya. Berapa sering kita melihat sarang laba-laba di sudut rumah kita? Ketika kita melihatnya, kita selalu berpikir untuk menyingkirkannya, bukan? Tapi sadarkah Anda, setiap kali kita menyingkirkan sarang laba-laba dari sudut rumah kita, karena menganggapnya kotor, setiap kali itu pula laba-laba membangun sarangnya. Kita membutuhkan beberapa detik untuk menghancurkan sarang laba-laba, sementara laba-laba membutuhkan waktu sehari semalam untuk kembali membangun sarangnya.

Menjadi bijak adalah proses kehidupan, tidak peduli seberapa tua usia Anda dan seberapa banyak pengalaman yang telah Anda miliki. Menjadi bijak adalah menjalani proses kehidupan dengan menarik pelajaran setelahnya. Coba perhatikan pertanyaan-pertanyaan di bawah ini:

1. Berapa kali besi harus dibakar dan ditempa untuk menjadi pisau?
2. Berapa banyak proses yang harus dilewati pohon untuk menjadi kertas, atau perabotan lainnya?
3. Berapa kali kaca harus dipanaskan agar ia menjadi lentur dan mudah dibentuk sesuai dengan yang kita inginkan?
4. Berapa banyak proses yang harus dilewati daun kayu putih agar menjadi minyak yang dapat menyembuhkan beberapa penyakit?

Anda tidak perlu menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut di atas. Yang perlu Anda lakukan hanyalah merenungkan jawabannya, lalu menengok kembali kehidupan Anda saat ini. Sudahkah kita menjadi bijak atas segala pengalaman hidup kita?

Di dunia ini, kebijaksanaan sangat penting. Kebijaksanaan adalah kemampuan kita meletakkan masalah dan memilih alternatif penyelesaian yang terbaik. Untuk mencapai kebijaksanaan seseorang harus memotong semua puing-puing yang mengisi kepala mereka sejak masa kanak-kanak, hanya menyisakan hal-hal penting. Kontrol diri dan pengalaman memiliki efek ini: untuk menghilangkan bias acak yang berasal dari sifat Anda sendiri dan dari

keadaan pengaruh lingkungan. Tidak semuanya adalah kebijaksanaan.

Jalan menuju kecerdasan nampaknya melalui kerja keras. Anda mengembangkan kecerdasan karena Anda bisa mengembangkan otot, melalui olahraga. Sebagian besar tradisi pendidikan kita bertujuan untuk kecerdasan dan bukan untuk kebijaksanaan. Sementara kebijaksanaan datang melalui kerendahan hati dan ini tidak diajarkan di sekolah.

Kecerdasan adalah kemampuan untuk memahami masalah yang kompleks dan mencari solusi dari masalah. Kecerdasan mewakili kekuatan pikiran kita. Jika Anda lebih cerdas, Anda bisa memecahkan masalah yang kompleks lebih cepat dari orang lain yang kurang cerdas. Kebijaksanaan adalah untuk mengetahui dan memilih apa yang terbaik. Kadang orang bijak tidak hanya tahu bagaimana memecahkan masalah tapi malah mencegah timbulnya masalah. Kadang mereka memilih tidak memecahkan masalah saat mengetahui bahwa solusinya akan lebih buruk daripada masalah. Orang bijak menerima masalah sebagai bagian dari kehidupan dan belajar untuk hidup dengannya daripada mencoba menyelesaiakannya.

Anda mungkin cerdas, namun belum tentu bijaksana. Dan ketika Anda bijaksana, Anda pasti merupakan orang cerdas. Ada hal-hal yang dapat Anda ketahui dari perbedaan antara kecerdasan dan kebijaksanaan, yaitu:

Perbedaan lainnya adalah:

- a. Kecerdasan mengarah pada argumen. Kebijaksanaan mengarah pada penyelesaian.
- b. Kecerdasan adalah kekuatan kehendak. Kebijaksanaan adalah kekuasaan atas kehendak.
- c. Kecerdasan adalah mengejar pengetahuan. Kebijaksanaan adalah mengejar kebenaran.
- d. Kecerdasan menuntun Anda. Kebijaksanaan memandu Anda.
- e. Orang yang cerdas mengira dia tahu. Orang bijak tahu dia berpikir.
- f. Seorang yang cerdas selalu berusaha membuktikan maksudnya. Orang bijak tahu pasti tidak ada gunanya.
- g. Orang yang cerdas melihat segala sesuatu sebagai relatif. Orang bijak melihat segala sesuatu yang berhubungan.

*“Knowledge comes, but
wisdom lingers.”*

- Lord Alfred Tennyson

Anda tidak perlu menjadi Gandhi atau Mother Theresa untuk berpikir dengan bijak. Kita semua bisa masuk ke tempat itu di dalam diri kita jika kita mencoba. Menjadi bijak bisa menyelamatkan kita banyak sakit hati dan kenegatifan dalam hidup kita. Dan siapa yang tidak menginginkan itu? Berikut adalah 10 cara untuk berpikir seperti orang bijak:

1. Pikirkan sebelum Anda berbicara

Ini adalah sesuatu yang mungkin Anda tahu seharusnya Anda lakukan, tapi mungkin sulit dilakukan. Salah satu prinsip komunikasi adalah bahwa “Begitu Anda mengatakannya, Anda tidak dapat menariknya kembali.” Tentu, Anda bisa mencobanya. Tapi apakah orang lain akan percaya? Jadi sebelum Anda membuka mulut untuk mengatakan sesuatu, pastikan itu adalah sesuatu yang baik dan benar. Jika itu adalah sesuatu yang mungkin Anda sesali kemudian, mungkin lebih baik jika Anda menyimpannya untuk diri Anda sendiri.

2. Sadarilah bahwa tidak pernah ada ‘waktu yang tepat’

“Ketika saya mendapatkan pekerjaan yang lebih baik,” atau, “Ketika saya lulus,” atau, “Ketika anak-anak tumbuh.” Ini semua adalah pernyataan umum yang mungkin diucapkan oleh jutaan orang setiap hari. Tapi Anda akan selalu bisa merasionalisasi mengapa ini bukan ‘waktu yang tepat’. Tidak ada waktu seperti sekarang. Jadi, waktu terbaik untuk melakukan apa pun adalah sekarang. Ambil langkah pertama menuju tujuan Anda. Menunggu hanya akan membuat Anda lebih tua, tidak lebih bijak.

3. Keseimbangan kepentingan pribadi dengan kebaikan kolektif

Dalam hubungan, harus ada keseimbangan antara “diri” dan “lainnya.” Saya melihatnya sebagai sebuah rangkaian. Di salah satu ujung spektrum Anda memiliki orang-orang yang sangat egois. Di ujung lain Anda memiliki orang-orang tanpa pamrih. Dan kebanyakan dari kita berada di antara keduanya. Ya, Anda harus peduli dengan kebutuhan Anda sendiri. Tapi Anda juga harus peduli terhadap kebutuhan orang lain juga. Ini adalah tindakan penyeimbang yang bisa diraih jika Anda berusaha cukup keras.

4. Letakkan hal-hal dalam perspektif sebelum Anda mengambil kesimpulan

Emosi selalu berjalan tinggi saat orang marah. Meskipun wajar melakukannya, masalah bisa terjadi saat Anda terlibat dalam konflik dengan orang lain sebelum Anda tenang. Seperti yang saya katakan di poin 1, Anda perlu berpikir sebelum berbicara. Tapi jika Anda terlalu terjebak dalam kemarahan Anda, Anda tidak akan berpikir jernih. Jadi luangkan waktu untuk tenang, letakkan semuanya ke dalam perspektif, dan kemudian tinjau kembali fakta atau asumsi bila Anda bisa berpikir lebih logis.

5. Jangan membabi buta menerima status quo

Hanya karena semua orang melakukan sesuatu tidak berarti Anda harus melakukannya. Saya yakin Anda semua pernah mendengar tentang *bandwagon effect*. Ini adalah fenomena yang terjadi ketika orang bertindak seperti lemming dan secara membabi buta mengikuti orang banyak. Sebaliknya, jika Anda ingin berpikir seperti orang bijak, mundurlah dari keramaian dan amati. Meminta mengapa mereka melakukan ini dan tanyakan pada diri Anda apakah Anda benar-benar ingin melakukannya atau

bahkan jika disarankan melakukannya. Sering kali tidak. Intinya: Pikirkan sendiri.

6. Jaga kekuatan Anda

Itu artinya tidak membiarkan orang lain bersikap negatif terhadap Anda. Orang bijak menyadari bahwa mereka selalu mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Kebanyakan orang membiarkan perilaku orang lain memengaruhi mereka secara negatif. Akibatnya, mereka membiarkan kenegatifan itu merasuki hidup mereka dan membuat mereka menderita. Sebagai gantinya, biarkan perilaku buruk mereka meluncur dari bahu Anda. Jika Anda marah, maka mereka telah menang. Miliki kekuatan Anda dan jagalah kebahagiaan Anda dengan tidak membiarkan mereka mengubah Anda menjadi lebih buruk.

7. Tidak bertindak impulsif

Menjadi spontan bisa menyenangkan. Bertindak berdasarkan dorongan dapat menyebabkan penyesalan. Jika Anda tidak meluangkan waktu untuk memikirkan semuanya, Anda mungkin akan membuat masalah. Orang bijak menggunakan kombinasi logika dan intuisi mereka untuk menghasilkan keputusan terbaik.

8. Menerima orang lain apa adanya

Mari kita hadapi itu, kebanyakan orang mencoba untuk mengubah orang lain. Mengapa kita melakukan itu? Ini benar-benar tidak ada gunanya. Kuakui ada saat dalam hidupku saat aku mencoba mengubah orang lain juga. Tapi itu tidak berhasil! Orang-orang siapa mereka. Jika Anda tidak menyukai mereka, Anda punya pilihan untuk meninggalkan hubungan, kurangi waktu dengan mereka, atau ubah sikap Anda. Terima siapa mereka Anda ingin diterima untuk siapa Anda sebenarnya?

9. Tidak menghakimi orang dari “sampulnya”

Yang saya maksud dengan ini adalah bahwa orang mungkin tidak sama dengan kita. Yang nampak mungkin lebih baik dari yang diri mereka yang di dalam. Orang bijak tidak dibutakan oleh pesona, kepribadian, atau penampilan langsung. Sebaliknya, mereka juga tidak dimatikan oleh siapa saja yang tidak cantik atau menawan pada kesan pertama. Dengan kata lain, mereka meluangkan waktu untuk mengenal orang dan menilai mereka di dalam diri mereka sendiri, bukan dengan siapa mereka muncul menjadi. Percayalah, bisa ada perbedaan besar!

10. Jangan menilai orang lain, cobalah untuk memahaminya

Di atas segalanya, orang yang benar-benar bijak tidak menghakimi. Mereka melatih empati. Empati benar-benar menempatkan diri Anda pada posisi orang lain dan mencoba melihat situasi dari sudut pandang mereka. Itu tidak berarti Anda harus setuju dengan mereka. Tapi itu berarti Anda perlu mengenali fakta bahwa “persepsi adalah kenyataan”. Berpikir seperti orang bijak mungkin tampak sulit. Namun, yang perlu Anda lakukan hanyalah melatih pikiran dan mengendalikan emosi Anda. Lebih mudah diucapkan daripada dilakukan untuk banyak orang, tapi mungkin untuk berpikir bijak dengan latihan. Semakin bijak kita semua menjadi, semakin bahagia dunia ini!

Bagi kebanyakan dari kita, emosi positif dan kebaikan akan sulit menang, terutama ketika kita terus-menerus menjadi korban dari situasi kehidupan. Kemampuan untuk melampaui *up down* hidup membutuhkan iman, disiplin spiritual dan rahmat. Berikut adalah 7 tanda-tanda ketika Anda telah menjadi bijaksana.

1. Kemampuan untuk Memaafkan

Bahkan saat Anda mengatakan kepada diri sendiri kebenaran tentang kesalahan yang telah dilakukan orang lain kepada Anda dan melindungi diri dari mereka yang akan merugikan Anda, Anda tidak berpegang pada dendam. Justru Anda merasa empati dan kasih sayang, ini tidak membuat Anda lemah. Bahkan, Anda memiliki kemampuan untuk memasuki titik balik dengan kekuatan benar untuk memperjuangkan apa yang Anda percaya. Meski ini akan membuat Anda sakit kepala, karena ketidakterimaan, empati dan kasih sayang akan baik bagi Anda. Memaafkan kekurangan Anda sendiri, kegagalan dan salah langkah merupakan tanda bahwa Anda menjadi bijaksana.

2. Mengetahui Apa yang Penting

Anda telah belajar untuk mengambil waktu untuk memikirkan kewajiban Anda, mendengarkan diri Anda sendiri. Anda tidak lagi merasa perlu untuk mengatakan “Ya” untuk permintaan dan interaksi yang akan membawa lebih banyak dari Anda daripada yang dapat Anda berikan.

Menyadari bahwa waktu adalah berharga, Anda mengarahkan energi, pikiran dan hati untuk

komitmen dan hubungan yang lebih berarti bagi Anda. Anda melatih ketegasan dari masa lalu, menilai masa sekarang, dan merencanakan masa depan. Ini adalah tanda bahwa Anda menjadi bijaksana.

3. Melihat Lebih Luas dan Lebih Besar

Anda telah mendapatkan perspektif dari banyak hal yang telah terjadi pada Anda selama hidup Anda. Anda menyadari bahwa bahkan jika saat ini terjadi sesuatu yang Anda berharap untuk dapat menghindarinya.

Ketika Anda menghakimi diri sendiri, Anda semakin sadar untuk tidak hanya melihat kekurangan Anda, tetapi siapa Anda secara keseluruhan. Mencakup semua kebaikan yang telah Anda lakukan, juga. Ini adalah tanda bahwa Anda menjadi bijaksana.

4. Melepaskan Harapan

Anda mengalami kesadaran baru dengan tidak lagi membuat keputusan Anda untuk menyenangkan orang lain. Anda telah melampaui keinginan untuk memenuhi kebutuhan orang lain dan tidak lagi termotivasi oleh rasa takut atau keinginan. Sebaliknya, Anda memiliki otoritas Anda sendiri

yang percaya bahwa apa yang Anda pilih sebagai jalur terbaik melalui hidup adalah yang terbaik bagi diri sendiri. Dan pada akhirnya melakukan kebaikan yang lebih besar. Ini adalah tanda bahwa Anda menjadi bijaksana.

5. Merangkul Bayangan

Bagian yang paling menantang menghadapi bayangan adalah bayangan sering kali lebih menakutkan dari kenyataan yang sesungguhnya. Anda cenderung menjadi *overthinking* atas sesuatu. Ketakutan terbesar adalah ketakutan itu sendiri. Ketika Anda berdiri dan menaklukkan ketakutan dan bayangan Anda dengan melihat segala sesuatunya dengan apa adanya, Anda telah menjadi bijaksana.

6. Memperkaya Batin

Anda tidak lagi merasa didorong untuk menentukan keberhasilan dengan standar eksternal, sibuk menerapkan diri untuk menetapkan dan memenuhi tujuan. Sebaliknya, Anda mengambil waktu untuk merenungkan dan menikmati saat ini. Ketika Anda menghargai dan memupuk karunia dari kehidupan batin yang kaya, Anda akan menjadi lebih ikhlas

dengan kenyataan. Ini adalah tanda bahwa Anda menjadi bijaksana.

7. Hubungan dengan Tuhan

Anda tidak lagi berpikir bahwa itu adalah tugas Tuhan adalah sekadar “menghakimi dan memberi pahala”. Sebaliknya, Anda mengalami rasa syukur bahwa Anda dicintai oleh kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri terlepas dari keadaan yang Anda hadapi.

Anda lebih mampu menerima misteri Tuhan dan percaya bahwa semua akan terungkap seiring dengan berjalannya waktu. Ini adalah tanda bahwa Anda menjadi bijaksana.

“Knowing others is intelligence; knowing yourself is true wisdom.”

- Lao Tzu

III. MENGGAMBAR TANPA MENGHAPUS

Anda pasti mengenal penghapus, bukan? Benda kecil yang terbuat dari karet yang nyaris selalu ada di kotak pensil anak-anak yang masih duduk di sekolah dasar. Kita pun pasti memilikinya ketika kita duduk di sekolah dasar. Guna benda itu adalah untuk menghapus kesalahan tulisan atau gambar yang telah kita buat. Namun seiring dengan pertambahan usia dan meningkatnya jenjang pendidikan kita, kita tidak membutuhkannya lagi. Bahkan nyaris melupakan benda tersebut pernah ada di dalam kotak pensil kita. Mengapa?

Karena kita semakin piawai menggunakan pensil atau pulpen kita untuk menulis atau menggambar. Kita tidak perlu berulangkali membenahi kesalahan di buku kita. Sering kali sebelum kita menggambar atau menulis sesuatu, kita akan berpikir tentangnya untuk meminimalisasi kesalahan yang mungkin akan kita buat. Seperti itulah hidup.

Dalam menjalani hidup, kita tidak memiliki karet penghapus untuk menghapus semua kesalahan kita dan pengalaman pahit yang telah kita jalani. Mereka telah menjadi bagian dari sejarah hidup dan telah menjadikan kita seperti saat sekarang. Mungkin pernah terpikirkan oleh Anda bahwa betapa enaknya hidup kita ketika memiliki karet penghapus yang dapat menghapus semua hal buruk dalam hidup kita, bukan? Sayangnya itu tidak mungkin, meskipun kita menyadari bahwa hidup kita adalah buku dengan beberapa halaman yang sudah diisi dan masih banyak halaman kosong setelah saat ini.

Seorang pelukis yang saya kenal tidak sengaja menumpahkan warna yang tidak seharusnya ada di lukisannya yang sudah setengah jadi. Ia tidak mungkin menghapus warna tersebut, karena jika ia melakukannya, tidak saja ia harus mengeblok kanvasnya dengan warna putih, ia pun akan kehilangan “mood” karena harus mengulangi proses melukisnya. Jalan satu-satunya adalah menjadikan warna salah tuang itu sebagai bagian dari lukisannya yang dapat menambah artistik dan estetik. Caranya, ia menambahkan beberapa kata dan beberapa bentuk benda di atas warna salah tuang. Hasilnya seperti yang ia harapkan, warna salah tuang akhirnya menjadi satu kesatuan dengan ornamen lain pada lukisannya.

*“A life spent making mistakes
is not only more honorable,
but more useful than a life
spent doing nothing.”*

~ George Bernard Shaw

Pelajaran hidup yang paling penting kita akan pernah belajar akan berasal dari keputusan yang buruk yang kita buat. Waktu dan pengalaman bisa menjadi guru yang sangat baik ketika Anda benar-benar belajar dari keputusan yang buruk yang Anda pernah buat. Pengalaman berasal dari cara hidup kita, pemahaman dan penyesuaian yang kita buat. Kita perlu belajar dari kesalahan kita sehingga kita tidak menjalankan risiko mengulanginya.

Kita harus mengembangkan kebijaksanaan dan akal untuk membuat pilihan dan keputusan yang baik. Penilaian yang baik hanya akan berkembang ketika Anda benar-benar belajar dari kesalahan Anda. Sayangnya, bagi banyak orang, dibutuhkan beberapa mengulangi dari kesalahan yang sama untuk belajar dan mengambil pelajaran. Baik atau buruk, pengalaman adalah yang membantu kita belajar dan tidak membuat justifikasi atau penghakiman.

Kebijaksanaan adalah pengetahuan yang Anda dapat memperoleh dari membuat kesalahan.

*“Anyone who has never made
a mistake has never tried
anything new.”*

– Albert Einstein

Ketika Anda mengakui kesalahan Anda, Anda mempercepat proses pengembangan belajar Anda. Segala sesuatu yang kita alami dalam kehidupan memberi kita pelajaran berharga lain. Anda tidak hanya dapat belajar dari pengalaman Anda sendiri, tetapi juga pengalaman orang yang Anda berada di sekeliling diri Anda.

Pertumbuhan dimulai segera setelah Anda mengenali kesalahan Anda dan bagaimana mencegah hal itu terjadi lagi. Semua orang membuat kesalahan dalam hidup dan ini normal. Namun, bagaimana Anda belajar dari mereka adalah bagaimana Anda mengembangkan penilaian Anda. Satu-satunya cara untuk mencegah membuat kesalahan untuk kedua kalinya adalah untuk belajar. Jika tidak, Anda akan membuat bahwa kesalahan yang sama

lagi dan lagi sampai Anda dipaksa untuk belajar.

Pelajaran terletak pada cara kita menafsirkan kesalahan kita. Jika Anda terus mengulangi pola yang sama, bagaimana Anda mengharapkan hasil berbeda? Menghadapi kesalahan jauh lebih baik daripada melarikan diri. Melihat kesalahan dan bekerja menuju pemahaman mereka akan mempromosikan kemajuan dan wawasan.

Kesalahan sesungguhnya bukanlah kesalahan itu sendiri, namun adalah **TIDAK MEMBUAT KESALAHAN**. Kesalahan adalah ibarat garam dalam masakan kita. Dengan membuat kesalahan, sesungguhnya kita dapat menarik banyak sekali manfaat, di antaranya adalah:

1. Kesalahan membantu Anda menemukan siapa diri Anda sebenarnya.

Dengan setiap kesalahan yang kita buat, kita menemukan lebih banyak dan lebih banyak tentang diri kita sendiri, tentang siapa diri kita, tentang keterbatasan kita, tentang kemampuan kita, tentang apa yang dapat dan tidak dapat kita lakukan.

Kesalahan membantu kita menjadi lebih penuh kasih sayang dan lebih toleran terhadap diri kita dan orang lain.

“There is a power inside every human against which no earthly force is of the slightest consequence.”

~ Neville Goddard

2. Kesalahan mengajarkan pelajaran hidup yang berharga.

Dengan membuat kesalahan, Anda sebenarnya akan belajar tentang kehidupan yang berharga. Ada banyak hal yang bisa kita semua pelajari dari kesalahan kita.

“Mistakes are a part of being human. Appreciate your mistakes for what they are: precious life lessons that can only be learned the hard way. Unless it's a fatal mistake, which, at least, others can learn from.”

~ Al Franken

3. Kesalahan mengajarkan cara memaafkan.

Salah satu pelajaran terbesar yang akan Anda pelajari dari membuat kesalahan adalah pengampunan.

Dengan setiap kesalahan yang Anda buat, Anda akan belajar betapa pentingnya memaafkan diri sendiri dan banyak orang di sekitar Anda. Anda akan mengerti bahwa Anda tidak sempurna dan kesempurnaan itu tidak benar-benar ada, hanya niat kita untuk melakukan yang terbaik. Dan siapa yang ingin menjadi sempurna? Kesempurnaan tidak menyisakan ruang untuk perbaikan.

“The truth is, unless you let go, unless you forgive yourself, unless you forgive the situation, unless you realize that that the situation is over, you cannot move forward.”

~ Steve Maraboli

4. Kesalahan membantu Anda melepaskan rasa takut.

Kadang-kadang bahkan upaya terbaik kita hanya tidak berhasil. Kita mungkin melakukan segala kemungkinan untuk mencapai hasil tertentu dan masih gagal, lagi dan lagi. Ketika ini terjadi kita bisa mengakui bahwa kita terjebak. Menghadapi kesalahan sering membawa kita langsung ke jantung ketakutan kita. Dan ketika kita mengalami dan menghadapi ketakutan, mereka bisa menghilang. Ketika kita terjebak dan mengakui bahwa kita tidak dapat melakukannya sendiri ia mengirimkan sinyal dan membuka pintu bagi bantuan untuk muncul. Orang, sumber daya, dan solusi akan muncul, terutama ketika kita meminta bantuan.

TIDAK MEMBUAT KESALAHAN adalah itu kesalahan terbesar yang Anda lakukan. Hidup bukan tentang menghindari kesalahan, melainkan tentang bagaimana belajar dari kesalahan. Salah satunya adalah melepaskan ketakutan tentang Anda akan membuat kesalahan dan biarkan diri Anda benar-benar mengalami hidup.

5. Kesalahan mengajarkan cara hidup tanpa penyesalan.

Percaya atau tidak, kesalahan membuat Anda menyesal tidak membuat lebih banyak kesalahan. Semakin banyak Anda melakukan kesalahan, semakin banyak pengalaman yang Anda kumpulkan. Sesungguhnya, ketika kita memutuskan sesuatu, kita sering kali menerapkan metode “*try and errors*”. Kita belum pernah tahu bahwa apa yang kita putuskan atau kita lakukan itu adalah sebuah kesalahan, sampai fakta membuktikan bahwa itu adalah salah.

Penyesalan pasti datang setelahnya, bukan? Kita pasti sering mengeluh tentang bagaimana menyesalnya kita telah mengambil keputusan yang salah. Menumpuk penyesalan tidak akan membuat Anda bergerak maju. Penyesalan adalah satu titik di mana kita akan bergerak maju dan tidak membuat kesalahan yang sama. Ada pepatah yang mengatakan, “Hanya keledai yang bodoh jatuh ke lubang yang sama.” Tentunya Anda bukan keledai.

6. Kesalahan membantu pertumbuhan dan perkembangan Anda.

Jika Anda tidak membuat kesalahan bagaimana Anda bisa berharap untuk **BERKEMBANG DAN**

MENGHINDARI PROSES SEBAGAI MANUSIA?

Berapa banyak dari kita yang terjebak rasa takut membuat kesalahan? Berapa banyak dari kita yang tidak menyadari rasa takut telah melumpuhkan kita? Bagaimana kita bisa mengharapkan sesuatu yang baru jika kita tidak membiarkan diri melakukan kesalahan?

Psikolog Alfred Adler mengatakan, "Apa yang pertama Anda lakukan saat Anda belajar berenang? Anda membuat kesalahan, bukan? Dan apa yang terjadi? Anda membuat kesalahan lain, dan ketika Anda telah membuat semua kesalahan yang mungkin Anda membuat Anda dapat berenang tanpa tenggelam, apa yang Anda temukan? Bawa Anda dapat berenang! Hidup sama seperti belajar berenang! Jangan takut membuat kesalahan, karena tidak ada cara lain untuk belajar bagaimana hidup!"

7. Kesalahan mengajarkan cara bahagia.

Anda mendapatkan kepercayaan diri, keberanian dan pengalaman setiap kali Anda melakukan kesalahan baru di bidang tertentu. Thomas Edison gagal lebih dari 10.000 kali saat mengerjakan bola lampu dan pada akhirnya ia berhasil. Jika Anda tahu persis apa yang Anda inginkan, maka tidak ada yang bisa menghentikan Anda untuk meraihnya. Tidak ada yang bisa menghentikan Anda mencapai impian Anda dan membiarkan kebahagiaan masuk ke dalam hidup Anda.

“I have repeatedly failed in my life and that is why I succeed.”

~ Michael Jordan

8. Kesalahan mengajarkan bagaimana kita ingin hidup.

Melihat dan mengakui kesalahan kita membantu kita berhubungan dengan komitmen apa yang benar-benar kita inginkan, lakukan, dan memiliki dalam hidup. Kesalahan menyadarkan kita untuk berkata “**Harus memperbaiki hal ini**”. Adalah hal yang penting dari membuat kesalahan untuk mendefinisikan ulang apa yang kita inginkan atau harapkan. Selain memeriksa kembali nilai-nilai atau tujuan kita yang dapat membawa kita untuk kejelasan lebih lanjut tentang jalan yang akan kita ambil.

9. Kesalahan mengajarkan kita untuk menerima diri kita sendiri.

Kita dapat sepenuhnya menghargai diri kita sendiri, bahkan ketika mengakui kita bahwa kita gagal.

Kita dapat saja menertawakan kesalahan kita dan kemudian bekerja keras untuk memperbaikinya. Kesalahan seharusnya dapat membuat kita menghargai diri kita sendiri. Orang-orang yang mencintai dan peduli tentang kita akan tetap bersama kita melalui semua masa-masa “gelap”. Ketidak sempurnaan kita adalah apa yang membuat kita unik dan kita dicintai untuk itu.

10. Kesalahan mengajarkan kita tentang kebenaran.

Ketika kita melakukan sebuah kesalahan, sering kali kita ingin menutupinya dan bahkan tidak mau mengakuinya. Kita berharap memiliki penghapus atau *remover*, sayangnya itu tidak mungkin. Tapi menjadi jujur tentang kegagalan dan keterbatasan kita memberikan kita kesempatan untuk berlatih mengatakan yang sebenarnya. Mengakui kebenaran memungkinkan kita untuk memperluas pengetahuan kita tentang diri kita. Dengan demikian akan meningkatkan kemampuan kita untuk berubah.

Ini seperti memegang cermin untuk diri kita sendiri dan benar-benar melihat siapa sesungguhnya kita. Ketika kita memberitahu orang lain tentang kesalahan kita dan membiarkan mereka benar-benar

melihat kita, -anehnya- itu memungkinkan kita melepaskan rasa malu dan rasa bersalah kita, sehingga kita dapat berkonsentrasi pada proses belajar dan mengembangkan diri.

11. Kesalahan mengajarkan kita tentang keberhasilan dan kegagalan.

Ini adalah realitas. Ketika kita mengalami konsekuensi dari kesalahan, kita mendapatkan pesan yang jelas tentang yang dari apa yang berhasil dan apa yang gagal. Umpulan balik yang kita dapatkan dari kesalahan kita dapat menjadi pelajaran yang kuat kita pernah mendapatkan.

Salah satu cara untuk mendapatkan manfaat maksimal dari kesalahan adalah untuk memeriksa mereka melalui pertanyaan kuat: “Bagaimana saya bisa menggunakan pengalaman ini?”; “Apa yang akan saya lakukan ke depannya?”; “Bagaimana saya akan berbeda di masa depan?” Pertanyaan-pertanyaan seperti ini akan menuntun kita pada penyelidikan untuk mencari solusi.

12. Kesalahan mengajarkan kita bertanggung jawab.

Kadang-kadang reaksi naluriah kita untuk kesalahan adalah untuk menggeser kesalahan pada orang lain dengan mengatakan, "Ini bukan salahku"; "Dia yang menyebabkanku mengambil keputusan itu"; dan sebagainya.

Mengambil tanggung jawab untuk kegagalan bagi beberapa orang adalah hal yang mungkin tidak menyenangkan. Namun, mengambil tanggung jawab atas kesalahan dan meletakkannya pada pundak kita akan membuat kita memiliki pengaruh besar pada kualitas hidup kita.

13. Kesalahan mengajarkan kita tentang integritas.

Kesalahan sering terjadi ketika kita ingkar janji, tidak berkomitmen, menghindari konflik atau gagal untuk mendengarkan sepenuhnya. Kesalahan besar sering mulai kesalahan kecil. Seiring waktu, pilihan kecil yang bertentangan dengan nilai-nilai atau tujuan kita dapat menumpuk menjadi kerusakan. Bahkan pilihan terkecil kita memiliki kekuatan, sehingga sangat penting kita memerhatikan integritas pilihan

yang kita buat setiap hari. Kesalahan bisa menjadi sinyal bahwa kata-kata dan tindakan kita tidak sejajar. Dalam hal ini, kita dapat memeriksa kembali niat kita, kembali komitmen kita, dan menyesuaikan tindakan kita.

14. Kesalahan dapat menginspirasi orang lain.

Mereka mungkin terinspirasi ketika kita berani dan membuat perjuangan pribadi kita menjadi perjuangan publik. Mereka mungkin memutuskan untuk hidup secara berbeda. Ketika perokok seumur hidup yang sekarat berbicara tentang kanker mulut, kita mungkin mendengarkannya dan memutuskan mengambil langkah yang sama, berhenti merokok.

Kontribusi yang sama juga terjadi, ketika kita berbicara terus terang tentang kesalahan dengan serius. Sebagai orangtua kita bisa mengajarkan anak-anak kita bahwa itu adalah tidak masalah untuk gagal. Karena kita bersedia untuk membiarkan mereka melihat kegagalan dan kesalahan kita. Ini memberi kita kesempatan untuk berbicara melalui apa yang kita bisa atau akan dilakukan secara berbeda. Hal ini dapat menjadi pelajaran yang kuat bagi orang-orang di sekitar kita.

Pernahkah Anda mendengar cerita mengenai anak kecil yang menumpahkan susu? Saya baru-baru mendengar cerita tentang seorang ilmuwan riset terkenal yang telah membuat beberapa terobosan medis yang sangat penting. Ia sedang diwawancara oleh seorang wartawan surat kabar yang bertanya mengapa dia pikir dia bisa menjadi jauh lebih kreatif daripada rata-rata orang. Apa yang membuatnya begitu jauh dari orang lain?

Dia menjawab bahwa, menurut pendapatnya, itu semua berasal dari pengalaman dengan ibunya yang terjadi ketika ia berusia sekitar dua tahun. Dia telah mencoba untuk mengambil botol susu dari lemari es, namun sayangnya ia kehilangan cengkeramannya pada botol dan jatuh menumpahkannya. Ia menumpahkan seluruh isinya ke lantai dapur dan membuatnya menjadi seperti lautan susu!

Ketika ibunya datang ke dapur, bukan berteriak padanya, memarahinya, atau menghukumnya, ibunya justru berkata, "Robert, yang kau lakukan sangatlah indah! Ibu tidak pernah melihat kolam susu yang sangat besar. Apakah kamu ingin bermain dalam kolam susu selama beberapa menit sebelum kita membersihkannya?"

Robert melakukan apa yang ditanyakan ibunya, dia bermain dengan genangan susu itu. Setelah beberapa menit, ibunya berkata, "Kau tahu, Robert, setiap kali

kamu membuat berantakan seperti ini, kamu harus membersihkannya setelah itu dan mengembalikan segala sesuatu sesuai dengan tempatnya. Jadi, bagaimana kamu ingin melakukannya? Kita bisa menggunakan spons, handuk, atau kain pel. Mana yang kamu pilih?”

Robert memilih spons dan mereka membersihkan susu tumpah secara bersama-sama. Mereka menjadikan momen itu sebagai momen yang menyenangkan. Ibunya lalu berkata, “Kamu tahu, apa yang kita miliki di sini adalah eksperimen gagal bagaimana cara efektif membawa botol susu besar dengan dua tangan kecil. Mari kita pergi keluar di halaman belakang dan mengisi botol dengan air dan lihat apakah kamu dapat menemukan cara untuk membawanya tanpa menjatuhkannya.”

Anak kecil itu belajar bahwa jika ia menggenggam botol dengan kedua tangan, ia bisa membawanya tanpa menjatuhkannya. Sebuah pelajaran yang indah! Robert yang kemudian menjadi ilmuwan terkenal ini kemudian mengatakan bahwa pada saat itu bahwa ia tahu ia tidak perlu merasa takut untuk membuat kesalahan. Ia justru belajar bahwa kesalahan adalah kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru.

Ketika kita membuat kesalahan, kecenderungan yang kita lakukan adalah tidak mengakui bahwa logika kita atau sistem kepercayaan kita tentang sesuatu juga salah.

Bahkan kita cenderung merasionalisasi, membenarkan dan kadang-kadang menjadikan “fiksi” tindakan kita. Merasionalisasi kesalahan hanya akan mengalihkan kita dari proses belajar dari kesalahan Anda, namun juga mengubah Anda menjadi orang yang delusional. Anda tidak belajar, dan Anda tidak tumbuh.

Pendiri *ClearThinking.org* sekaligus ilmuwan Spencer Greenberg mengatakan bahwa dengan mengidentifikasi kesalahan kita dan kemudian belajar darinya merupakan salah satu cara yang paling efektif bagi kita untuk tumbuh sebagai individu yang rasional. Ketika kita telah melakukan kesalahan, kita menghadapi pilihan tentang apa yang harus dilakukan. Salah satu pilihan adalah untuk mengabaikan kesalahan. Yang membuat kita merasa lebih baik dalam jangka pendek, tetapi meningkatkan kemungkinan bahwa kita akan mengulangi kesalahan kemudian. Pilihan kedua kita adalah memahami mengapa kita telah membuat kesalahan yang membantu kita untuk memperbaikinya dan secara permanen menjadi pribadi lebih baik.

Adalah berbeda antara menjadi rasional dan merasionalisasikan kesalahan. Menjadi pribadi yang rasional adalah Anda menyadari bahwa Anda telah melakukan kesalahan. Kita sering kali “bersembunyi” di balik kata “khilaf” atau “Saya hanya manusia biasa”

ketika kita melakukan kesalahan. Ini salah, karena ketika kita melakukannya, kita sedang melakukan rasionalisasi kesalahan atau melakukan pemberian atas kesalahan kita.

Pemberian diri tidak hanya mencoba untuk memahami kesalahan kita dan keputusan yang buruk, juga memungkinkan kita untuk mengaburkan perbedaan antara tindakan kita dan keyakinan moral kita. Seperti kita menggunakan untuk menjaga harga diri kita seimbang, kita menjadi menyadari bahwa ada kebohongan untuk kebaikan.

Penelitian telah membuktikan bahwa otak memiliki titik-titik optik buta yang secara psikologis akan membuat mengalami delusi. Bahwa kesalahan kita adalah hal yang benar. Kita mungkin secara bertahap berpikir bahwa situasi atau tindakan kita tidak sepenuhnya merupakan kesalahan kita. Untuk menjadi lebih sadar proses berpikir kita sehingga kita akan dapat mengakui kesalahan serius bukannya membenarkan mereka.

Jika kita memahami bagaimana dan kapan untuk mengurangi disonansi atau penurunan nilai-nilai moral dan keyakinan yang telah kita anut, kita dapat menjadi lebih waspada tentang proses ini. Dengan melihat tindakan kita secara kritis, kita memiliki kesempatan untuk tidak melakukan pemberian diri atas kesalahan.

Kita dapat belajar bagaimana menempatkan diri di antara apa yang kita rasakan dan bagaimana kita merespon kesalahan kita. Serta memasukkan momen refleksi. Ini akan dapat membantu kita membuat pilihan sadar yang lebih tajam daripada membiarkan otak kita dipenuhi oleh rasionalisasi atas kesalahan kita.

Rasionalisasi hanya akan membuat kita merasa lebih baik dalam jangka pendek, karena meredakan stres emosional dari kesalahan kita, namun dalam jangka panjang justru akan mencegah kita menjadi pribadi yang lebih baik. Rasionalisasi sebenarnya adalah sebuah mekanisme pertahanan yang memungkinkan Anda untuk membenarkan perilaku buruk atau perasaan. Ini adalah cara untuk mendistorsi fakta untuk membuat hal-hal terlihat lebih baik daripada yang mereka lakukan. Ketika kita melakukan ini, biasanya untuk meyakinkan orang lain dan diri sendiri bahwa motif dan tindakan yang tidak baik kita bukanlah sesuatu yang buruk. Dengan kata lain, rasionalisasi sama dengan “membuat alasan” yang merupakan kebalikan dari akal dan logika.

Ketika kita tidak lagi merasionalisasikan kesalahan dan mengakuinya, ada beberapa hal yang Anda raih bagi diri Anda sendiri, yaitu:

1. Anda dapat mengenali kesalahan sebagai kesalahan

Menerima bahwa Anda telah melakukan kesalahan adalah hal yang cukup sulit. Kita cenderung menghindar melihat kesalahan adalah tanggung jawab kita. Tapi Anda tidak bisa belajar dari kesalahan sampai Anda menyadari bahwa itu adalah kesalahan yang harus Anda pertanggungjawabkan.

2. Anda berani mencoba hal-hal baru

Kita semua pernah mendengar pepatah, “Tidak ada kesuksesan tanpa kegagalan,” tapi kau tahu langsung bahwa itu benar. Anda tahu bahwa, dengan melakukan hal-hal baru, Anda berisiko membuat kesalahan, tetapi Anda juga membuka diri untuk kemungkinan kreativitas dan inovasi.

3. Anda tahu bahwa kesalahan Anda tidak menentukan siapa Anda

Ketika Anda membuat kesalahan besar, mudah untuk merasa gagal bagi Anda mungkin mendefinisikan seluruh hidup Anda. Anda merasa tercemar atas kesalahan-kesalahan yang Anda buat. Setiap orang membuat kesalahan dan bahwa kesalahan-kesalahan

Anda tidak mendefinisikan Anda. Anda merasa aman pada diri sendiri dan tahu bahwa Anda memiliki sesuatu yang berharga untuk menawarkan dunia, meskipun Anda sudah gagal dari waktu ke waktu.

4. Anda meluangkan waktu untuk memikirkan keputusan Anda

Kesalahan mengajarkan Anda bahwa berperilaku gegabah dan tanpa berpikir dapat dengan mudah membawa Anda kepada hal-hal yang tidak baik. Itu sebabnya, ketika Anda akan membuat keputusan penting yang akan membawa Anda pada arah perubahan hidup Anda, penting bagi Anda untuk berpikir tentang pilihan Anda dan konsekuensi dari tindakan Anda. Tentu saja, tidak mungkin untuk selalu tahu jika Anda membuat pilihan yang tepat, tapi setidaknya Anda tahu Anda telah melakukan yang terbaik untuk melakukannya.

5. Anda menerima bahwa Anda tidak dapat mengendalikan segala sesuatu

Pengalaman telah mengajarkan Anda bahwa, bahkan ketika Anda telah memutuskan sebuah keputusan dengan berbagai pertimbangan, kesalahan mungkin masih terjadi, dan itu normal. Anda tahu bahwa Anda

tidak bisa mengendalikan segala sesuatu, dan Anda harus menerima kenyataan bahwa kadang-kadang ada hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Bahwa kesalahan Anda tidak bisa diprediksi atau dicegah.

6. Anda tahu bahwa semuanya akan baik-baik

Ketika Anda pertama kali membuat kesalahan, mudah untuk merasa seperti dunia ini berakhir: Anda kacau, dan merasa sekarang semuanya telah hancur. Dengan beberapa pengalaman, Anda sekarang menyadari bahwa, bahkan ketika Anda mengacaukan hidup Anda, dunia terus berputar dan kehidupan bergerak maju. Anda mungkin harus menghadapi beberapa konsekuensi yang tidak menyenangkan, tetapi Anda tahu bahwa Anda akan melaluinya.

7. Anda memaafkan diri sendiri

Anda tahu bahwa Anda telah membuat kesalahan dan bahwa kesalahan-kesalahan ini memiliki konsekuensi negatif, tetapi Anda tidak akan menghukum diri atas mereka. Anda sudah melakukan semua yang Anda dapat untuk memperbaiki keadaan, namun Anda juga harus mampu bergerak maju dan memaafkan diri sendiri.

8. Anda memaafkan orang lain

Mengenali kesalahan Anda sendiri telah memberikan Anda perspektif yang cukup untuk menyadari bahwa orang lain juga membuat kesalahan, dan mereka juga layak untuk pengampunan. Itu tidak berarti Anda tidak pernah marah ketika seseorang membuat pilihan yang buruk. Itu tidak berarti bahwa Anda melakukan yang terbaik untuk bersympati dengan orang itu dan membantu dia belajar dari apa yang telah terjadi.

9. Anda dapat menertawakan diri sendiri

Mampu menertawakan kesalahan Anda sendiri adalah tanda utama dari kedewasaan. Mungkin sulit untuk melihat komedi pada kesalahan yang menyakitkan, tetapi, dengan sedikit jarak, Anda dapat beristirahat dan menertawakan kekacauan yang telah Anda buat. Bahwa kemampuan untuk menertawakan diri sendiri adalah upaya untuk sedikit menyembuhkan luka.

*“Laughing at your own mistakes
can lengthen your life.”*

- Shakespeare

Anda pasti tahu kisah hidup presenter kenamaan Oprah Winfrey. Perempuan ini mengalami berbagai kegetiran dalam hidupmu di masa muda. Bahkan ia melakukan sebuah kesalahan yang bagi kita mungkin tidak dapat ditolelir, melahirkan anak pada usia 14 tahun.

Winfrey lahir di Mississipi dari pasangan Afro-Amerika dengan nama Oprah Gail Winfrey pada tanggal 29 Januari 1954. Ayahnya mantan serdadu yang kemudian menjadi tukang cukur, sedang ibunya seorang pembantu rumah tangga. Karena keduanya berpisah maka Winfrey kecil pun diasuh oleh neneknya di lingkungan yang kumuh dan sangat miskin. Luar biasanya, di usia 3 tahun Oprah telah dapat membaca Injil dengan keras.

“Membaca adalah gerai untuk mengenal dunia,” katanya dalam suatu wawancaranya.

Pada usia 9 hingga 13 tahun, Oprah mengalami pelecehan seksual. Dia diperkosa oleh saudara sepupu ibunya beserta teman-temannya dan terjadi berulang kali. Di usia 14 tahun Oprah harus menerima kenyataan dirinya hamil dan melahirkan, namun bayinya laki-lakinya meninggal dua minggu setelah dilahirkan. Setelah kejadian itu, Oprah memilih lari ke rumah ayahnya di Nashville. Ayahnya mendidik dengan sangat keras dan disiplin tinggi.

Dia diwajibkan membaca buku dan membuat ringkasannya setiap pekan. Walaupun tertekan berat, namun kelak disadari bahwa didikan keras inilah yang menjadikannya sebagai wanita yang tegar, percaya diri dan berdisiplin tinggi. Prestasinya sebagai siswi teladan di SMA membawanya terpilih menjadi wakil siswi yang diundang ke Gedung Putih. Beasiswa pun didapat saat memasuki jenjang perguruan tinggi.

“Being human means you will make mistakes. And you will make mistakes, because failure is God’s way of moving you in another direction.”

- Oprah Winfrey

Kariernya dimulai sebagai penyiar radio lokal saat di bangku SMA. Karier di dunia TV di bangun di usia 19 tahun. Dia menjadi wanita negro pertama dan termuda sebagai pembaca berita stasiun TV lokal tersebut. Oprah memulai debut talkshow TV dalam acara *People Are*

Talking. Dan keputusannya untuk pindah ke Chicago akhirnya membawa Oprah ke puncak kariernya.

The Oprah Winfrey Show menjadi acara *talkshow* dengan rating tertinggi berskala nasional. Sungguh luar biasa!

Tayangan acaranya di telivisi selalu sarat dengan nilai kemanusiaan, moralitas dan pendidikan, menyelamatkan keluarga, inspirasi perjuangan hidup. Oprah sadar, ketika dia bisa mengajak seluruh pemirsa televisi, maka bersama, akan mudah mewujudkan segala impiannya untuk membantu mereka yang tertindas atau kekurangan.

Oprah juga dikenal dengan kedermawannya. Berbagai yayasan telah disantuni, antara lain, rumah sakit dan lembaga riset penderita AIDS, berbagai sekolah, penderita ketergantungan, penderita cacat dan banyak lagi. Oprah menyisihkan 20 juta Poundsterling atau 340 miliar rupiah dari kekayaannya. “Dengan memberi pendidikan yang baik bagi anak-anak perempuan ini, kita akan memulai mengubah bangsa ini,” ujarnya berharap.

Kisah Oprah Winfrey ialah kisah seorang anak manusia yang tidak mau meratapi nasib. Dia berjuang keras untuk keberhasilan hidupnya, dan dia berhasil. Dia punya mental baja dan mampu mengubah nasib. Dari kehidupan nestapa menjadi manusia sukses yang punya karakter, pendirian yang kokoh, semangat hidup dan menyemangati orang lain. Semangat perjuangannya pantas diteladani!

“Life is 10 percent what happens to us and 90 percent how we react to it.”

- Charles R Swindoll

Kehidupan adalah hadiah yang menakjubkan dan berharga, karena banyak orang tidak mendapatkan kesempatan untuk melihat hari esok. Hidup memiliki beberapa hari yang baik dan buruk di dalam kita tapi seperti awan, mereka lewat. Jadi meskipun kita memiliki beberapa hari yang mengerikan, mereka akan pergi dan hari-hari baik akan masuk. Tidak salah satu dari kita bebas dari hari-hari buruk.

Ada sebuah cerita tentang seekor kodok mati tenggelam di kolam, meskipun ia adalah hewan amphibi yang bisa hidup di air dan darat. Agak aneh memang seekor kodok mati tenggelam di kolam. Tapi ternyata meskipun ia mampu hidup di air, ia lupa harus sesekali muncul ke permukaan untuk memenuhi paru-parunya dengan oksigen.

Ya, kodok lupa bahwa sebagai kodok dewasa, ia memiliki paru-paru. kodok sendiri adalah binatang yang memiliki

proses metamorfosa dalam hidupnya. Mulai dari berudu, kecebong, lalu menjadi kodok dewasa. Selama menjadi berudu dan kecebong, ia hidup hanya di air. Kita adalah kodok dalam proses hidup kita, meskipun kita tidak mengalami metamorfosa fisik. Namun kita pula mengalami metamorfosa, meskipun secara mental dan emosional.

Ketika kita mengalami siklus hidup yang menjatuhkan kondisi mental dan emosional di suatu masa, kita adalah berudu. Lalu secara perlahan, ketika kondisi psikologis kita mulai membaik, kita berubah menjadi kecebong. Semakin hari kita mampu mengobati luka batin kita yang konon menurut saya dan beberapa kawan sakitnya jauh melebihi sakit karena tatto, kita tanpa sadar telah menjadi kodok dewasa yang sempurna. Namun sayangnya, meskipun kita telah menjadi kodok dewasa yang sempurna, kita pun masih lupa, bahwa kita tak lagi hidup di masa lalu. Sehingga kita sering terjebak secara waktu dengan masa lalu.

Sama seperti kodok yang mati tenggelam di kolam. Ia lupa bahwa ia tak lagi berudu atau kecebong yang bisa tinggal di air. Kita tak akan pernah bisa kembali ke masa lalu, meskipun masa lalu itu begitu membahagiakan atau mungkin menyedihkan. Bagaimanapun juga, kita sudah berubah menjadi kodok yang harus sesekali muncul ke

permukaan. Dan menyadari bahwa hidup telah berubah adalah jalan satu-satunya yang harus dihadapi. Tentunya karena kita tidak ingin menjadi kodok yang mati tenggelam di masa lalu, bukan?

Apa yang kita “gambarkan” dalam hidup kita tetap bersama kita selamanya, dan kita tidak akan bisa kembali untuk menghapus banyak hal. Kita semua mendapatkan satu kesempatan dalam hidup dan ini membuatnya lebih bermakna. Ingatlah bahwa gambar kita tinggal selamanya di dalam hati dan pikiran kita, dan mari kita membuatnya menjadi bagus!

Menjadi bijak amatlah diperlukan, karena hidup kita tidak memiliki penghapus atas apa yang pernah terjadi dalam hidup kita. Dan berikut ini beberapa hal yang perlu Anda pikirkan dalam hidup Anda:

- Berdamai dengan masa lalu Anda sehingga tidak merusak masa kini Anda.
- Apa yang dipikirkan orang lain tentang Anda bukanlah urusan Anda.
- Waktu menyembuhkan hampir segalanya, berikan waktu beberapa saat.
- Tidak ada alasan untuk kebahagiaanmu kecuali dirimu sendiri.

- Jangan membandingkan hidup Anda dengan orang lain, mereka memiliki perjalanan yang berbeda dengan Anda.
- Berhentilah berpikir terlalu banyak, tidak apa-apa untuk tidak mengetahui semua jawabannya.
- Tersenyumlah, Anda tidak memiliki semua masalah di dunia.

IV. ANTARA CAHAYA DAN KESESATAN PIKIRAN

Pikiran Anda memiliki kekuatan. Pikiran Anda memainkan peran besar dalam cara Anda berhubungan dengan keluarga, rekan kerja Anda, dan orang-orang di sekitar Anda, bahkan dengan diri Anda sendiri. Jika Anda terus-menerus “memelihara” pikiran bersalah, penyesalan, kemarahan, membenci diri sendiri, malu atau takut, Anda akhirnya akan bertindak atas pikiran-pikiran tersebut. Sebaliknya, jika pikiran Anda dipenuhi dengan kedamaian, kebaikan, kelembutan, cinta dan penerimaan, maka Anda akan bertindak atas pikiran-pikiran itu pula.

Pikiran yang baik mendorong diri pada pertumbuhan ke arah yang baik. Pikiran negatif tidak sehat bagi kita yang alasannya mungkin Anda sudah tahu. Tetapi bahkan pikiran positif memiliki sisi negatif juga. Pikiran kita adalah tuan kita. Pikirkan, otak kita sebagai super komputer yang mampu melakukan hal-hal yang luar

biasa, mereka bekerja pada tugas-tugas yang berat, yang tidak hanya mengonsumsi begitu besar energi, namun juga membuat kita kelelahan.

Banyak orang yang mengalami masalah berakar pada cara berpikir mereka. Bagaimana itu bisa terjadi? Pikiran negatif menghasilkan kata-kata negatif dan, akibatnya, kehidupan negatif. Kata-kata dapat menjadi perangkap yang menyebabkan kita melanjutkan siklus pikiran dan tindakan negatif. Ketika kita bertahun-tahun memupuk pikiran negatif, kita takut untuk percaya bahwa ada sesuatu yang baik dapat terjadi pada kita. Kita telah mengembangkan pandangan sangat negatif pada segala sesuatu.

Tahukah Anda ada sekitar 75 sampai 95 persen penyakit yang mengganggu kita hari ini adalah akibat langsung dari kehidupan pemikiran kita. Apa yang kita pikirkan memengaruhi kita secara fisik dan emosional. Ini yang disebut dengan epidemi emosi beracun. Rata-rata orang memiliki lebih dari 30.000 pikiran dalam sehari. Pemikiran yang tidak terkendali akan menciptakan penyakit. Artinya pikiran kita membuat diri kita sakit!

Tahun lalu, sebuah penelitian terhadap lebih dari 30.000 orang mengungkapkan bahwa penyakit yang diderita oleh orang disebabkan oleh pikiran negatif dan menyalahkan diri sendiri. Hasil dari studi awal di Inggris

menunjukkan bahwa bukan hanya apa yang terjadi pada kita yang penting, tapi bagaimana kita memikirkannya yang membentuk kesehatan psikologis kita. Meskipun kita tahu bahwa genetika dan keadaan kehidupan seseorang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan traumatis adalah alasan utama orang menderita kecemasan dan depresi.

Peter Kinderman, Kepala Institut Psikologi, Kesehatan dan Masyarakat yang juga ketua penelitian tersebut mengatakan, “Refleksi diri bisa menjadi bahan utama bagi kehidupan yang bahagia dan penuh perhatian.” Temuan baru ini tampaknya membawa pemahaman bahwa pikiran buruk dan menyalahkan diri sendiri tidak baik bagi kita. Dr. Daniel Siegel salah seorang psikiater menyebut sikap mencintai diri dengan menerima apa yang ada di dalam diri kita dapat membuat kita lebih mampu melawan salah satu rintangan terbesar yang akan mereka hadapi.

Sayangnya dalam diri kita ada yang disebut dengan **“The critical inner voice”** atau “Suara batin kritis”. Ini merupakan konsep yang dikembangkan oleh psikolog dan penulis Dr. Robert Firestone. Dalam 30 tahun penelitian dan praktik klinisnya, Dr. Firestone mengatakan bahwa di hampir semua kasus, **“The critical inner voice”** adalah musuh terburuk kita sendiri. Pikiran kita tanpa

sadar didominasi oleh sikap menyalahkan diri sendiri dan membenci diri sendiri. Ini membuat kita takut dan membatasi diri kita, bahkan dapat merusak diri sendiri. Ini dapat memengaruhi kita untuk tidak mencoba mencapai suatu tujuan.

Setiap kita memiliki suara ini dalam satu bentuk atau bentuk yang lain. Mungkin Anda lebih fokus pada karier Anda. “Terima saja di mana posisi Anda berada.” Atau kalimat “Anda tidak mampu sukses” adalah sikap mengkritik diri sendiri, membenci diri sendiri dan pada akhirnya merusak diri sendiri. Akibatnya, pertarungan yang paling penting Anda hadapi dalam diri Anda.

Anda sebenarnya versus suara batin Anda yang kritis. Kabar baiknya adalah ini merupakan perkelahian yang bisa Anda menangkan. Seperti yang ditunjukkan Kinderman dalam studinya, “Meskipun kita tidak dapat mengubah sejarah keluarga seseorang atau pengalaman hidup mereka, adalah mungkin untuk membantu seseorang mengubah cara berpikir mereka dan mengajarkan strategi penanganan positif yang dapat mengurangi dan mengurangi tingkat stress.”

Anda dapat memulai proses ini dengan menerapkan kebijakan toleransi nol untuk “suara batin kritis” Anda atau pikiran yang merusak diri sendiri. Sulit untuk membedakan suara batin kritis Anda dari pengamatan

atau perasaan sejati Anda. “Suara” itu bisa menjadi rumit dan memengaruhi *mood* Anda dengan cara yang tampak tidak kentara. Ini dapat muncul pada hal-hal, misalnya, ketika Anda adalah orang yang pemalu, mungkin Anda sering mengingatkan diri Anda sendiri, “Anda terlalu percaya diri, jangan pergi ke pesta itu. Tetaplah tinggal di rumah dan membaca. Anda hanya akan merasa canggung dan tidak pada tempatnya.” Sering kali, kita mendengarkan pemikiran ini tanpa benar-benar sadar bahwa kita memilikinya.

Dengan demikian, langkah pertama dalam melawan kritikus batin Anda adalah mengenalinya saat “ia” berbicara. Kapan Anda mulai menyerang diri sendiri? Apa yang memicu, sedikit atau besar, menundanya? Apakah menghadiri acara sosial? Berbicara dalam sebuah pertemuan? Meminta seseorang keluar? Begitu Anda mulai memerhatikan skenario yang memicu munculnya suara, Anda dapat mengidentifikasi pola dalam pikiran Anda dan menjadi lebih sadar akan hal itu. Anda benar-benar bisa mengenali saat Anda menyerang diri sendiri. Apalagi, Anda akan lebih siap untuk tidak mendengarkan pemikiran ini.

Langkah selanjutnya mungkin terdengar paling sederhana, tapi bisa jadi yang paling menantang. Segera setelah Anda melihat sebuah suara mulai bergema dalam pikiran Anda,

Hentikan! Hentikan cara berpikir itu tanpa pertanyaan. **Tidak toleransi terhadap apa pun yang musuh internal ini katakan kepada Anda.** Salah satu strategi dalam mengobati gangguan obsesif kompulsif melibatkan diri Anda sendiri bahwa otak Anda berbohong kepada Anda. Saat Anda mulai memutar ulang pikiran, Anda bisa mengingatkan diri Anda, “Bukan saya, ini OCD saya.” Hal yang sama berlaku untuk kritis batin Anda,

“Bukan saya, ini suara batin kritis saya. Pikiran ini bukan hati nurani saya yang berusaha membuat saya tetap pada jalurnya. Mereka adalah musuh internal yang berusaha membawa saya pergi dan mengarahkan saya menjauh dari minat dan tujuan saya.”

Contoh yang bisa diketahui banyak orang adalah mencoba pakaian. Menatap di cermin, Anda mulai membuat katalog kekurangan kecil dalam penampilan Anda. Anda memiliki pikiran seperti “lengan saya terlalu kurus” atau “Saya membenci paha saya.” Tak lama lagi, pikiran meningkat. “Aku sangat jelek, aku tidak akan berhasil”, “Aku tidak akan pernah terlihat menarik”, “Aku menjijikkan!”, dan sebagainya. Anda telah mengubah suasana hati yang baik menjadi merasa tertekan. Anda menunjukkan kurang percaya diri sepanjang hari sebagai hasilnya.

Inilah sebabnya mengapa Anda perlu menerapkan kebijakan toleransi nol itu ketika kritik batin Anda muncul. Jangan biarkan diri Anda merenungkan apa yang dikatakannya. Tidak ada yang perlu dipertimbangkan, tidak ada pernyataan yang perlu dipertimbangkan, tidak ada sudut pandang untuk menghibur. Waspadalah terhadap pikiran yang terdengar baik atau menggoda, seperti “Tidak apa-apa kau sendirian, kau baik sendiri, kau tidak butuh siapa-siapa.”

Hati-hati dengan suara yang terdengar paranoid terhadap orang lain, seperti “Tidak ada yang melihat potensimu”, “Mereka tidak menghargaimu, mereka hanya cemburu padamu.” Sementara proses berpikir ini mungkin terdengar simpatik, Anda justru dituntun memasuki ruang kosong, merasa hampa dan sering menuju ke arah yang berlawanan dengan tujuan Anda.

Begitu Anda bertindak berdasarkan pemikiran ini, serangan diri yang lebih kritis ada menunggu untuk menyambut Anda. Ketika Anda menemukan diri Anda *overthinking* dan Anda melihat bahwa pikiran Anda telah berubah negatif. Bagian dari toleransi nol tidak membiarkan suara-suara ini memengaruhi tindakan Anda. Lakukan tindakan yang membuat Anda lebih dekat dengan diri Anda yang paling otentik.

Penelitian dari Dr. Kristin Neff menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan harga diri, rasa percaya diri dikaitkan dengan ketahanan emosional yang lebih besar, konsep diri yang lebih akurat, perilaku hubungan yang lebih peduli, serta kurang narsisme dan kemarahan reaktif. Tidak seperti harga diri, wacana diri tidak didasarkan pada evaluasi namun berdasarkan rasa dasar kelayakan Anda sebagai manusia. Dr. Neff mendefinisikan wacana diri sebagai cara yang baik, terhubung dan jelas untuk berhubungan dengan diri kita sendiri bahkan dalam kasus kegagalan, kekurangan dan ketidak sempurnaan yang dirasakan.

Salah satu motto saya adalah “**Mengubah Cara Berpikir Anda, Mengubah Hidup Anda!**” Saya sangat percaya besar bahwa pikiran dan emosi kita membentuk pengalaman kita. Masalahnya adalah bahwa kebanyakan orang bahkan tidak menyadari pikiran negatif mereka. Hal ini hampir seperti mereka baru saja menjadi kebiasaan, sehingga tampaknya normal mereka. Berikut adalah 11 pemikiran beracun umum yang Anda perlu *drop* untuk memiliki kehidupan yang lebih baik:

1. Berpikir bahwa Anda adalah korban

Anda bukan korban. Jadi berhenti menyalahkan orang lain atau keadaan atas masalah Anda. Hanya

karena Anda tidak suka di mana Anda sekarang, tidak berarti bahwa Anda tidak dapat mengambil tanggung jawab pribadi untuk mengubahnya menjadi lebih baik. Merasa menjadi korban secara mental tidak membantu apa-apa. Bahkan, itu hanya akan bertindak sebagai hambatan bagi kesuksesan Anda. Sadarilah hanya Anda yang bertanggung jawab atas nasib Anda.

2. Berpikir bahwa Anda dapat mengubah orang lain

Anda tidak bisa dengan cara apa pun, baik halus maupun kasar mengubah orang lain. Ada waktu dalam hidup saya ketika saya pikir saya dapat "memotivasi" dan "inspirasi" orang untuk menjadi diri yang lebih baik. Butuh waktu beberapa saat untuk menyadari bahwa satu-satunya hal yang dapat mengubah orang lain adalah diri mereka sendiri. Jika mereka tidak ingin mengubah atau tidak tahu bagaimana harus berubah, maka semua usaha Anda akan sia-sia. Jadi jangan khawatir tentang orang lain. Jika Anda tidak menyukai mereka "sebagaimana adanya," maka Anda memiliki pilihan untuk tidak bergaul dengan mereka lagi. Tapi Anda tidak memiliki hak untuk mengubah mereka.

3. Pikiran yang terus-menerus menolak “Apa”

Banyak hal yang dapat Anda ubah, seperti Anda dapat menurunkan berat badan, Anda dapat menemukan pekerjaan yang lebih baik, Anda dapat kembali ke sekolah, dan lain sebagainya. Namun ada beberapa hal yang tidak bisa berubah. Hal-hal tersebut memang harus “apa yang ada.” Hal-hal yang tidak dapat Anda ubah, misalnya adalah kenyataan atasan Anda bukan orang baik. Anda dapat mengubah pekerjaan, tetapi Anda tidak dapat mengubah atasan Anda. Anda tidak dapat mengubah fakta bahwa Anda harus membayar sewa atau hipotek Anda. Tapi Anda bisa berhenti menolak itu. Jadi ubahlah apa yang Anda bisa, dan menerima apa yang tidak bisa Anda ubah.

4. Berpikir bahwa “Rumput tetangga lebih hijau”

“Kalau saja aku secantik gadis itu, maka saya akan senang.” Atau “Kalau saja aku sekaya orang itu, maka saya akan senang.” Pikiran seperti ini bukanlah pikiran yang benar. Hanya karena Anda berpikir orang lain memiliki lebih baik dari Anda tidak berarti mereka adalah pribadi yang lebih baik atau lebih berbahagia. Mungkin orang kaya menghabiskan begitu banyak

waktu di tempat kerja, sehingga ia tidak pernah melihat keluarganya. Rumput tetangga meski lebih hijau, namun memiliki harga yang harus dibayar untuk membuatnya lebih hijau. Jadi menghargai rumput yang Anda miliki. Ini rumput Anda, Anda harus menyukainya, kecuali Anda bersedia “membayar” lebih untuk membuat rumput Anda lebih hijau.

5. Memiliki harapan orang lain

Harapan dapat mematikan kebahagiaan, bahkan jika Anda berpikir harapan Anda itu masuk akal, seperti memiliki teman sekamar Anda atau pasangan melakukan tugas bagiannya di rumah. Hanya karena Anda berharap itu tidak berarti mereka akan melakukannya. Sadarilah bahwa harapan Anda datang dari pengalaman pribadi Anda dan dapat memiliki bias. Orang lain, meskipun kawan dekat atau pasangan tidak selalu memprioritaskan Anda. Anda mungkin tidak suka diharapkan untuk melakukan hal-hal yang tidak ingin Anda lakukan, pun dengan orang lain yang tidak suka diharapkan melakukan hal-hal yang Anda harapkan. Jadi jangan memaksakan harapan Anda pada orang lain.

6. Merasa bahwa Anda selalu perlu untuk membuktikan bahwa Anda benar

Saya selalu bertanya-tanya mengapa orang akan bertempur sampai mati untuk membuktikan bahwa mereka “benar.” Apa gunanya? Saya pikir itu karena mereka tidak ingin terlihat lemah. Atau rentan. Atau bodoh. Tapi saya pikir mengakui Anda salah adalah hal yang jauh lebih mulia dan matang untuk melakukan. Selain itu, setiap orang memiliki pendapat yang berbeda. Jadi mengapa tidak memiliki Anda dan membiarkan mereka memiliki?

7. Khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan

Mengapa Anda peduli? Apakah Anda pikir mereka menilai Anda? Tidak ada yang menilai Anda sebanyak yang Anda menilai diri sendiri. Orang lain terlalu sibuk menilai diri mereka sendiri. Jadi lakukan apa yang membuat Anda bahagia. Dan jika orang lain menilai Anda, maka itu masalah mereka, bukan milik Anda.

8. Berpikir hanya ada satu yang benar dan SATU salah

Kita hidup di dunia di mana kita lebih suka berpikir ada realitas obyektif. Padahal sesungguhnya realitas

objektif adalah ilusi. Itu tidak ada. Hanya realitas subjektif yang ada. "Kebenaran" milik Anda bukan kebenaran bagi orang lain. Semua orang berpikir sesuatu yang benar karena sesuai hidup mereka dan cara mereka melihat dunia.

9. Khawatir tentang masa depan karena Anda merasa tidak siap

Dan jika Anda percaya pada kekuatan doa, maka Anda tahu bahwa mengirimkan pikiran dan emosi ke Semesta dan Tuhan - apa pun kepercayaan Anda- adalah cara Anda menyiapkan diri pada ketidakpastian masa depan. Jadi, berhenti mencemaskan masa depan karena Anda hanya dapat mengendalikannya sampai batas tertentu.

10. Berpikir bahwa uang setara dengan kebahagiaan

Kita hidup dalam budaya kapitalistik yang menghargai uang dan prestasi. Sehingga kita berpikir bahwa orang yang memiliki banyak uang adalah lebih baik daripada mereka yang tidak. Tapi itu tidak benar. Saya yakin ada banyak biksu bahagia di dunia yang mungkin tidak memegang uang sama sekali dalam hidup. Jadi

hindari jatuh ke dalam perangkap berpikir Anda harus kaya untuk menjadi bahagia. Ini hanya tidak benar. Uang tidak membuat Anda bahagia.

11. Percaya bahwa masa lalu menentukan masa depanmu

Hanya karena Anda berasal dari keluarga miskin, atau membuat kesalahan di masa lalu tidak berarti bahwa Anda tidak dapat membuat masa depan Anda lebih baik. Jika Anda telah diberi label sebagai “orang gagal” karena masa lalu Anda, maka Anda hanya akan terus Anda “gagal” beranjak ke masa depan. Dan jika Anda pernah mendengar tentang fenomena *The Law of Attraction* dan Anda tahu apa yang Anda pikirkan, Anda dapat mewujudkannya.

Mengubah cara berpikir tidak hanya mengubah hidup Anda menjadi jauh lebih bahagia, namun juga menjadikan Anda jauh lebih sehat! Penelitian menunjukkan bahwa rasa takut memicu lebih dari 1.400 respon fisik dan mengaktifkan lebih dari 30 hormon yang berbeda. Ada alasan INTELEKTUAL dan MEDIKAL untuk MEMAAFKAN! Limbah beracun yang dihasilkan oleh pikiran beracun menyebabkan penyakit berikut, diabetes, kanker, asma, masalah kulit dan alergi, bahkan depresi.

Penelitian medis semakin menunjukkan fakta bahwa berpikir dan sadar mengendalikan pemikiran Anda adalah salah satu cara terbaik untuk menyembuhkan beberapa penyakit yang Anda derita. Hal ini memungkinkan Anda untuk menyingkirkan pikiran-pikiran beracun dan emosi yang dapat mengendalikan pikiran Anda dengan mendetoksifikasi otak Anda.

Detoksifikasi otak adalah dengan sadar mengendalikan pikiran Anda. Ini berarti belajar untuk terlibat secara interaktif dengan setiap pikiran yang Anda miliki, dan menganalisis sebelum Anda memutuskan apakah menerima atau menolaknya. Bagaimana cara mendetoksifikasi pikiran-pikiran beracun dari kepala kita? Berikut ini ada 5 langkah mendetoksifikasi pikiran:

1. Menyingkirkan Orang-orang Negatif

Kendalikan kebahagiaan Anda dengan tidak mengizinkan orang lain mengarahkan emosi Anda. Jika Anda tidak dapat sepenuhnya menyingkirkan orang-orang negatif, Anda pasti dapat mengatur batas-batas untuk meminimalkan interaksi Anda dengan mereka.

2. Membersihkan Dendam;

Ketika Anda menyimpan dendam, memiliki kemarahan atau menemukan diri Anda selalu melihat ke belakang, sulit bagi Anda untuk melihat hal positif yang telah Anda miliki dalam hidup ini. Hal yang besar tentang pengampunan adalah Anda tidak perlu merasakannya, Anda hanya melakukannya. Dan, Anda melakukannya untuk Anda, bukan orang lain. Anda tidak dapat mengontrol masa lalu Anda, namun Anda dapat mengontrol masa depan dan mendorong diri Anda meraih kebahagiaan.

3. Tambahkan Beberapa Pemikiran Positif

Menambahkan beberapa pikiran positif setiap hari, akan membuat Anda semakin banyak bersyukur atas apa yang Anda miliki. Selain lebih efektif bagi Anda dalam menangani stres. Alih-alih menemukan hal negatif yang dapat membuat situasi menjadi, membingkainya ke hal positif membuat Anda lebih rileks. Memulai hari Anda dengan inspirasi positif.

4. Tidak Ada Kesempurnaan

Kesempurnaan menginduksi rasa bersalah karena otak Anda memberitahu Anda semua hal yang “harus”

Anda lakukan atau inginkan. Dan ketika Anda tidak melakukan atau mendapatkan apa yang menurut Anda “harus”, Anda dipenuhi dengan rasa bersalah dan rasa kegagalan. Anda dapat selalu mencoba untuk menjadi lebih baik, tetapi Anda tidak akan pernah menjadi sempurna.

5. Perenungan

Ketika kita menghadapi stres, otak kita segera memiliki kenangan ketika kita berada di situasi yang sama. Untuk mengurangi stres, Anda dapat melakukan perenungan atas kesalahan Anda saat ini, bukan kesalahan Anda di masa lalu. Ketika Anda mulai berpikir buruk tentang diri Anda atau keputusan yang Anda ambil, Anda akan mulai membungkai ulang pikiran negatif Anda. Jangan berpikir bahwa salah satu keputusan buruk berarti bahwa Anda buruk di “semuanya”. Belajarlah dari kesalahan dan merenunglah sebelum mengambil keputusan.

Anda pasti tahu bagaimana *positif thinking* dapat membangun keterampilan, meningkatkan kesehatan, dan meningkatkan kinerja Anda. Berpikir positif terdengar lebih berguna daripada berpikir negatif. Tapi justru sulit dilakukan, terutama ketika kita menghadapi hal-hal

buruk. Penelitian mengungkapkan bahwa berpikir positif adalah tentang lebih dari sekadar menampilkan sikap optimis, namun bagaimana pikiran positif dapat benar-benar menciptakan nilai nyata dalam hidup Anda dan membangun Anda.

Dampak berpikir positif pada pekerjaan Anda, kesehatan Anda, dan kehidupan Anda sedang dipelajari oleh orang-orang yang jauh lebih pintar dari saya. Salah satu adalah Barbara Fredrickson. Fredrickson adalah peneliti psikologi positif di University of North Carolina dan ia menerbitkan sebuah makalah penting yang memberikan wawasan mengejutkan tentang berpikir positif yang berdampak pada kemampuan Anda.

Katakanlah bahwa Anda berjalan melalui hutan dan tiba-tiba Anda mendengar langkah harimau berjalan di depan Anda. Ketika ini terjadi, otak Anda langsung merespon dengan emosi negatif, yakni rasa takut. Para peneliti telah lama mengetahui bahwa emosi negatif memprogram otak Anda untuk melakukan tindakan tertentu. Ketika harimau melintasi jalan Anda misalnya, yang harus Anda lakukan adalah fokus sepenuhnya pada harimau, bukan pada yang lain. Emosi negatif mempersempit pikiran Anda dan fokus pikiran Anda. Pada saat yang sama, Anda mungkin memiliki pilihan untuk memanjat pohon, mengambil tongkat untuk mengusir harimau itu, namun otak

Anda mengabaikan semua kemungkinan akan muncul orang-orang yang akan membantu Anda, karena mereka tampaknya “tidak mungkin” muncul di depan Anda saat harimau berdiri tepat di depan Anda.

Jika Anda mencoba untuk menyelamatkan kehidupan pribadi Anda, yang perlu Anda waspadai adalah otak Anda masih diprogram untuk merespon emosi negatif dengan cara yang sama, yaitu dengan mematikan dunia luar dan membatasi pilihan yang Anda lihat di sekitar Anda. Sebagai contoh, ketika Anda bertengkar dengan seseorang, kemarahan dan emosi mungkin membawa Anda ke titik di mana Anda tidak bisa memikirkan hal lain. Atau, ketika Anda stres tentang segala sesuatu yang Anda miliki untuk dilakukan hari ini, Anda mungkin merasa sulit untuk benar-benar memulai sesuatu, karena Anda “dilumpuhkan”. Atau, jika Anda merasa buruk tentang tidak berolahraga atau tidak makan sehat, semua yang Anda pikirkan adalah betapa sedikit kemauan yang Anda miliki, bagaimana Anda malas, dan bagaimana Anda tidak memiliki motivasi apa pun.

Dalam setiap kasus, otak Anda menutup diri dari dunia luar dan berfokus pada emosi negatif takut, marah, dan stres, seperti yang terjadi dengan harimau. Emosi negatif mencegah otak Anda dari melihat pilihan lain dan pilihan yang mengelilingi Anda. Ini naluri kelangsungan hidup

Anda. Sekarang, mari kita bandingkan dengan apa yang emosi positif lakukan untuk otak Anda. Di sinilah Barbara Fredrickson kembali ke cerita tentang harimau.

Fredrickson menguji dampak emosi positif pada otak dengan mendirikan percobaan kecil. Selama percobaan ini, ia dibagi subyek penelitiannya menjadi 5 kelompok dan menunjukkan masing-masing kelompok klip film yang berbeda. Dua kelompok pertama ditunjukkan klip yang dibuat emosi positif. Kelompok 1 melihat gambar yang menciptakan perasaan gembira. Kelompok 2 melihat gambar yang dibuat perasaan kepuasan. Kelompok 3 adalah kelompok kontrol. Mereka melihat gambar yang netral dan tidak menghasilkan emosi yang signifikan.

Dua kelompok terakhir yang ditampilkan klip yang mendorong emosi negatif. Grup 4 melihat gambar yang mendorong perasaan takut. Grup 5 melihat gambar yang mendorong perasaan marah. Setelah itu, setiap peserta diminta untuk membayangkan diri mereka dalam situasi di mana perasaan yang sama akan timbul dan menuliskan apa yang akan mereka lakukan. Setiap peserta menyerahkan selembar kertas dengan 20 baris kosong yang dimulai dengan kalimat, "Saya ingin ..."

Peserta yang melihat gambar dari ketakutan dan kemarahan menuliskan tanggapan paling sedikit. Sementara itu, peserta yang melihat gambar sukacita dan

kepuasan, menuliskan sejumlah signifikan lebih tinggi dari tindakan yang mereka akan mengambil, bahkan jika dibandingkan dengan kelompok netral. Dengan kata lain, ketika Anda mengalami emosi positif seperti kegembiraan, kepuasan, dan cinta, Anda akan melihat lebih banyak kemungkinan dalam hidup Anda. Temuan ini merupakan yang pertama yang membuktikan bahwa emosi positif memperluas rasa kemungkinan dan membuka pikiran Anda untuk lebih banyak pilihan.

Manfaat dari emosi positif tidak berhenti setelah beberapa menit dari perasaan yang baik mereda. Bahkan, manfaat terbesar yang emosi positif berikan adalah kemampuan yang meningkatkan membangun keterampilan dan mengembangkan sumber daya yang dapat digunakan di kemudian hari. Dalam contoh kasus yang nyata, Fedrickson menyodorkan cerita tentang seorang anak kecil. Anak itu sedang berjalan-jalan di sebuah taman, bergelantungan di pepohonan dan bermain dengan teman-teman, mengembangkan kemampuan fisik, kemampuan untuk bermain dengan orang lain dan berkomunikasi dengan kawan-kawannya, dan kemampuan untuk menggali dan meneliti dunia di sekitar mereka.

Dengan cara ini, emosi positif dari bermain dan sukacita membuat si anak membangun keterampilan yang berguna dan berharga dalam kehidupan sehari-hari.

Keterampilan ini berlangsung lebih lama dari emosi yang mereka miliki. Bertahun-tahun kemudian, bahwa dasar dari gerakan atletik mungkin berkembang menjadi beasiswa sebagai atlet perguruan tinggi atau keterampilan komunikasi dapat menjelma menjadi tawaran pekerjaan sebagai manajer bisnis. Kebahagiaan yang dipromosikan eksplorasi dan penciptaan keterampilan baru sudah lama berakhir, namun keterampilan sendiri hidup.

Fredrickson mengacu pada ini sebagai teori “memperluas dan membangun” karena emosi positif memperluas rasa kemungkinan dan membuka pikiran Anda, yang pada gilirannya memungkinkan Anda untuk membangun keterampilan baru dan sumber daya yang dapat memberikan nilai di bidang lain kehidupan Anda. Seperti yang kita bahas sebelumnya, emosi negatif melakukan yang sebaliknya. Mengapa? Karena keterampilan yang digunakan di masa depan tidak relevan ketika ada segera ancaman atau bahaya.

Apa yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan emosi positif dan mengambil keuntungan dari teori “memperluas dan membangun” dalam hidup Anda? Nah, apa yang memicu perasaan gembira, puas, dan cinta akan melakukan trik. Anda mungkin tahu apa hal-hal bekerja dengan baik untuk Anda. Mungkin itu bermain gitar. Mungkin itu menghabiskan waktu dengan orang tertentu.

Berikut ini adalah tiga ide untuk Anda pertimbangkan untuk mengembangkan pikiran positif Anda:

1. Meditasi

Penelitian terbaru oleh Fredrickson dan rekannya telah mengungkapkan bahwa orang yang bermeditasi lebih banyak memiliki emosi positif daripada mereka yang tidak. Seperti yang diharapkan, orang yang bermeditasi juga membangun keterampilan jangka panjang yang berharga. Misalnya, tiga bulan setelah percobaan usai, orang-orang yang bermeditasi setiap hari terus menampilkan peningkatan kesadaran, tujuan hidup, dukungan sosial, dan penurunan gejala penyakit.

2. Menulis

Studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Research in Personality*, meneliti sekelompok 90 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama menulis tentang pengalaman intens positif setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Kelompok kedua menulis tentang topik kontrol.

Tiga bulan kemudian, para siswa yang menulis tentang pengalaman positif memiliki kadar mood

yang lebih baik, lebih sedikit kunjungan ke pusat kesehatan, dan mengalami penyakit yang lebih sedikit.

3. Bermain

Putar ulang jadwal waktu untuk bermain ke dalam hidup Anda. Kita menjadwalkan pertemuan, panggilan konferensi, acara mingguan, dan tanggung jawab lain dalam kalender kita sehari-hari, mengapa tidak menjadwalkan waktu untuk bermain?

Kapan terakhir kali Anda mengisi satu jam pada kalender Anda hanya untuk mengeksplorasi dan bereksperimen? Kapan terakhir kali Anda sengaja meluangkan waktu untuk bersenang-senang? Berikan diri Anda untuk tersenyum dan menikmati manfaat dari emosi positif. Jadwal waktu untuk bermain dan petualangan sehingga Anda dapat mengalami kepuasan dan sukacita, dan mengeksplorasi dan membangun keterampilan baru.

Tidak ada keraguan bahwa kebahagiaan adalah hasil dari prestasi. Memenangkan kejuaraan, mendapat pekerjaan yang lebih baik, menemukan seseorang yang Anda cintai, hal-hal ini akan membawa sukacita dan kepuasan hidup Anda. Tapi begitu sering, kita salah menganggap bahwa ini berarti kebahagiaan selalu mengikuti sukses. Seberapa

sering Anda berpikir, "Jika saya hanya mendapatkan... maka saya akan...." Atau "Setelah aku mencapai... aku akan puas." Seperti Fredrickson katakan mengenai "memperluas dan membangun", kebahagiaan adalah hal penting untuk membangun keterampilan yang memungkinkan untuk sukses. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah baik prekursor untuk keberhasilan dan hasil itu.

Bahkan, para peneliti melihat, apa yang terjadi dengan orang-orang bahagia. Ketika mereka senang, mereka mengembangkan keterampilan baru, keterampilan membawa kesuksesan baru, yang menghasilkan lebih banyak kebahagiaan, dan proses berulang.

Berpikir positif bukan hanya merasa baik pada jangka pendek, namun juga penting untuk membuka pikiran Anda untuk mengeksplorasi dan membangun keterampilan yang menjadi begitu berharga di daerah lain kehidupan Anda. Menemukan cara untuk membangun kebahagiaan dan emosi positif dalam hidup Anda - apakah itu melalui meditasi, menulis, bermain, atau apa pun - menyediakan lebih dari sekadar penurunan sesaat dalam stres dan beberapa saat untuk tersenyum.

Periode emosi positif dan eksplorasi tanpa hambatan ketika Anda melihat kemungkinan bagaimana pengalaman masa lalu Anda masuk ke dalam kehidupan masa depan Anda. Dan ketika Anda mulai

mengembangkan keterampilan yang berkembang menjadi bakat yang berguna di kemudian hari, dan ketika Anda memicu dorongan untuk eksplorasi dan petualangan lebih lanjut. Sederhananya carilah kegembiraan, sering bermain, dan mengejar petualangan. Otak Anda akan melakukan sisanya.

Meski begitu, ternyata pikiran negatif merupakan kunci kesuksesan. Ini menarik, karena selama ini kita berusaha meniadakan pikiran negatif dari isi otak dan mental kita. Emosi negatif adalah kunci untuk kesejahteraan. Emosi positif memang layak dipelihara, namun kenyataannya kemarahan dan kesedihan adalah bagian penting dari kehidupan.

Penelitian baru menunjukkan bahwa mengalami dan menerima emosi negatif sangat penting bagi kesehatan mental kita. Mencoba untuk menekan pikiran justru dapat menjadi bumerang dan bahkan mengurangi rasa puas diri kita. “Mengakui kompleksitas kehidupan mungkin merupakan jalan yang sangat bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis,” kata psikolog Jonathan M. Adler dari Franklin W. Olin College of Engineering. Mengapa?

1. Kesengsaraan yang berarti

Pikiran dan emosi positif tentu saja bermanfaat bagi kesehatan mental. Teori Hedonik mendefinisikan kesejahteraan sebagai kehadiran emosi positif, tidak adanya emosi negatif dan rasa kepuasan hidup. Namun, secara ekstrem, definisi itu tidak sesuai dengan kekacauan kehidupan yang nyata.

Di sisi lain, pertumbuhan pribadi dan pemahaman tentang tujuan diri membutuhkan menghadapi kesulitan hidup. Perasaan tidak menyenangkan sama pentingnya dengan kesenangan dalam membantu Anda memahami naik turunnya hidup. “Salah satu alasan utama kita memiliki emosi negatif adalah membantu kita mengevaluasi pengalaman kita,” kata Adler.

Adler dan Hal E. Hershfield, seorang profesor pemasaran di New York University, menyelidiki hubungan antara campuran pengalaman emosional dan kesejahteraan psikologis pada sekelompok orang yang menjalani 12 sesi psikoterapi. Sebelum setiap sesi, peserta menyelesaikan kuesioner yang menilai kesejahteraan psikologis mereka. Mereka juga menulis narasi yang menggambarkan kejadian hidup mereka dan waktunya dalam terapi, yang dikodekan untuk konten emosional.

Hasil penelitian ini melaporkan bahwa individu dapat merasakan emosi negatif dan positif secara bersamaan. Adler kemudian menyarankan untuk mengambil yang baik dan yang buruk bersama-sama dapat mendetoksifikasi pengalaman buruk, memungkinkan Anda membuat makna dari apa yang Anda alami. Emosi negatif juga membantu kelangsungan hidup kita. Perasaan buruk bisa menjadi petunjuk penting bahwa masalah kesehatan, hubungan atau hal penting lainnya perlu mendapat perhatian.

Dalam sebuah studi 2009, psikolog David J. Kavanagh dari Queensland University of Technology di Australia dan rekan-rekannya meminta orang-orang yang menggunakan pengobatan untuk penyalahgunaan alkohol dan kecanduan untuk melengkapi kuesioner yang menilai dorongan dan hasrat terkait minum mereka, serta upaya untuk menekan pemikiran. Terkait minuman keras selama 24 jam sebelumnya.

Mereka menemukan bahwa mereka yang sering “melawan” pikiran bahwa alkohol mengganggu justru memendam lebih banyak dari mereka melepaskan pikiran tentang alkohol adalah hal yang buruk. Temuan serupa dari sebuah penelitian di tahun 2010 menunjukkan bahwa menekan emosi negatif dapat menyebabkan obesitas.

Dalam psikologi penelitian 2011 Richard A. Bryant dan rekan-rekannya di Universitas New South Wales di Sydney mengatakan kepada beberapa peserta, untuk menekan pemikiran yang tidak diinginkan sebelum tidur. Mereka yang mencoba meredam pemikiran tersebut melaporkan bermimpi tentang hal itu lagi, sebuah fenomena yang disebut mimpi *rebound*.

Menekankan pikiran dan perasaan bahkan bisa berbahaya. Dalam sebuah studi 2012, psikoterapis Eric L. Garland dari Florida State University dan rekan-rekannya mengukur respons stres berdasarkan denyut jantung pada 58 orang dewasa dalam pengobatan ketergantungan alkohol sambil mengekspos mereka ke isyarat terkait alkohol. Periset menemukan bahwa mereka yang menahan pemikiran mereka lebih sering memiliki respons stres yang lebih kuat terhadap isyarat daripada orang-orang yang sering membebaskan pikiran mereka.

2. Menerima Rasa Sakit

Alih-alih menghilangkan emosi negatif, Anda mungkin mulai dapat menerimanya dan kenali bagaimana Anda dapat mengubah keadaan emosional Anda, dari negatif menjadi positif. Banyak orang merasa terbantu dengan bernapas secara perlahan dan mulai membayangkan perasaan buruk sebagai

mendung yang perlahan menghilang. Ingat, sebuah pemikiran hanyalah sebuah pemikiran dan perasaan hanya perasaan, tidak lebih.

Jika emosi itu berlebihan, Anda mungkin ingin mengungkapkan perasaan Anda dalam sebuah jurnal atau kepada orang lain. Jika ketidaknyamanan tetap ada, pertimbangkan untuk mengambil tindakan. Anda mungkin ingin memberi tahu temannya bahwa komentarnya menyakitkan atau mengambil langkah untuk meninggalkan pekerjaan yang membuat Anda menderita.

Anda juga dapat mencoba melakukan latihan meditasi untuk membantu Anda menyadari pengalaman Anda saat ini tanpa memberikan penilaian apa pun tentang hal itu. Dalam psikologi penelitian tahun 2012, Shannon Sauer-Zavala dari Universitas Boston dan rekan kerjanya menemukan bahwa terapi yang mencakup pelatihan kesadaran membantu individu mengatasi gangguan kecemasan yang dengan melatih pasien untuk menerima perasaan itu.

“Tidak mungkin untuk menghindari emosi negatif sama sekali karena hidup adalah mengalami kemunduran dan konflik,” kata Sauer-Zavala. Belajar bagaimana mengatasi emosi itu adalah kuncinya, tambahnya.

“Stop tolerating what is toxic. Successful people do not hang on to what is unhealthy, unproductive or unbeneficial for long.”

Pikiran Anda akan mendikte hidup Anda, mendikte setiap gerakan yang Anda buat. Setelah Anda mengubah pikiran Anda, Anda mengubah hidup Anda. Anda harus bijaksana memilah dan memilih di antara cahaya dan kesesatan pikiran. Lu Yan, seorang kanselir yang hidup di zaman Dinasti Tang (829-874 M) menulis buku *The Secret of the Golden Flower*. Dalam buku tersebut, Lu Yan mengatakan, “Bila masalah muncul, Anda harus menanggapi; Ketika hal-hal muncul, seseorang harus mengerti. Selama pikiran belum mencapai ketenangan tertinggi, ia tidak bisa bertindak tanpa usaha. Aksi yang disebabkan oleh momentum adalah aksi acak, bukan tindakan yang esensial. Oleh karena itu dikatakan bahwa tindakan yang dipengaruhi oleh hal-hal adalah keinginan manusia. Pembelajaran orang bijak dimulai dengan mengetahui kapan harus berhenti dan berakhir dengan berhenti pada kebaikan tertinggi. Ini dimulai dalam tak

V.NYALAKAN APIMU

Tulisan ini berdasarkan cerita yang saya peroleh dari kawan saya, Sima Ting Kuan Wu yang berkewarganegaraan Taiwan kala mengunjungi Indonesia beberapa waktu yang lalu. Ceritanya, saat itu ada seorang penulis puisi dari salah satu suku asli yang ada di Taiwan yang menulis sebuah cerita yang berjudul ***Being Fire in the Jungle*** atau dalam bahasa Indonesia berjudul “Jadilah Api di Hutan Belantara”.

Sang penulis bercerita ketika ia membuat cerita itu ia tengah berada di hutan yang gelap bersama dengan beberapa orang dalam rangka berburu. Ketika malam datang, rombongan pemburu itu terpaksa bermalam di hutan karena belum mendapat bintang buruan untuk para penduduk di desanya. Hutan yang gelap, dengan sinar bulan yang tak cukup kuat membuat rombongan itu tidak dapat melihat satu sama lain. Sampai salah satu anggota rombongan pemburu membuat api unggas.

Ketika api unggun mulai menyala dan apinya kian membesar, sinarnya membuat orang-orang yang duduk melingkar dapat melihat satu sama lain. Tidak hanya itu, mereka pun mampu melihat di kejauhan segala yang sebelumnya tak nampak dari kegelapan. Mereka pun dilingkupi kehangatan. Suasana yang sedikit terang dengan beberapa kawan yang duduk melingkar membawa ingatan salah satu pemburu kepada salah satu cerita moyangnya.

Sang moyang selalu mengatakan, "**Jadilah api di hutan belantara.**" Awalnya beberapa orang tidak terlalu peduli dengan pepatah itu. Mereka hanya berpikir menjadi api di hutan belantara hanya berguna untuk menghangatkan satu sama lain. Namun, pengalaman tinggal beberapa malam di hutan membuat mereka paham arti dari kalimat "**Jadilah Api di Hutan Belantara**".

Menjadi api di hutan belantara tidak hanya memberikan kehangatan, menjadi api di hutan belantara juga berarti memberikan terang agar apa yang dulunya tidak nampak akan dapat terlihat. Memberikan semangat pula kepada mereka yang dilemahkan. Sama seperti filsafat api itu sendiri. Bukankah unsur api dalam tubuh adalah semangat?

Ajaran Tiongkok kuno dan Jawa kuno mengenal 4 elemen di bumi, yakni tanah, air, udara, dan api. Di dalam diri

kita, keempat elemen tersebut ada. Orang-orang Jawa kuno mengajarkan bahwa elemen tanah melambangkan tubuh kita, air melambangkan darah, udara adalah napas, dan api adalah semangat. Ketika terjadi ketidakseimbangan keempat unsur, kita mengalami berbagai banyak gangguan, baik fisik maupun psikis.

Dan dalam kondisi tertekan, kita sering kali merasa berada di ruangan tertutup dan gelap. Nyaris tidak ada cara bagaimana menyalakan api dalam diri kita. Kita pun dihinggai rasa sakit pada beberapa bagian tubuh, bahkan mengalami depresi. Itu sebabnya Psikolog Ernest Holmes dalam buku *The Art of Life* meletakkan bab *Light Switch Up* sebagai bab pertama. Mengapa?

Holmes mengibaratkan hidup kita sama seperti sebuah ruangan, lengkap dengan pintu, jendela, dan pencahayaan yang cukup. Ketika pintu dan ruangan kita terbuka, tentunya kita tidak memerlukan pencahayaan yang cukup, bukan? Berbeda dengan ketika pintu dan jendela kita tertutup, kita sangat membutuhkan pencahayaan agar dapat melihat apa yang ada di sekitar kita.

Lebih daripada itu, Holmes melihat *Light Switch Up* tidak hanya sebagai semangat, namun ia juga melihatnya sebagai cara pandang atau cara berpikir. Anda pasti memiliki bola lampu yang terhubung dengan listrik. Apa yang terjadi ketika Anda menyalakan bola lampu

Anda pada ruangan yang gelap? Tentunya Anda dapat melihat dengan jelas apa yang ada di sekitar Anda, bukan? Bayangkan bola lampu itu adalah pikiran Anda. Apa yang dapat kita lihat dengan bola lampu yang menyala di kepala kita? Sama seperti ketika kita menyalakan bola lampu di ruangan gelap, bukan? Itulah yang dimaksud dengan ***Light Switch Up***.

Kita semua cenderung khawatir dari waktu ke waktu; apakah kita mengkhawatirkan hal-hal kecil, seperti potongan rambut baru atau mengkhawatirkan hal-hal yang lebih penting, seperti kerabat yang sakit atau tidak ada makanan di lemari. Tidak masalah seberapa besar atau kecilnya kekhawatiran kita, yang perlu disadari adalah mereka semua mampu memengaruhi pola pikir dan emosi kita. Jika dibiarkan, kekhawatiran kita juga dapat menyebabkan implikasi serius bagi kesehatan mental dan fisik kita.

Memiliki kekhawatiran adalah bagian dari menjadi manusia. Ketika masalah Anda mendominasi semua pikiran, tindakan, dan menghabiskan seluruh hari Anda ini memerlukan tindakan serius. Ada beberapa hal yang dapat Anda gunakan untuk menangani kekhawatiran Anda:

1. Ingatkan Diri Anda terhadap Kekuatan Anda

Hukum ketertarikan mengajarkan kepada kita bahwa realitas kita adalah apa yang kita buat. Oleh karena itu, kita memiliki pilihan untuk memilih dengan tepat bagaimana kita menafsirkan dan bereaksi terhadap setiap tantangan yang kita hadapi.

Jika Anda memilih untuk memikirkan hal-hal negatif dan mencari faktor-faktor yang paling buruk dalam suatu situasi, maka Anda akan merasa buruk. Namun, ketika kita mampu melihat semua hal positif yang dapat ditemukan di balik hal-hal yang negatif dalam hidup Anda, Anda pada umumnya akan dapat mulai melihat pandangan dan kehidupan Anda menjadi lebih cerah.

Tentunya hal ini jauh lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Lagi pula, kita mungkin pernah mengalami masalah yang pada saat itu sepertinya tak terhindarkan, sangat putus asa. Namun, Anda selamat dari masalah itu. Hidup terus berlanjut dan Anda berjuang untuk hidup pada hari lain. Gunakan ini sebagai bukti kekuatan Anda, untuk membuktikan kepada diri sendiri bahwa tidak peduli apa yang harus dilemparkan oleh lawan Anda di masa depan Anda dapat menghadapi mereka secara langsung.

2. Menyibukkan Diri

Sesuatu masalah menjadi masalah hanya saat kita memikirkannya dan mengkhawatirkannya sebagai masalah. Jadi, beri diri Anda sedikit ruang bernafas dengan mengalihkan perhatian Anda dari hal-hal yang saat ini paling mengkhawatirkan Anda. Pernahkah Anda melihat film atau pergi dengan seorang teman, dan menjadi benar-benar hilang dalam semua kesenangan yang Anda alami? Gangguan yang menyenangkan seperti ini dapat membuktikan cara ideal mengalihkan pikiran dari masalah Anda.

Jarak yang dapat membantu memberi Anda perspektif yang Anda butuhkan, untuk menghilangkan rasa sakit awal dari kekhawatiran Anda dan bahkan mulai melihat masalah Anda dalam perspektif yang lebih positif.

3. Dapatkan Sedikit Perspektif dari Luar

Terkadang kita bisa menjadi sangat asyik dan terjebak dalam kekhawatiran kita, sehingga menjadi tidak mungkin untuk melihat sesuatu dengan kepala yang jernih. Di sinilah teman dan orang terkasih Anda bisa membantu. Bagikan masalah Anda, biarkan orang luar melihat situasinya dan berikan perspektif

mereka tentang berbagai hal. Kecuali Anda sakit kritis atau seseorang yang dekat dengan Anda menderita kesehatan yang buruk, masalah Anda mungkin tidak sebesar yang Anda pikirkan.

Kekhawatiran yang mencakup akhir dari sebuah hubungan, uang atau kehilangan hal-hal materi mungkin terasa seperti akhir dunia kepada Anda sekarang. Tetapi sebagai seorang teman dapat menunjukkan kepada Anda, ketika dibandingkan dengan kemungkinan kesehatan atau kematian yang buruk, mereka benar-benar bukan masalah besar.

4. Tanyakan pada Diri Anda - ‘Apa yang Terburuk yang Bisa Terjadi?’

Ketika kita mengkhawatirkan sesuatu, bahkan sesuatu yang sangat kasar, pikiran menyabotase diri kita akan terus berlanjut. Kita mencoba membayangkan reaksi orang lain, kita mengulangi kejadian berulang-ulang di kepala kita. Tingkat stres ini bisa merusak kesehatan fisik dan emosional kita. Tapi dengan bertanya pada diri sendiri ‘apa yang terburuk yang bisa terjadi’ dan memilih untuk melihat hasil terburuk, Anda bisa menghindari stres yang tidak perlu. Berpikir tentang hasil terburuk mungkin bisa membuat Anda takut dari masalah Anda.

Ketika Anda benar-benar mempertimbangkan hal terburuk yang dapat muncul, Anda akan mendapatkan bahwa itu jarang sekali seburuk apa yang ada dalam imajinasi Anda. Itu bagi sebagian orang adalah cara untuk meng-*upgrade* diri sendiri. Masalah dalam hidup tidak bisa dihindari, tapi bagaimana Anda memilih untuk bereaksi dalam menghadapi mereka yang bisa menentukan kebahagiaan dan hasilnya. Pilih untuk menghadapi masalah Anda dengan positif dan keberanian dan ingat, hal-hal biasanya tidak pernah seburuk yang Anda bayangkan.

5. Sadarilah Bawa Anda Bukan Pikiran atau Emosi Anda

Salah satu kunci untuk bisa meringankan adalah menjadi lebih sadar bagaimana pikiran dan emosi Anda tidak sama dengan Anda. Ketika Anda dapat melihat pemisahan ini, maka menjadi lebih mudah untuk tidak mengambil pikiran tentang kekhawatiran sangat serius dan menjaga kerangka pikiran yang lebih ringan.

6. Sadarilah Bahwa Anda Bukan Kekhawatiran Anda

Jika Anda terlalu banyak mengenali kekhawatiran Anda, maka kekhawatiran akan mengatakan hal-hal yang menipu dan negatif, seperti “Saya sangat penting” atau “beraninya mereka mengatakan hal-hal seperti lelucon atau kritik tentang saya!” Inilah kekhawatiran yang masuk melalui ego yang mencoba melindungi diri dari serangan yang dirasakan seseorang. Jadi Anda mungkin diyakinkan untuk mengalami suasana hati yang serius, sehingga menimbulkan reaksi berlebihan.

Tapi ketika Anda menyadari semakin banyak kejadian seperti itu dalam diri Anda sehari-hari hanya reaksi ego Anda dan bukan Anda, maka menjadi lebih mudah untuk tidak menganggap serius hal itu. Menjadi lebih mudah untuk mengabaikan ego yang menentukan reaksi, pemikiran, dan perilaku Anda sendiri.

7. Kembangkan Mentalitas Kelimpahan

Satu hal yang membantu disini adalah mengembangkan mentalitas yang melimpah. Mentalitas kelimpahan memberitahu Anda

bahwa selalu ada peluang dan peluang baru. Hal ini mengurangi banyak tekanan yang mungkin Anda rasakan. Jika Anda memiliki mentalitas berkelimpahan akan memungkinkan Anda melihat kehidupan dalam perspektif yang lebih lama dan berbeda. Dan ini dapat membantu Anda meningkatkan kinerja Anda, karena dengan itu Anda mengurangi banyak tekanan dan kecemasan dalam pikiran Anda sendiri.

“The body is never our problem. Our problem is always a thought that we innocently believe.”

~ Byron Katie

Pikiran adalah kunci pintu masuk Anda menuju hidup sejahtera seperti apa yang Anda inginkan. Anda mungkin pernah merasa tengah berlayar menuju pulau impian Anda dan hendak mengambil harta karun di sana. Lalu tiba-tiba, entah bagaimana, seorang bajak laut yang tak terlihat tampaknya membajak “kapal” Anda dan Anda

menemukan diri Anda berlayar berputar-putar, atau terbalik, atau terjebak mengunjungi tempat-tempat lama yang sama yang Anda pernah Anda kunjungi. Dan Anda bertanya mengapa ini terjadi?

Selamat datang di cara kerja pikiran bawah sadar Anda. Kita semua mengalami ini. Kembali dilemparkan ke masa pada saat yang paling tidak nyaman dalam perjalanan kita adalah hal yang normal. Jika Anda ingin menerangi kehidupan baru dan kehidupan baru Anda, Anda mungkin perlu bantuan untuk menghapus program yang membuat Anda tetap dalam lingkaran kinerja berulang dan tantangan yang selalu sama.

Kita belajar melalui pengalaman kita dan apa pun yang diulang dan diperkuat oleh reaksi, fokus, atau paparan di lingkungan menjadi pola yang tersimpan sehingga kita tidak perlu memikirkannya. Pola dinyalakan oleh emosi yang kuat, terutama saat kita belajar bahwa hidup itu tidak aman, kita tidak cukup, kita akan dihukum jika kita berbeda, dan lain-lain. Apa pun pengalaman disertai dengan emosi yang kuat, membuat sebuah jaringan saraf di otak, sirkuit yang menyala saat dihadapkan pada situasi serupa. Pola atau program ini diperkuat oleh reaksi Anda.

Pola ini yang kemudian dikenal dengan “*Auto sabotage*”, Anda mengalami sabotage yang dilakukan oleh otak Anda. Memori Anda mengingatkan Anda tentang apa

yang pernah Anda ketahui, apa yang Anda yakini. Bahkan ketika Anda secara intelektual tidak memercayainya dan bahkan ketika hal itu bukan yang Anda inginkan. Otak Anda menampilkan “image” pengalaman lama, kemudian Anda bereaksi dengan pola yang lama. Ini semacam Anda kembali berusia 3 tahun secara mental, sementara seharusnya usia mental Anda 45 tahun!

Respon ini menjadi dasar bagaimana Anda melihat dunia. Alam bawah sadar memberi tahu Anda apa yang harus dicari di dunia luar. Pengulangan menjadi pola yang tidak lagi beradi di tingkat kesadaran pikiran Anda. Ini menunjukkan bukti bahwa apa yang Anda percaya dan yang Anda kenal benar.

Emosi dan pengalaman kuat membuat kita menyadari sumbernya, atau sesuatu yang tampaknya seperti itu. Sebagian besar pola utama kita diatur pada masa kanak-kanak ketika kita pada dasarnya adalah komputer kecil men-download segala sesuatu di lingkungan kita. Inilah sebabnya mengapa jika Anda ingin menyalakan yang “lampaunya” Anda, Anda harus menemukan caranya.

Dr. Bruce Lipton, Dr. Joe Dispenza, Dr. Dean Radin, Dr. Ervin Laszlo, dan banyak lainnya telah memberikan bukti rinci untuk mengungkapkan bahwa energi adalah epifenomena materi. Lingkungan pikiran, perasaan, dan keyakinan kita adalah tempat kita tinggal sebagian

besar waktu. Kita menghuni diri sendiri. Kita mengamini cerita kita dan itu menciptakan takdir kita karena mereka didasarkan pada tentang siapa kita berpikir.

Saya menyarankan bahwa jika lingkungan pikiran kita memengaruhi hidup kita dengan sangat kuat, bagaimana jika kita dapat melihatnya sebagai suatu tempat, menggunakan metafora pemandangan untuk menggambarkan di mana kita berada pada saat tertentu. Pernahkah Anda mengatakan bahwa Anda merasa terjebak dalam lumpur, tidak dapat melihat hutan untuk pepohonan, mungkin tenggelam dalam kesedihan, atau menghadapi gunung pekerjaan? Secara naluriah kita melihat dan menggambarkan diri kita sebagai "suatu tempat" - sebuah tempat atau pemandangan. Kita mengalami diri kita dalam ruang dan waktu dengan cara ini.

Saat kita merasakan perasaan kita, kita pikir ada di sana selamanya. Ketika kita bisa belajar mengamati mereka sebagai "tempat sementara" yang kita tinggali, apakah itu tidak membebaskan kita? Belajarlah untuk mengamati apa yang muncul untuk Anda. Tiba-tiba, Anda diberdayakan sebagai pengamat dan dapat melihatnya lebih dari itu. Anda selalu bisa meninggalkan lanskap pikiran lebih mudah daripada mencoba mengubah pikiran Anda atau mencoba untuk tidak bereaksi terhadap sesuatu.

Ketika Anda merasa terbebani atau stres atau takut, pilihan apa yang Anda buat dari keadaan pikiran itu? Intuisi dan intelektualitas Anda dimatikan. Pikiran bawah sadar dan tubuh fisik secara menakjubkan menciptakan lingkungan yang tidak Anda inginkan. Bagaimana jika Anda bisa bergeser dari perasaan terjebak oleh reaksi Anda dan menjadi tenang dan jeli?

Anda akan bereaksi dan membuat pilihan yang jauh lebih baik. Dengan pengulangan, melatih versi baru dari diri Anda sendiri, pola lama Anda akhirnya tidak aktif dan Anda berhasil memprogram ulang alam bawah sadar Anda. Sekarang intuisi Anda lebih konsisten, imajinasi Anda terinspirasi, pikiran, tindakan, dan pilihan Anda semua akan sesuai dengan realitas baru yang Anda wujudkan.

“To enjoy good health, to bring true happiness to one’s family, to bring peace to all, one must first discipline and control one’s own mind.”

- Buddha

Melanie Greenberg, Ph.D. seorang Psikolog Klinis mengatakan tidak ada pilihan lain, kecuali mengontrol pikiran Anda untuk menyalakan Cahaya pada otak Anda. Sebagai orang yang memiliki otoritas penuh atas hidup Anda, Anda memiliki kemampuan mutlak untuk mengontrol pikiran yang masuk ke dalam otak Anda. Ini seperti diskusi siapa yang berkuasa atas diri Anda? Otak dalam hal ini adalah pikiran atau Anda?

Berikut ini ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk mengontrol emosi buruk yang masuk ke dalam pikiran Anda:

1. Dengarkan dan Akui

Anda harus mendengarkan orang lain dan menganggap serius apa yang mereka katakan. Pikiran, seperti orang, bisa rileks dan lepas ketika mereka didengarkan dan dimengerti. Selain itu, Anda mulai melatih diri Anda sendiri bagaimana mengakui apa yang dikatakan orang lain lebih baik daripada pendapat Anda. Anda juga perlu belajar dari pengalaman masa lalu, sehingga Anda tidak terus melakukan kesalahan yang sama.

2. Berdamai dengan Pikiran Anda

Anda mungkin tidak menyukai apa yang dikatakan pikiran Anda. Sebenarnya, semua hal negatif itu kadang-kadang menjengkelkan. Tapi faktanya adalah, Anda terjebak dengan itu dan Anda tidak bisa atau tidak mau melumpuhkannya. Dalam buku *The Happiness Trap*, Dr Russ Harris menggunakan contoh orang Israel dan Palestina untuk menggambarkan hubungan Anda dengan pikiran negatif pikiran Anda.

Kedua musuh tua ini mungkin tidak menyukai cara hidup masing-masing, tapi keduanya saling menempel. Mereka berperang satu sama lain, saling membala, sehingga membuat lebih banyak orang terluka, bahkan terbunuh. Sama seperti pikiran Anda yang menerima bahwa pikiran dan perasaan negatif ada di sana dan tidak dapat Anda kendalikan. Tujuan terpentingnya adalah Anda mencapai apa yang menjadi tujuan Anda.

3. Pikiran Anda Hanya Pikiran

Sebagian besar waktu kita tidak “melihat” pikiran kita. Dr Steve Hayes, pendiri *Acceptance and Commitment Therapy*, menggunakan konsep “**Fused with your**

thoughts" untuk menggambarkan pikiran di dalam otak kita. Anda merasa seperti pikiran dan perasaan Anda adalah ANDA, sehingga Anda menerimanya tanpa syarat sebagai kebenaran tanpa benar-benar melihat mereka.

Pada kenyataannya, pikiran kita lewat, kejadian mental, dipengaruhi oleh suasana hati kita, keadaan lapar atau lelah, kesehatan fisik, hormon, seks, cuaca, apa yang kita tonton di TV tadi malam, apa yang kita makan untuk makan malam, apa yang kita pelajari ketika kanak-kanak, dan sebagainya. Mereka seperti kebiasaan mental. Dan, seperti kebiasaan apa pun, mereka bisa sehat atau tidak sehat, tapi butuh waktu untuk berganti. Kita tidak bisa secara ajaib mematikan putaran pemikiran dan perasaan negatif kita yang berputar-putar tanpa latihan berulang dan usaha yang cukup besar.

4. Ambil Pikiran Anda

Pepatah "Kenali Musuhmu" juga berlaku untuk hubungan kita dengan pikiran kita sendiri. Kita perlu meluangkan waktu untuk mengetahui bagaimana pikiran kita bekerja dari hari ke hari. Sebut saja perhatian, meditasi, atau waktu tenang. Waktu yang dihabiskan untuk mengamati pikiran Anda sama

pentingnya dengan waktu yang dihabiskan untuk berolahraga.

5. “*Ikat*” Otak Anda

Ada pepatah yang mengatakan, “*Kita adalah apa yang sering kita lakukan*”, saya akan menambahkan “*Kita menjadi apa yang berulang kali kita pikirkan*.” Dalam waktu lama, pola pikir kita terukir dalam miliaran neuron di tempat kita. Otak, menghubungkan mereka bersama-sama dalam pola yang unik dan berurat berakar. Begitu pemikiran pertama dimulai, keseluruhan rangkaian akan diaktifkan. Autopilot sangat bagus untuk mengendara mobil, tapi tidak untuk fungsi emosional. Misalnya, Anda mungkin memiliki ketakutan mendalam untuk mendekati orang karena Anda mengalami penganiayaan saat kecil.

Untuk belajar mencintai, Anda perlu menyadari keseluruhan urutan negatif dan bagaimana membiasakan persepsi Anda. Memberi label reaksi ini sebagai milik masa lalu, dan memfokuskan kembali pikiran Anda pada pengalaman saat ini. Seiring waktu, Anda dapat mulai mengubah kabel otak Anda sehingga korteks prefrontal Anda yang bertanggung jawab untuk menetapkan tujuan, merencanakan dan

melaksanakannya, lebih mampu memengaruhi dan mematikan emosi Anda yang tersimpan.

6. Mengasihi Diri Sendiri

Pelopor penelitian Belas Kasih, Dr. Kristin Neff, menggambarkan konsep ini sebagai “cara yang lebih sehat untuk berhubungan dengan diri sendiri.” Dan memang itulah masalahnya. Meskipun kita tidak dapat dengan mudah mengubah perasaan dan reaksi hati yang dihasilkan oleh pikiran dan tubuh kita, kita dapat mengubah bagaimana kita merespons perasaan ini.

Saat kita menilai perasaan kita, kita kehilangan kontak dengan manfaat dari perasaan itu. Mereka adalah sumber informasi berharga tentang reaksi kita terhadap kejadian dalam hidup kita, dan mereka dapat memberi tahu kita apa yang paling berarti dan penting bagi kita. Emosi adalah sinyal yang memberi tahu kita untuk meraih kenyamanan atau meluangkan waktu untuk beristirahat dan mengisi kembali diri kita sendiri.

Alih-alih mengkritik diri kita sendiri, kita bisa belajar cara baru untuk mendukung diri kita sendiri dalam penderitaan kita. Kita mungkin dengan sengaja mencari pengalaman dalam dan luar yang membawa

VI. MENGENDARAI BADAI

Tahukah Anda bahwa seekor elang tahu kapan badai akan datang? Elang akan terbang ke tempat yang tinggi dan menunggu badai datang. Saat badai melanda, elang akan mengepakkan sayapnya untuk membawanya di atas badai. Elang tidak melepaskan badai. Ia menggunakan badai untuk mengangkatnya lebih tinggi. Seekor elang adalah raja dari semua burung. Begitu banyak hal yang dapat kita pelajari dari burung ini. Karakter pertama dari seekor elang adalah penglihatannya, ia memiliki visi yang sangat kuat sehingga bisa memusatkan perhatian dan melihat benda-benda yang berjarak 5 kilometer.

Ketika seekor elang berada di puncak gunung mencari mangsa, ia hanya menggerakkan kepala dan matanya dan ketika ia menemukan mangsanya. Ia dengan cepat menghitung kecepatan yang dibutuhkan untuk menangkap makhluk itu. Sebagai manusia, tantangan terbesar kita adalah kita tidak tahu ke mana kita akan hidup di masa depan. Katakanlah 5 tahun mendatang,

pertanyaan-pertanyaan ini agak sulit kita jawab. Apa yang ingin Anda capai? Kapan Anda akan mencapainya? Bagaimana Anda akan mencapainya?

Ciri kedua adalah ketika seekor elang melihat mangsanya, ia tidak kehilangan mangsa. Ia tidak kehilangan fokus, meski ada daun atau pohon di sepanjang jalan. Seekor elang tidak takut mangsanya bisa membawa sesuatu yang lima kali lebih besar dari ukurannya. Ia bahkan bisa membawa seekor ular dan terbang tinggi ke udara sampai mencapai titik di mana ia kehilangan kesadaran dan ia memakannya.

Sebagian besar dari kita memiliki masalah ketakutan. Kita takut akan tantangan dan melampaui tingkat tertentu. Kita tidak ingin bereksperimen bahwa kita takut untuk melakukan usaha baru, kita hanya ingin menjelajah ke dalam apa yang telah dilalui orang lain. Semua jutawan adalah pengambil risiko, sementara orang miskin penuh dengan ketakutan. Kita takut untuk memulai hal-hal kita sendiri, tapi sebaliknya elang tidak takut pada apa pun asalkan ia bertekad untuk mencapai tindakannya. Orang kaya itu inovatif tapi orang miskin dikendalikan oleh rasa takut dan tidak dapat menimbulkan ketakutan apa pun yang mengendalikannya.

Ciri ketiga adalah bahwa seekor elang adalah satu-satunya burung yang bisa menghadapi badai. Saat awan sedang

naik yaitu saat elang terbang keluar dari sarang mereka ke dalam badai. Ketika ada badai maka akan berangin dan semua burung lainnya mengepakkan sayap mereka ke dalam persembunyian. Jika tidak mereka akan mati saat meluncur melalui badai. Elang terbang dengan elang lainnya. Anda seharusnya tidak mengeluh dalam badai tapi Anda harus meluncur melalui badai.

Jadilah seperti elang, bergeraklah dengan penglihatan seperti elang dan tahu ke mana tujuan Anda. Semakin besar visi semakin besar tantangannya. Belajarlah memanfaatkan badai, belajar meluncur melalui masalah menjadi seperti elang. Uji sebelum Anda percaya. Kontrol atau memperbaharui kata-kata dari mulut Anda dan memiliki penglihatan tajam, lepaskan sayap Anda. Jadilah seperti elang

Belajarlah untuk menghadapi masalah Anda dan tidak panik atau bicara terlalu banyak. Setiap masalah jika ditangani dengan baik itu menghasilkan hasil yang baik. Seekor elang bisa terbang sejauh 10 ribu kaki di atas permukaan laut dan setiap kali berubah ketinggian, apa pun yang tampak seperti raksasa menjadi hal yang kecil. Seekor gajah menjadi kecil saat naik 10 ribu kaki. Apa pun yang mengintimidasi Anda sekarang adalah karena Anda melihatnya pada tingkat normal, Anda harus naik level lebih tinggi dan melihatnya secara berbeda.

Jika Anda ingin sukses dalam kehidupan Anda, maka Anda perlu terbang dengan “elang” lain. Besi akan mempertajam besi Anda. Dan Anda harus berbaur dengan orang-orang luar biasa, jika Anda ingin menjadi luar biasa. Sama seperti elang yang hanya terbang bersama elang lainnya, karena tidak ada burung yang mampu mencapai ketinggian 10 ribu kaki di atas permukaan laut.

Anda pernah menonton film, *The Perfect Storm* yang disutradarai Wolfgang Petersen dan dibintangi oleh George Clooney dan Mark Wahlberg? Film ini dibuat berdasarkan kisah nyata ketika terjadi badai di pantai Massachusetts, Amerika Serikat. Film ini bercerita tentang kapten dan awak kapal yang berusaha menyelamatkan diri dari topan ketika mereka di tengah lautan.

Kapten memberi krunya dua pilihan, mereka bisa dengan aman menunggu badai, atau mereka bisa mencoba berlayar melewati badai dan merasa terhormat karena hasil tangkapan mereka yang hebat. Di film tersebut, uang dan kesuksesan lebih berharga daripada nyawa mereka, sehingga mereka memutuskan “mengendarai” badai. Badai menerjang mereka dengan ombak besar, yang mereka perjuangkan dengan segenap kekuatan mereka. Namun, kekuatan mereka tidak memadai. Dengan perahu yang babak belur, mereka mencoba keluar dari badai, tapi sudah terlambat, kapal mereka terbalik. Dengan rasa frustrasi, mereka menyerah tenggelam ke laut.

Itu bukan film yang menyenangkan, tapi itu jelas mengingatkan saya pada masa-masa bahwa badi kehidupan telah membuat saya tenggelam. Selama bertahun-tahun, saya melawan badi hidup dengan segenap kekuatan dan banyak waktu berhasil, tapi terkadang saya gagal. Ketika saya berhasil, saya berpikir bahwa saya cukup memenuhi tugas sebagai seorang manusia. Namun, kegagalan saya dalam badi sering membuat saya tertekan.

Kita membenci kegagalan. Ketika kita gagal, gelombang pikiran negatif membanjiri pikiran kita. Tapi yang paling sulit diterima adalah kenyataan bahwa kita akan terus menghadapi badi dalam kehidupan kita sepanjang kita masih hidup, sehingga tidak ada pilihan lain, kecuali menghadapinya. Sama seperti elang, banyak makhluk hidup yang menjadikan badi sebagai sesuatu yang tidak hanya dihadapi, namun juga ditaklukkan.

“Remember, the storm is a good opportunity for the pine and the cypress to show their strength and their stability.”

- Ho Chi Minh

Pinus, cemara, dan bambu adalah tanaman-tanaman yang “tahan” terhadap badai. Mereka tidak akan tercerabut akarnya oleh badai. Seharusnya seperti itulah kita. Kita tidak boleh “tumbang” ketika badai menghantam kehidupan kita. Ada tiga jenis badai yang bisa meniup ke dalam kehidupan kita.

Pertama, badai yang bertujuan untuk mengoreksi hidup kita. Kita pernah salah memilih jalan, terjebak dalam kehidupan yang menurut pikiran kita adalah kehidupan yang benar, seperti mengambil hutang bank yang cukup banyak. Anda pikir Anda mampu membayar hutang Anda berikut bunganya. Namun, di tengah perjalanan Anda, Anda jatuh bangkrut dan tidak memiliki kemampuan untuk membayar hutang berikut bunganya. Apa yang Anda rasakan dan pikirkan?

Kedua, adalah badai yang untuk melindungi. Ini adalah badai yang dirancang untuk melindungi kita dari sesuatu yang jauh lebih buruk. Anda mungkin sedang mengalami kesulitan sekarang juga, dan Anda marah pada keadaan, bahkan dengan Tuhan. Tapi itu bisa menjadi badai pelindung yang menghalangi Anda dari sesuatu yang jauh lebih buruk.

Ketiga, adalah badai penyempurnaan. Ketika kita sedang menghadapi pernikahan yang buruk dengan kemungkinan rumah tangga kita hancur, atau bisnis kita di ambang kebangkrutan. Apa yang akan kita lakukan? Ini adalah

badai penyempurnaan Anda. Apakah Anda yakin dengan pernikahan Anda? Apakah melepaskan pernikahan atau usaha yang di ambang kehancuran adalah pilihan terbaik yang dapat Anda lakukan?

Ekologi pertama Amerika, John Muir, di era tahun 1880-an hidup di Taman Nasional Yosemite menceritakan kisahnya yang sangat inspiratif. Sepanjang hidupnya, Muir tinggal di Pegunungan High Sierras. Pada satu titik, untuk merasakan apa yang dirasakan pohon saat badai masuk, dia memutuskan untuk menaiki tiang kayu setinggi 125 kaki saat badai mengamuk di atas lembah.

Mengetahui angin bisa menariknya keluar dari pohon, dia mengikatkan dirinya ke bagian paling atas dari lubang yang ada di pohon. Malam itu, hembusan badai mengamuk menimpanya. Di pagi hari, dia memanjat keluar dari pohon dengan pemahaman mendalam tentang kemampuan alam untuk menghadapi badai.

Dalam pengalamannya, Muir menemukan bahwa setiap makhluk hidup didesain agar mampu menghadapi segala kondisi. Mereka memiliki kemampuan untuk bertahan dengan tubuh dan strategi. Manusia sama dengan hewan yang berpikir. Kita menikmati pilihan jalan, tujuan dan kemungkinan. Pada saat bersamaan, kita menghadapi langit yang cerah, hari yang tenang, hari-hari yang suram dan badai yang dapat datang tiba-tiba.

Jadi, dalam kehidupan kita, kita perlu menumbuhkan akar dalam diri kita untuk menahan kita dari badi yang melintas di setiap titik kehidupan kita. Rangkullah setiap pengalaman belajar untuk mendapatkan kekayaan kehidupan Anda. Setiap jenis badi, baik besar maupun kecil, bergerak ke arah Anda sepanjang hidup Anda. Nikmati kesempatan untuk menumbuhkan kepercayaan diri, pikiran dan semangat Anda.

Jika Anda ingin mengalami kehidupan yang penuh kemenangan, Anda harus mengembangkan daya tahan untuk mengatasi kesulitan. Itu berarti memiliki stamina untuk bertahan dalam badi yang membuat kehidupan Anda berjalan, serta kegigihan untuk meraih kemenangan bahkan pada saat-saat gejolak hebat. Anda harus tak tergoyahkan bahkan di saat-saat ketidakpastian.

Ketika Anda merespons secara positif dan konstruktif terhadap tantangan terbesar Anda, kualitas kekuatan, keberanian, karakter dan ketekunan muncul dari dalam diri Anda. Tentu saja, karena kita manusia, sangat mudah terjebak dalam rasa kasihan, ketidakadilan hidup, atau “mengapa saya?” Ini adalah perangkap. Ketika kita melakukannya, kita gagal mengenali peluang kebijaksanaan dan pertumbuhan yang menyertai kesengsaraan.

Berikut ini ada cara untuk “mengendarai badai” dalam hidup Anda, yakni:

1. Menerima

Bawa kesengsaraan itu tak terelakkan dalam hidup. Seperti yang telah ditunjukkan, kesengsaraan adalah bagian dari kehidupan. Ke mana pun Anda pergi, akan selalu ada perjuangan.

2. Bangun sumber daya internal Anda

Sebelum kesulitan menyentuh, bekerja untuk menumbuhkan kekuatan emosional, keberanian dan kedisiplinan. Ketika Anda sadar bahwa kesulitan tertentu tidak dapat dielakkan, Anda dapat mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi kesulitan secara langsung.

3. Bangun sumber daya eksternal Anda

Bangun hubungan yang baik dengan keluarga dan teman. Ketika keadaan menjadi sulit, kita semua membutuhkan dorongan dan dukungan. Mereka adalah pendukung Anda, terutama dalam keadaan yang sangat sulit. Kita membutuhkan seseorang untuk diajak bicara. Seseorang untuk

membantu meringankan beban. Anda akan terkejut saat mengetahui seberapa sering seorang teman memiliki pengalaman serupa dan dapat membantu membimbing Anda melewati masa-masa sulit. Bahkan hanya dengan mengetahui Anda memiliki seorang teman pada saat Anda membutuhkannya bisa sangat menghibur.

4. Apa yang tidak membunuh Anda, akan menjadikan Anda kuat

Ketika Anda tidak memiliki cukup ketahanan atau pengalaman dalam menghadapi kesulitan, kesulitan bisa menghancurkan Anda. Di sisi lain, jika Anda memiliki ketahanan yang cukup, maka akan membuat Anda lebih kuat. Ketahanan seperti otot yang dibangun secara bertahap dan saling terkait satu sama lain dengan rintangan. Jika Anda kurang berlatih dalam menghadapi rintangan atau memilih menghindarinya, satu peristiwa traumatis dapat membekas pada Anda.

5. Belajar dari penyitas

Penyitas atau *survivor* adalah orang-orang yang “selamat” dari keterpurukan. Tidak hanya selamat, namun banyak dari mereka yang merangkak naik dari

posisi nol, bahkan minus. Ada banyak cerita inspiratif tentang orang-orang yang mengatasi keterpurukan.

Berikut adalah beberapa contohnya:

➤ **Helen Keller**

Kehilangan penglihatan dan pendengarannya karena demam misterius saat usia 18 bulan. Dia mengatasi ketulian dan kebutaan untuk menjadi perempuan berpendidikan kuat yang berbicara tentang, dan mempromosikan, hak-hak perempuan.

➤ **Winston Churchill**

Mengatasi masalah gagap dan penampilan buruk di sekolah menjadi Perdana Menteri Inggris Raya dan salah satu pemimpin politik paling berpengaruh abad ke-20. Dia juga dikenal karena pidato-pidatonya yang kuat dan meriah.

➤ **Wilma Rudolph**

Atlet olimpiade yang lahir prematur. Ia juga mengalami radang paru, demam berdarah dan polio ketika masih kanak-kanak. Pada tahun 1960, ia pemenang tiga medali emas di trek pada Olimpiade Roma.

➤ **Lance Armstrong**

Mengatasi kanker testis yang menyebar ke otak dan paru-paru (dia diberitahu bahwa dia hanya memiliki 40 persen kemungkinan untuk bertahan hidup. Amstrong memenangkan *Tour de France* sebanyak tujuh kali.

➤ **JK Rowling**

Lahir dari keluarga miskin, bercerai dan hidup dari tunjangan pemerintah. Menulis buku Harry Potter pertamanya dan ditolak oleh sebagian besar penerbit sampai *Bloomsbury Publishing* menerbitkannya.

Jika mereka bisa melakukannya, tentunya kita semua dapat menaklukkan kesengsaraan atau badai dalam hidup. Selama bertahun-tahun, saya merasa telah beruntung mengalami situasi yang tidak menyenangkan dan sering kali yang mengubah kehidupan. Meskipun terkadang saya merasa sulit untuk mempertahankan sikap positif saat melalui situasi buruk, entah itu kehilangan pekerjaan, perpisahan hubungan, melihat-lihat promosi atau mengatasi masalah kesehatan utama. Saya tahu jauh di lubuk hati bahwa dengan bekerja melalui dan belajar untuk menemukan tujuan dan makna dalam situasi ini adalah di mana saya akan menemukan kemenangan terbesar saya.

Saya sering mengatakan bahwa kita mungkin mengalami kesulitan, tapi kita mungkin tidak tahu bagaimana melewati kesulitan. Setiap kali saya mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan, saya bertanya kepada diri sendiri “apa yang dapat saya pelajari dari situasi ini dan bagaimana perilaku masa lalu saya berkontribusi pada keadaan saya saat ini?”

Ketika saya menilai apa yang telah saya pelajari dan bagaimana saya telah tumbuh selama bertahun-tahun, saya telah membentuk 10 strategi bertahan yang memungkinkan saya melewati masa-masa sulit, yakni:

1. Kesabaran

Ini bisa menjadi sangat sulit bagi Anda, karena kesabaran juga berarti menunggu. Kunci untuk mengembangkan kesabaran adalah untuk mengetahui pada akhirnya semua akan sesuai dengan tujuannya. Juga, kunci untuk mengembangkan kesabaran adalah menyerahkan Anda pada kenyataan bahwa ada kerangka waktu untuk semuanya. Anda pasti tahu bahwa setelah hujan, akan datang pelangi. Tapi yang Anda tidak tahu adalah kapan hujan reda? Anda tidak dapat memaksakan waktu jika berbicara tentang kesabaran. Sama halnya ketika Anda memahami bahwa kesabaran tidak memiliki batas waktu.

2. Memaafkan

Maafkan orang lain atas kesalahan yang mereka lakukan terhadap Anda, juga memiliki tingkat kesulitan sendiri. Mengapa? Ini membutuhkan kebesaran hati dan jiwa. Semua orang membuat kesalahan terhadap orang lain. Jika mereka melakukannya terhadap Anda, maka Anda pun memiliki kesempatan yang sama, melakukan kesalahan terhadap orang lain. Tentu ketika kita melakukan kesalahan terhadap orang lain, kita akan mengharapkan maaf dari orang tersebut. Mengapa kita tidak dapat melakukannya ketika orang lain melakukan kesalahan kepada kita? Belajarlah untuk memaafkan dan menggunakan energi ini dengan cara yang positif untuk memulihkan hidup Anda.

3. Ikhlas

Menerima tangan yang telah Anda alami. Ikhlas merupakan wujud kepasrahan dan ketulusan. Namun sering kali kita salah mengartikan konsep ikhlas ini. Beberapa dari kita ketika mengatakan, “Saya sudah ikhlas” adalah dengan tidak melakukan apa-apa ketika sedang terpuruk. Ikhlas adalah ketika kita tidak menghakimi dan menyalahkan apa pun dan siapa pun, namun tetap melewati keterpurukan yang sedang kita

hadapi. Kita pun tetap harus mencari jalan bagaimana mengatasi keterpurukan tersebut.

4. Bersyukur

Bersyukurlah atas kesengsaraan itu. Kesulitan adalah cara Tuhan untuk mengatakan bahwa Anda layak menerima ajaran-ajarannya. Seperti yang dipercayai presenter kenamaan Oprah Winfrey, kesulitan adalah cara Tuhan menggerakkan kita.

5. Melepaskan

Kita semua pernah mendengar ungkapan “Jika Anda menyukai sesuatu, lepaskanlah. Jika kembali kepada Anda, itu milik Anda. Jika tidak, tidak pernah sama sekali.” Jika sesuatu dimaksudkan untuk menjadi bagian dari hidup Anda, itu akan terwujud, jadi Anda tidak perlu lagi memegang sesuatu. Banyak dari kita yang meyakini bahwa yang hak adalah hak dan akan kembali kepada kita –entah kapan.

6. Memahami

Mengapa ini versus mengapa saya? Kita memiliki kecenderungan bertanya “mengapa saya?” ketika sesuatu yang negatif terjadi pada kita. Ketika kita

mengajukan pertanyaan ini yang terjadi sesungguhnya justru membuat kita merasa bersalah. Sementara jawaban dari pertanyaan itu tidak ada. Untuk mengganti pertanyaan, “mengapa saya?” sebaiknya Anda mengajukan pertanyaan “mengapa ini terjadi?” Dengan bertanya “mengapa hal ini”, kita “dipaksa” untuk memahami pemikiran dan tindakan masa lalu kita yang mungkin berkontribusi pada keadaan kita saat ini.

7. Meditasi atau Waktu Tenang

Hanya dalam kesunyian kita bisa mendengar suara Tuhan dan suara batin kita. Biarkan waktu tenang untuk mencerminkan keinginan Anda dan Dengarkan baik-baik dan saksama apa yang terjadi di sekitar Anda. Anda akan menemukan jawaban Anda dalam keheningan.

8. Pertahankan Pikiran Kreatif

Hilangkan kebosanan jika tidak, itu akan membawa Anda ke arah frustrasi dan depresi. Kembali ke hobi Anda, misalnya menulis, menjadi relawan waktumu atau habiskan waktu bersama teman dan keluarga. Hobi yang dikembangkan secara kreatif akan membuat Anda merasa nyaman dengan diri Anda,

bahkan memungkinkan Anda “berpindah posisi” dari tempat Anda sekarang.

9. Bekerja Menuju Masa Depan

Sekalipun Anda tidak merasa segala sesuatu bergerak maju, cobalah menciptakan masa depan yang Anda inginkan. Anda bisa kembali ke sekolah, membaca materi yang berhubungan dengan keinginan Anda, berkomitmen dengan menuliskan tujuan dan keinginan, atau berjejaring dengan orang-orang yang berpikiran sama. Setiap langkah yang Anda ambil, tidak peduli seberapa kecil Anda bergerak, yakini bahwa itu menuju masa depan Anda. Pastikan bahwa Anda telah meninggalkan masa lalu.

10. Kepercayaan.

Semua yang benar-benar kita kendalikan adalah tindakan dan firasat kita (atau keinginan hati) dari apa yang kita harapkan dari hasil hidup kita. Sisanya sampai pada kekuatan yang lebih tinggi lebih besar dari kita sendiri. Percayalah semesta akan memberi Anda apa yang Anda butuhkan saat Anda membutuhkannya dan bukan apa yang Anda inginkan.

Hidup bisa menurunkan kita, tapi kita bisa mengangkat diri kita kembali. Kita harus belajar dan tidak dibatasi oleh pengalaman hidup kita. Kita kuat, dan kita semua memiliki pemimpi dalam diri kita. Apa pun mungkin jika kita mau bertekun. Mengatasi kesulitan adalah rahasia juara. Dengan memiliki pola pikir yang benar dan tidak membuat alasan, Anda akan dapat mengatasi badai apa pun dalam hidup Anda.

Anda mungkin akan menjadi pribadi yang lebih kuat dari pengalaman sulit yang Anda alami. Ketika Anda bertahan, mengatasinya, dan mengizinkan pengalaman itu mengubah Anda. Salah satunya adalah Anda percaya pada kemampuan Anda. Ketika Anda mampu mengubah kesulitan menjadi peluang, sesungguhnya tanpa sadar Anda memulainya dengan percaya bahwa Anda mampu melakukannya.

“The strongest oak of the forest is not the one that is protected from the storm and hidden from the sun. It's the one that stands in the open where it is compelled to struggle for its existence against the winds and rains and the scorching sun.”

- Napoleon Hill

Salah satu aturan dalam menghadapi kesulitan dalam hidup adalah bahwa Anda harus membebaskan berbagai alternatif cara yang dapat Anda lakukan untuk “mengendarai” badai Anda. Jika Anda belum mengembangkan pilihan atau alternatif, Anda akan menjadi cemas dan bahkan panik saat menghadapi badai dalam hidup Anda, Anda jauh lebih buruk dari sebatang bambu yang menari bersama badai.

VII. MENCIPTAKAN MUKJIZAT

Percobaan akan terjadi dalam kehidupan, tapi daya tahan mengharuskan Anda untuk tidak pernah berhenti mencoba. Ujian adalah salah satu alat pengajaran hidup yang paling hebat. Saya sangat senang karena saya bangkit kembali. Saya belajar pada saat itu bahwa respons saya terhadap kesulitan akan menentukan apakah saya menyadari mimpiku atau tidak. Jangan pernah didefinisikan oleh yang tidak dapat diatasi. Berani melakukan hal yang tidak mungkin!

*“There are only two ways to live your life:
One is as though nothing is a miracle.
The other is as though everything is a miracle.”*

— Albert Einstein

“Apakah benar ada keajaiban?” Ketika kita dalam mengalami banyak sekali kegagalan atau sedang dihadapkan pada situasi yang buruk, kita sering mengharapkan adanya keajaiban yang mengubah hidup kita. Namun, di sisi yang lain, otak kita memaksa bahwa keajaiban itu tidak ada. Keajaiban adalah suatu kemustahilan bagi kita. Bagi sebagian dari kita, keajaiban hanya dapat dilakukan oleh orang-orang suci atau nabi-nabi.

Tetapi ketika kita mengetahui, mengerti, dan menerapkan menguasai cara kerja otak, kita dapat menciptakan keajaiban dalam hidup kita. Kita semua pernah mendengar keajaiban dalam bentuk penyembuhan fisik yang tidak dapat dijelaskan oleh ilmu kedokteran. Ada juga mukjizat saat solusi sempurna muncul pada saat yang tepat. Ada keajaiban ketika beberapa tindakan yang diambil oleh seseorang menempatkan dia di tempat yang tepat dan menghasilkan kebaikan yang lebih besar dari yang pernah ada sebelumnya. Ada keajaiban dalam menemukan pekerjaan yang sempurna, pasangan yang sempurna, dan atau uang saat itu sangat dibutuhkan.

Apakah keajaiban atau mukjizat itu? Definisi mukjizat adalah peristiwa mengejutkan yang tidak dapat dijelaskan oleh hukum alam atau secara ilmiah dan oleh karena itu dianggap sebagai kerja ilahiah; sebuah peristiwa,

perkembangan, atau pencapaian yang sangat tidak mungkin atau luar biasa yang membawa konsekuensi yang sangat diterima; dan sebuah hasil atau prestasi yang luar biasa, atau contoh yang luar biasa dari sesuatu. Keajaiban terjadi melalui keadaan alami dan normal, dan ada “ilmu baru”, yaitu fisika kuantum membuktikan bahwa kita dapat membuat mukjizat dalam hidup kita.

Kenyataannya adalah bahwa setiap orang dari kita dapat secara sadar mengendalikan dan bekerja untuk menciptakan keajaiban dalam hidup kita. Hidup adalah untuk kita, bukan melawan kita. Tidak hanya mungkin untuk mengalami penyembuhan dramatis atau menemukan solusi sempurna untuk masalah kita, tapi juga memungkinkan untuk mengungkapkan mimpi atau keinginan yang belum kita raih terus sampai sekarang dan untuk belajar bagaimana membawa pengalaman indah seperti itu ke dalam diri kita.

Jadi bagaimana kita menciptakan keajaiban dalam hidup kita? Dengan menyambut mereka. Dengan menciptakan pola pikir di mana mukjizat Anda inginkan terjadi. Dengan percaya pada diri sendiri dan dengan kekuatan Anda sendiri. Anda dapat memilih menjadi korban atau menjadi juara. Untuk membantu Anda memulai jalan untuk menciptakan keajaiban Anda sendiri, berikut adalah delapan langkah sederhana, yaitu:

1. Keinginan yang sangat jelas

Anda harus sangat jelas tentang keajaiban yang Anda inginkan. Tentang kebaikan yang Anda inginkan di dalam hidup Anda. Ketika Anda memvisualisasikan keinginan Anda dengan jelas atau membayangkan keajaiban milik Anda, fokuskan hanya pada hasil akhir dari apa yang Anda inginkan, bukan sarana yang dengannya hal itu terjadi. Biarkan bagaimana kecerdasan tak terbatas yang dimiliki otak Anda bekerja.

2. Harapkan yang terbaik

Kita cenderung untuk menarik apa yang kita cintai, takut, atau terus harapkan. Jadi harapkan yang terbaik, meski keadaan negatif muncul, terutama saat mereka muncul. Bila kita mengharapkan kurang dari apa yang kita inginkan, kita mendapatkan lebih sedikit dari yang kita inginkan. Ingatkan diri Anda bahwa Anda pantas mendapatkan kebaikan yang Anda inginkan. Anda berhak mendapatkannya dengan hak keberadaan Anda sendiri. Secara sadar dan konsisten mengharapkan segala sesuatu bekerja dengan kebaikan tertinggi dan tertinggi Anda.

3. Lepaskan rasa takut

Ketakutan adalah keyakinan akan sesuatu yang negatif. Waspadalah terhadap pemikiran Anda! Pikiran Anda secara magnetis menarik orang lain seperti diri mereka sendiri. Bila Anda berpikir negatif, pikiran Anda akan menjalani perjalanan kesadaran arus ke segala jenis kenegatifan yang berhubungan sampai Anda secara sadar menghentikannya. Semua ini akan menghalangi mukjizat Anda. Tentu saja, Anda tidak bisa menghilangkan setiap pikiran negatif selama hidup Anda. Tapi yang Anda butuhkan adalah keyakinan 51 persen dan hidup Anda akan mulai berbalik ke arah yang benar. Bila Anda menyadari kebenaran ini, Anda akan mulai merasa diberdayakan, dan keyakinan Anda akan menjadi semakin banyak menghasilkan keajaiban.

4. Bukalah pikiran Anda untuk segala kemungkinan

Ketika kita membelajar bagaimana kekuatan semesta dan kekuatan pikiran bekerja, kita akan tahu bagaimana “memerintahkan” mereka untuk bekerja bagi kesejahteraan kita. Namun, kita juga perlu melepaskan jalan yang kita inginkan. Kita tidak dapat menentukan bagaimana cara keajaiban itu terjadi.

Misalnya, ketika Anda menginginkan “Saya harus menikah dengan si A” atau “Saya harus memiliki penghasilan 10 juta per bulan”, hal ini saja yang perlu Anda pikirkan. Mukjizat selalu terungkap dengan cara yang sangat alami, namun sering kali terjadi melalui cara yang tak terduga.

5. Lihatlah diri Anda seperti yang Anda inginkan

Jika Anda menginginkan kesehatan, Anda perlu melihat diri Anda sehat dan penuh dengan energi dan antusiasme untuk hidup. Jika Anda menginginkan kelimpahan, Anda perlu melihat diri Anda menikmati gaya hidup yang melimpah, dan seterusnya. Ini tidak berarti hidup dalam keadaan penyangkalan. Sebaliknya, Anda jelas tentang fakta situasi Anda saat ini dan menangani apa yang perlu ditangani. Tapi saat Anda melakukan semua ini, pemikiran Anda tentang tujuan Anda diarahkan pada apa yang Anda inginkan, bukan pada apa yang tidak Anda inginkan atau di mana Anda berada hari ini.

6. Pertahankan kekuatannya

Jangan membicarakannya. Jaga rahasia keajaibanmu. Membaginya secara dini justru akan menghilangkan

beberapa kekuatan ide Anda. Orang-orang yang negatif atau iri justru akan menyumbangkan sejumlah energi negatif, baik lisan atau tidak terucapkan, seputar gagasan Anda. Tunggu sampai benar-benar ada saat yang tepat untuk membagikan gagasan Anda. Meski begitu, bagikan sesedikit mungkin dengan sesedikit mungkin orang.

7. Lakukan apa yang perlu dilakukan oleh Anda

Melalui *Law of Attraction*, banyak hal baik beralih ke kehidupan kita, yang tampaknya itu tidak mungkin. Tapi hampir selalu, ada hal-hal yang perlu Anda lakukan dan pilihan yang perlu Anda buat. Ketika Anda sangat jelas tentang apa yang Anda inginkan atau butuhkan, pikiran Anda menjadi tenang dan terfokus. Pada gilirannya ini akan menyediakan jalan yang jelas berupa panduan dan arahan yang Anda butuhkan dalam membuat pilihan dan keputusan Anda tentang apa yang harus dilakukan.

8. Berdoa.

Doa efektif apakah kita berdoa untuk diri kita sendiri, berdoa untuk orang lain, atau didoakan oleh orang lain. Anda tidak harus beragama agar doa Anda

efektif. Berdoalah pada suatu waktu dan di tempat yang sepi di mana Anda tidak akan terganggu. Biarkan diri Anda merasakan empati, cinta, dan kasih sayang untuk diri sendiri atau untuk siapa pun yang Anda doakan. Berdoalah dengan harapan bahwa doa Anda dijawab dan bahwa hasil yang diinginkan adalah saat ini dalam proses sedang diwujudkan.

Anda pernah mendengar cerita Bethany Hamilton peselancar Amerika Serikat yang kehilangan lengan kirinya karena digigit hiu harimau? Cerita tentang Bethany Hamilton adalah bukti nyata bagaimana keajaiban ada di dalam hidup kita dan bagaimana kita menciptakannya.

Saat berusia 13 tahun, Hamilton telah menjadi peselancar profesional. Namun pada 31 Oktober 2003, lengan kiri sampai pangkal lengannya digigit hiu harimau ketika ia sedang bersantai di Hawaii. Dia kehilangan lebih dari 60 persen darahnya dan mengalami syok hipovolemik. Di saat yang sama, ayahnya harus menjalani operasi lutut.

Hamilton secara fisik terluka oleh serangan hiu, namun dia menolak membiarkan kejadian buruk tersebut merusak sisi emosionalnya. Dia memutuskan kembali berselancar hanya dalam waktu 3 minggu setelah ia kehilangan lengannya. Dan di tahun yang sama, ia menggondol medali emas pertamanya. Pada tahun 2007, Hamilton menyadari bahwa *passion*nya adalah berselancar. Dan

sejak tahun itu pula ia mengikuti berbagai kompetisi selancar dan beberapa kali memenangkannya. Tidak hanya itu, Hamilton pun menulis kisahnya dan membuat film tentang dirinya. Bagaimana cerita Hamilton menginspirasi kita bahwa keajaiban dapat kita buat. Ia selamat dari serangan hiu yang menghabiskan 60 persen darahnya. Bukankah ini sebuah keajaiban?

“Coincidences are not accidents but signals from the universe which can guide us toward our true destiny.”

- Deepak Chopra

Ketika Anda menjalani hidup Anda dengan term “kebetulan” dan maknanya, Anda terhubung dengan segala kemungkinan yang tak terbatas. Ini adalah saat keajaiban dimulai. Ini adalah keadaan yang Deepak Chopra sebut dengan *SynchroDestiny*. *SynchroDestiny* adalah keadaan di mana menjadi setiap keinginan kita menjadi mungkin dalam hidup kita. *SynchroDestiny* membutuhkan akses ke tempat yang jauh di dalam diri

Anda, sementara pada saat bersamaan membangkitkan tarian kebetulan kebetulan di dunia fisik.

Tidak ada kebetulan dalam hidup, semua yang terjadi dalam hidup memiliki maksud dan tujuan. Saat sebuah kebetulan muncul, jangan abaikan itu. Tanyakan pada diri sendiri, apa pesannya di sini? Apa pentingnya hal ini? Anda tidak perlu menggali jawaban. Ajukan pertanyaan, dan jawabannya akan muncul. Mungkin Anda akan bertemu seseorang yang entah bagaimana berhubungan dengan kebetulan yang terjadi. Pertemuan, sebuah hubungan, kesempatan bertemu, situasi, suatu keadaan akan segera memberi Anda petunjuk tentang maknanya. "Oh, jadi begitulah yang terjadi!" Kuncinya adalah memerhatikan dan bertanya.

Ketika Anda memahami *SynchroDestiny*, Anda akan mengerti dinamika dan mekanika menciptakan keajaiban dalam hidup Anda. Bahkan Anda dapat mengembangkan kemampuan untuk mewujudkan kelimpahan dalam kehidupan sehari-hari Anda. Kelimpahan bisa berarti banyak hal. Ini bisa berarti kekayaan materi. Ini bisa berarti kesejahteraan emosional dan pemenuhan spiritual. Kelimpahan bisa berarti kemampuan untuk sepenuhnya mengalami cinta dan kasih sayang. Ini bisa berarti merasakan sukacita dan bisa menyebarluaskan sukacita kepada orang lain.

Pada tingkat yang paling mendasar, pemahaman tentang *SynchroDestiny* dapat memberi rasa kelimpahan spiritual - sebuah perasaan bahwa kehidupan kita benar-benar terhubung setiap saat dengan kekuatan kreatif alam semesta. Kekuatan ini adalah kecerdasan yang mengatur seluruh tarian penciptaan pada setiap skala, dari jangkauan terjauh kosmos sampai kejadian kehidupan kita sehari-hari.

Ada tujuh prinsip utama yang harus digenggam. Menguasai tujuh prinsip ini dan Anda akan menguasai *SynchroDestiny*. Anda akan tahu rahasia bagaimana yang tak terlihat ditransformasikan menjadi yang terlihat. Bagaimana apa yang baru saja remang-remang menjadi apa yang benar-benar jernih dan nyata. Ketujuh prinsip ini adalah titik awal untuk semua hal yang akan Anda pelajari dalam menciptakan keajaiban dalam hidup Anda. Dan ketujuh prinsip yang luar biasa tersebut adalah:

1. Energi Kesadaran

Kecerdasan mendasar adalah tubuh Anda dan alam semesta secara keseluruhan, mulai dari bintang dan galaksi sampai ke atom dan molekul merupakan satu kesatuan yang terkoneksi satu sama lain.

2. Koneksi Kosmik

Adalah memahami bagaimana hubungan manusia sebagai salah satu kunci terpenting dalam *SynchroDestiny*. Di Barat, kita cenderung berpikir bahwa prinsip-prinsip alam ada secara terpisah dari pemikiran dan perasaan manusia. Kita mungkin menyadari bahwa berjejaring dan bertemu banyak orang baru penting bagi karier kita. Dalam menguasai *SynchroDestiny*, kemampuan untuk menciptakan hubungan manusia yang positif lebih dari sekadar taktik, itu mendasar. Membuat koneksi kosmik berarti menciptakan lingkungan manusia tempat *SynchroDestiny* dapat berlangsung.

3. Menguasai Dialog Batin

Menyangkut bagaimana pikiran Anda benar-benar menciptakan realitas dan cara-cara di mana Anda dapat mengubah realitas tersebut mewujud. Misalkan Anda tidak puas dengan pekerjaan Anda dan Anda ingin menemukan yang baru. Anda mulai melihat-lihat koran dan berbicara dengan teman yang akrab dengan karier Anda, tapi tidak ada yang muncul. Jika Anda diminta untuk menggambarkan situasi ini, Anda mungkin mengangkat bahu dan berkata, “Baiklah, tidak ada apa-apa di luar sana untuk saya. Aku melihat ke sekeliling, tapi tidak ada sesuatu di luar sana.”

Masalahnya adalah bahwa sesuatu di dalam diri Anda mencegah Anda menemukan pekerjaan baru tersebut. Ketika kita menemukan diri kita melihat dunia dan berkata, "Tidak ada apa-apa di luar sana," kita mungkin juga harus melihat ke dalam hati kita dan bertanya, "Jika tidak ada sesuatu di luar sana, adakah sesuatu di sini?"

4. Menembus Konspirasi Improbabilitas

Ini adalah area program yang sangat menarik dan sangat menyenangkan. Menembus Konspirasi Improbabilitas berarti belajar mengenali kebetulan yang berarti. Ini berarti belajar melihat kebetulan sebagai peluang dan bukan hanya kebetulan yang tanpa arti apa pun. Anda dapat menggali makna kebetulan yang terjadi dalam hidup Anda.

5. Memanfaatkan Turbulensi Emosional

Begitu kita mengerti bahwa kenyataan eksternal tidak dapat dipisahkan dari kenyataan internal, kita akan mengerti bahwa alam semesta benar-benar adalah tubuh kita yang meluas. Dan bahwa ada kenyataan yang juga sangat jelas bahwa energi negatif di dalam diri kita sendiri sangat merusak diri sendiri. Turbulensi Emosional merupakan hambatan

utama bagi pemenuhan keinginan secara spontan. Mengubah energi negatif menjadi tingkat kesadaran yang lebih tinggi adalah prinsip kelima untuk menguasai *SynchroDestiny*.

6. Kekuatan Pengorganisasian Tak Terhingga

Menguasai prinsip ini berarti melepaskan gagasan bahwa alam semesta pada dasarnya adalah mesin. Ini berarti melampaui gagasan bahwa ada kekuatan tertentu seperti gravitasi atau elektromagnetisme yang mengendalikan alam semesta dengan mengesampingkan kekuatan dari dalam diri kita sendiri, seperti niat.

Tapi niat adalah kekuatan alam seperti gravitasi. Sebenarnya, sudah ada percobaan untuk mengukur kekuatan niat. Dapatkah Anda, misalnya, menyebabkan seseorang berbalik dan melihat Anda hanya dengan menatap bagian belakang kepalanya dan berniat membuatnya berbalik?

7. Merayakan Tarian Kosmik

Prinsip ketujuh dan terakhir adalah benar-benar tentang mengambil gagasan yang dipresentasikan di awal adalah energi kesadaran dan menjadikannya

tapak panduan hidup Anda sendiri seperti halnya prinsip-prinsip penguasa alam semesta. Kesadaran bahwa prinsip-prinsip ini bukan sekadar abstraksi, bahwa mereka beroperasi dalam segala hal yang kita lakukan, sebenarnya lebih dari sekadar kesadaran, ini benar-benar semacam perayaan. Ini yang disebut sebagai merayakan tarian kosmik.

Bila Anda telah menguasai *SynchroDestiny*, ketika Anda telah belajar menyinkronkan hidup Anda dengan alam semesta itu sendiri, Anda merayakan tarian kosmik. Misalkan Anda bertanya kepada orang, "Apa prinsip hidup Anda?" Anda mungkin mendapatkan jawaban, "Saya hidup dengan prinsip apel sehari membuat dokter pergi." Ketika kita benar-benar dapat mengenali hubungan antara bagaimana kita menjalani hidup kita dan cara alam semesta bekerja dan kita bisa hidup selaras dengan koneksi itu.

Sekali lagi *SynchroDestiny* mengikuti Hukum Universal. Hukum Universal ini adalah kekuatan yang membuat dunia kita bekerja sebagaimana mestinya. Kita semua adalah makhluk yang berasal dari sumber yang sama. Kita semua adalah bola energi, bergetar dan memberi isyarat kepada semua yang ada di sekitar kita. Batu-batu, rumput pohon, bunga, binatang adalah kekuatan energi. Beberapa kuat beberapa lemah, tapi tidak ada energi yang kurang murni.

Dunia ini dinamis, tumbuh dan selamanya berubah. Sebagai manusia kita adalah bagian dari dunia ini, atau alam semesta dan itu tidak dapat diabaikan. Kita tidak dimaksudkan untuk duduk-duduk tanpa melakukan apa-apa, jika kita melakukannya, kita akan menjadi lesu, negatif dan mungkin penyakit bisa menyerang. Dengan menjadi aktif akan menciptakan lebih banyak energi. Anda menjadi lebih positif, bersemangat dan sehat. Hal ini dapat menyebabkan semua jenis hal indah terjadi dalam hidup Anda karena Anda menyebabkan getaran tertentu terjadi yang dirasakan oleh orang lain yang berpikiran serupa.

SynchroDestiny adalah Anda mendapatkan akses ke tempat yang jauh di dalam diri Anda dan pada saat yang sama menyadari apa yang sedang terjadi di dunia fisik. Yang saya maksud dengan ini adalah bahwa Anda dan semua yang Anda lihat di sekitar Anda digolongkan sebagai fisik, yang dapat dilihat dengan mata telanjang dan disentuh. Anda yang lain adalah emosi, perasaan, pikiran disebut non fisik atau spiritual. Ini adalah non-fisik Anda yang menentukan jalan hidup dan takdir Anda.

SynchroDestiny membutuhkan pemahaman tentang jalan hukum Universal dan mengenali sumber kecerdasan yang menciptakan alam semesta kita dan memiliki keinginan untuk mengejar peluang saat muncul. Anda harus selalu

menjalani hidup Anda di ‘SEKARANG’, yaitu di masa sekarang. Tapi pikirkan kembali beberapa tahun lamanya dalam hidup Anda dan renungkanlah berapa kebetulan terjadi yang telah menempatkan Anda di tempat Anda berada sekarang dengan hidup Anda.

Apakah sebuah surat kabar jatuh ke lantai dan membuka halaman yang menurut Anda menarik untuk dibaca. Apakah Anda memikirkan sesuatu, dan pada saat itu telepon berdering dan itu adalah mereka. Buatlah diri Anda sadar kapan kebetulan terjadi dan Anda akan mendapati bahwa kejadian itu terlalu sering terjadi hanya kebetulan saja. Itu adalah pengalaman *SynchroDestiny*, yang jika Anda mengerti saat hal itu terjadi, dapat menghasilkan kehidupan yang ajaib bagi Anda.

VIII. KEKALAHAN MENJADI KEMENANGAN

Berapa kali Anda menghadapi kegagalan? Mungkin puluhan, bahkan ratusan. Sepanjang Anda hidup, sebaik apa pun Anda berusaha, senyaman apa pun hidup Anda atau sesukses apa pun Anda, Anda akan selalu menghadapi kegagalan. Tidak penting kegagalan itu besar atau kecil, kegagalan tetaplah kegagalan. Hidup itu mirip dengan seorang petinju yang bertarung di atas ring. Sebagus apa pun taktik, strategi dan pukulan yang ia miliki, ia tidak dapat mengelak pada kenyataan bahwa ia akan menerima pukulan.

Pukulan yang bertubi-tubi dapat membuatnya jatuh, tapi ia bangkit, kembali melawan, kembali bertahan, mungkin ia akan mengalami *knock down* atau K.O oleh pukulan lawan atau mungkin ia memenangkan pertarungan itu dengan menjatuhkan lawan dengan pukulan yang mematikan. Atau memenangkan pertarungan dengan menang berdasarkan angka yang diberikan para juri.

Anda mungkin sekali adalah petinju itu yang harus bertarung di atas ring berkali-kali dalam hidup Anda. Apa dan siapa yang harus Anda hadapi dan menjadi lawan Anda bisa menjadi hal penting yang harus Anda pertimbangkan. Namun yang juga tidak kalah pentingnya adalah strategi yang Anda gunakan menghadapi lawan dan bagaimana Anda menggunakan strategi itu untuk memenangkan pertarungan. Mengubah kekalahan Anda di masa lalu menjadi kemenangan saat ini dan kemenangan di masa depan adalah pekerjaan rumah Anda.

Belajar dari kesalahan dari masa lalu itu penting. Mengapa? Dari setiap kesalahan dan kegagalan Anda dapat memperoleh pembelajaran. Dan pembelajaran itu merupakan salah satu senjata Anda memenangkan “pertarungan” Anda. Kecuali Anda tidak ingin keluar menjadi pemenang, Anda tidak perlu mengambil pelajaran dari setiap kegagalan dan kesalahan. Salah seorang kawan saya mengatakan, “Ketika kau takut menghadapi pertarungan dalam hidup, pilihannya hanya satu, memutuskan untuk mati. Namun, jika mengambil keputusan untuk mati pun kau takut, tak ada pilihan lain selain bertarung sampai mati. Dan itu artinya, kau harus hidup.”

*“Failure is the key to success;
each mistake teaches us
something.”*

- Morihei Ueshiba

Bagaimana Anda memanfaatkan kegagalan, menggunakan untuk membuat Anda menjadi orang yang lebih kuat dan kompeten? Kegagalan bisa menjadi aset besar jika Anda tahu bagaimana memanfaatkannya sebaik mungkin.

1. Bangun kelemahan Anda, dan bermainlah dengan kekuatan Anda

Kekalahan membuat semua aset terbaik dan terburuk Anda telanjang sebelum Anda. Pada saat-saat kegagalan, tidak mungkin untuk mengabaikan apa yang berhasil melawan Anda dan memisahkannya dari kesuksesan Anda. Anda dapat bertanya kepada diri Anda sendiri, “Apa yang bisa saya lakukan lebih baik di lain waktu?” Pertanyaan ini akan mendorong Anda menelisik kekurangan Anda yang mungkin menakutkan.

Anda dapat menjadikan kelemahan Anda dan mengasahnya sampai menjadi kekuatan. Semakin Anda melanjutkan siklus peningkatan diri ini, kinerja Anda semakin lama akan semakin baik. Dan ini dimungkinkan melalui kekalahan.

2. Kultivasi kerendahan hati

Ketika seseorang hanya menerima kesempurnaan, ia “meracuni” hubungan mereka dengan orang lain. Dan menjadikan Anda pribadi yang tidak realistik. Semua orang gagal pada satu waktu atau yang lain, dan kebanyakan orang memiliki pengalaman gagal beberapa kali dalam hidup mereka. Gunakan ini sebagai landasan bersama.

Merangkul kegagalan meningkatkan empati yang dapat dirasakan orang lain untuk Anda. Kegagalan membangun persahabatan, karena itu adalah sifat manusia yang universal, membantu orang lain.

3. Jangan takut untuk mengambil risiko

Kegagalan itu menakutkan. Begitu menakutkannya, sehingga menghentikan kita mengejar impian kita atau menetapkan tujuan yang tinggi karena tidak ada yang mau gagal. Kemudian, ketika Anda gagal,

Anda menyadari itu tidak terlalu buruk. Hidup terus berlanjut, dan Anda sering tampil jauh lebih baik di masa depan karena Anda telah bermain dengan kekuatan dan kerendahan hati Anda.

Satu kekalahan tidak menggagalkan Anda dari ambisi utama Anda, dan sering kali justru sebaliknya. Apa kegagalan pertama yang dilakukan, apakah ini membuat tindakan berikutnya menjadi tidak menakutkan. Pengalaman kegagalan membuat para orang bijak memecahkan kelumpuhan dan membuat lompatan yang jauh menuju tujuan mereka.

Rangkullah kegagalan Anda, dan gunakan mereka untuk membuat diri Anda lebih kuat dari yang Anda bayangkan sebelumnya. Kekalahan bukanlah sesuatu yang perlu Anda lupakan, itu harus digarap ke dalam DNA Anda. Setiap kekalahan membuat Anda lebih mampu meraih kemenangan. Perfeksionisme itu menyesatkan. Orang tidak sempurna, sehingga membuat mereka lebih mungkin untuk mencapai kebesaran.

Baru-baru ini saya mempublikasikan catatan saya yang berjudul, “**Are You Dare to Life?**” Berikut isinya, “Beberapa hari ini ngobrol dengan beberapa kawan luka sebaya-meminjam istilah Puthut Ea tentang hidup. Kita merasa tengah berada di sebuah labirin besar dan tengah

kesulitan mencari jalan keluar. Berputar-putar saja kita, di lorong yang satu ke tikungan yang lain, bahkan tidak jarang kembali ke titik yang sama. Tentu saja kita kelelahan.

Di tengah kelelahan itu, ada beberapa kawan yang memutuskan mencari jeda sebentar atau bahkan mencari eskapisme praktis. Ada yang memutuskan mabuk, ada yang memutuskan membenamkan dirinya di kasur, ada yang memutuskan menonton film melalui internet tanpa mengerti film itu sendiri.

Hidup tanpa masalah bukan hidup namanya, pun masalah kawan yang satu dengan kawan yang lain tidak pula dapat kita bandingkan mana yang lebih berat. Semuanya berat, saking beratnya sampai ada kawan yang mengeluarkan tantangan “Tukar hidup, yuk!” seperti acara *reality show*. Tentu saja, tantangan ini tidak ada yang menjawab.

Kita pun bukan penganut “Hidup tak semudah apa yang dikatakan motivator” jadi nasihat bahkan motivasi pun sudah tidak mempan bagi kita. Yang kita butuhkan adalah penyelesaian praktis, semacam “ini lho duit”, “Ini lho jodoh”, “Ini lho beras”, dan macam-macam “Ini lho...” lainnya.

Saking buntunya kita dengan masalah, kita sempat menjadi “atheis sederhana” meminjam istilah Sujivo

Tejo. Di mana kita mengeliminasi didikan religi yang kita dapatkan sejak kecil, Tuhan itu Maha Segalanya. Kita memenuhi hidup kita dengan kekuatiran yang justru lebih besar dari masalah itu sendiri. Kita dikuasai kekuatiran yang sangat liar.

Ini wajar, karena kita butuh penyelesaian praktis macam “ini lho” tadi. Wajar pula kita menjadi “atheis sederhana” ketika menengok dompet telah menjadi kopiah, beras sudah kosong di kotaknya, kopi tinggal sasetnya saja, dan lain sebagainya. “Di mana Tuhan?” Pun kita sudah berdarah-darah nangis sambil berteriak, *“Eli Eli Lama Sabhaktani”*. Sampai akhirnya kita kelelahan sendiri.

Akhirnya di tengah kelelahan dan menjadi “atheis sederhana” itu, kita melepas semua kekuatiran kita yang jahanam dan liar itu. Membarkan Tuhan mengambil alih masalah. Dan anehnya, justru di sini keajaiban-keajaiban kecil terjadi. Ada yang diizinkan hutang di warung untuk membeli kebutuhan, ada yang ditelepon akan dikirimi makanan, ada yang dibukakan jalan untuk menjual barang. Apa pun itu adalah rejeki yang pantas kita sebut sebagai jeda agar kita bisa sedikit mencari celah bagaimana menyelesaikan masalah.

Satu hal lagi, kita tidak butuh nasihat tukang kibul yang statusnya wajib di “like” dan di “share” itu untuk memotivasi diri kita dengan kalimat yang berbuih-buih

itu. Cukup pikirkan masalahmu, cari akar masalahnya, dan serahkan semua kepada Tuhan. Biar Tuhan yang mengambil alih penyelesaiannya.

Pasrah? Terserah. Justru saya melihatnya sebagai upaya *bargain* dengan Tuhan. Jika kita percaya bahwa setiap masalah datangnya dari Tuhan, maka kembalikan masalah itu kepada-Nya. Yang perlu kita lakukan hanyalah menjinakkan keliaran pikiran kita, sambil ancang-ancang “*fight back*”.

Intinya adalah kalau kita takut menghadapi masalah dalam hidup ya mati saja. Pun begitu sebaliknya, kalau takut mati, tidak ada jalan lain kecuali menghadapi hidup. Beranikah kita hidup di tengah segala kerunyaman?”

“*It is impossible to live without failing at something, unless you live so cautiously that you might as well not have lived at all, in which case you failed by default.*”

~ J.K. Rowling.

J.K. Rowling adalah bukti hidup orang yang mampu mengubah kegagalan menjadi kemenangan. Setelah ditolak berbagai penerbit, novel fantasinya yang berjudul *Harry Potter* tidak hanya diterbitkan, namun juga difilmkan. Rowling yang juga pernah hidup dari tunjangan pemerintah dan menulis di kertas tisu, kini menjadi miliarder. Kisah hidupnya menginspirasi banyak orang.

Kegagalan tidak pernah berakhir jika Anda memiliki keinginan dan tujuan untuk mengubah takdir Anda. Berikut ada 21 cara mengubah kegagalan menjadi kesuksesan:

1. Mengakui bahwa Anda melakukan kesalahan

Cara terbaik untuk mengatasi kegagalan adalah menghadapinya, belajar darinya dan terus maju. Ketika kita menolak mengakui kesalahan, kita tidak akan pernah bisa mencapai kesuksesan. Namun, ketika kita mengakui kesalahan kita, dan berusaha untuk tidak melakukannya, kita akan mendapat kesempatan lagi.

2. Menolak kegagalan sebagai akhir

Pada tanggal 29 Mei 1953, Sir Edmond Hillary adalah orang pertama yang mendaki Gunung Everest yang

memiliki ketinggian 29 ribu meter di atas permukaan air laut. Dia adalah orang kesatria atas usahanya. Orang-orang mengingat keberhasilannya, namun hanya sedikit orang yang tahu bahwa dia gagal dalam usaha pertamanya setahun sebelumnya.

Ketika dia diminta untuk berbicara di depan publik, Edmund Hillary melihat dirinya sebagai orang yang gagal. Dan dia mengatakan dengan lantang, "Gunung Everest, Anda mengalahkan saya untuk pertama kalinya, tapi saya mengalahkan Anda, karena saya mengembangkan kemampuan saya!" Bila Anda dapat menerima kegagalan sebagai pengalaman belajar. Kita dapat terus tumbuh.

3. Berkonsentrasi pada apa yang ingin Anda capai

Pernahkah Anda mendengar seseorang mengatakan bahwa mereka adalah dalang kehidupan, namun bukan tuan? Pengakuan seperti itu umumnya berarti orang tersebut tidak memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi pada satu bidang sampai mereka menguasainya.

4. Putuskan di dalam hati Anda

Ketika Anda menghadapi kegagalan, lalu Anda ingin beranjak dari kegagalan tersebut, Anda mungkin berpikir soal jalan keluar. Namun, yang penting di sini adalah keinginan Anda untuk beranjak. Dan ketika Anda memutuskan hal itu, jalan keluar pasti ada. Anda tentu paham, “Di mana ada niat, di situ ada jalan.”

Kita tidak bisa fokus pada hal-hal yang terjadi kemarin, minggu lalu, enam bulan atau tiga tahun yang lalu. Jika kita melakukannya. Kita akan selalu menjadi korban. Sebagai gantinya, kita harus meningkatkan pemikiran kita untuk berkonsentrasi pada hal-hal baik dalam hidup kita. Hal-hal yang berjalan baik. Albert Einstein pernah berkata, “Kita tidak bisa memecahkan masalah kita dengan tingkat pemikiran yang sama yang menciptakannya.”

5. Bebaskan pikiran Anda dari kesalahan masa lalu

Ketakutan akan masa depan adalah perbudakan kontemporer. Anda diperbudak oleh ketakutan. Kadang ketakutan terhadap kemungkinan buruk dan kesalahan itu jauh lebih besar dari kemungkinan

dan kesalahan itu sendiri. Kesalahan terbesar adalah ketakutan itu sendiri.

Membebaskan pikiran Anda dari kesalahan Anda, bukan berarti Anda tidak bersalah. Membebaskan pikiran Anda dari kesalahan adalah Anda mengakui kesalahan Anda. Dengan mengakui bahwa Anda telah berbuat salah, Anda memaafkan diri Anda sendiri, selain dapat fokus pada bagaimana Anda memperbaiki kesalahan Anda. Dan yang terakhir, kita dapat memaksimalkan potensi kita.

6. Ambil “*desire*” baru

“*Desire*” bukan sekadar gairah, tapi ia adalah “bahan bakar” Anda mengarungi kehidupan. Ia adalah semangat yang dapat mendorong Anda mencapai kehidupan yang Anda inginkan. Memiliki gairah jauh lebih baik, daripada menunggu sesuatu terjadi.

Sadari bahwa jika apa yang telah Anda lakukan tidak bekerja, saatnya untuk melakukan hal-hal yang berbeda. Pelajari dan praktikkan semua teknik penetapan tujuan Anda, jangan pernah bersikap defensif atas apa yang tidak berhasil. Sebagai gantinya, lakukan *brainstorming* pada gagasan yang mungkin akan berhasil.

“You have the ability to choose which way you want to go. You have to believe great things are going to happen in your life. Do everything you can to make it happen.”

- Dr. Ben Carson

7. Membantu orang lain mencapai impian mereka

Menariknya, cara kerja alam semesta sama seperti magnet. Ada hukum tarik menarik, dan sebaliknya, ada hukum saling tolak. Kita menyebutnya “Karma”. Apa yang Anda lakukan, itu yang Anda dapatkan. Ketika Anda membantu orang lain mencapai impian mereka, orang lain pula akan membantu Anda mencapai impian Anda.

8. Bayangkan diri Anda di mana Anda ingin berada

Di mana Anda inginkan berada dan lakukan satu minggu ke depan? Satu tahun ke depan? Lima tahun ke depan? Ketika Anda membayangkan di mana Anda di masa depan, Anda dapat memulai merencanakan apa yang harus Anda lakukan untuk dapat sampai ke sana.

Jika Anda bisa melihatnya. Bayangkan itu di masa depan Anda, Anda bisa mencapainya. Hanya ada dua cara untuk melihat sesuatu. Pertama, dengan mata alami Anda. Kedua, dengan imajinasi Anda atau mata spiritual Anda. Kata imajinasi didefinisikan dalam *Merriam Webster Intercollegiate Dictionary* sebagai “Tindakan atau kekuatan untuk membentuk citra mental dari sesuatu yang tidak hadir pada indra atau tidak pernah sebelumnya sepenuhnya dirasakan dalam kenyataan.” Imajinasi Anda adalah hal yang memungkinkan Anda melihat masa depan sebelum hal itu terjadi.

*“Live out of your imagination,
not your history.”*

- Stephen Covey

9. Kegembiraan akan datang

Tidak masalah kesengsaraan atau intensitas kegagalan Anda sebelumnya, menjaga kebahagiaan sangatlah penting. Kegembiraan adalah kekuatan. Ketika Anda dalam tekanan, Anda tidak dapat berpikir atau melakukan sesuatu. Berbeda ketika Anda dalam keadaan bahagia atau penuh dengan kegembiraan.

Dunia ini tidak memberikannya kepada Anda kegembiraan, kecuali Anda mengusahakan kegembiraan itu sendiri. Saya teringat dengan Arundhati Roy yang menuliskan novel *The God of Small Things* atau dalam bahasa Indonesia novel ini diterjemahkan dengan judul *Yang Maha Kecil*. Dalam novel ini dikisahkan percintaan sepasang kekasih yang berbeda kelas kastanya.

Novel ini mengambil latar belakang India dan dalam budaya India, percintaan dua kasta dengan posisi kasta perempuan lebih tinggi sangatlah tidak mungkin. Dan cara Ammu –salah satu tokoh perempuan di novel ini– yang merupakan istri Babu, namun berselingkuh dengan Velutha, karena mengalami kekerasan domestik yang dilakukan Babu selalu mengingat hal-hal kecil untuk menjaga kebahagiaannya.

10. Terus berjalan apa pun keadaannya

Jangan pernah menyerah dan jaga konsentrasi ada pada apa yang harus Anda lakukan dan bukan pada kegagalan Anda.

11. Pelajari semua yang Anda dapat dari semua orang

Berusahalah untuk menemukan mentor yang dapat Anda kunjungi secara pribadi atau melalui siapa Anda dapat beraaksi berdasarkan pengajaran mereka saat Anda mengejar takdir Anda. Belajarlah dari mereka yang membicarakan tentang bagaimana meraih kesuksesan dari kegagalan. Orang-orang ini hanya memiliki energi untuk kemenangan.

12. Kelola hidupmu bukan waktumu

Waktu tidak pernah berubah, selamanya akan tetap 24 jam dalam sehari. Sebelas hari dalam seminggu. Lima puluh dua minggu dalam setahun. Namun, kita perlu mengatur diri kita sendiri. Tetapkan setiap malam apa prioritas Anda untuk hari berikutnya.

Bijaksanalah dalam membuat hubungan dengan orang-orang yang membawa kebaikan baik bagi

Anda, memanfaatkan sebagian besar waktunya untuk mendapatkan pengetahuan dari mereka, dan rebut kesempatan Anda untuk bangkit dari kegagalan setelah belajar dari mereka.

13. Persempit fokus Anda pada apa yang penting secara spiritual

Apa yang penting bagi keluarga Anda? Apa yang penting dalam diri Anda? Dengan mempersempit fokus Anda pada apa yang Anda inginkan, Anda bisa lebih spesifik. Fokus dapat didefinisikan secara sederhana sebagai ‘apa pun yang menjadi perhatian Anda.’

“It’s not what’s happening to you now or what has happened in your past that determines who you become.

Rather, it’s your decisions about what to focus on, what things mean to you, and what you’re going to do about them that will determine your ultimate destiny.”

- Anthony Robbins

14. Buka pikiran Anda dengan kemungkinan tak terbatas

“What humans think can be thought of and believed to be achieved.”

- Napoleon Hill

Keterbatasan terbesar yang akan Anda hadapi dalam hidup adalah pemaksaan diri, pemeliharaan diri dan penghinaan diri sendiri.

15. Rencanakan masa depan Anda

Dengan merencanakan apa yang akan Anda lakukan setiap hari, Anda merencanakan takdir Anda. Rencana yang sukses mengharuskan Anda melangkah keluar dari zona nyaman Anda. Melewati rintangan masa lalu dan merangkul kemungkinan masa depan.

Zona nyaman Anda adalah musuh masa depan Anda. Penghalang untuk kesuksesan Anda. Batu sandungan takdir Anda. Ketika Anda tinggal di zona nyaman

Anda, Anda tidak akan pernah meninggalkan atau melampaui kenyataan Anda saat ini.

16. Berhenti menebak-nebak keputusan Anda

Menebak-nebak masa depan adalah pemborosan waktu ketika Anda belum membuat keputusan apa pun. Sering kali kita lebih sibuk mengira-ngira segala kemungkinan apa yang akan terjadi daripada memikirkan apa yang seharusnya Anda lakukan.

17. Rest, rileks, refleksi, refresh, recreate

Saat Anda berhenti sejenak untuk beristirahat dan merenungkan langkah selanjutnya. Selalu siap untuk menangkap setiap kesempatan yang baik bagi Anda. Stres akan merusak usaha Anda. Hubungkan kemajuan Anda dan buat Anda akan rusak.

18. Bicaralah yang murni, kuat dan positif

Ketika Anda berbicara hal yang benar tentang keinginan Anda bangkit, akan ada jalan menuju ke sana. Anda pun tidak hanya memberkati orang di sekitar Anda. Dengan kata-kata Anda, Anda dapat menciptakan takdir Anda sendiri. Anda mungkin

mendengar, kata-kata memiliki kekuatan. Ia dapat “membunuh” atau “menghidupkan”.

Tentu Anda pernah mendengar lagu *Killing me softly*? Salah satu syairnya adalah “*Killing me softly with your words...*” kata-kata adalah mantra. Itu sebabnya orang tua dilarang mengucapkan hal-hal buruk kepada anak-anak mereka. Sebab, itu akan tertanam dalam psikologis mereka dan membuat mereka memercayai kata-kata buruk yang diucapkan orangtua mereka.

19. Berterima kasihlah atas hidup Anda

Seburuk apa pun hidup, Anda wajib berterima kasih. Hidup itu anugerah. Dalam hidup Anda diberi kesempatan bertemu dengan orang-orang baik, orang-orang buruk, mengalami berbagai hal, dan belajar tentang banyak hal. Hidup adalah perjalanan. Berterimakasihlah kepada Sang Pencipta, orang-orang yang memberi pengaruh, entah baik atau buruk, dan terutama pada diri Anda sendiri. Berikan banyak ruang dalam hidup Anda. Instruksikan secara langsung satu sama lain dengan menggunakan akal sehat yang baik. Biarkan setiap detail dalam hidup Anda-kata-kata, tindakan, apa pun, dilakukan atas nama kebaikan.

20. Lepaskan potensi Anda

Hidup mengizinkan Anda memanfaatkan potensi yang sebelumnya tidak terpakai melalui kegagalan, kecuali Anda memutuskan tidak mengambil kesempatan tersebut. Potensi Anda adalah anugerah dan belas kasihan tanpa batas.

21. Visualisasikan kesuksesan Anda

Jika Anda bisa memercayainya, Anda dapat melihat yang akan memberdayakan Anda untuk mencapainya. Segala sesuatu akan ada di dunia yang tak terlihat sebelum bisa muncul di alam yang terlihat. Komputer yang Anda gunakan pertama kali divisualisasikan oleh seseorang sebelum semua dibuat. Kursi yang Anda duduki, divisualisasikan oleh seseorang sebelum diproduksi.

Banyak hal yang tak terlihat sebelum sekarang divisualisasikan dan muncul setiap hari. Misalnya, setiap bangunan yang pernah ada atau sekarang ada di seluruh dunia, ada di dunia imajinasi pembangun atau arsitek yang tak terlihat jauh sebelum berada di alam yang terlihat. Setiap proses, setiap produk, setiap penemuan, setiap film atau kendaraan hiburan, setiap buku, setiap organisasi, segala sesuatu yang

ditambahkan ke bumi oleh manusia ada di alam imajinasi yang tak terlihat sebelum bisa memasuki alam yang terlihat dan nyata.

Beberapa waktu yang lalu, saya bertemu dengan kawan saya dari Bandung. Ia khusus mengunjungi saya di Yogyakarta hanya untuk menceritakan pengalamannya bangkit dari kegagalan. Beberapa tahun yang lalu saya memang mendengar tentang kejatuhanya, namun tidak tahu persis apa yang terjadi.

Kawan saya, sebut saja namanya Arman, sebelum kejatuhanya adalah pedagang garmen khusus grosir di Bandung. Dia memiliki tiga toko, satu di Pasar Baru, satu di Kings Shopping, dan satu lagi di Cihampelas. Ia pun memiliki dua putri yang cantik dan istri yang baik pula. Namun tetiba saja badai menghantam hidup Arman.

Tokonya yang di Pasar Baru Bandung habis terbakar, di saat yang sama pula, mobilnya yang diparkir di Pasar Baru dibobol maling dan mengambil lebih dari 100 juta. Bukan hanya itu, keponakannya yang diberi tanggung jawab mengelola toko yang di Kings Shopping menggelapkan keuangan dengan tidak membayar baju-baju yang telah diambil dari supplier.

Belum hanya itu, tetiba sajaistrinya menuntutnya bercerai tanpa alasan dan ia mendapat kabar bahwa ayahnya yang

tinggal di Padangpanjang, divonis menderita kanker prostat stadium 4. Setelah sebulan ia menerima kabar tersebut, ayahnya berpulang.

Tidak kuat menghadapi kondisi yang brutal ini, Arman kabur ke Bali dan meninggalkan segala carut marut di Bandung. Di Bali, ia menjadi *ugal-ugalan*. Menjalani kehidupan malam dan terdampar di *Poppies Lane* sebuah gang sempit di bilangan Kuta yang terkenal dengan penginapan murah yang banyak disewa oleh *backpacker* dari seluruh dunia. Sampai ia bertemu dengan kawan SMA-nya di Padangpanjang yang sedang membawa tamunya berjalan-jalan di Kuta.

Pertemuan ini sebuah kebetulan awalnya, namun berubah menjadi pintu masuk bagi Arman. Ternyata sang kawan memiliki usaha kerajinan dari kulit di kawasan Ubud. Sang kawan kemudian mengajak Arman bekerja di bengkel kulit miliknya. Tidak lama, setelah tiga bulan bekerja, Arman diberi tanggung jawab mengelola bengkel kerja kawannya yang berada di Brisbane Australia.

Berbekal visa kerja, Arman “magang” di bengkel yang merupakan perpanjangan bengkel di Ubud. Ia belajar banyak hal di sana, mulai mendesain tas, sepatu, jaket, sampai ikat pinggang. Ia pun berkenalan dengan banyak orang yang mengambil produk dari bengkel kawannya tersebut. Setelah setahun tinggal di Australia, ia kembali

ke Bandung. Ia menjual salah satu tokonya, yaitu yang di Kings Shopping dan uangnya ia gunakan untuk membayar hutang-hutangnya pada supplier.

Pelan-pelan ia mulai menata ulang hidupnya, dan mengajak istrinya berbicara dari hati ke hati. Ia meminta kepada istrinya agar mengurungkan niatnya untuk bercerai, bukan untuk dirinya sendiri, namun bagi kedua putri mereka. Yang ia katakan kepada istrinya waktu itu adalah, "Belum tentu anak-anak mendapatkan ayah yang menyayangi mereka seperti ayah mereka sendiri, dan belum tentu pula ia mendapatkan ibu tiri yang sebaik ibu kandungnya sendiri. Mungkin kita sebagai suami istri sudah selesai, namun tanggung jawab kita sebagai orangtua belum." Dan kalimat itu adalah kalimat ajaib. Istrinya mengurungkan niatnya bercerai dari Arman.

Dengan sisa hasil penjualan toko, Arman hijrah ke Garut. Pusat kulit di Indonesia. Di sana ia membuka jaringan dengan penyedia kulit hewan yang berkualitas bagus. Setelah dari Garut, ia kembali ke Bandung dan membuka jaringan dengan para pengrajin sepatu di kawasan Cibaduyut. Berbekal kemampuannya mendesain, ia mulai mendesain sepatu boot. Kini usaha sepatu boot yang dijalankan secara online mulai menuai hasilnya.

Mendengar cerita Arman, saya pun bertanya apa yang membuatnya berubah dan mulai memikirkan untuk

bangkit. Ia menjawab, “*Memento mori*” Mengingat akan kematian adalah hal yang membuatnya bangkit. Apa yang ia tinggalkan bagi anak-anaknya, itu adalah hal yang penting. Ia tidak ingin meninggalkan masalah hutang dan kenangan pahit bagi anak-anaknya.

Perubahan yang terjadi pada Arman, disebutkan David J. Schwaryz dalam buku **Berpikir dan Berjiwa Besar** sebagai mengubah kekalahan menjadi kemenangan. Bagi Schwartz, perbedaan antara keberhasilan dan kegagalan didapat pada sikap orang terhadap kegagalan atau situasi lain yang mengecewakan mereka. Schwartz mengajukan 5 pedoman yang dapat membantu Anda mengubah kegagalan menjadi kemenangan. Dan kelima hal tersebut adalah:

1. Pelajari kemunduran untuk melicinkan jalan menuju keberhasilan, ketika Anda kalah, belajarlah, dan kemudian lanjutkan untuk menang pada kesempatan lain.
2. Miliki keberanian untuk menjadi kritikus bagi diri sendiri yang konstruktif. Selidiki kesalahan dan kelemahan Anda dan kemudian perbaiki.
3. Berhentilah menyalahkan nasib. Periksa setiap kemunduran. Cari tahu apa yang salah dan keliru. Menyalahkan nasib tidak membawa Anda ke mana

pun, selain di mana Anda berpijak sekarang.

4. Gabungkanlah ketekunan dengan eksperimen. Tetaplah pada cita-cita Anda. Cobalah pendekatan baru. Bereksperimenlah.
5. Ingatlah bahwa ada sisi baik dalam setiap situasi. Carilah sisi baik itu. Lihatlah sisi baik itu dan tolaklah rasa frustasi. Karena frustasi hanya akan menghentikan Anda bergerak.

IX. MENTAL GARDEN

Anda masih ingat lagu kanak-kanak yang berjudul “*Kebunku*” yang diciptakan oleh Ibu Sud? Jika Anda lupa, berikut ini syairnya,

“Lihat kebunku penuh dengan bunga.
Ada yang putih dan ada yang merah.
Setiap hari kusiram semua
mawar melati, semuanya indah!”

Ketika kita memiliki sepetak lahan kosong di sudut pekarangan rumah, apa yang akan Anda lakukan? Anda mungkin akan membuat sebuah taman di sudut itu. Menanaminya dengan beraneka tanaman, lalu mungkin Anda akan menambahinya dengan sebuah kolam kecil, lengkap dengan air mancurnya dan ikan-ikan hias.

Bayangkan Anda duduk di beranda rumah Anda sambil memandang taman itu. Anda dapat menikmati secangkir

kopi dan bercengkerama dengan anggota keluarga, pasangan, atau kawan-kawan Anda. Tentunya akan sangat menyenangkan sekaligus menenangkan, bukan?

Sekarang bayangkan sepetak lahan kosong tadi Anda biarkan apa adanya, kosong, dan tak terawat. Mungkin suatu saat ketika Anda sedang beberes rumah, Anda meletakkan kursi rusak atau perabot lama yang tidak terpakai di sudut itu. Karena Anda pikir sudut itu kosong dan tak terpakai. Atau tanpa sadar Anda membuang sampah di sana.

Ketika Anda melihat sudut lahan itu penuh dengan tumpukan barang, tak terawat, dan banyak sampah, apa yang Anda rasakan? Anda akan merasa sumpek, jengkel, dan kesal, bukan? Pilihannya adalah Anda membersihkan sudut itu atau membiarkan sudut itu semakin lama semakin penuh dengan hal-hal yang tidak berguna.

Taman dan sudut penuh sampah itu sama dengan kondisi mental kita. Kita yang memutuskan akan menjadikan seperti apa kondisi mental kita. Ketika kita memutuskan akan membuat “taman” pada kondisi mental kita, tentunya kita akan mengisinya dengan semua emosi baik, harapan, welas asih, cinta, pikiran yang terbuka, atau keyakinan.

*“So plastic is mind, so receptive,
that the slightest thought makes an
impression upon it. People who think
many kinds of thought must expect
to receive a confused manifestation
in their lives. If a gardener plants a
thousand kinds of seeds, he will get
a thousand kinds of plants: it is the
same in mind.”*

— Dr. Ernest Holmes

Pikiran manusia memikirkan ribuan pemikiran sehari. Alih-alih menanam sekantong ribuan biji berbagai macam pikiran buruk yang akan membutuhkan “tukang kebun” untuk memangkasnya, Anda mungkin lebih memilih menciptakan taman bunga.

Hidup Anda adalah kebun Anda. Jauhkan rumput liar karena itulah salah satu cara di mana Anda dapat secara pribadi mempercantik dunia kita. Anda berutang banyak kepada diri sendiri dan kepada mereka yang menerima manfaat dari benih yang Anda dapatkan di sepanjang

jalan. Dan ketika kita memutuskan membiarkan sudut mental kita “apa adanya” tanpa sadar kita akan membiarkan semua emosi negatif masuk, dan lama kelamaan akan menumpuk di sana. Kecemburuan, kebencian, kecurigaan, dan emosi negatif akan lebih cepat masuk ke dalam kondisi mental kita. Mengapa?

Pemikiran negatif dimulai sebagai penjelasan tentang keadaan yang tidak dapat dijelaskan dalam hidup Anda. Dan seiring berlalunya waktu, itu berubah menjadi cara hidup. Pikiran negatif mulai merayap masuk ke dalam pikiran kita saat kita merasa rendah diri atau ketika mengalami kegagalan. Anda marah karena kolega Anda mendapat promosi yang tidak Anda suka. Atau Anda dicampakkan bahkan ketika Anda mencoba menjadi mitra terbaik di dunia. Dan bagian terburuknya, Anda tidak tahu mengapa Anda adalah orang yang harus menderita melalui kehidupan yang buruk, sementara orang lain sepertinya memiliki waktu dalam hidup mereka.

Dan tepat di sana, Anda mulai membuat alasan dan penjelasan untuk kebosanan dan kesengsaraan dalam hidup Anda. Alih-alih menyadari bahwa banyak orang membuat “taman bunga” di lahan mental mereka agar merasa lebih baik, Anda justru menjadikan lahan mental Anda sebagai “tempat sampah”. Pemikiran negatif bisa menjadi penghalang terbesar dalam hidup dan usaha

Anda. Dan kecuali jika Anda memeriksanya, Anda mungkin akan merasa gagal sepanjang hidup Anda.

Bagaimana cara berhenti berpikir negatif? Jangan hidup dalam penyangkalan. Jika Anda pernah merasa seperti Anda adalah pemikir negatif, cobalah untuk menghapus kenegatifan dengan menganalisis situasinya dengan lebih baik. Hidup tidak selalu datang dengan penjelasan mudah. Jika Anda ingin berhenti berpikir negatif, berikut adalah 10 keadaan negatif dan cara untuk mengatasinya. Pertimbangkan skenario ini dan tanyakan pada diri Anda bagaimana Anda akan bersikap saat Anda mengalaminya.

1. Anda selalu menganggap semua hal adalah yang terburuk

Teman Anda lupa menelepon Anda saat mereka bertemu, Anda pikir mereka menghindari Anda. Teman Anda lupa hari ulang tahun Anda, Anda pikir mereka membenci Anda. Seorang teman berkendara melewati Anda tanpa melambaikan tangan karena mereka tidak melihat Anda, dan Anda pikir mereka mengabaikan Anda.

Beberapa dari kita selalu menganggap penjelasan terburuk untuk semuanya. Mungkin, kadang-kadang pikiran Anda akurat, tapi tidak setiap saat. Jika Anda

merasa tidak enak dengan sesuatu, secara halus dan bicaralah dengan orang yang bersangkutan. Membuat asumsi tidak akan pernah membantu Anda.

2. Anda tidak pernah memikirkan perspektif orang lain.

Anda pikir seseorang memperlakukan Anda dengan buruk. Atau Anda pikir atasan Anda tidak menghargai pekerjaan Anda sebaik pekerjaan rekan Anda. Alih-alih merengek tentang apa yang tidak Anda dapatkan, menempatkan diri Anda pada posisi mereka dan mencoba memahami mengapa mereka bersikap seperti mereka.

Dapatkah Anda melihat sisi cerita mereka untuk memahami motif mereka? Mungkin, Anda memiliki beberapa kekurangan yang belum Anda sadari. Selalu pikirkan dari perspektif orang lain dan Anda akan menjadi orang yang lebih baik dari waktu ke waktu.

3. Anda pikir dunia ini tidak adil bagi Anda

Anda mendapatkan hal yang terburuk dalam hidup. Anda pikir Anda adalah korbannya. Apakah Anda pernah merasa tidak peduli apa pun yang Anda lakukan atau seberapa keras Anda mencoba, Anda

tidak akan pernah bisa berhasil dalam usaha Anda? Mark Zuckerberg sangat kaya dan semuanya begitu mudah baginya, bukan? Mengapa Anda tidak bisa menjadi salah satu dari mereka dengan semua ide cerdas milik Anda?

Hidup itu tidak mudah. Tapi hidup adil bagi orang-orang yang memiliki *“passion”* tentang sesuatu. Jika Anda benar-benar percaya bahwa Anda lebih baik daripada orang lain, Anda akan sampai ke tempat yang Anda inginkan suatu hari nanti. Tapi pada saat yang sama, mungkin ada sedikit kemungkinan Anda tidak sebaik yang Anda kira. Berhenti memainkan bagian korban dan pergi ke sana dan mengejar impian Anda.

4. Anda merasa tidak dapat bergantung pada siapa pun

Apakah Anda salah satu dari orang-orang yang meragukan semua orang? Jika Anda merasa Anda tidak dapat bergantung pada siapa pun, Anda seorang perfeksionis. Terkadang, cara kita menjalani kehidupan memengaruhi cara kita memandang orang lain. Jika Anda pikir Anda tidak bisa dipercaya, kemungkinan besar, Anda juga tidak akan belajar memercayai orang lain.

Dalam hidup, Anda perlu memercayai beberapa orang dan belajar bergantung pada mereka. Ini membantu Anda percaya pada orang-orang yang penting, dan pada saat bersamaan, ini menghilangkan keraguan dan kenegatifan dari kehidupan Anda.

5. Anda berharap terlalu banyak dari semua orang

Anda mungkin tidak menyadari hal ini, namun Anda merasa sedih saat orang lain tidak memperlakukan Anda seperti Anda inginkan. Apakah Anda mengharapkan orang lain untuk membantu Anda saat Anda mengalami kegagalan? Jika Anda terus-menerus bergantung pada orang-orang untuk membantu Anda meraih kesuksesan, Anda pasti merasa buruk ketika orang tidak membantu Anda. Belajarlah untuk berdiri di atas kaki Anda sendiri dan bangunlah kesuksesan Anda sendiri.

6. Anda tidak dapat menerima kegagalan

Jika Anda tidak dapat melakukan sesuatu atau mencapai tujuan Anda, itu terlalu sulit. Dan jika ada orang lain yang melakukannya, mereka beruntung. Pernahkah kamu merasa seperti ini? Kamu tidak sendiri. Dunia dipenuhi orang yang tidak bisa

menerimanya saat teman mereka menjadi lebih sukses. Hindari membawa keberuntungan ke dalam persamaan kehidupan, atau Anda akan selalu mendapati diri Anda berpikir negatif tentang setiap orang yang menyelesaikan sesuatu yang tidak Anda inginkan.

7. Anda hanya memiliki kenangan buruk

Anda terus menghitung semua hal negatif yang terjadi pada Anda. Tapi Anda tidak pernah mengingat hal-hal baik dalam hidup Anda. Hidup ini penuh dengan momen pahit. Dan ketika Anda merasa selalu dikelilingi oleh pikiran negatif dan saat-saat buruk dalam hidup, Anda akan mendapati diri Anda terbungkus dalam kesuraman dan kesedihan.

Cobalah untuk melihat sisi terang dari hal-hal buruk dan nikmati momen-momen kecil kebahagiaan yang datang dengan cara-cara yang sederhana. Anda tentu paham kalimat yang mengatakan, “Bahagia itu sederhana.” Anda mungkin dapat merasa bahagia hanya dengan menikmati sebuah senja di depan taman dan kolam ikan yang Anda telah bangun dan menikmati gemicik air dari air mancur.

8. Pikiran negatif itu menular

Jika Anda merasa negatif di sekitar orang, mereka akan merasa negatif dan stres di sekitar Anda juga. Orang yang bahagia akan mulai menghindari Anda. Dan Anda akan mulai menarik orang yang merasa sama seperti Anda, negatif. Apakah Anda merasa hanya teman Anda yang mengerti betapa menyedihkan dan tidak adilnya hidup ini? Kemungkinannya, Anda sudah dikelilingi orang negatif.

9. Teman menertawakan Anda

Anda pikir teman yang menertawakan Anda, tidak akan pernah bersama Anda. Apakah Anda merasa teman Anda sedang terkekeh di belakang punggung? Jika itu benar, mungkin Anda membutuhkan teman baru. Tapi kalau itu hanya paranoid negatif, hentikan itu. Dunia mungkin berarti, tapi itu tidak berarti semua orang di luar sana untuk mengolok-olok Anda atau memperlakukan Anda dengan buruk.

10. Anda sangat kompetitif

Apakah Anda berperilaku seperti teman baik untuk semua orang di sekitar, tapi jauh di dalam, semua yang Anda lakukan adalah merencanakan cara untuk

menjadi lebih baik dari mereka? Apakah Anda merasa terganggu jika seorang teman membeli mobil baru atau rumah? Apakah Anda mencoba segala sesuatu yang mungkin untuk membeli barang yang sama hanya agar Anda bisa merasakannya?

Jika Anda terus-menerus merasakan kebutuhan untuk bersaing dengan seseorang dan menjadi lebih baik daripada mereka hanya untuk merasa bahagia dengan diri Anda sendiri, Anda tinggal di dunia dangkal yang akan selalu membuat Anda bersikap negatif, kesal dan terus menginginkan lebih banyak.

Bersaing dengan diri sendiri dan cobalah untuk menjadi orang yang lebih baik dari Anda saat ini. Ini akan membantu Anda mencapai tujuan Anda sesuai dengan keinginan Anda sendiri. Jika tidak, Anda tidak akan pernah menghargai apa pun yang Anda miliki karena Anda terus-menerus mengintip pagar tetangga Anda.

*“Your life is your garden,
your thoughts are the seeds. If
your life isn’t awesome, you’ve
been watering the weeds.”*

Jenis benih yang kita pilih untuk kita tanam dalam kondisi mental kita memainkan peran penting dalam kesehatan dan vitalitas keseluruhan hidup kita. Saat kita menanam benih pemikiran positif, kita cenderung menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan menyenangkan. Sebaliknya, saat kita menanam benih pikiran negatif, hidup kita cenderung terasa tidak enak, berat, atau menguras.

Dengan kata lain, apa pun yang tumbuh di kebun kita, tumbuh menjadi kenyataan kita. Oleh karena itu, kita harus memerhatikan hal-hal yang kita pilih untuk ditanam karena memiliki dampak langsung pada cara kita hidup dan mengalami kehidupan kita.

Apa pun yang tumbuh di kebun kita, tumbuh menjadi kenyataan. Pikiran kita terwujud dalam kehidupan kita sehari-hari. Jadi tergantung jenis benih yang Anda tanam, hidup Anda akan menjadi cerminan langsung dari itu. Atau yang lebih penting, bagaimana Anda merawat kebun Anda? Cara kita merawat kebun kita sama pentingnya dengan jenis benih yang kita tanam. Berikut adalah 3 hal yang perlu dipikirkan:

1. Apa sajakah yang menyiram kebunmu?

Apakah Anda menyiram kebun Anda dengan cemas, khawatir atau takut? Atau apakah Anda menghujani

benih Anda dengan cinta, dorongan, pengertian, dan pengampunan? Cara kita memilih untuk menyiramai benih kita memainkan peran penting dalam pertumbuhan kebun kita dan bunga yang mekar. Jika kita menginginkan taman yang penuh warna dan semarak, kita harus memilih untuk menyiraminya dengan pikiran penuh kasih yang memberi makan dan memberdayakan kita.

2. Apa jenis lingkungan tempat Anda menempatkan diri?

Tanah Anda adalah orang-orang dan lingkungan yang Anda pilih untuk dikelilingi oleh Anda. Kita perlu memerhatikan lingkungan tempat kita menempatkan diri karena betapa mudahnya kita merendam energi di sekeliling kita. Orang-orang yang sering kita pilih untuk menghabiskan waktu bersama dapat memengaruhi pikiran, keyakinan, dan tindakan kita. Jadi hati-hati!

Jika kita berkeliaran dengan orang-orang yang terus-menerus mengeluh, menilai, bergosip, atau sama sekali tidak memiliki aspirasi dalam hidup, kita cenderung mengambil kebiasaan, perilaku, atau keyakinan negatif mereka. Energi negatif mereka akan meresap ke dalam tanah Anda dan masuk ke dalam

hidup Anda, dan sebelum Anda menyadarinya, kebun Anda layu karena semua racun yang dibasahi.

Itulah mengapa sangat penting untuk menanamkan diri di lingkungan yang sehat dan kondusif bagi pertumbuhan kita! Jika Anda mengelilingi diri Anda dengan orang-orang asli yang mengangkat, mendorong, dan mengilhami Anda untuk menjadi lebih baik selain mencintai dan menerima Anda untuk siapa diri Anda, maka Anda akan berkembang lebih leluasa dan indah, dan saya jamin Anda akan mengalami pertumbuhan yang lebih besar.

3. Singkirkan Gulma Anda!

Hal terakhir yang harus kita lakukan adalah mencabut semua gulma kita! Dan untuk melakukannya secara teratur. Gulma merupakan tanaman yang mengganggu. Dalam *mental garden* kita, gulma tumbuh dari biji yang menahan pikiran negatif dan membatasi keyakinan tentang diri kita dan orang lain. Gulma bisa membuat iri, marah, benci, dendam, kritik diri, dll. Daftar itu jelek dan tak ada habisnya.

Gulma pasti akan muncul. Tapi kita harus membuat pilihan untuk berperan aktif dalam mengenali dan menyingkirkan gulma kita. Saat kita menemukan rumput liar, tugas kita untuk mencabutnya secepat

mungkin. Ini membebaskan pikiran kita untuk berpikir lebih jernih, rasional, dan positif. Jika dibiarkan tanpa pengawasan, gulma bisa mencekik dan menghancurkan seluruh kebun kita. Akibatnya, pikiran kita menjadi kacau dan pertumbuhan kita terhambat.

Taman kita adalah taman pemikiran dan gagasan, harapan dan iman yang akan tumbuh, jika kita dengan hati-hati memilikinya, buah dari keinginan hati kita. Anda tahu, pikiran Anda benar-benar tempat Anda menggunakan pikiran. Buah yang akan Anda panen adalah anugerah kekuatan yang lebih besar dari Anda. Ini merupakan hadiah dalam hidup Anda. Kita berhadapan dengan keajaiban hidup dengan pikiran kita.

Tapi mungkin Anda berkata kepada diri sendiri, “Bagaimana saya bisa melakukan ini?” Nah, inilah rahasianya, dan sangat sederhana, sehingga rasanya hampir tidak dapat dipercaya. Pikiran adalah sesuatu, dan sama seperti pikiran negatif menghasilkan hasil yang salah, begitu pula sebaliknya. Jadi, jika ketakutan muncul di kebun Anda, gali dengan cangkul iman dan katakan kepadanya: “Kau sama sekali tidak memiliki urusan sama sekali dan saya tidak perlu takut lagi.” Anda mungkin pernah mendengar kalimat, “Jika kau memiliki masalah, katakan pada masalahmu bahwa kau memiliki Tuhan tempat segala penyelesaian bermuara.”

Jika Anda ingin hidup lebih lama, bahagia, sehat dan sukses, yang harus Anda lakukan adalah berpikir positif. Semakin banyak orang yang beralih ke pemikiran positif karena ini adalah alat yang ampuh untuk mengubah batin Anda menjadi pembangkit kesehatan yang menakjubkan, dan penyembuhan sendiri. Orang yang optimis telah menemukan bahwa pikiran manusia memiliki kekuatan untuk mengubah keinginan menjadi kenyataan melalui pemikiran positif.

Sebuah studi Stanford Research Institute menyebutkan keberhasilan adalah 88 persen pemikiran positif, dan hanya 12 persen yang disebabkan oleh pendidikan. Oleh karena itu, berpikir positif merupakan faktor penting dalam kemampuan Anda untuk sukses dalam kehidupan. Pemikiran positif adalah keadaan pikiran optimis yang selalu melihat sisi terang kehidupan dan berfokus pada kaca yang setengah penuh, bukan setengah kosong.

Berpikir positif adalah sikap mental yang menghasilkan hasil yang konstruktif. Pemikiran positif membawa kepuasan batin, kebahagiaan, kedamaian dan kesehatan yang lebih baik; meningkatkan hubungan dan menarik kesuksesan ke dalam hidup Anda. Sementara kita semua memiliki alat yang hebat ini, banyak dari kita tidak menyadarinya. Beberapa penelitian jangka panjang mengenai pemikiran positif dan kesehatan telah dilakukan yang menegaskan pemikiran positif memperkuat sistem

kekebalan tubuh dan membantu penyembuhan.

Sejauh ini bukti menegaskan bahwa pemikiran positif mengarah pada hasil positif. Mungkin kontribusi terbesar yang dibuat oleh psikologi dan neurosains adalah bahwa pemikiran positif terkait dengan kebaikan seperti kebaikan dan kasih sayang, dan dalam membuktikan bahwa pemikiran positif mengarah pada “kekayaan” pikiran, tubuh, dan jiwa.

Bagaimana kekuatan berpikir positif bekerja? Menurut psikologi pikiran kita mengendalikan tubuh kita. Anda dapat memanfaatkan kemampuan ini dengan mengikuti beberapa langkah sederhana. Setiap orang mampu memprogram pikiran mereka sendiri untuk mencapai apa yang mereka inginkan. Dengan belajar mengarahkan pemikiran Anda, Anda dapat mengubah cara Anda berperilaku dan mencapai pola pikir positif.

Dengan pola pikir positif, Anda selalu mengharapkan lebih banyak kegembiraan, kebahagiaan, kesehatan yang lebih baik, kesuksesan yang lebih besar yang juga membantu Anda mengurangi tingkat stres Anda. Pada dasarnya, apa pun yang dipikirkan dan dipercayai pikiran Anda adalah apa yang Anda harapkan. Mengantisipasi situasi positif dan Anda akan mendapatkan hasil positif. Jadi, mengambil alih pikiran Anda menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh Anda.

Anda bisa melakukan ini melalui afirmasi dan dengan sadar merelaksasi pikiran Anda melalui meditasi. Kekuatan berpikir positif membantu kita mengatasi lebih mudah dengan urusan sehari-hari, melihat peluang di sekitar kita, dan memberi kita keberanian untuk bertindak saat momen kebenaran muncul. Tidak ada kegembiraan yang lebih besar daripada hidup yang sehat dan positif. Anda merasa gembira, energik, bahagia dan di puncak dunia.

Mengadopsi pemikiran positif sebagai cara hidup akan membawa perubahan yang konstruktif ke dalam hidup Anda, dan membuat mereka lebih bahagia, lebih cerah dan lebih sukses. Bidang psikologi yang sedang berkembang mengambil pendekatan ilmiah terhadap kekuatan pemikiran positif dan telah menghasilkan beberapa hal yang mengejutkan, di antaranya adalah:

- Berpikir positif adalah “keterampilan” yang bisa dipelajari untuk menciptakan kebahagiaan.
- Kebahagiaan adalah penyebab hasil positif dalam hidup, bukan hasilnya.
- Kekayaan tidak membawa kebahagiaan, tapi menggunakan kekayaan seseorang untuk memberi manfaat bagi orang lain berkontribusi pada kebahagiaan pribadi.
- Orang yang bahagia cenderung memiliki kepercayaan religius atau spiritual yang dalam.

Banyak dari kita tahu apa itu pemikiran positif, tapi tidak semua dari kita tahu bagaimana bersikap positif atau bagaimana mempertahankan sikap positif. Perhatikan apa yang Anda katakan, cobalah mengatakan hal positif kepada orang lain, hindari mengeluh dan katakan pernyataan negatif. Untuk mengubah pikiran menuju pemikiran positif, beberapa pekerjaan dalam diperlukan, karena sikap dan pikiran tidak berubah dalam semalam.

Anda dapat mengembangkan keadaan pikiran ini dengan membaca literatur yang menginspirasi dan memotivasi, melalui visualisasi, penegasan dan meditasi. Bila keadaan pikiran Anda pada umumnya optimis, Anda bisa mengatasi stres sehari-hari dengan cara yang lebih konstruktif. Kemampuan ini dapat berkontribusi terhadap manfaat berpikir positif yang diamati secara luas.

Kita menciptakan seluruh dunia dengan cara yang kita pikirkan. Pikiran adalah penyebab dan kondisinya adalah efeknya. Keadaan dan kondisi kita tidak didikte oleh dunia luar. Terlepas dari keadaan kita, setiap orang memiliki bawaan, Tuhan memberi kemampuan untuk menciptakan atau mengubah realitas dengan menggunakan kekuatan berpikir positif. Studi menunjukkan bahwa orang-orang yang berpartisipasi dalam pemikiran positif lebih sukses dan bahagia daripada orang-orang yang tidak.

Pemikiran positif mengurangi stres dengan menghilangkan kebiasaan membicarakan keburukan diri sendiri yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan Anda. Jangan membuang waktu untuk berpartisipasi dalam dialog batin yang negatif. Sebagai gantinya, tunjukkan sikap emosional dan mental yang lebih positif terhadap diri Anda, orang lain dan situasi. Berpikir positif adalah penyebab kesuksesan dan kebahagiaan. Pemikir positif akan melihat keadaan secara realistik, mencari cara untuk memperbaiki situasi, dan mencoba belajar dari pengalaman mereka.

Pemikiran positif membantu Anda mengatasi lebih mudah dengan urusan kehidupan sehari-hari. Ini membawa optimisme ke dalam hidup Anda, dan membuatnya lebih mudah untuk menghindari kekhawatiran dan pemikiran negatif. Jika Anda menerapkan pemikiran positif, itu akan membawa perubahan yang konstruktif ke dalam hidup Anda, dan membuat pengalaman lebih bahagia, lebih cerah dan lebih berhasil.

Pilihlah untuk menjadi positif. Anda akan merasa lebih baik, membuat orang lain merasa lebih baik, dan Anda juga akan terlihat lebih muda! Dan isilah taman mental Anda dengan pikiran positif. Itu adalah bunga-bunga yang menyegarkan dalam kehidupan Anda.

Baru-baru ini saya mendengar kawan saya menyatakan sebuah pernyataan yang cukup mencengangkan. Dia mengatakan, “Berpikir positif tidak bekerja padaku. Hal-hal tidak terjadi seperti seharusnya yang aku baca di buku-buku motivasi. Apa yang terjadi?” Saya pikir ini adalah contoh bagus tentang apa yang orang pikirkan bagaimana berpikir positif akan lakukan untuk mereka dan mengapa mereka kecewa saat hasilnya tidak seperti yang mereka harapkan. Banyak orang mengharapkan pikiran positif bertindak sebagai “tukang kebun” di taman mental mereka. Atau bahkan lebih dahsyat ekpektasi kita pada pikiran positif, menjadi jin yang dapat menghilangkan masalah dengan satu kali mengetukkan jari.

Ini tidak salah, memang kadang itu terjadi, meskipun tidak benar-benar terjadi dalam satu malam. Pikiran positif sendiri seperti yang dikatakan pada diri sendiri atau mengatakan afirmasi bahagia kepada diri sendiri berkali-kali mungkin tidak akan membawa Anda kehidupan yang mudah dan kaya seperti yang Anda impikan. Setiap hari tidak berubah menjadi baik atau hidup Anda berubah seperti yang Anda inginkan **HANYA KARENA ANDA BERPIKIR POSITIF SEPANJANG HARI!**

Banyak orang telah membaca buku “*The Secret*” dan mereka memiliki keyakinan tertentu tentang pemikiran positif dan bagaimana pikiran positif melakukan apa pun

untuk mereka. Keyakinan umumnya adalah bahwa jika Anda bisa mengubah pemikiran Anda menjadi positif, maka cepat atau lambat, Anda akan menjadi orang yang lebih positif dan hidup Anda akan membaik secara alami. Anda hanya akan secara otomatis menarik semua hal yang paling indah untuk Anda, bukan?

Yang benar adalah bahwa ketika Anda memiliki gagasan yang salah tentang apa pemikiran positif sebenarnya, Anda bisa menjadi sangat kecewa dan berpikir bahwa tidak ada yang berhasil untuk Anda. Berpikir positif adalah pola pikir dan ini adalah cara untuk melihat dunia di sekitar Anda. Ini adalah cara menggunakan pikiran Anda untuk membantu Anda bergerak maju daripada membiarkannya membuat Anda merasa terjebak dan berkecil hati.

Banyak orang juga tampaknya percaya bahwa berpikir positif adalah sesuatu yang Anda lakukan untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan. Anda bisa melihatnya sebagai bentuk tawar-menawar seperti, "Jika saya melakukan ini, maka saya harus mendapatkan ini sebagai balasannya" atau "*Good Karma*". Jika saya berpikir positif setiap hari, maka saya akan memenangkan mobil baru minggu depan. **PIKIRAN POSITIF TIDAK BEKERJA SEPERTI ITU!**

Berikut adalah 10 situasi di mana Anda akan menemukan pemikiran positif tidak akan bekerja untuk Anda:

- 1. Bila Anda menggunakannya untuk menolak ketakutan Anda atau sebagai cara untuk mengabaikan kenyataan;**

Inilah contohnya, Anda mendengar desas-desus bahwa akan ada PHK besar-besaran di perusahaan Anda. Anda mungkin berpikir, "Jika saya berpikir positif, maka saya tidak akan menjadi orang yang dipecat". Ini seperti burung unta yang menancapkan kepalanya ke pasir. Berpikir positif berarti Anda mendengar berita ini dan memikirkan tindakan positif apa yang dapat Anda lakukan. Misalnya, Anda dapat perbarui resume Anda dan persiapkan diri Anda untuk mulai mencari pekerjaan baru; anggap ini sebagai kesempatan untuk kembali ke sekolah dan mendapatkan lebih banyak latihan; atau lihat itu sebagai kesempatan untuk pindah ke tempat yang selalu Anda inginkan atau kembali ke kota asal Anda. Sesuatu yang belum Anda lakukan lebih cepat karena Anda terikat dengan pekerjaan khusus ini.

Pada dasarnya, Anda menyadari bahwa ketika Anda tidak peduli dengan apa yang mungkin terjadi, Anda akan baik-baik saja. Anda akan terbuka terhadap peluang baru dan akan secara aktif mencari solusi. Mungkin untuk sementara merasa stres karena Anda harus menyesuaikan diri dengan situasi dan situasi

baru, namun semuanya akan berjalan dengan baik pada akhirnya. Saat itulah pemikiran positif bekerja untuk Anda.

2. Bila Anda menggunakan untuk menutupi apa yang sebenarnya Anda rasakan di dalamnya;

Jika Anda merasa dunia benar-benar menyebalkan, maka katakan pada diri Anda untuk berpikir positif tidak berurusan dengan perasaan sebenarnya Anda. Anda tidak bisa hanya memberi masker bahagia saat Anda merasa sedih dan berpikir itu akan menyelesaikan semua masalah Anda.

Anda perlu menghadapi perasaan Anda dan melewatkinya. Anda mungkin perlu untuk memaafkan orang-orang yang Anda pikir telah melakukan hal-hal buruk kepada Anda dan juga memaafkan diri Anda sendiri. Anda perlu melihat apa yang menyebabkan Anda merasakan ketidakbahagiaan yang mengerikan ini dan belajar membiarkannya masuk.

Dengan memiliki pola pikir positif, Anda akan tahu bahwa Anda mungkin memiliki beberapa keyakinan yang perlu Anda lepaskan, namun Anda akan bersedia untuk berubah dan melakukan apa yang diperlukan untuk memperbaiki hidup Anda. Anda benar-benar

berurusan dengan situasi dan bergerak melalui rasa takut. Ini bekerja jauh lebih baik dan jauh lebih cepat daripada hanya memakai topeng bahagia.

3. Anda merasa bahwa jika Anda memikirkan pikiran positif, hal baik akan terjadi tanpa Anda harus melakukan apa pun untuk itu;

Ketika saya menonton film “*The Secret*” ada adegan di mana seorang perempuan mengagumi kalung di jendela toko. Lalu tiba-tiba di adegan berikutnya, seseorang hanya memberinya kalung itu. Ini adalah kesalahan besar untuk berpikir bahwa hanya karena Anda menginginkan dan memikirkan pemikiran positif tentang sesuatu, Anda bisa duduk di rumah dan apa pun yang Anda inginkan akan datang kepada Anda. Jika berhasil, kita semua akan duduk di sofa, lalu membayangkan sesuatu seperti truk besar yang datang ke rumah kita dan melemparkan ratusan batangan emas. **TIDAK!**

Anda harus mengambil tindakan untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan. Dalam film ini, saya pikir akan jauh lebih baik jika mereka juga menunjukkan kepadanya bagaimana dia bisa mendapatkan kalung yang dikagumi. Misalnya, dia mungkin telah meminta pacarnya untuk kalungnya untuk ulang tahunnya.

Atau dia mungkin memikirkan beberapa pekerjaan ekstra yang bisa dia lakukan untuk membeli kalung itu. **HANYA BERMIMPI MENDAPATKAN, TIDAK AKAN MEMBUAT ANDA MENDAPATKAN!**

Pemikiran positif akan memungkinkan Anda mengetahui bahwa Anda pantas mendapatkan barang itu dan mengetahui bahwa Anda bisa mendapatkannya. Anda mungkin tidak tahu persis bagaimana Anda akan mendapatkannya, tapi Anda tahu bahwa Anda dapat mengambil langkah menuju tujuan Anda dengan cara tertentu dan terbuka terhadap peluang yang Anda lihat di sepanjang jalan. Berpikir positif berarti Anda tahu bahwa Anda bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan, tetapi juga bahwa Anda bersedia untuk mengambil tindakan di sepanjang jalan.

4. Anda fokus pada apa yang tidak Anda inginkan;

Jika Anda berpikir seperti, "Saya memikirkan pemikiran positif bahwa saya akan sembuh tidak lama lagi". Lalu, sebenarnya apa yang Anda fokuskan? Anda berfokus pada apa yang tidak Anda inginkan, yaitu sakit. Jika Anda terus hanya fokus pada apa yang tidak Anda inginkan, maka Anda merasa buruk karena Anda tidak tahu apa yang ingin Anda pindahkan.

Bila Anda memerhatikan bahwa Anda merasa buruk, tanyakan pada diri Anda apa yang Anda pikirkan? Jika Anda memikirkan apa yang tidak Anda inginkan, hidupkanlah dan tanyakan pada diri Anda apa yang Anda inginkan. Dengan cara ini, Anda tiba-tiba mengubah pola pikir Anda menjadi satu tindakan dan merasa lebih positif tentang berbagai hal. Anda akan tiba-tiba melihat bagaimana ada beberapa langkah yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi situasi Anda saat ini.

5. Anda benar-benar berusaha membuktikan bahwa berpikir positif tidak akan berhasil;

Jika jauh di lubuk hati, keyakinan Anda adalah bahwa pemikiran positif tidak berjalan dan bahwa Anda hanya akan “mencoba” ini untuk melihat apakah ia berhasil atau tidak, maka kepercayaan Anda akan berakhir dengan menyabotase diri Anda sendiri. Anda akan mencari sesuatu yang menurut Anda tidak akan berhasil, sehingga Anda bisa mengatakan, “Lihat ini tidak berhasil”.

Pikiran Anda akan menciptakan realitas Anda sendiri karena Anda akan mencari bukti yang mendukung kepercayaan Anda. Anda akan melihat apa yang Anda harapkan untuk dilihat.

6. Harapan Anda adalah jika Anda berpikir positif semuanya akan selalu lancar;

Ini satu lagi yang saya dengar banyak. Jika Anda berpikir positif, maka tidak ada yang salah dan segalanya harus selalu berjalan lancar. Ini adalah fakta kehidupan bahwa rintangan akan muncul di berbagai waktu. Dengan pemikiran positif, Anda akan bisa melewatkinya karena Anda akan mencari solusi. Akan ada ketidakpastian yang harus Anda hadapi dan Anda mungkin harus menghadapi beberapa ketakutan. Anda namun Anda akan terus fokus pada apa yang Anda inginkan, dan bukan hambatannya. Dengan pemikiran positif sejati, Anda akan tahu bahwa Anda akan mampu mengatasinya.

Pemikiran positif tidak menghilangkan hambatan, namun memungkinkan Anda melihat masa lalu. Dengan pemikiran positif, Anda juga akan tahu bahwa itu bukan tindakan pribadi terhadap Anda. Anda bisa memilih apakah itu baik, buruk, atau netral.

7. Anda percaya bahwa berpikir positif berarti tidak ada hal buruk yang akan terjadi pada Anda;

Law of Attraction atau Hukum Ketertarikan telah membuat beberapa orang berpikir bahwa pemikiran

positif seperti pelestari kehidupan yang mereka cari yang akan menyelamatkan mereka dari kesengsaraan hidup mereka. Juga, jika hal buruk terjadi pada mereka, maka itu semua salah mereka karena mereka pasti memikirkan pikiran negatif dan menarik hal-hal buruk itu.

Mereka percaya bahwa jika mereka bisa selalu memantau pikiran mereka dan hanya memikirkan hal-hal baik, maka hidup mereka akan menjadi salah satu kebahagiaan murni dengan sinar matahari dan mawar konstan. **ANDA AKAN KECEWA JIKA MEMERCAYAI HAL INI!**

Tidak masalah seberapa positif Anda, hal tak terduga akan terjadi. Penundaan akan terjadi, kekecewaan akan terjadi, orang akan sakit, dan Anda tidak akan selalu mendapatkan apa yang Anda inginkan. Caranya adalah dengan menyadari bahwa hal buruk tidak selalu buruk. Terkadang, mereka membawa kita ke arah yang jauh lebih baik. Dan kita membutuhkan hal buruk untuk membuat kita menyadari hal itu. Ini juga bagaimana Anda mengatasi kekecewaan itu yang penting.

Ini tentang bagaimana menanganinya dengan cara yang positif dan tidak terjebak hanya memikirkan betapa sedihnya Anda merasa bahwa segala

sesuatunya tidak sesuai dengan keinginan Anda. Juga, jika hal buruk atau mengecewakan terjadi, tidak masalah ketika Anda marah.

Anda tidak perlu berpikir bahwa adalah hal buruk untuk berpikir bahwa hari Anda benar-benar tersedot. Anda tidak perlu menyimpan senyum terpampang di wajah Anda tidak peduli apa yang terjadi pada Anda. Sangat wajar jika merasa kecewa saat segala sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan Anda. Dengan pemikiran positif yang sesungguhnya, Anda akan tahu bahwa itu tidak berarti hidup Anda selalu buruk.

Ini hanya sementara. Tapi, Anda adalah manusia dan Anda kadang-kadang merasa sedih. Pemikiran negatif akan membuat Anda terjebak dalam kekecewaan itu. Pemikiran positif akan memberi Anda gagasan tentang bagaimana Anda bisa melangkah maju dari itu atau untuk melihat manfaat dari apa yang baru saja Anda alami.

8. Anda tidak benar-benar tahu apa yang Anda inginkan;

Tampaknya ada keyakinan bahwa jika Anda memikirkan pikiran bahagia sepanjang hari, hal-hal baik akan datang kepada Anda. Tapi, jika Anda tidak tahu apa yang akan Anda pertimbangkan sebagai “hal

baik” terjadi, Anda mungkin tidak memerhatikan kapan hal baik terjadi. Juga, karena Anda tidak menangani hasrat sejati Anda, Anda tidak akan puas dengan hidup Anda karena Anda tidak bergerak menuju apa pun.

9. Anda mengharapkan orang lain mengambil tindakan;

Anda harus bersedia bertanggung jawab atas tindakan Anda dan mengendalikan hidup Anda. Kita kembali pada contoh kehilangan pekerjaan Anda, jika Anda hanya duduk santai dan mengharapkan atasan Anda sebelumnya menemukan pekerjaan baru atau memberi Anda beberapa manfaat lain, kemungkinan besar Anda akan kecewa.

Pemikiran positif sejati memberi Anda pola pikir untuk bergerak ke depan tidak peduli apa yang terjadi. Anda tidak menunggu orang lain melakukan sesuatu untuk Anda. Kamu yang mengambil tindakan.

10. Anda hanya senang jika segala sesuatunya terjadi persis seperti yang Anda inginkan.

Jika sesuatu tidak bekerja persis seperti yang Anda inginkan, itu tidak berarti bahwa pemikiran positif

tidak akan berhasil. Jauh lebih baik bagi Anda untuk melihat apa yang berhasil, apa yang tidak dan kemudian mengambil tindakan yang berbeda berdasarkan apa yang telah Anda pelajari. Anda harus beradaptasi dan fleksibel. Ini juga menjaga fokus Anda pada apa yang Anda inginkan.

Hal lain mungkin terjadi yang sebenarnya jauh lebih baik dari yang Anda rencanakan sebelumnya. Namun, jika Anda berpikir, saya harus memiliki situasi yang tepat ini persis seperti yang saya bayangkan, maka jika itu tidak terjadi, Anda akhirnya kecewa dan berpikir, “Berpikir positif tidak bekerja”.

Berpikir positif adalah pemahaman bahwa apa yang benar-benar penting adalah mengetahui siapa diri Anda dan siapa Anda inginkan. Ini juga mengetahui bahwa Anda selalu dapat memilih bagaimana Anda merespons sebuah peristiwa. Bukan hanya berharap yang terbaik dan menunggu hal-hal terjadi. Ini tentang bagaimana mengambil tindakan dan mengetahui bahwa Anda terus-menerus memperbaiki diri dengan setiap langkah maju yang Anda lakukan. Inilah saat berpikir positif bekerja. Ini adalah alat yang Anda gunakan, bukan tongkat ajaib. Berpikir positif memang berhasil, Anda hanya perlu tahu apa itu dan bagaimana cara menggunakannya.

X. TRANSFORMASI DIRI, TRANSFORMASI HIDUP

Transformasi menjadi penting bagi kita, ketika kita merasa hidup kita “berjalan” di tempat, bahkan mengalami kemunduran. Anda dan saya memiliki satu kesamaan, kita ingin terus memperbaiki hidup kita dan menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Tapi sayangnya, banyak orang telah menjalani hidup mereka dengan cara yang hampir sama dalam waktu yang sangat lama. Bahkan mereka meyakini bahwa perubahan hidup merupakan suatu ketidakmungkinan.

Sesungguhnya Anda mampu membuat perubahan dalam hidup Anda yang dimulai dari transformasi terbesar dalam hidup Anda, yaitu diri Anda. Hidup Anda adalah ciptaan Anda sendiri. Adalah tugas Anda untuk hidup jujur pada diri Anda sendiri, apa yang Anda inginkan dalam hidup Anda. Misi hidup Anda adalah untuk mengekspresikan diri dengan berani, menciptakan apa yang Anda cintai dan cintai apa yang Anda ciptakan. Ini tentang memperluas

dan mewujudkan visi diri Anda sampai ekspresi terbesar dari siapa Anda sebenarnya.

Transformasi diri adalah proses yang meningkatkan ekstrofi pribadi. Ekstrofi adalah ukuran kecerdasan sistem, kandungan informasi, energi yang tersedia, umur panjang, vitalitas, keragaman, kompleksitas, dan kapasitas untuk pertumbuhan. Ketika kita berniat untuk mentransformasi diri, maka itu berarti transformasi diri positif. Filsafat hidup extropian melihat transformasi diri sebagai kebaikan utama. Kebajikan adalah karakteristik psikologis, keunggulan moral yang mendorong kita untuk hidup dengan luar biasa dengan cara tertentu.

Kebajikan *kemerdekaan*, misalnya, adalah karakteristik yang ditunjukkan oleh orang yang membuat keputusan sendiri, menggunakan penilaian mereka sendiri, daripada membiarkan keputusan mereka harus dibuat oleh orang lain secara default. Kebajikan dari transformasi diri adalah karakteristik yang mencerminkan dan memberdayakan dorongan seseorang untuk keunggulan fisik, intelektual, moral, dan psikologis. Komitmen terhadap transformasi diri berarti penolakan untuk menyetujui biasa-biasa saja, sebuah pertanyaan mengenai batasan potensi seseorang, dan dorongan untuk mengatasi hambatan psikologis, sosial, fisiologis, genetik, dan neurologis secara terus-menerus.

Transformasi diri adalah kebijakan karena ia mempromosikan kelangsungan hidup, kemanjuran, dan kesejahteraan kita. Sebagai proses dinamis untuk mengatasi sendiri, dorongan yang dihasilkan secara internal untuk tumbuh dan berkembang, inilah esensi dan ekspresi kehidupan yang paling tinggi. Jadi, bahkan sekarang, transformasi diri adalah dengan belajar keterampilan baru, memodifikasi kebiasaan, memilih kepentingan dan perilaku baru, diperlukan jika kita ingin tetap terlibat dalam dunia kita. Selain mengubah diri kita agar tetap bertahan, kita akan menjadi abadi akan menemukan transformasi diri yang diperlukan untuk kehidupan yang penuh dan penuh makna.

Langkah terpenting untuk mengubah apa pun dalam hidup adalah *Pertama*, Anda harus terlebih dahulu membuat komitmen. Anda harus memutuskan bahwa Anda benar-benar ingin membuat perubahan atau mengubah hidup Anda tahun ini, dan ini lebih penting daripada hampir semua hal lainnya.

“He who has a why can endure any how.”

- Frederick Nietzsche

Semua orang sangat membutuhkan kejelasan. Inilah satu-satunya cara untuk mencapai lebih dalam diri Anda untuk mencari tahu apa yang membuat Anda menjadi hidup. Kita semua mulai dari suatu tempat yang membingungkan, karena Anda mungkin ingin melakukan banyak hal.

Kehidupan kebanyakan orang masih belum sempurna. Ini adalah perjuangan yang hampir setiap orang dewasa melewatkannya. Dan banyak dari kita yang tidak tahu apa yang ingin mereka lakukan dengan diri mereka sendiri. Dan tidak apa-apa. Penemuan diri adalah sebuah perjalanan. Keingintahuan, terbuka untuk mengeksplorasi hal yang tidak diketahui, siap untuk menerima kejutan yang menyertainya, adalah sikap penting untuk penemuan diri dan untuk mendapatkan kejelasan tentang tujuan hidup Anda sendiri.

Jika Anda ingin sukses dalam hidup, Anda perlu menyadari bahwa tingkat keberhasilan Anda, dan kepuasan akan sering bergantung pada lebih banyak orang yang mungkin atau mungkin tidak memiliki dampak langsung terhadap apa yang Anda lakukan atau bagaimana Anda melakukannya. Albert Einstein memiliki Max Talmud, mentor pertamanya. Max memperkenalkan Einstein yang berusia sepuluh tahun ke teks-teks utama dalam matematika, sains, dan filsafat. Max makan satu kali seminggu bersama keluarga Einstein selama enam

tahun sambil membimbing Albert muda. Oprah Winfrey menghargai ayahnya, dan saat dia menghabiskan waktu bersama dia dan istrinya, karena “menyelamatkannya”. Dia pernah memberi tahu Jill Nelson dari The Washington Post Magazine, “Jika saya tidak dikirim ke ayah saya, saya akan pergi ke arah lain.”

Bisakah Anda membuat jalan Anda sendiri? Ya, Anda bisa! Anda pikir Anda tidak mampu melakukan lebih dari yang Anda kira bisa. Yang penting dari setiap perjalanan adalah keberanian untuk bangkit kembali dan melanjutkan. Ada banyak cerita tentang pengusaha yang gagal beberapa kali namun masih mengejar impian mereka di tengah-tengah batu sandungan.

Apa yang menghentikan Anda dari mencoba salah satu dari banyak gagasan di buku catatan Anda. Jangan takut gagal, jika Anda gagal, gagal dengan cepat dan terus maju tapi apa pun yang terjadi jangan menyerah pada mimpi yang lebih besar. Jangan menyerah pada tekanan tanpa henti untuk mendapatkan pekerjaan jika Anda benar-benar ingin menciptakan atau memulai sesuatu sendiri. Apa yang bisa Anda lakukan selanjutnya atau lebih baik lagi, apa yang akan Anda lakukan selanjutnya! Sudah saatnya Anda membuat langkah inovatif pertama Anda. Ambil langkah berani itu sekarang juga! Anda tidak harus benar, Anda hanya perlu memulai.

*“The only use of an obstacle is
to be overcome.
All that an obstacle does with
brave men is,
not to frighten them, but to
challenge them.”*

- Woodrow Wilson

Kedua, tuliskan semua rintangan Anda. Renungkan kegagalan yang pernah Anda alami dan cari tahu apa yang menghentikan Anda untuk berhasil atau katakanlah penyebabnya. Tuliskan setiap rintangan yang terjadi pada Anda, dan lainnya yang mungkin terjadi. Kemudian tuliskan bagaimana Anda berencana untuk mengatasinya. Itu kuncinya: menuliskan solusi Anda *sebelum* rintangan tiba, sehingga Anda siap.

Tidak masalah apa yang telah terjadi pada Anda di masa lalu, apa yang terjadi pada Anda sekarang atau dari mana asalnya. Tapi itu penting apa yang Anda lakukan dengan apa yang terjadi dan apa yang telah Anda berikan.

Perbedaan antara mereka yang memulai sebelum mereka siap dan mereka yang menunggu adalah bahwa yang pertama tahu Anda tidak akan tahu apa yang dapat Anda lakukan sampai Anda melakukannya.

Mengubah hidup Anda adalah menciptakan kehidupan yang lebih baik untuk diri Anda sendiri, dan mengubah cara Anda hidup. Anda melakukan ini dengan menggunakan pemikiran, visualisasi, kata-kata, iman, tindakan, atau kombinasi dari keduanya. Anda menggunakan untuk mengubah sebagian dari apa yang terjadi di dalam diri Anda dan dalam hidup Anda, untuk menciptakan apa yang benar-benar Anda inginkan, dan hidup secara berbeda.

Proses ini dimulai dari dalam dan menghasilkan perubahan signifikan dalam diri Anda dan kehidupan Anda. Saat Anda berubah, hidup Anda juga akan berubah. Anda akan memiliki kehidupan yang lebih baik. Hidup Anda yang lebih baik bisa menjadi kehidupan terbaik Anda, kehidupan impian Anda. Jika Anda mengalami tantangan besar atau beberapa tantangan, sepertinya ini akan berlangsung selamanya, tapi seiring berjalannya waktu selalu berlalu, maka terobosan Anda pun akan mengikuti tantangan Anda jika Anda mengikuti beberapa saran yang disajikan di bawah ini:

- 1. Bangun dan pertahankan hasrat membara yang kuat;**

Keinginan adalah kekuatan pendorong yang mendorong kita untuk mencapai tujuan kita. Jika Anda serius mengubah hidup Anda, Anda dapat menetapkan ini sebagai salah satu tujuan utama Anda. Namun, untuk mencapai tujuan ini, Anda harus memiliki keinginan yang kuat seperti api yang menyala di dalam diri Anda dan Anda harus mempertahankan keinginan kuat ini sampai kehidupan Anda berubah.

- 2. Terlibat dalam pembelajaran transformatif;**

Pembelajaran transformatif adalah mengubah cara berpikir dan pemikiran yang Anda pikirkan. Ini melibatkan perubahan perspektif Anda dan bertindak dari perspektif baru yang lebih memberdayakan. Pembelajaran transformatif adalah salah satu cara terbaik untuk memperbarui pikiran dan pikiran Anda.

- 3. Ubah konsep diri Anda;**

Pernahkah Anda bertanya kepada diri sendiri, “Siapakah saya?” Anda bukan nama Anda. Anda bukan jabatan Anda. Anda bukan tubuh Anda. Anda

hidup dalam tubuh. Apa pendapatmu tentang dirimu sendiri? Bagi banyak orang, ini adalah pertanyaan mendalam. Ada kecenderungan untuk percaya siapa yang lain memberi tahu kita bahwa kita dan ini bisa membatasi kita. Luangkan waktu untuk mencari tahu siapa diri Anda sebenarnya dan kemudian ubah konsep yang Anda miliki dari diri Anda dengan diri Anda yang sebenarnya. Bila Anda melakukan ini, Anda akan berubah, dan saat Anda mengubah hidup Anda juga akan berubah.

4. Pahami beberapa dasar proses *co-creation*;

Anda mungkin pernah mendengar orang lain mengatakan bahwa Anda menciptakan realitas Anda. Kita adalah *co-creator* hidup kita. Kita menciptakan hal baik dan menghilangkan hal-hal yang tidak diinginkan bagi diri kita dan orang lain. Jika Anda memahami beberapa dasar proses *co-creation*, ini akan membantu Anda mengubah hidup Anda.

5. Ciptakan hidup Anda yang lebih baik;

Setelah Anda memahami beberapa dasar proses *co-creation*, luangkan waktu untuk merencanakan hidup Anda. Anda bisa mengembangkan rencana strategis untuk hidup Anda. Rencana strategis menguraikan

di mana Anda berada sekarang, ke mana Anda ingin pergi, dan bagaimana Anda berniat untuk sampai ke sana. Ini mencakup hal-hal seperti misi, visi, dan tujuan utama Anda untuk bidang utama kehidupan Anda, seperti kesehatan, kekayaan, kesuksesan, dan hubungan Anda dengan Tuhan dan orang lain. Tuliskan rencana Anda dan ambil tindakan untuk mencapai tujuan Anda. Semakin cepat Anda memulai, semakin cepat Anda akan mendapatkan lebih banyak dari mereka. Berencana untuk memiliki kehidupan yang lebih baik penuh dengan keinginan hati Anda dan nikmati hidup Anda.

6. Mulai hidup berbeda;

Untuk mulai hidup secara berbeda, Anda harus mulai berpikir, berbicara, dan bertindak secara berbeda dan terus melakukannya hingga hidup Anda berubah. Terapkan rencana Anda, pantau dan evaluasilah secara teratur. Merevisi mereka jika Anda perlu. Setiap langkah yang Anda ambil ke arah yang benar membuat Anda lebih dekat ke tempat tujuan yang Anda inginkan.

7. Bersyukurlah.

Banyak dari kita harus bersyukur, termasuk hal-hal yang biasa kita anggap remeh. Memiliki mata untuk membaca dan akses ke internet adalah salah satu dari banyak berkah. Apa yang harus Anda syukuri hari ini? Siapa yang bisa Anda syukuri berkat yang Anda terima baru-baru ini? Syukur melepaskan endorfin di tubuh Anda dan ini membuat Anda merasa baik. Ini membantu Anda mengatasi stres dan itu baik untuk kesehatan Anda. Syukur membuka pintu dalam hidup Anda karena menerima lebih banyak, untuk diri Anda sendiri, dan untuk berbagi dengan orang lain.

Mengubah hidup Anda bisa menjadi tantangan, namun menyenangkan dan bermanfaat. Jika Anda menginginkan kehidupan yang jauh lebih baik dengan lebih banyak hal yang benar-benar Anda inginkan, lakukan beberapa tindakan hari ini untuk mulai melakukannya.

Transformasi diri merupakan transformasi keseluruhan. Ketika Anda ingin hidup Anda berubah, Anda harus mengubah total yang ada pada diri Anda. Mulai cara berpikir, kebiasaan atau pola hidup, dan beberapa motivator menyarankan perubahan lingkungan pula. Istilahnya adalah ***Hijrah***. Anda harus “pindah” dari diri Anda yang sebelumnya ke diri Anda yang baru. Dan untuk proses perpindahan diri, Anda memerlukan beberapa

perangkat yang harus Anda kenali dan harus Anda ubah. Beberapa perangkat tersebut adalah:

1. **Ubah Mindset Anda;**

Cara berpikir merupakan hal utama yang harus Anda ubah. Ketika selama ini cara berpikir Anda salah, maka itu akan menyebabkan pola hidup yang salah. Salah satu konsep terpenting yang saya pelajari adalah perbedaan antara pola pikir “tetap” dan pola pikir “berkembang”.

Orang-orang dalam pola pikir tetap percaya bahwa Anda pribadi yang tidak berkembang secara mental. Dan pikiran Anda *stuck* selama bertahun-tahun. Ini disebabkan oleh banyak hal salah satunya adalah lingkungan yang terus menerus membuat Anda “percaya” siapa diri Anda. Sementara orang-orang dalam pola pikir berkembang percaya bahwa ada orang yang bisa berbuat baik dalam hal apa pun, karena kemampuan Anda sepenuhnya karena tindakan Anda.

Ini terdengar sederhana, tapi sangat mengejutkan. Pola pikir tetap adalah yang paling umum dan paling berbahaya, jadi perlu dipahami dan mempertimbangkan bagaimana hal itu memengaruhi Anda. Pola pikir tetap percaya bahwa masalah sangat

menghancurkan. Jika Anda percaya, “Anda benar-benar hebat atau tidak akan pernah hebat,” maka bila Anda memiliki masalah, pikiran Anda berpikir, “Lihat? Anda tidak akan pernah hebat dalam hal ini. Berhentilah sekarang.” Dan pola pikir berkembang percaya bahwa masalah hanyalah umpan balik yang penting dalam proses pembelajaran.

Anda dapat mengubah pola pikir Anda dari pola pikir tetap menjadi pola pikir yang berkembang dengan beberapa langkah berikut ini:

- a. Belajarlah untuk mendengar pola pikir tetap Anda sebagai “suara”;

Saat Anda mendapat sebuah tantangan, suara itu mungkin berkata kepada Anda “Yakin bisa melakukannya? Kamu tidak memiliki bakat.” “Bagaimana jika gagal”. Atau “Aku pasti gagal?” Atau berbagai suara negatif lainnya. Sadarilah bahwa ini adalah “suara” yang akan memengaruhi Anda dan bukan keadaan yang sesungguhnya, serta bukan diri Anda yang sesungguhnya.

- b. Kenali bahwa Anda punya pilihan;

Bagaimana Anda menafsirkan tantangan, kemunduran, dan kritik adalah pilihan

Anda. Anda bisa menafsirkannya dalam pola pikir tetap sebagai tanda bahwa bakat atau kemampuan tetap Anda kurang. Atau Anda bisa menafsirkannya dalam pola pikir berkembang sebagai tanda bahwa Anda perlu meningkatkan strategi dan usaha Anda, meregangkan diri, dan memperluas kemampuan Anda. Terserah Anda.

- c. Berlatih pola pikir berkembang;

Ketika Anda mendengar “suara” negatif yang membatasi di kepala Anda, jangan ragu untuk bersikap setangguh seperti yang Anda inginkan. Katakan pada “suara” itu apa yang salah dengan bagaimana membingkai situasi, dan secara aktif merumuskan kembali pendekatan Anda terhadap tantangan dan kemunduran untuk mencerminkan kepercayaan terhadap pertumbuhan pribadi.

- d. Bertindaklah;

Mengubah “naskah” di kepala Anda merupakan langkah besar, namun juga mengubah tindakan Anda. Jangan puas dengan suara hati yang sudah diubah. Anda harus mengambil tindakan.

2. Gunakan Diamond Brain

Anda pasti mengenal batu mulia yang disebut diamond atau berlian, bukan? Di antara berbagai batu mulia yang ada di dunia ini, berlian merupakan batu mulia yang paling mahal. Mengapa? Selain karena prosesnya, batu ini memiliki ketajaman yang luar biasa.

Ketika kita memiliki cara berpikir seperti berlian yang tajam, kita akan mampu menganalisis semua masalah, rintangan, dan hambatan dengan mudah. Tidak hanya itu, kita pun akan dengan jernih melihat persoalan yang sedang kita hadapi. Lalu pertanyaannya adalah, bagaimana menjadi pemikir berlian? Anda dapat mencari buku “**Diamond Thinker**” yang saya tulis beberapa waktu yang lalu. Dalam buku itu, cara berpikir ini merupakan terobosan baru yang tidak sekadar berpikir kritis.

Saya melihat kerja proses berpikir ini secara holistik. Tidak hanya membutuhkan otak sebagai komponen utama, namun juga menggunakan tubuh sebagai penunjang. Kita mengenal 4 unsur yang ada di bumi, tanah, air, api, dan udara. Dan keempat unsur ini juga ada dalam diri kita. Tanah adalah tubuh, air adalah darah, api adalah semangat, dan udara adalah napas.

Keempat unsur ini saya gunakan untuk merekayasa mental otak saya untuk menghasilkan pemikiran yang membantu saya menyelesaikan masalah. Setelah menerapkannya selama bertahun-tahun, saya tidak hanya mampu melakukan *Law of Attraction* dalam kehidupan saya, namun saya juga mampu menggunakan otak saya *beyond its limits*, menyelesaikan masalah saya secara mudah.

Tentu saja, perjalanan saya dengan tubuh dan otak saya tidak berhenti pada saat saya menjadi **DIAMOND THINKER**, namun justru ini menjadi awal perjalanan panjang untuk memahami diri sendiri dalam mengarungi kehidupan. Dan saya akan memberitahu rahasia-rahasia kecil bagaimana memaksimalkan potensi otak kita yang selama ini hanya kita gunakan 10 persennya saja.

“Jika Albert Einstein bisa,
maka saya pun bisa.”

3. Ubah Kebiasaan Anda

Apakah kita yang membentuk kebiasaan ataukah kebiasaan yang membentuk kita? Pertanyaan ini sama halnya dengan pertanyaan manakah yang lebih dulu, ayam atau telur? Tentu saya akan menjawabnya ayam yang terlebih dahulu daripada telur. Mengapa ayam? Sejarah penciptaan menyebutkan yang diciptakan adalah makhluk, sementara telur adalah benda. Berbeda dengan jawaban apakah kita yang membentuk kebiasaan ataukah kebiasaan yang membentuk kita? Kitalah yang membentuk kebiasaan, namun kebiasaanlah yang nantinya akan membentuk kita. Kita adalah kumpulan dari berbagai kebiasaan. Kebiasaan membentuk pola bagaimana kita hidup dan menyikapi kehidupan.

Kebiasaan yang baik akan menjadikan kita pribadi yang baik, pun sebaliknya. Kebiasaan yang buruk akan menjadikan kita pribadi yang buruk pula. Kebiasaan yang kita miliki dapat berpengaruh pada hidup kita dan orang-orang di sekeliling kita, selain bagaimana kita dapat memutuskan untuk membentuk kebiasaan yang positif dan efektif yang dapat memberikan kita nilai lebih, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Dan mengganti kebiasaan-kebiasaan yang dapat mengurangi nilai kita sebagai pribadi dan makhluk sosial.

Anda pasti mengenal semut, serangga kecil yang sangat terkenal dengan kebiasaannya yang luar biasa, kerja keras dan gotong royong. Sebagai salah satu serangga yang kecil, semut sadar kekurangannya, tidak akan mampu bersaing dengan serangga yang lebih besar dalam mencari makanan. Mereka hidup berkelompok, membuat koloni, membagi tugas, dan bergotong royong tidak hanya membangun sarang, namun juga tekun, rapi, dan berbagi.

Semut memiliki sifat yang rajin, mereka hanya berusia hingga 7 tahun yang semua waktu hidupnya dihabiskan untuk bekerja. Semut dapat mengangkat 20 kali berat badan mereka sendiri. Mereka juga selalu bergerak dan bekerja keras. Semut merupakan serangga perencana sangat terorganisasi, mereka mengumpulkan makanan, membawanya kembali ke sarang, dan menggunakan untuk makan sehari-hari dan untuk penyimpanan musim dingin. Semut bekerja dalam tim untuk memindahkan hal-hal yang sangat berat dan menangkap mangsa. Mereka bekerja secara kolektif menuju tujuan tunggal dan dapat memobilisasi pekerja tambahan ketika sumber makanan yang berlimpah ditemukan atau koloni ini perlu pertahanan.

Sebenarnya kita tidak hanya mendapat kebiasaan-kebiasaan baik dari semut. Nyaris semua binatang memiliki kebiasaan baik yang dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari, anjing misalnya. Binatang ini selain dikenal dengan kesetiaannya, ternyata juga mudah memaafkan orang atau hewan yang menyakiti mereka. Ketika Anda secara tidak sengaja menginjak ekor anjing, atau telah melakukan kekerasan yang mengakibatkan cidera fisik padanya, ia akan dengan mudah memaafkan Anda, jauh lebih cepat daripada manusia memaafkan. Anjing biasanya tidak mendendam, kecuali itu adalah "Momma Dog" dan itu terkait dengan anak-anaknya atau wilayahnya.

Anjing tidur ketika mereka lelah. Ini adalah contoh yang baik bagi kita semua, yang kadang-kadang mengabaikan tidur dan masih melakukan hal-hal. Tubuh kita membutuhkan istirahat yang cukup, dan anjing pun sama. Perbedaannya adalah ketika anjing lelah, mereka pergi ke tempat tidur dan tidur, sementara kita, justru terlalu sering mengabaikan waktu tidur yang berkualitas dengan membawa berbagai persoalan dalam pikiran. Ini tidak hanya tentang perilaku keseharian, namun lebih daripada itu, tentang kebiasaan.

Apa sih manfaatnya mempelajari kebiasaan? Dan apa gunanya bagi kehidupan kita sehari-hari? Mempelajari dan memahami kebiasaan dapat mengubah cara pandang Anda terhadap dunia. William James dalam bukunya *“The Stream of Consciousness”* mengatakan, *“Seluruh hidup kita, sejauh memiliki bentuk yang pasti, hanyalah sekumpulan kebiasaan.”* Pernahkah Anda memerhatikan kebiasaan-kebiasaan Anda mulai bangun pagi, sampai Anda berangkat tidur?

Apakah Anda merasa mana kebiasaan buruk yang memengaruhi hidup Anda? Apakah Anda merasa bahwa begitu sulit untuk menghilangkan kebiasaan buruk yang membuat Anda merasa terjebak di sebuah ruang gelap? Atau Anda merasa begitu sulit untuk berubah dan membentuk kebiasaan-kebiasaan baru. Betapa kita tahu kebiasaan berpengaruh pada hidup kita, namun berubah pun adalah sebuah kesulitan yang harus Anda pecahkan bersama dengan bagaimana Anda memecahkan kesulitan-kesulitan yang Anda hadapi setiap hari.

Hidup adalah pilihan. Hidup ada di tangan kita. Pun takdir. Yang tidak dapat kita tentukan adalah hanya soal kapan kita mati dan bagaimana kita meninggal dunia. Selebihnya adalah keputusan kita. Meskipun kita tahu bahwa kita adalah bentuk dari lingkungan.

Namun tidak dapat dipungkiri bahwa kita adalah apa yang kita bentuk melalui pemikiran kita, kebiasaan-kebiasaan kita, dan tindakan-tindakan kita. Hal itu dipengaruhi oleh pikiran sadar dan pikiran bawah sadar kita.

Kita sering merasa bahwa apa yang kita lakukan setiap harinya adalah pilihan yang kita buat. Namun sesungguhnya ini tidak benar. Yang terjadi adalah pilihan-pilihan yang kita rasa sebagai hasil pembuatan keputusan dengan pertimbangan yang baik itu sesungguhnya merupakan kebiasaan. Ketika kita bangun pagi, kita akan mengambil telepon selular, memeriksa pemberitahuan, menikmati kopi, lalu sarapan, mandi dan berangkat beraktivitas. Ini merupakan kebiasaan dan bukan pilihan yang didasarkan oleh pertimbangan. Berbeda ketika kita bangun pagi, lalu memutuskan untuk berangkat beraktivitas lebih dini, karena ada sesuatu yang harus Anda kerjakan.

Banyak orang tidak menyadari bahwa kebiasaan sehari-hari memengaruhi kehidupan. Bagi banyak dari kita, hasil dari keberhasilan tidak ditentukan oleh bagaimana kita mencapai tenggat waktu tetapi dari seberapa efektif kita dalam mencapai tugas-tugas dan apa yang kita pelajari untuk meningkatkan

produktivitas kita di masa mendatang. Itu sebabnya dalam satu dasawarsa terakhir, telah dilakukan penelitian mengenai neurologi. Sehingga kita dengan mudah mempelajari mengenai kinerja otak dalam pengaruhnya untuk mengubah hidup kita dan meraih kesuksesan, termasuk di dalamnya mengubah kebiasaan menjadi hal yang menakjubkan.

Ada sebuah kisah motivasi tentang betapa dahsyatnya kebiasaan. Di Tiongkok pada zaman dahulu kala, hidup seorang panglima perang yang terkenal karena memiliki keahlian memanah yang tiada tandingannya. Suatu hari, sang panglima ingin memperlihatkan keahliannya memanah kepada rakyat. Lalu diperintahkan kepada prajurit bawahannya agar menyiapkan papan sasaran serta 100 buah anak panah. Setelah semuanya siap, kemudian Sang Panglima memasuki lapangan dengan penuh percaya diri, lengkap dengan perangkat memanah di tangannya.

Panglima mulai menarik busur dan melepas satu persatu anak panah itu ke arah sasaran. Rakyat bersorak sorai menyaksikan kehebatan anak panah yang melesat! Sungguh luar biasa! Seratus kali anak panah dilepas, 100 anak panah tepat mengenai sasaran. Dengan wajah berseri-seri penuh kebanggaan, panglima berucap, “Rakyatku, lihatlah panglimamu! Saat ini, keahlian memanahku tidak ada tandingannya. Bagaimana pendapat

kalian?" Di antara kata-kata pujian yang diucapkan oleh banyak orang, tiba-tiba seorang tua penjual minyak menyeletuk, "Panglima memang hebat! Tetapi, itu hanya keahlian yang didapat dari kebiasaan yang terlatih."

Sontak panglima dan seluruh yang hadir memandang dengan tercengang dan bertanya-tanya, apa maksud perkataan orangtua penjual minyak itu. Tukang minyak menjawab, "Tunggu sebentar!" Sambil beranjak dari tempatnya, dia mengambil sebuah uang koin Tiongkok kuno yang berlubang di tengahnya. Koin itu diletakkan di atas mulut botol guci minyak yang kosong. Dengan penuh keyakinan, si penjual minyak mengambil gayung penuh berisi minyak, dan kemudian menuangkan dari atas melalui lubang kecil di tengah koin tadi sampai botol guci terisi penuh. Hebatnya, tidak ada setetes pun minyak yang mengenai permukaan koin tersebut!

Panglima dan rakyat tercengang. Merela bersorak sorai menyaksikan demonstrasi keahlian si penjual minyak. Dengan penuh kerendahan hati, tukang minyak membungkukkan badan menghormat di hadapan panglima sambil mengucapkan kalimat bijaknya, "**Itu hanya keahlian yang didapat dari kebiasaan yang terlatih! Kebiasaan yang diulang terus-menerus akan melahirkan keahlian.**"

Hasil dari kebiasaan yang terlatih dapat membuat sesuatu yang sulit menjadi mudah dan apa yang tidak mungkin menjadi mungkin. Demikian pula, untuk memperoleh kesuksesan dalam kehidupan, kita membutuhkan karakter sukses. Dan karakter sukses hanya bisa dibentuk melalui kebiasaan-kebiasaan yang positif.

*“Kebiasaan yang diulang
terus-menerus, akan
lahirkan keahlian!”*

Kita adalah cerminan dari kebiasaan kita, baik buruknya apa yang kita alami sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan. Membuat kebiasaan baik sering kali lebih sulit daripada membentuk kebiasaan buruk. Mengapa? Gaya hidup, *reward* yang diterima, ketidaksadaran, dan faktor-faktor psikologis lainnya menjadi pemicu. Saya mengibaratkan kebiasaan adalah sebuah pohon.

Membuat atau membentuk kebiasaan sama seperti menanam pohon. Menghilangkan kebiasaan buruk pun sama seperti mencabut pohon. Ada sebuah cerita inspiratif mengenai hal ini. Pada suatu hari Guru Zen yang bijaksana berjalan melalui hutan bersama seorang muda yang

terkenal malas, sering mengabaikan nasihat baik yang diberikan siapa pun, dan keras kepala. Ketika di suatu tempat, Guru Zen tetiba saja menghentikan langkahnya, lalu menunjuk sebuah pohon yang masih kecil. "Cabutlah pohon itu," katanya kepada pemuda itu. Segera pemuda itu membungkuk, dan hanya dengan dua jari saja ia dengan mudah dapat mencabut pohon itu.

Setelah berjalan lebih jauh lagi, Guru Zen itu berhenti di depan sebuah pohon yang agak besar. "Coba cabut pohon ini," katanya. Sekali lagi pemuda itu menuruti perintahnya, namun kali ini dia menggunakan kedua tangannya dan dengan sekuat tenaga mencabut akar pohon itu. Akhirnya, mereka berhenti lagi di depan sebuah pohon yang sangat besar.

"Sekarang, cabutlah pohon ini!" perintahnya lagi.

"Wah, itu tidak mungkin! Aku tidak dapat mencabut pohon sebesar ini. Untuk memindahkannya diperlukan sebuah bulldoser," sahut Sang Pemuda.

"Engkau benar sekali," Jawab Guru Zen.

"Kebiasaan, entah baik ataupun buruk, sama seperti pohon-pohon itu. Kebiasaan yang belum berakar dalam seperti pohon yang masih sangat kecil, dapat dicabut dengan sangat mudah. Kebiasaan yang akarnya mulai

mendalam seperti pohon yang sudah agak besar; untuk mencabutnya diperlukan usaha dan tenaga yang kuat. Kebiasaan yang sudah sangat lama telah berakar sangat dalam, sehingga orang itu sendiri tidak bisa lagi mencabutnya. Jagalah dirimu agar kebiasaan yang sedang engkau tanamkan adalah kebiasaan-kebiasaan baik.”

Coba ambil waktu dan selidiki hati Anda. Adakah kebiasaan buruk Anda yang masih sangat kecil tertanam di hati Anda? Adakah ‘pohon’ buruk yang sudah agak besar? Yang lebih penting, adakah ‘pohon’ besar yang sudah tertanam begitu lama? Jika ada, carilah penyelesaian masalah atas kebiasaan buruk Anda. Ubah sedikit demi sedikit perilaku yang buruk menjadi baik. Walau sesekali Anda gagal, terus ulangi. Dengan sikap ingin berubah yang total, Anda bisa membuang ‘akar’ jelek tersebut.

Kedengarannya mungkin mudah, namun sering kali hal itu menjadi sulit ketika alam bawah sadar kita menolak dan tidak mengizinkan kita “mencabut akar”. Apa yang terjadi? Salah satunya adalah ketakutan atau kita tidak cukup berani untuk bertindak sebagai master dalam hidup kita. Mungkin kita takut dengan risiko yang dapat terjadi ketika kita berubah, seperti kehilangan rasa nyaman dan aman. Atau takut bahwa ketika kita berubah, hasilnya tidak seperti yang kita inginkan.

Hidup itu sama seperti jalan raya, selalu ada *turn back*.

Anda dapat bersikukuh untuk tetap tidak berubah atau Anda memutuskan bahwa Anda harus berubah. **KEPUTUSAN ITU DI TANGAN ANDA** dan bukan di tangan orang lain.

“The difference between an amateur and a professional is in their habits. An amateur has amateur habits. A professional has professional habits. We can never free ourselves from habit. But we can replace bad habits with good ones.”

- Steven Pressfield

Dengan ketiga *tool* ini, Anda dapat dengan mudah mentransformasi diri Anda secara keseluruhan, namun Anda juga dapat mentransformasi hidup Anda. Ketika kita berbicara tentang transformasi, kita tidak membicarakan formula melainkan tentang sesuatu yang sangat pribadi yang muncul dari dalam, sesuatu yang unik dan baru. Bayangkan jika jiwa Anda memiliki suara dan bisa mengartikulasikan apa yang paling diinginkannya di dunia. Atau lebih sederhana lagi, pertimbangkan apa yang Anda inginkan secara mendalam, apa yang akan mengubah hidup Anda menjadi yang hebat.

Sepanjang hidup saya, saya telah terlibat dalam proses transformasi diri pada beberapa kesempatan, terkadang tanpa memahami bahwa inilah yang saya lakukan. Mungkin cara terbaik untuk memahami proses ini adalah dengan memikirkan transformasi ulat menjadi kupu-kupu. Ulat mencapai titik dalam siklus hidupnya di mana ia siap untuk berubah. Ini menghentikan aktivitas kehidupan normalnya dan ‘pensiun’ dari dunia untuk membangun kepompong yang melindungi dan mengubahnya.

Di dalam struktur kepompong itu memperkenalkan ‘agen’ yang melerutkannya, ia mencampuradukkan dirinya sendiri. Setelah membubarkan diri, ia melakukan reformasi sebagai makhluk baru di dalam struktur kepompong. Dan setelah dipadatkan dalam bentuk

barunya, ia menghancurkan tempat berlindung tersebut dan memasuki dunia untuk terlibat dalam aktivitas kehidupan baru. Inilah tujuh tahap transformasi diri.

Kita dapat menyesuaikan tahap metamorfosa ulat menjadi kupu-kupu dalam hidup kita dan untuk memungkinkan perubahan radikal dalam diri kita. Tahap-tahapnya adalah:

1. Menyelesaikan

Agar bisa melakukan transformasi diri Anda harus siap untuk berubah. Bila Anda benar-benar ingin berubah cukup, Anda memutuskan untuk melewati enam langkah berikutnya. Bagi orang dengan masalah penyalahgunaan zat ini biasanya ditandai dengan memukul bagian bawah. Sementara memukul bagian bawah terkadang diperlukan untuk memotivasi perubahan, bukan satu-satunya cara untuk menyelesaikannya. Cara lain yang bisa terjadi adalah dengan menabrak langit-langit, saat semuanya berjalan dengan baik namun kini perbaikannya sudah melambung tinggi. Ketika Anda menekan langit-langit Anda tidak dapat memperbaiki lebih jauh seperti Anda dan Anda akan memerlukan transformasi yang lebih signifikan. Pemahaman ini bisa berujung pada penyelesaian.

Ketika saya mengalami depresi, saya mencapai titik di mana saya berada di dasar, pengalaman ini menyebabkan saya mendapatkan obat antidepresan. Saya stabil dan berhenti bertambah parah tapi akhirnya saya sadar bahwa saya juga tidak membaik. Saya memutuskan bahwa pengobatannya tidak cukup dan saya memutuskan untuk melakukan perubahan yang lebih mendasar.

2. ‘Pensiun’

Setelah Anda membuat resolusi untuk mengubah Anda perlu memisahkan diri dari eksistensi Anda dari hari ke hari. Tempat, orang dan kebiasaan Anda mengisi hidup Anda dengan segala tindakan untuk memperkuat cara Anda saat ini. Ulat memisahkan dirinya sepenuhnya dari cara hidupnya yang normal. Bergantung pada seberapa besar perubahan yang Anda butuhkan. ‘Pensiun’ Anda mungkin tidak perlu terlalu ekstrem, namun lebih baik berbuat salah pada tingkat keparahan dan sukses daripada lalai dan gagal.

Pisahkan dari apa pun yang mendorong atau mendukung apa yang ingin Anda hindari. Kebiasaan Anda sendiri adalah yang terpenting. Rutinitas itu adalah apa yang lebih menentukan Anda daripada hal

lainnya. ‘Pensiun’ saya saat mengerjakan depresi saya agak ekstrem. Saya berhenti bergaul dengan hampir semua orang dan melepaskan diri dari komitmen saya. Saya menjadi antisosial. Jika saya harus kembali tapi saya membutuhkan istirahat total dari kehidupan seperti biasa. Perubahan lain yang pernah saya capai seminggu di kota yang berbeda.

3. Penataan

Ketika ulat ‘pensiun’ dari dunia, ia membangun kepompong untuk melindungi dan mengubah perubahan yang akan datang. Kita perlu melakukan hal serupa. Kita perlu menciptakan ruang bagi perubahan yang terjadi dan struktur agar tetap hidup saat kita menjalani proses ini. Struktur yang disediakan secara rutin bisa jadi lebih berharga bagi kita sehingga ruang fisiknya. Kita menciptakan ruang dan rutinitas yang bebas dari jangkar dan gangguan dari cara lama kita untuk menjadi dan mendukung cara baru.

Ketika saya menjalani masa ‘pensiun’ yang transformatif, saya membersihkan benda-benda normal dalam hidup saya dan memasang berbagai rutinitas baru untuk mengisi waktu. Hal-hal seperti penjurnalan, jadwal tidur baru, rutinitas olahraga

dan saya menggabungkannya ke dalam struktur ritual untuk periode ‘pensiun’.

4. Melarutkan

Setelah ulat aman dalam kepompongnya, ia mengeluarkan cairan dan enzim yang mencairkan tubuhnya. Setelah kita menciptakan struktur yang akan kita ubah di dalam, kita ingin “menghancurkan” rasa diri kita. Kita juga ingin memperkenalkan agen atau metode untuk membuat konstruk normal yang solid dari identitas kita lebih cair dan fleksibel. Ada banyak cara untuk mencapai tujuan ini. Orang telah menggunakan meditasi, kekurangan sensorik, zat psikoaktif, tarian ekstatik, dan banyak metode lainnya. Yang penting adalah Anda kehilangan diri Anda di dalamnya dan batas-batas antara Anda dan bukan Anda menjadi tidak pasti atau tidak jelas. Bila garis yang ada kabur atau terhapus garis baru bisa ditarik, baru bisa lahir.

5. Reformasi

Saat keluar dari kepompongnya, ulat yang mereformasi dirinya dalam bentuk barunya, yaitu kupu-kupu. Dalam struktur rutin dan ritual yang kita ciptakan untuk diri kita sendiri, kita juga

harus mereformasi rasa diri kita yang ‘cair’. Kita menceritakan kepada diri kita sendiri sebuah cerita baru tentang siapa kita dan apa yang mampu kita lakukan dan membiarkan kepercayaan lama dan kebiasaan lama terlupakan. Afirmasi dan mantra bisa sangat berguna pada saat ini. Ini juga saat kita berhenti atau setidaknya mengurangi agen apa pun yang kita gunakan untuk membubarkan diri. Kita tidak lagi mencoba mematahkan sebuah pola, sekarang kita mencoba untuk menetapkan pola baru. Kita mendefinisikan diri kita yang baru dan melepaskan yang lama. Sering kali semacam tindakan ritual diambil untuk menandai kelahiran kembali ini. Beberapa orang mendapatkan tato.

Ketika saya melakukan reformasi setelah depresi, saya menghentikan kurang tidur, mengadopsi slogan pribadi dan membuang pil saya. Meski pil itu bermanfaat, depresi baru membebaskanku tidak membutuhkannya lagi.

6. Memperkuat

Setelah kupu-kupu membentuk tubuh barunya, tetap saja tidak siap untuk bergabung kembali dengan dunia yang dibutuhkan untuk mengeras dan mengering. Kita juga butuh waktu untuk menguatkan

setelah kita membentuk diri baru kita. Jika kita bergabung kembali dengan dunia dengan cepat, kita akan mendapatkan diri kita yang baru terlalu rapuh dan akan sangat mudah jatuh, atau didorong ke dalam kebiasaan lama. Jadi, kita memberi diri kita waktu untuk cara baru untuk memperkuat dan mengumpulkan beberapa momentumnya sendiri. Ini mungkin fase paling penting.

Kita menjadi diri baru dan melakukan kebiasaan baru sampai terasa nyaman dan normal. Tiga puluh hari adalah waktu yang baik untuk ini jika Anda bisa mengelolanya. Jika Anda harus kembali ke dunia, katakanlah untuk bekerja, tetap simpan sebanyak mungkin struktur yang Anda buat di tempat yang Anda bisa dan hindari godaan dari pola lama.

7. Menjadi

Kini setelah kupu-kupu terbentuk sempurna dan dipadatkan ke dalam tubuhnya yang baru, ia terlepas dari kepompongnya, membuka sayapnya dan kembali ke dunia. Bila kebiasaan dan diri baru kita telah menstabilkan waktunya bagi kita untuk kembali juga. Beberapa kali kita bisa menemukan ini sulit karena kita bisa tumbuh nyaman dalam perutean dan kesederhanaan pertapaan kita. Namun,

kita tidak mengubah diri kita untuk tertinggal di kepompong. Jadi, kita memisahkan disiplin yang melindungi kita dan pergi ke dunia dengan kebiasaan dan sikap baru. Kita keluar dan mengepakkan sayap kita. Saat kembali Anda harus pergi keluar dan bersenang-senang, nikmati diri baru Anda.

Anda mungkin memiliki beberapa perlawanan dari orang-orang yang Anda kenal dengan cara hidup baru Anda, namun beberapa orang akan selalu menolak perubahan. Pergilah ke dunia dan jadilah kupu-kupu.

RAHASIA SENI KEHIDUPAN

Manusia hidup untuk mengarungi kehidupan, bukan berdiam dan menunggu kehidupan ini berakhir. Di dalam mengarungi kehidupan banyak ombak dan badai yang akan dihadapi, tapi itulah seni dari kehidupan. Teruslah kembangkan layar dan nikmati perjalanan hidup hingga sampai ke tujuan yang kita dambakan.

Dalam kehidupan, jangan takut jatuh dan salah, setiap kesalahan yang pernah kita lakukan adalah bagian dari proses pembentukan kepribadian kita. Jangan selalu menyesali semua kesalahan, tapi jangan pula mengulangi kesalahan itu. Sesalilah jika semua itu tidak berdampak adanya perubahan hidup yang nyata.

Mendung tercipta bukan untuk membuat langit gelap, tapi ia hadir untuk memberi kabar gembira akan sejuknya air hujan yang akan turun. Luka bukan hanya semata untuk membuat kita tersiksa, tapi ia tercipta agar kita tersadar, bahwa kita harus berubah. Genggamlah keyakinan terhadap segala sesuatu yang benar, jangan pernah dilepaskan indahnya kehidupan. Alunan kehidupan bukan

terletak pada banyaknya kesenangan, tapi terletak pada rasa syukur kita.

Berikut ini kalimat-kalimat bijaksana dari beberapa tokoh yang dapat Anda pahami untuk mengerti rahasia kehidupan.

- ✓ Anda cuma bisa hidup sekali saja di dunia ini, tetapi jika Anda hidup dengan benar, sekali saja sudah cukup. - ***Joe E. Lewis***
- ✓ Apakah Anda mencintai kehidupan? Maka jangan buang waktu, karena waktu adalah penyusun kehidupan. - ***William Shakespeare***
- ✓ Arti hidup adalah menemukan nilai dalam hal-hal yang kita lakukan. - ***G. Schwandtner***
- ✓ Berikan yang terbaik pada dunia, dan yang terbaik akan kamu dapatkan. - ***Anonymous***
- ✓ Cara terbaik untuk mencintai kehidupan adalah dengan cara mencintai banyak hal. - ***Van Gogh***
- ✓ Dalam menjalani hidup ini, agar damai lahir dan batin, setiap orang harus menjadi pelita bagi dirinya sendiri. - ***Buddha Gautama***
- ✓ Dari waktu ke waktu mereka muncul di muka bumi, manusia dengan kesempurnaan yang langka dan luar biasa, yang memesona kita dengan kebaikan mereka, dan yang kualitas luar biasanya memancarkan cahaya cemerlang. Mereka seperti bintang-bintang indah di

langit, yang asalnya tidak kita hiraukan, dan nasibnya setelah hancur tidak kita ketahui. Orang-orang seperti ini tidak memiliki nenek moyang atau keturunan; mereka adalah seluruh ras manusia.

- *Jean de La Bruyere*

- ✓ Dunia adalah cerminan diri Anda. Ketika Anda membenci diri sendiri, Anda membenci semua orang; tetapi ketika Anda menyukai diri Anda, seluruh dunia terasa indah. - *Louise Hay*
- ✓ Dunia adalah komedi bagi mereka yang melakukannya, atau tragedi bagi mereka yang merasakannya. - *Horace Walpole*
- ✓ Dunia ini adalah cermin raksasa, mencerminkan kembali siapa diri Anda. Jika Anda penuh kasih sayang, ramah dan suka menolong, maka dunia akan penuh kasih sayang, ramah dan suka menolong. Dunia adalah siapa diri Anda. - *Thomas Dreier*
- ✓ Hal penting justru tidak pernah menjadi prioritas manusia. Tidak seperti bentuk kehidupan lainnya, pengejaran penuh gairah akan hal-hal yang tidak penting dan berlebihan merupakan salah satu sifat utama dari keunikan manusia. - *Eric Hoffer*
- ✓ Harta benda yang didapat dengan mudah dan cepat, sesungguhnya semua itu tidaklah bersifat abadi, dengan cepat pula harta benda itu lepas dari milik kita. - *Douglas Jerrold*

- ✓ Hidup adalah surga bagi mereka yang mencintai banyak hal dengan suatu gairah. - ***Leo Buscaglia***
 - ✓ Hidup adalah tantangan, hadapilah. Hidup adalah anugerah, terimalah. Hidup adalah petualangan, berjuanglah. Hidup adalah duka lara, tanggungilah. Hidup adalah tragedi, tuntaskanlah. Hidup adalah tugas, laksanakanlah. Hidup adalah cita-cita, capailah. Hidup adalah permainan, mainkanlah. Hidup adalah misteri, singkapkanlah. Hidup adalah lagu, nyanyikanlah. Hidup adalah kesempatan, ambillah. Hidup adalah perjalanan, jalanilah. Hidup adalah janji, penuhilah. Hidup adalah kasih sayang, bergembiralah. Hidup adalah keindahan, bersyukurlah. Hidup adalah perkelahian, bertarunglah. Hidup adalah jiwa, sadarilah. Hidup adalah teka-teki, pecahkanlah. – ***Rabindranath Tagore***
 - ✓ Hidup adalah untuk hidup, bukan berpikir. Agar hidup bebas, kita harus membebaskan diri dari pikiran-pikiran negatif. - ***Vernon Howard***
 - ✓ Hidup bukanlah suatu tujuan. Hidup adalah suatu perjalanan. Kita semua menemui tikungan dan belokan yang tak terduga, puncak gunung serta lembah. Semua yang terjadi pada kita membentuk diri kita sekarang. Dan dalam petualangan setiap hari, kita menemukan kualitas terbaik di dalam diri kita.
- ***James Lee Valentine***

- ✓ Hidup itu seperti bermain tenis, orang yang dapat memukul dengan baik jarang kalah.
- ***Hermine Hartley***
- ✓ Hidup itu seperti naik sepeda. Agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak. - ***Albert Enstein***
- ✓ Hidup mengajari kita untuk tidak terlalu kejam terhadap diri sendiri dan orang lain. - ***Goethe***
- ✓ Hidup tidak dibangun di atas pengorbanan dan tugas-tugas besar, namun oleh hal-hal kecil, di mana senyuman dan kebaikan serta kewajiban-kewajiban kecil yang dijadikan kebiasaan, adalah yang memenangkan dan merawat hati serta ketenteraman.
- ***Davy***
- ✓ Hiduplah seakan-akan hari itu adalah hari terakhirmu, sehingga kamu akan berbuat yang terbaik di hari tersebut. - ***Zig Ziglar***
- ✓ Jadilah seperti yang kamu inginkan, karena kamu hanya memiliki satu kehidupan dan satu kesempatan untuk melakukan hal-hal yang ingin kamu lakukan. - ***Edith Wharton***
- ✓ Jenis kehidupan yang paling membahagiakan adalah jenis kehidupan yang memberikan kesempatan kepada kita untuk meraih kepercayaan diri kita.
- ***Dr. Samuel Johnson***
- ✓ Jika Anda berpendapat bahwa dunia adalah dingin,

usahaakanlah untuk membuat api. - ***Hermine Hartley***

- ✓ Jika kita tahu dan paham bahwa kita merupakan bagian dari semesta yang terbuka dan dinamis, dan bahwa pikiran kita merupakan bagian dari realitas, maka kita dapat memilih untuk hidup lebih kreatif dan lebih kuat. - ***John Kehoe***
- ✓ Kehidupan adalah serangkaian pelajaran yang harus dialami untuk dimengerti. - ***Ralph Waldo Emerson***
- ✓ Kehidupan bagi saya bukanlah sebuah lilin kecil. Kehidupan merupakan sebuah obor besaryang dapat saya genggam sesaat, dan saya ingin membuatnya menyala seterang-terangnya sebelum menyerahkannya kepada generasi yang akan datang.
- ***George Bernard Shaw***
- ✓ Kehidupan kebanyakan orang, baik secara fisik, intelektual maupun moral, berada dalam keterbatasan kemampuan yang dimilikinya. - ***William James***
- ✓ Kerja dan hidup adalah petualangan yang saling berhubungan, dibimbing oleh perasaan, diterbangkan dengan semangat, dan dipelihara oleh jiwa.
- ***Ron Rubin dan Stuart Avery Gold***
- ✓ Ketika satu pintu tertutup, pintu lain terbuka, namun terkadang kita melihat dan menyesali pintu tertutup tersebut terlalu lama hingga kita tidak melihat pintu lain yang telah terbuka. - ***Edith Wharton***

- ✓ Kita hidup di dunia ini, tetapi jangan sampai terikat kepada dunia. Kita perlu mengetahui bahwa dunia ini penuh dengan kesukaan yang palsu dan kita harus menjaga iman kita, agar selalu berada dalam Ajaran Sejati, bagaikan bunga teratai hidup dalam lumpur tanpa ternoda. – ***Guru Ching Hai***
- ✓ Manusia tidak merajut jaring-jaring kehidupan. Kita hanyalah seutas benang di antaranya. Apa pun yang kita lakukan terhadap jaring tersebut, kita melakukannya terhadap diri kita sendiri. Semua hal berkaitan satu sama lain. Semua hal saling berhubungan. - ***Chief Sheattle***
- ✓ Manusia yang hidup di dunia tanpa mempunyai harta akan merasakan kesunyian, tetapi jika orang hidup hanya mengejar harta akan mati sia-sia. - ***Pepatah Jawa***
- ✓ Mempersatukan cita-cita orang banyak dapat menciptakan karya besar, tapi bila hanya seorang diri meskipun telah menguras semua kepandaian, namun jika timbul sedikit keraguan kecil saja takkan mampu kita menghadapinya. - ***Edith Wharton***
- ✓ Nilai hidup harus diukur dengan garis yang lebih mulia, yaitu kerja dan bukannya usia.
- ***Richard Brinsley Sheridan***
- ✓ Nilai utama dari suatu kehidupan bukanlah apa yang Anda dapatkan, tapi apa yang Anda lakukan.
- ***Jim Rohn***

- ✓ Perubahan yang paling bermakna dalam hidup adalah perubahan sikap. Sikap yang benar akan menghasilkan tindakan yang benar. - ***William J. Johnson***
- ✓ Seni hidup adalah seni menggunakan pengalaman, pengalaman Anda sendiri dan pengalaman orang lain. - ***Viscount Samuel***
- ✓ Sesungguhnya banyak yang harus kita lakukan di dalam kehidupan ini, tapi amatlah sedikit yang telah dapat kita wujudkan. - ***Cecil Rhodes***
- ✓ Urusan kita dalam kehidupan bukanlah untuk melampaui orang lain, tetapi untuk melampaui diri sendiri, untuk memecahkan rekor kita sendiri dan untuk melampaui hari kemarin demi hari ini.
- ***Stuart B. Johnson***
- ✓ Waktu adalah kehidupan. Waktu tidak dapat dibalikkan dan tidak dapat digantikan. Menyia-nyiakan waktu berarti menyia-nyiakan kehidupan. Menguasai waktu berarti menguasai kehidupan, dan pada akhirnya akan memperoleh kebahagiaan.
- ***Akira Kurasawa***
- ✓ Yang terpenting dari kehidupan bukanlah kemenangan, namun bagaimana bertanding dengan baik. - ***Baron Pierre de Coubertin***

DAFTAR PUSTAKA

- Alfred Korzybski, *Sains dan Sanity* . (International Non-Aristotelian Library, 1933.)
- Bart Kosko, *Fuzzy Logic dan Neural Networks* ... (atau buku populer yang akan datang).
- D. David Bourland, Jr dan Paul Dennisthorne Johnstone, eds, *Menjadi atau Tidak: Sebuah E-Perdana Anthology* . (International Society for General Semantik, 1991.)
- Daniel Kahneman, Paul Slovic, dan Amos Tversky, *kiamat dalam Ketidakpastian: Heuristic dan Bias* . (Cambridge University Press, 1982.)
- Deepak Chopra, *Synchrodestiny: Harnessing the Infinite Power of Coincidence to Create Miracles*
- Eric Drexler, *Engines of Creation* . (Anchor Tekan / Doubleday, 1986.)
- Eric Drexler and Chris Peterson with Gayle Pergamit, *Unbounding the Future: The Nanotechnology Revolution*. (William Morrow and Company, Inc., 1991.)
- Karel Lambert & Gordon G. Brittan, Jr., *An Introduction to the Philosophy of Science*. (Ridgeview Publishing Company, 2nd edition 1979.)

Nathaniel Branden, The Disowned Self. (Nash Publishing Corporation 1972, Bantam Books, New York, 1973.)

Nathaniel Branden, Honoring the Self: The Psychology of Confidence and Respect. (J.P. Tarcher 1983, Bantam Books, New York, 1985.)

Tiger, L. (1979). Optimism: the biology of hope. New York, Simon & Schuster, Inc.

TENTANG PENULIS

Dewi Indra Puspitasari, mantan wartawan kelahiran Surabaya, 24 Desember ini juga merupakan lulusan jurusan Sosiologi, Universitas Airlangga, Surabaya. Dirinya pernah bekerja sebagai wartawan di kota-kota besar di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, dia sibuk menulis lepas sebagai pekerjaan utamanya. Motonya adalah untuk menjaga otaknya tetap subversif. Dua tahun ini dia sibuk menulis psikologi, dan dia ingin terus berkontribusi di dunia psikologi populer dan motivasi. Karyanya yang fenomenal di antaranya adalah: *Super Leader from Earth* (2016), *The Art of Life* (2017), *Infinite Power* (2017), *Diamond Thinker* (2017), *The Amazing Habits* (2017), dan *Berdamai dengan Kegagalan* (2018).

