**BAB 3 :**

**EFEKTIFITAS**

.

*“Efektifitas membentuk suatu hasil atas idzin dari Sang Pencipta segala kefanaan. Sunnatullah itu akan terjadi dengan ataupun tanpa kontak langsung oleh kita. Maka syukurilah keadaan itu mulai hari ini.”*

**EFEKTIFITAS:**

**BERDIALOG**

Ada beberapa jenis dialog yang harus kita kenal. Diantaranya ; Self-dialog, dan Casual-dialog. Dengan masing-masing perbedaannya terletak pada object dialog itu sendiri. Apakah ia berdialog terhadap diri sendiri ataukah dengan pribadi (orang) lain yang real?

**Self-Dialog** : yaitu bentuk percakapan internal, seperti antara diri ini sendiri. Namun

sebenarnya dialog itu bisa saja diiringi oleh ego ataupun kejernihan hati.

**Casual-Dialog** : yaitu bentuk percakapan dan interaksi external, seperti saya dan istri

saya atau kita dan teman kita.

Kedua jenis dialog tadi memiliki kesamaan yaitu dimulai dengan pertanyaan ataupun pernyataan yang arahnya nanti akan terlihat menghasilkan sesuatu yang dirasa menentramkan / mengkhawatirkan.  
Allah sebenarnya telah mengabarkan kita tentang keadaan ini pada **Q.S. Asy-syams 7-10**. Yaitu adanya dua buah keadaan baik itu***fujur*** *dan* ***taqwa*** yang telah Allah ilhamkan (berikan secara batin) kepada sanubari kita (manusia hidup) saat ini.

Perlu difahami dengan benar bahwa kita semua merupakan object atas apa yang kita yakini. Oleh sebab itu, setiap kali dialog ini terjadi. Maka lama kelamaan akan menjadi sebuah kebenaran. Kalau anda mulai mengerti hal ini maka bagaimana jadinya kalau saja pribadi ini diberikan inputan dialog yang benar? Lalu bagaimana jika sebaliknya, malah menerima inputan dialog yang memiliki pola mengkhawatirkan? Bukankah kita seringkali merasakankan pula rasa risau saat hati ini mengatakan sesuatu yang meragukan? Dan begitu pula sebaliknya, ketika hati ini mengatakan dengan penuh keyakinan maka diri ini menjadi kuat dan bahkan orang lain pun akan tercengang melihat keyakinan itu muncul ke permukaan dengan tindakan yang nyata pada diri kita, betul ya?

Terkait dengan efektifitas yang kita miliki, maka dialog ini harus dibentuk dengan beberapa kalimat (+) dan tidak melupakan kalimat (-). Kenapa? Hal ini tidak lain agar seseorang itu mampu berdzikir kepada Allah. Saya yakin, dan anda pun pasti demikian yakinnya tentang kondisi kita dipengaruhi oleh dialog internal yang membangun/merusak. Dan ingatlah baik-baik bahwa kesempatan ini ada agar kita gunakan sehingga menjadi sesuatu yang efektif. Syaratnya bagaimana? Malah sering terasa kurang bisa mengatakannya! Apakah kurang rasa keyakinan? Itu artinya kita perlu latihan untuk self-dialog yang tepat sehingga efektif! Bersegeralah bentuk sejak hari ini juga!

Terkait casual dialog, atau interaksi dengan orang sekitar. Dan itu bisa dilihat saat perhatian antar kedua belah pihak itu terjalin! Tapi inget, jangan sampai kritis dari orang lain membuat anda patah semangat atau terlalu baper! Misalkan, saat anda berbicara dengan orang lain, lalu ketika diperhatikan ada koneksi saling ngobrol, dialog maka sudah terlihat jelas disini, yaitu bahu & muka lawan bicara tepat ada dihadapan anda, okay connected! Itu berarti ia focus terhadap anda!

Dan ketika yang terlihat malah sebaliknya kitika orang-orang yang bahu & muka lawan bicara tidak menghadap pada posisi yang pantas terhadap anda, maka bisa dan 95% tidak focus, dan bahkan hilang ketertarikan dalam berbicara! Itu merupakan ciri pengabaian.

Akan ada Self-dialog yang negative? Atasi dengan casual-dialog yang lebih memancing kondisi pembicaraan lebih baik! Saat ada \*casual-dialog\*, pastikan konsentrasi, bukan focus loss, dan ketidaktertarikan lainnya! Ganti topic pembicaraan untuk mendapatkan kembali focus attention lawan bicara dan juga memperlancar casual-dialog ini dengan baik!

**EFEKTIFITAS:**

**BERGERAK**

Pada bagian yang satu ini kita akan membahas tentang efektifitas yang harus diiringi dengan bergerak. Karena itulah kita disebut sebagai makhluk hidup, salah satu makhluk yang juga bisa bergerak.

Bergerak ada yang sifatnya bergerak di tempat, dan ada pula yang bergerak keluar / kedalam. Namun, bagi kita bergerak harus dimulai dari sini tempat satu ke tempat lain. Semua makhluk yang ada ini pun bergerak. Bahkan batu sekalipun akan bergerak jika tiba masanya. Bisa jadi selama ini hasil yang diinginkan belum juga didapat karena adanya belum adanya pergerakan yang optimal.

Pergerakan yang efektif memiliki pola yang menguntungkan berbagai pihak. Namun hal ini bukan berarti menjadikan seluruhnya tercapai keinginannya tanpa menimbang baik/buruknya pilihan yang dilalui.

Pergerakan yang efektif pula memiliki batasan agar ia tidak melewati sesuatu sehingga merugikan dirinya sendiri sebelum orang lain. Karena setiap kali kita bergerak, akan menghabiskan waktu dan juga tenaga. Tapi itu pun masih beruntung karena tidak ada yang sia-sia di sisi Allah! Maka anda harus ingat, efektif atau tidaknya itu tergantung kita saat ini sebagai pelaku utama masing-masing main actor dalam ***book-of-life*** yaitusebuah buku yang senantiasa dicatat oleh para malaikatNya atas perintah Allah Sang Pemilik Kemuliaan.

Bergerak pula sering kita dengar dalam kisah Bunda Hajar disaat pencarian air zam-zam. Lihat beliau pun tidak diam saja, betul? Ataukah anda pasti tahu bahwa Bunda Hajar berlari-lari kesana kesini (sa’i) lalu air zam-zam pun keluar (mata air) betul ya? Karena memang bergerak itu ialah salah satu efektifitas yang saling berkesinambungan satu sama lain. Ingin ada hasil / perubahan? Mari bergerak… Jika belum bergeming juga, berikan beberapa pergerakan berbeda, step by step dan cobalah mulai melakukannya dari sekarang!

**EFEKTIFITAS:**

**MEMPERHATIKAN & MENOLONG**

Ada pula bagian yang unik ketika kita mulai memperhatikan kondisi disekitar kita. Hal ini perlu sekali ketika kita mulai memposisikan diri sebagai pihak ke-3 dari suatu keadaan tertentu. Saat ada konflik misalnya. Lalu kita memposisikan sebagai pihak ke-3 yang memperhatikan! Ternyata kita akan lebih mudah tidak larut dalam permasalahan tersebut! Padahal nuansa tadi itu bisa jadi memberikan berpengaruh bagi diri kita, pekerjaan, atau pun bahkan kesehatan baik mental / jasad secara tidak langsung. Tapi ingat jadilah dalam keadaan netral, meskipun berada di posisi pihak ke-3.

Ketika ada di pihak ke-3 maka kita berada disisi netral dan tidak memihak ke berbagai sisi manapun. Dengan begitu maka kita mulai berada di sisi yang amat sangat aman. Contohnya, ketika dua pihak sedang berseteru. Dan jangan sampai ada gerak-gerik yang kita lakukan menghambat diantara mereka berdua. Cukup jadilah netral. Agar apa? Agar posisi ini tidak memperkeruh keadaan dengan adanya sulutan tertentu, baik dari salah satunya ataupun dari yang lainnya.

Dan illustrasi ini cukup berat untuk diutarakan ketika harus dibayangkan kembali adanya perseteruan oleh person tertentu yang kita kenal. Karena Nampak begitu nyata sekali! Oleh sebab itu maka ada baiknya kita switch fikiran kita dengan kemungkinan yang lebih menyenangkan atau minimal agak sedikit lebih tenang.

Asumsikan Istri & Anak sedang bermain, lalu kita cukup di posisi ke-3. Memperhatikan dari kejauhan, pasti aman-aman saja bukan? Namun berbeda kondisi tersebut ketika datang orang baru, misalkan si-sulung / si-bungsu. Maka permainan bisa saja berubah nuansa, ada yang berebut, ada yang memaksakan permainan, dsb. Walhasil, sebagai pemerhati di pihak ke-3 ini harus lebih netral dalam mendamaikan kondisi tersebut. Karena boleh jadi ketika kita tidak memperhatikan dengan seksama dari posisi luar, maka bisa jadi kita menjadi pihak yang berat sebelah. Sehingga impaknya akan menjadi rugi karena larutnya dalam keadaan tersebut.

Kita perlu melakukan strategi apabila dalam kondisi ini! Sampaikan dengan bijaksana. Kematangan seseorang dalam mengutarakan kondisinya menunjukkan kedewasaan yang mapan atas internalnya. Berbanding seseorang yang tak mampu mengutarakan dari dalam dirinya dan juga sangat-sangat berbeda dengan orang yang mampu mengutarakan tetapi tidak dengan porsinya! Over-acting, over-emotion, terlalu menggebu-gebu! Oh, tidak! Ini bukan seseorang yang matang dalam berfikir dan bertindak. Kita perlu mengutarakan perasaan internal dengan komunikasi yang baik secara external. Dan ini sudah sangat lebih dari cukup tidak perlu membakar pihak manapun! Kalau saja, telah jelas bahwa ada yang perlu dikoreksi diantara kedua belah pihak tadi maka ada baiknya kita coba ***‘menolong’***.

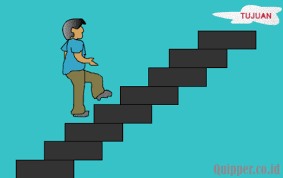
Bagaimana dengan ‘**menolong**’ itu sendiri? Bukankah kita ini lebih sering menjadi pihak yang perlu ditolong karena sekian banyak kasus dan juga perkara yang kita sering keluhkan sebagai hal yang menantang andrenalin? Ternyata, Allah hendak melihat kita melakukan yang namanya ‘**menolong**’ orang lain. Untuk menolong maka kenali 1 dari 3 posisinya! Pertama, ada orang yang baru saja ditemui tidak begitu kenal dengan kita. Kedua, ada pula sudah mengenal kita. Dan terakhir ada diantara keduanya! Diantara ketiga posisi tersebut, sebenarnya ada yang ingin dan ada yang ragu untuk ditolong karena mengenal / tidak kenal terhadap kita. Cara mengetahuinya bagaimana? ketahuilah dengan cara mendekati mereka dengan berdialog. Tanya dulu aktifitasnya, dan lihat dari cara mereka merespon sesuatu. Dan jangan dulu nilai tentang kondisi tersebut, cukup dengarkan dulu, dan lihat sisi tersebut. Dari sini anda akan melihat karakteristik seorang apakah ia perlu mempertimbangkan sedikit sudut pandang lain atau pun sebenarnya semua baik-baik saja? Kala itu akan terlihat kesempatan untuk menolongnya. Dan anda perlu ingat, dari sekian banyak yang anda lakukan untuk orang lain. Ketika ketulusan itu dihadirkan, dan bukan perkataan yang tidak pantas maka kondisi memberikan pertolongan yang tulus tadi akan memperoleh respond dari Ilahi.Ya,Allah akan berikan kembali pada anda dengan ‘pertolongan’ yang lebih baik untuk kasus anda saat ini!

**EFEKTIFITAS:**

**5 LEVEL KEBERUNTUNGAN**

Saya dapatkan bagian ini ketika ingin mulai membiasakan dalam bertutur kata dan menggunakan kesadaran dengan sebaik-baiknya kondisi. Dan betapa beruntungnya! Saya dapatkan 5 level keberuntungan, apakah anda sudah mengetahuinya? Yuk kenali ini sebagai langkah untuk bersyukur lebih baik dan mengenal diposisi mana saat ini kita berada! Mari kita simak dengan seksama.

Di saat kita hidup bersama orang lain, seperti anak, istri, suami dan keluarga tentu saja anda akan melihat mana yang sesuai dengan keinginan personal dan group. Baik yang personal ataupun yang group ketahui dulu bahwa masing-masing keinginan tersebut biasanya ada yang berbeda! Tidak perlu heran. Nah disini permainan bermula! Karena dengan adanya perbedaan keinginan tadilah maka akan muncul suatu tantangan. Bagi yang berhasil mengetahui tantangan tersebut, dan menggunakan energi yang ada dengan tindakan respond dan ucapan yang proporsional maka baginya keberuntungan itu! Tapi keberuntungan apa? Begini ceritanya...

Yang pertama, posisi awal : dimana kita baru bisa tahu alakadarnya.

Yang kedua, posisi agak naik : dimana anda mulai dapat mengetahui alasan dari berbagai pihak tentang keinginannya.

Yang ketiga, posisi atasnya lagi : dimana anda mulai dapat menggunakan pengetahuan tadi untuk tidak

**EFEKTIFITAS:**

**BERKAWAN**

Pada umumnya, seorang manusia itu akan semangat apabila ia sudah bisa melihat apa yang diinginkannya karena kedekatan jaraknya. Atau bahkan karena sudah merasakan kenikmatan dalam prosesnya maka ia akan lagi melakukan hal tersebut berulang, lagi dan lagi. Hal ini berdasarkan pengalaman hidup seorang yang jelas-jelas memperhatikan kenapa ia bisa melakukan hal ini dan kenapa orang lain tidak dapat melakukan hal yang sama padahal sama-sama memiliki kemampuan & waktu yang serupa. Karena di dalam otak seseorang tersebut sudah terpancang dengan kuat dan jelas tujuan yang diinginkan dan juga rasa dari apa yang diinginkan begitu kuat, maka langkah pun semakin kuat, it’s so strong but it’s so good…! Ini bukan lagi Cuma mimpi ini beneran akan dicapai! Begitu semangat ya, pernahkah anda merasakannya pula?

Nah, karena kondisi tersebut akan terjadi lagi dan lagi. Khususnya bagi kita manusia yang berakal dan hidup dari waktu ke waktu, sebelum tercapainya titik ajal. Maka kita perlu memperhatikan satu hal yang tidak kalah pentingnya yaitu, berkawan. Berkawan dengan waktu, dan juga berkawan dengan diri ini. Apabila kita sebutkan waktu maka ketahuilah bahwa waktu paling halus dan terkadang membuat anda terbius sudah melakukan aktifitas yang sangat menyita waktu! Beruntung kali ini anda akan diarahkan bagaimana berkawan dengan diri anda, karena kuncinya disitu!

Anda kini mulai mengerti bahwa kendali ada di dalam diri anda! That’s the real point yang bisa anda jadikan point tertinggi, yang menjadi penentu bukan orang lain saja, tetapi anda juga! Kalau kondisi ini anda dapat atur sedemikian rupa, maka saya yakin dan saya juga sudah buktikan bahwa anda bisa cut your time more better. Ya, anda bisa memotong waktu lebih baik, lebih rapi, dan tentunya achievable (bisa dijangkau !)

Ketahuilah pula ketika berkawan dengan diri sendiri ini berarti kita memiliki interaksi yang jenisnya supportif kea rah edukatif,ataupun supportif kea rah booster, dan forgiveness. Kenapa ada supportif, edukatif, booster, dan forgiveness? Berkawan dengan diri sendiri setidaknya harus memperhatikan ini karena ia akan menentukan feedback action setelahnya! Perhatikan saja ketika ada seorang teman yang tidak memperdulikan anda, dan anda saat ini sedang kebingungan mau kemana, dan anda lihat teman anda ini tidak membantu sama sekali padahal ia jelas-jelas ada di samping anda saat ini. Lalu bagaimana perasaan anda saat ini? More confused, lebih bingung ya… bukan tertolong? Padahal saat ini anda memerlukan pertolongan, pegangan tangan, uluran tangan, steps, advice, saran, arahan, dan juga petunjuk bahkan pendampingan, assistance.

**3 unsur berkawan terhadap diri sendiri:**

1. **Supportive -> Edukatif**
2. **Supportive -> Booster**
3. **Forgiveness**

Apa keadaan yang harus anda lakukan kalau tidak ada lagi opsi lain yang dapat anda lakukan? Saya yakin ada diantara kita yang akan menjawabnya dengan Paksakan! Ya? Benar sekali ada yang seperti itu, namun sebelum ia mampu melakukannya, apakah ada yang lebih anda sukai misalnya anda suka karena diberikan penjelasan dulu, bercerita dulu, atau bahkan diterangkan dulu tata-caranya? Nah kalau ya seperti itu ketahuilah sebenarnya unsur yang didapat barusan ialah bentuk **Supportif -> Edukatif**.

Seseorang harus mampu melakukan edukasi dengan basis mendukung apa yang saat ini sedang dilakukan atau akan dilakukan. Edukasi disini berarti jenis yang membimbing, memberikan pengertian, penjelasan, atau meskipun dari sedikit memberikan tanda mana yang hitam dan mana yang putih, mana yang berwarna kontras dan mana yang terlalu terang, dan semisalnya. Edukatif karena anda pun mendapat pengertian, pemahaman, dan tentunya menjadi tahu cara pakai / tahu cara bertindak selanjutnya! Seolah-olah anda memberikan gambaran baru seperti plan B dari setelah mengetahui bahwa plan A bisa dilakukan pada waktu-waktu tertentu saja. Edukatif, mengajarkan dan anda pun faham untuk melakukan sesuatu yang diakali atau bahkan di-eksekusi segera.

Next ialah seseorang harus mampu melakukan booster. Why? Karena time limit sudah hamper habis, we need to set the limit! And booster tancap gas…! Perhatikan mesin kendaraan bermotor ya! Mari ikuti saya dengan memperhatikan kendaraan bermotor yang mana di tangan kananya ada gas control. Ya kendali gas ditangan kanan! Bayangkan hari ini anda naik motor kecepatannya serba monoton, 20km/jam saja… Drrrrrrrrrrrrrrr, ngeeeng…… drrrrrrr… gitu aja, rasanya gimana ya? Ketika harusnya segera tancap gas, gas pool….! Eh, ini kalem baeeee…. Ora iso nge-gas…! Nah ini danger, anda harus bisa nge-gas taapi bukan asal gas ya… Bisa bayanginkan motor yang asal gas…. NGeeengg…! Ngeeeeng joget joget gitu motornya…? Enak ga sih ya kalo motor nya sempoyongan atau gas-gasan gitu? Saya yakin hehehe… anda pun bisa tertawa karena melihat motor seperti ini? Hati-hati ya jangan lakukan asal gas dalam kehidupan kita. Karena lucu dilihatnya oleh orang lain, apalagi kita pas lagi ngaca ya? Melihat ivdeo kita sendiri begituan koq ya gimana gitu ya rasanya… lucu!

Tapi booster ini memang perlu kondisional sekali, not randomly dan juga ngga sembrono! Dilakukan dengan strategi yang sungguh pas sekali. Ketika stabil anda bisa kalem, tapi ketika tau ada beberapa tanda tertentu anda bisa langsung tancap gas maassss…! Dan begitulah dalam booster. Booster khususnya dalam bab berkawan ini ada beberapa tanda. Misalkan ketika persediaan hamper habis, maka bersegera do something! Dan tidak sedikit anda akan melihat tanda yang lain, sebagai penginat bahwa anda harus melakukan sesuatu dari sekarang! Kenali itu dan support diri anda karena saya pun demikian,…! Terlahirlah sesi yang lain yaitu MSN (Motivation Starts From Now) dari gubahan yang lain beriringan dimasa-masa penulisan buku ini. Percaya tidak? Sulit ya, tapi itu ada… silahkan check videonya yang sudah saya publikasikan. It’s so real…! Booster terhadap diri sendiri sebagai bentuk berkawan yang terbaik! **Supportif -> Booster**. Ini aplikatif ke-2 ya!

Okay, terakhir karena ada bagian yang tidak bisa dhindari yaitu **Forgiveness**. Coba anda perhatikan apabila saya ini menjadi teman anda. Sebutlah sosok yang anda kenal misalnya siapa ya? Eko / Budi / Nina / Sri / siapa kawan anda yang anda kenal betul dia itu memang real kawan. Okay, sosok itu ada di saya sekarang. Bolehlah anda ingat dengan jelas ya? Karena watak yang sama itu ada di diri saya, dengan kemiripannya bisa anda perhatikan betul satu persatu? Nah, bagian ini kalau saya lanjutkan dengan minum bersama, anda dan teman anda tadi, dan itu sosok yang ada dalam diri saya. Anda pasti akan lebih akrab / biasa saja namun intinya merasa aman dan nyaman ya? Lalu saat kita minum, secara tidak sengaja saya menumpahkan segelas the dimeja. How is your feeling ketika itu? **Forgiveness** ialah key point nya disini.

Perlu saya ceritakan sedikit tentang anda dan teman anda tadi meskipun bagian yang sama ada di diri saya karena anda bisa membayangkannya tetapi itu benar adanya. Memaafkan,…! Wow, luar biasa… hal ini pernah diceritakan dengan sifatnya Allah yaitu, **“العفو”** . Saking pemaafnya, sampai detik ini banyak manusia tetap dilahirkan tetap diberi makan, tetapi diberi penghidupan, tetap diberi nafas, dan juga diberi kesempatan lainnya. Sekian banyak kesalahan kita kekurangan kita tetapi masih diberi lagi kesempatan…! The real kesempatan sampai detik ini anda dihadapkan bersama dengan manusia yang sama-sama diberikan juga kesempatan yang sama untuk berbuat kebaikan especially terhadap diri sendiri…! Ya, kita semua terhadap diri kita. Bukan untuk diasingkan, bukan pula untuk diabaikan, tetapi dimaafkan dan memaafkan karena kondisi yang terkadang tidak dapat lagi dicapai atau terbatas atas kondisi lainnya. We **forgive** ourselves. Diri kita memaafkan diri ini. Sebenarnya Allah yang melakukannya untuk kita. Dan itu memang sudah dapat kita lihat dari hasil ciptaan-Nya yang ada disekitar kita saat ini… Bisakah anda perhatikan pula? Ya, Forgiveness harus ada tetapi tidak melulu sehingga anda menjadi introvert, menjadi serba murung dan terkurung oleh kesalahan anda semata!

Ada kondisi dimana saat sudah maximal, tetapi realitanya anda sedang dididik untuk memperhatikan lebih, maka terasa sekali seperti sedang struggle habis-habisan dalam waktu yang berkepanjangan tidak bisa naik-naik juga! Nah ini, kondisi dimana forgiveness harus berperan. Karena anda sudah melakukan repetitive berulang kali dan hasilnya luar biasa sekali belum maximal! Perhatikan keadaan ini dan catatan pelajaran apa saja yang didapat! Maafkan dulu diri anda hari ini detik ini, moment ini, dan catatat baik-baik pelajarannya…! Karena setelah ini you, yourself diri anda akan berperan dengan baiknya mendukung dalam aktualisasi dalam realisasi dalam aplikatif kesehariannya! Tetapi memang harus menyertakan forgiveness karena itu juga poin penting yang harus dilakukan untuk mendapatkan ketenangan dalama bertindak, dan juga presisi saat memperhatikan sesuatu. Forgive ya…? Tentu anda bisa… jangan bersedih! Forgiveness itu penting juga!