



Overthinking? Writing!

- PHX -

Halo!!

Kita coba merenung
bareng yuk



Apa pertanyaan yang
sering muncul di pikiran?



Beberapa pikiran berputar
di kepala, tidak berujung,
tidak berkesimpulan





Terus,
Gimana
dongs

Kenapa pikiran begitu sulit dikendalikan

**Yuk, coba gali lebih
dalam**

01

Berantakannya Pikiran



Bayangkan, setiap detiknya informasi masuk ke kepala kita, melalui mata, melalui telinga, melalui seluruh indra. Pikiran kita lantas hanya seperti sebuah ‘tempat sampah’ dimana tumpukan informasi ditumpuk begitu saja tanpa ada penataan sama sekali.

Diam Sejenak Yuk

Coba selama 5 menit
tutup mata, dan lepaskan
kontrol atas pikiran



02

Kehilangan Jejak Perjalanan



Bayangkan ketika kamu melakukan suatu perjalanan, kamu belum tahu kamu menuju kemana, tapi kamu juga tidak tahu kamu sudah jalan sejauh apa darimana

Diam Sejenak Yuk

Coba inget-inget 1 hari
kemarin sudah belajar
apa saja



03

Tidak tahu apa yang sudah ditahu



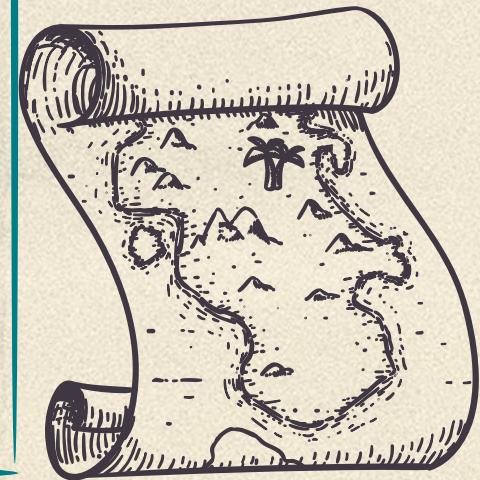
Bayangkan kamu membeli 1 buku setiap harinya selama bertahun-tahun, kamu taruh satu per satu di lemarmu. Ingatkah kamu punya buku apa saja?

Seberapa sering kita membaca koran atau informasi di internet dan kemudian merespon singkat dalam pikiran berupa komentar bisu?

Seberapa sering kita di tengah waktu luang atau selagi menunggu angkot atau ketika berkendara, melayangkan pikiran ke berbagai hal terkait dunia dan hidup ini?

Seberapa sering terlintas baik dalam bentuk abstrak maupun jelas, mimpi-mimpi atau keinginan terpendam dalam pikiran kita?

Sayangnya, kemana semua lintasan pikiran itu sekarang?



Diam Sejenak Yuk

Coba pikirkan semua hal
non trivial yang kamu
ketahui dengan baik



04

Diri yang jarang diperhatikan



Bayangkan kamu punya kawan yang berbulan-bulan atau bertahun-tahun tidak kamu temui, hingga pada suatu ketika kamu merasa asing dengannya

Diam Sejenak Yuk

Coba bangun sosok
khayal representasi
dirimu, dan coba kenali ia



05

Emosi yang terpendam



Jutaan emosi dan perasaan terpendam dalam alam bawah sadar, ditekan karena malu atau *denial* atau merasa tidak pantas. Sayang, itu semua bisa menjadi racun yang menggerogoti jiwa perlahan.

Diam Sejenak Yuk

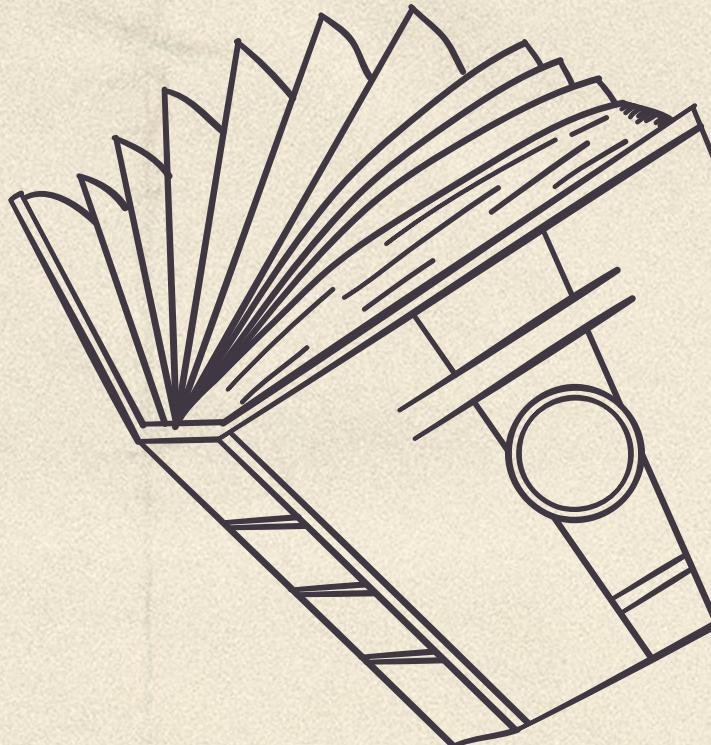
Coba lebih jujur ke dalam diri
dan keluarkan rasa apapun
yang pernah kita pendam
karena kita merasa itu tak
pantas ada



Bagaimana mengatasi itu semua?

Guess what?

Menulis!





Writing, to me, is simply thinking
through my fingers



Isaac Asimov



Restrukturisasi Pikiran

01

Menulis tidak seperti bicara.
Yang keluar awet membentuk
keutuhan, dan mengeluarkannya
tidak butuh spontanitas.

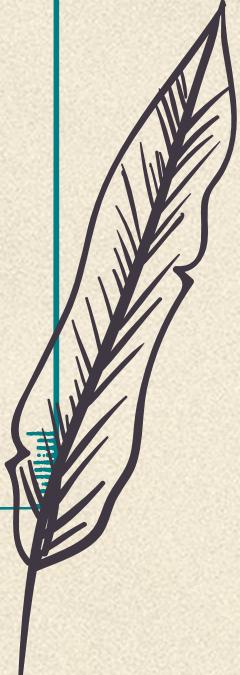


Tulis



Coba satu orang, ungkapkan
komentarmu terhadap covid

Yang lain, tuliskan komentarmu
terhadap covid



Merekam Jejak

02

Tulisan menjadi penanda kita dalam
alur waktu dan perjalanan
kehidupan.



Tulis



Coba 5 menit, tuliskan apa yang
telah kamu pelajari hari ini sejak
bangun tidur



Kristalisasi Pengetahuan

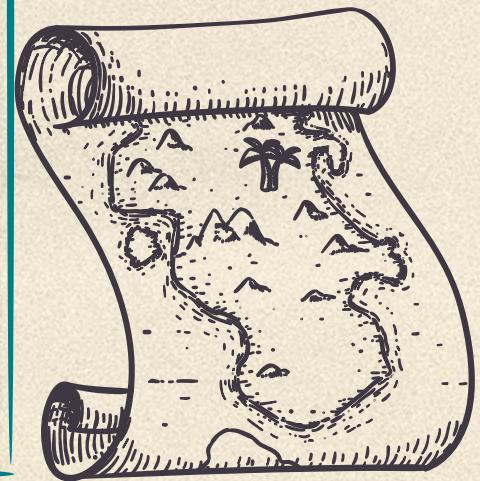
03

Menulis adalah cara pikiran keluar
menjadi realita



Kita sering merasa pikiran kita tumpul, sering merasa tidak punya pemikiran atau gagasan yang bagus, sering merasa kering akan ide, sering merasa otak kita usang dibandingkan orang-orang hebat di luar sana, sering merasa tidak cukup berwawasan untuk bisa memberi solusi.

Padahal, tanpa kita sadari, banyak yang sudah ada di pikiran kita, dorman, padam, berkarat, tertidur, menanti untuk diaktifkan, ditata-ulang, disusun rapih, dan dituang dalam kata-kata sarat gagasan.



Tulis



Secara spontan dan acak,
pikirkan 1 hal, apapun!

Terus selama 5 menit, tuliskan
apa saja yang kamu pikirkan
terhadap 1 hal itu



Eksplorasi Diri

04

Banyak yang terpendam dalam diri
hanya kita temukan ketika kita
menuangkannya



Tulis



Coba selama 5 menit, tuliskan apapun yang terlintas di hati dan pikiran tentang “Siapa aku”



"Siapakah saya?", "Apa tujuan hidupku?", "Apa gunanya
aku hidup?" Pertanyaan itu akan selalu muncul di-
pikiran sesekorang yang pada umumnya. Namun, oleh kosa
leksema faktor, pertanyaan itu hanya sekedar anggar berada
dalam pikiran dan hidupnya. Faktor yang akhir malah dalam
keadaan ini antara lain hasil-hasil sebut yang tidak mendapat
wadah orang berikut untuk memberikan hal "tidak penting" seperti itu,
menyebabkan doleter-doleter yang mengalih-artikan ke-sesembahan-
an hidup yang berujung pada sikap rasa sesekorang pada
kehidupannya sedemikian yang menuntunya banyakk "sesembahan".
Sifat "kelembaman" manusia yang akhir selalu mengambil sifat
yang akhir diukur, sifat faktor lama seperti moral keleluasaan
intuisi atau dunia, pengalihgunaan bahan ogama, dan lain-lain.
Pemandangan seperti ini mungkin tak terlalu mengherankan
pada saat banyak orang hanya di beberapa orang saja. Tapi bagi
yang saya analis, "hampir" semua orang berpendapat dan ber-
fikir seperti itu. Dalam hal ini saya sedikit mengambil li-
berasional sampai dan merangkap pertanyaan = sedekah seperti
di atas, dan hasilnya adalah semua hal dapat menjawabnya.
Dalam suatu penelitian, sedangkan variabel yang mempengaruhi hasil,
dan pada hasil di atas, variabel sampai yang saya perkira

05

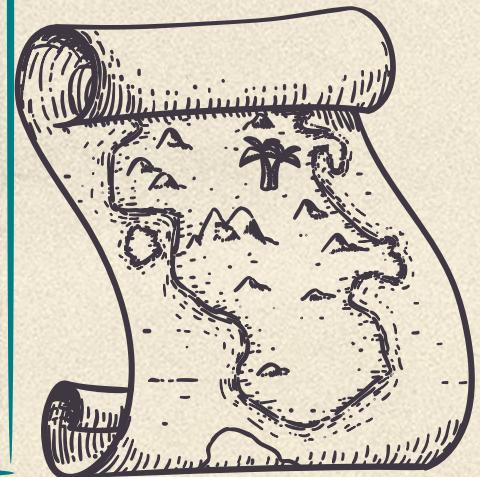
Teman Cerita

Menulis adalah cara untuk menuangkan apapun yang ada dalam diri kita tanpa khawatir keberterimaan siapapun. Buku catatan akan selalu menjadi sahabat setia yang selalu mendengarkan tanpa penilaian setiap saat.



Isi hati perlu dikeluarkan.
Tapi, bagaimana kalau tidak ada tempat
bercerita? Bagaimana kalau hal yang dipikirkan
terlalu rumit atau sensitif untuk bahkan
diceritakan kepada siapapun?

Terkadang, apa yang ada di hati dan pikiran kita
terlalu kompleks sehingga kita pun bingung
bagaimana menceritakannya ke orang lain.
Terkadang juga, kita kurang punya teman dekat
yang bisa menjadi tempat cerita secara lepas.
Selain itu, orang lain tidak selalu setiap waktu
bisa mendengarkan kita.



Tulis

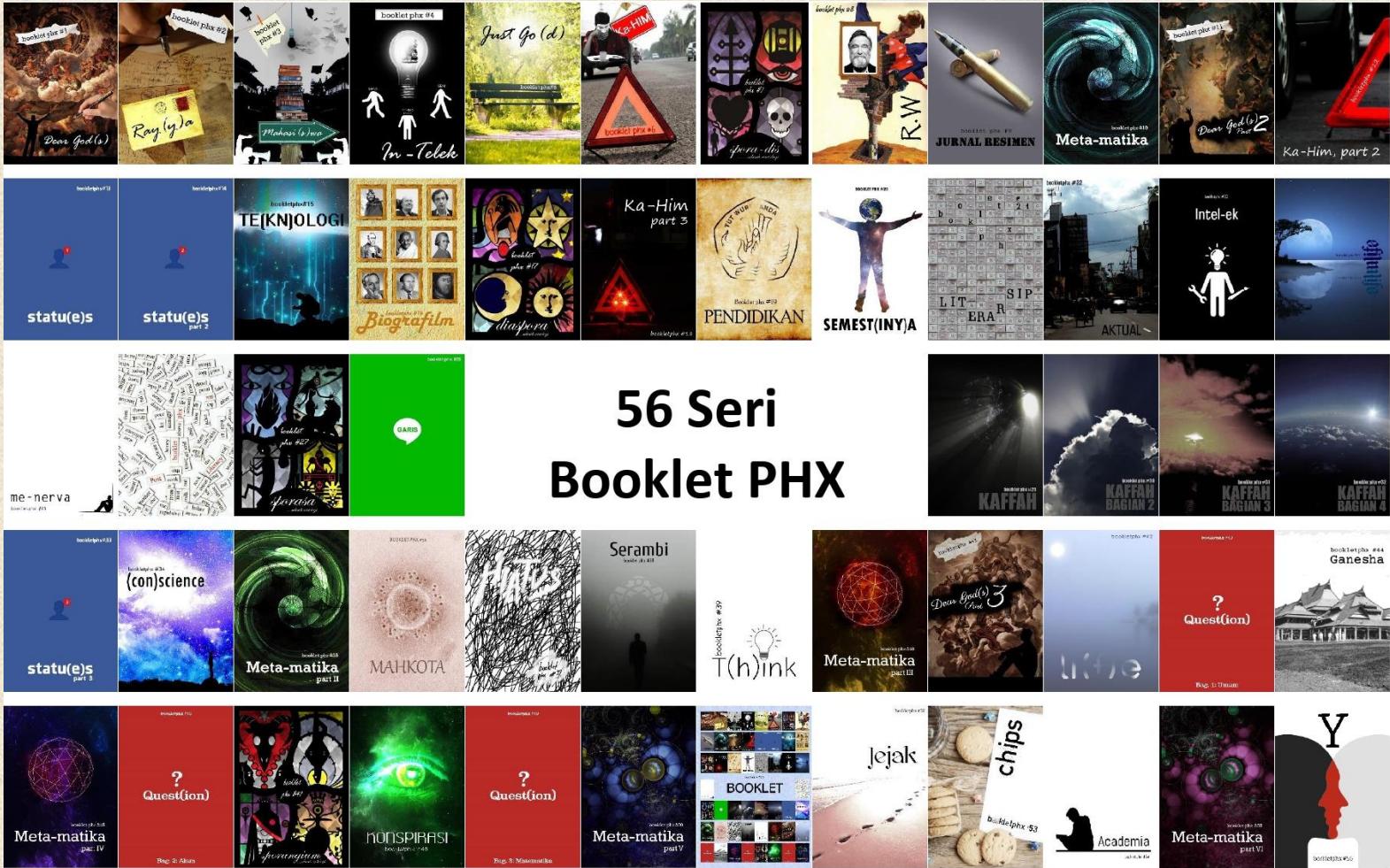


Coba selama 5 menit, bayangkan kamu tengah curhat sama seseorang yang pasti akan mendengarkanmu. Tuliskan semua curhatan itu.



Tapi,
apa saja yang
bisa ditulis?





56 Seri Booklet PHX

Sebagian besar pengalaman hanya menjadi memori yang berterbangan, hanya yang direnungkan yang jadi pembelajaran

Pengalaman Pribadi

01

“Pengalaman adalah guru terbaik. Sebuah cerita yang menarik adalah yang kedua”

(Paul Smith)

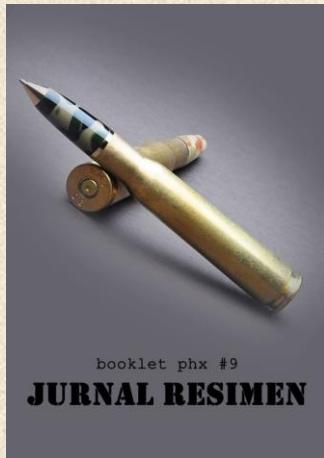
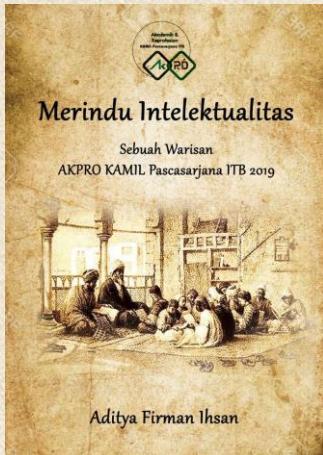
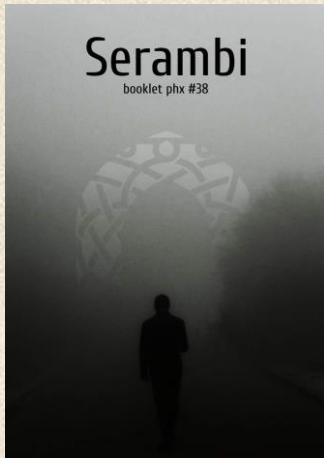
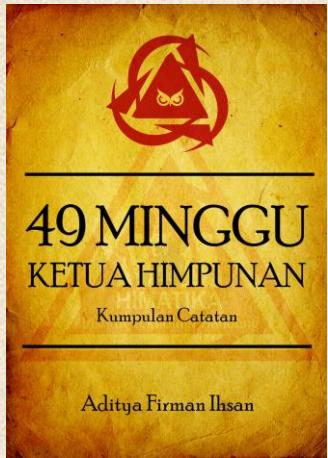




1463
HARI ANGGOTA KM ITB

ADITYA FIRMAN IHsan

KELUARGA MAHASISWA
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG
 ITB PRESS



Alam semesta tersusun atas
kisah, bukan atom
- Anonim -

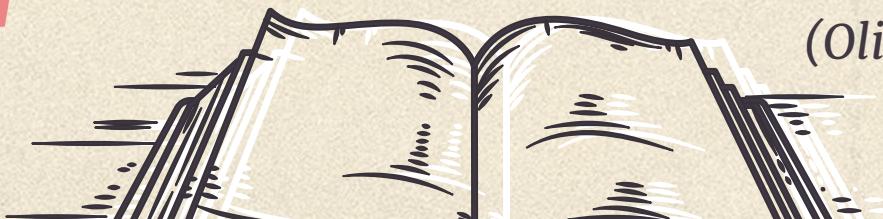
Setiap hari selalu ada gagasan
baru muncul, hanya jika
ditangkap ia tidak akan hanya
jadi sekadar lamunan

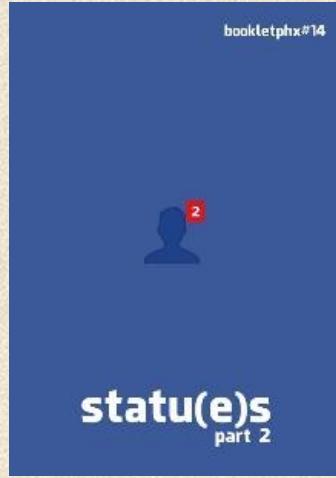
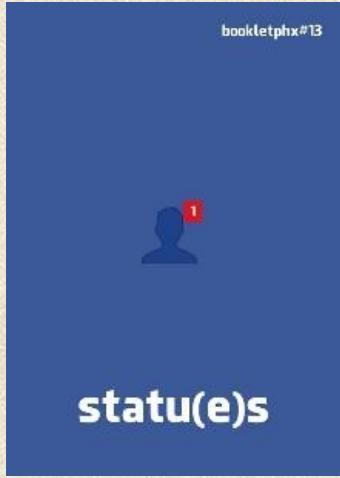
Lintasan Pikiran

02

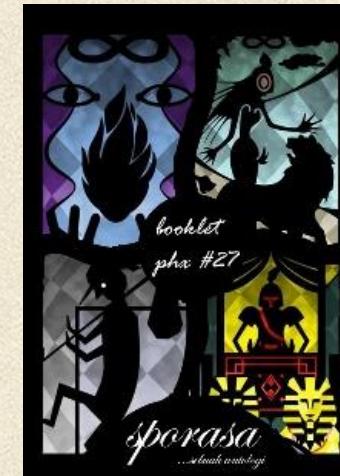
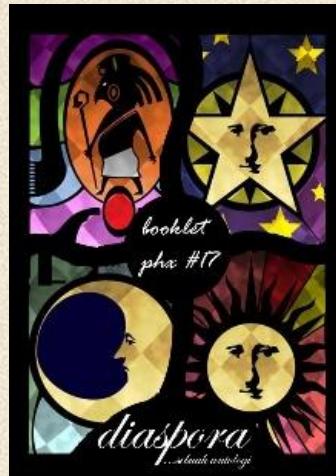
*“Man’s mind, once stretched by a
new idea, never regains its original
dimension”*

(Oliver W. Holmes, Jr)





Status media sosial
dan juga puisi
singkat, adalah cara
praktis menangkap
lamunan



Karya Orang Lain

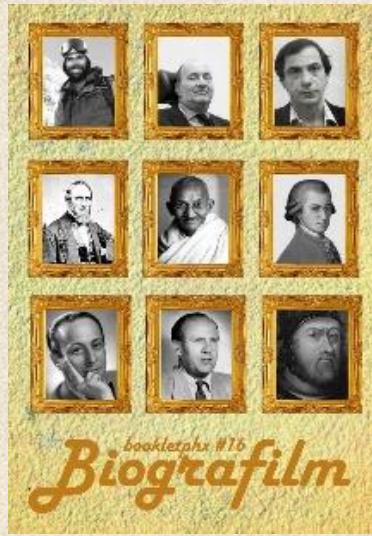
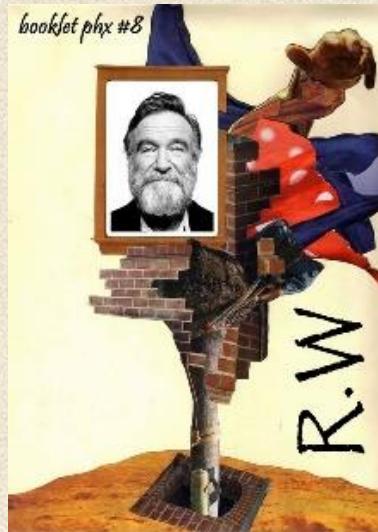
03

Interpretasi terhadap karya merupakan karya tersendiri.
Berapa banyak hikmah dari karya orang lain lenyap karena kita tidak luput terhadapnya

“Tidak ada fakta, hanya interpretasi”

(Friedrich Nietzsche)





Film, buku, musik, dan beragam karya lainnya, terkadang hanya ternikmati begitu saja, terdifusi sekadar menjadi rasa puas dan senang sedangkan dibaliknya ada banyak hikmah yang bisa digali

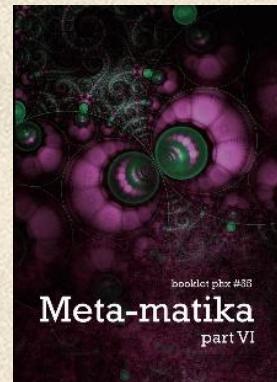
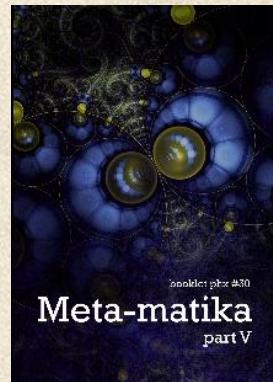
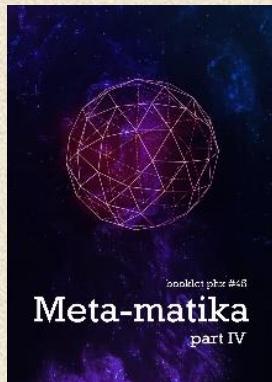
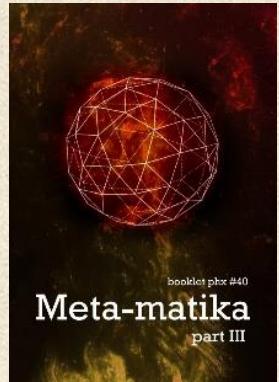
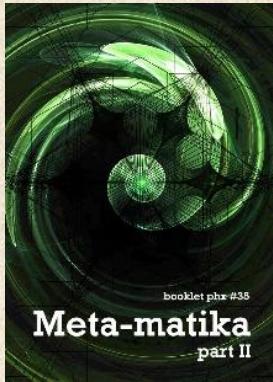
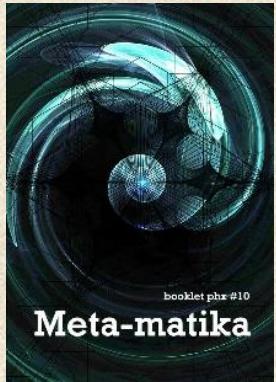
Ceritakan dan maknai ulang
yang sudah kamu ketahui maka
ada ilmu dan gagasan baru yang
kau dapatkan

Pengetahuan

04

*“Semesta itu tunggal, tapi
bagaimana itu diceritakan bisa
beragam”*





Mematangkan
yang sudah
diketahui adalah
menceritakannya
kembali

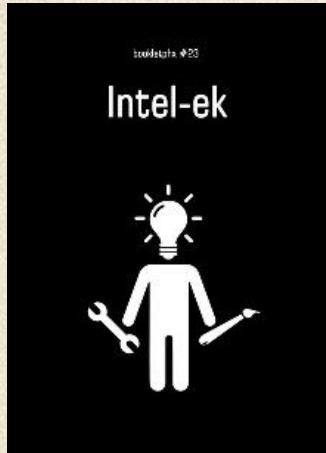
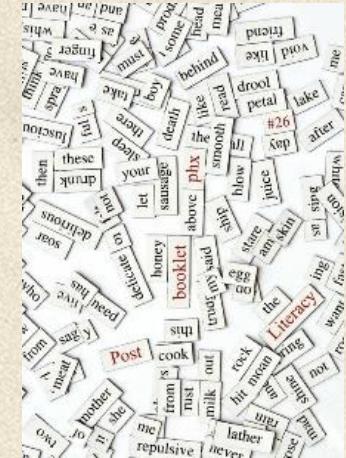
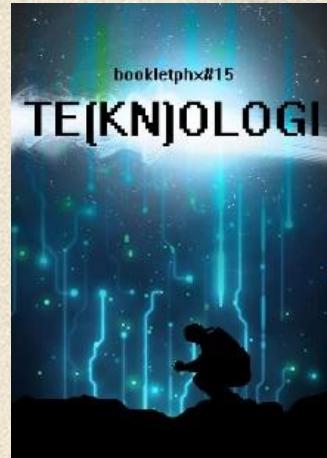
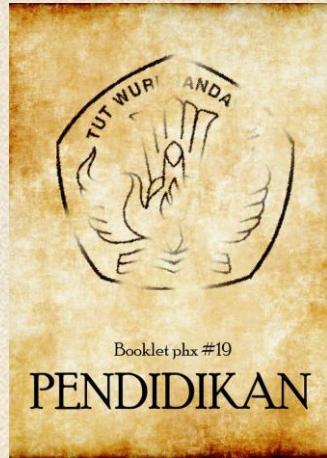
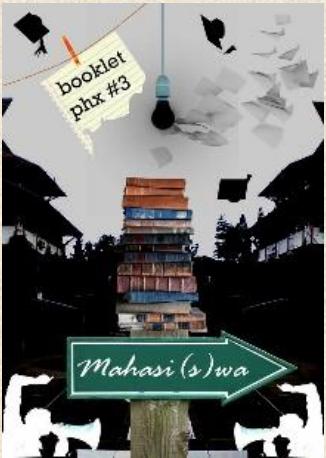
Kegelisahan atas Realita

05

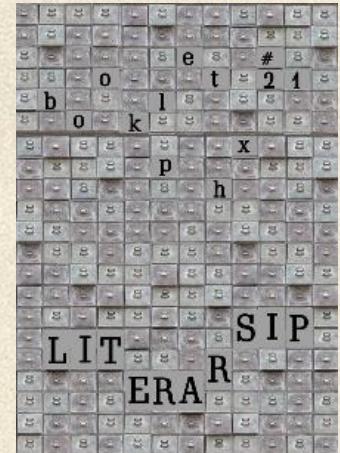
Realitas tidak pernah ideal, maka kegelisahan adalah keniscayaan. Yang tidak gelisah hanya mereka yang memilih untuk cuek dan abai.

“Seminimal-minimal aksi adalah dengan literasi dan seminimal-minimal gerakan adalah dengan tulisan”





Setiap saat kita pasti
mempertanyakan realita, tinggal
bagaimana pertanyaan itu
tertuangkan



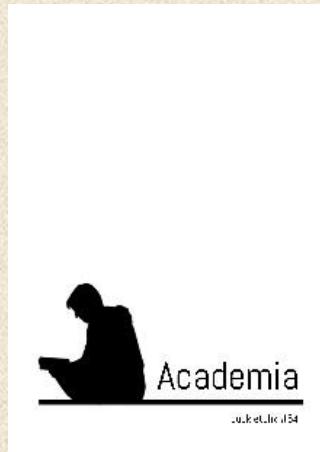
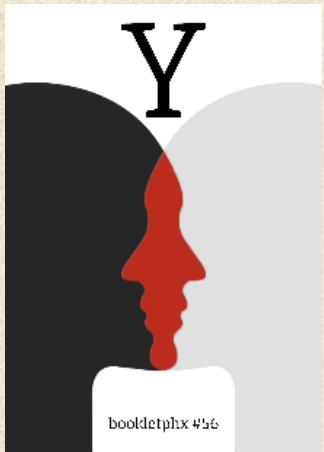
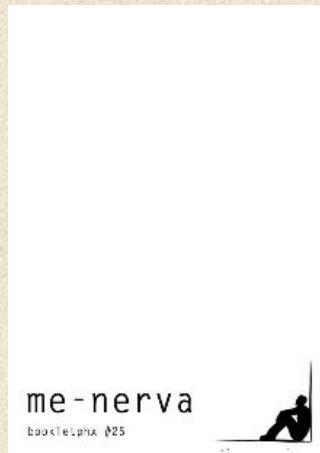
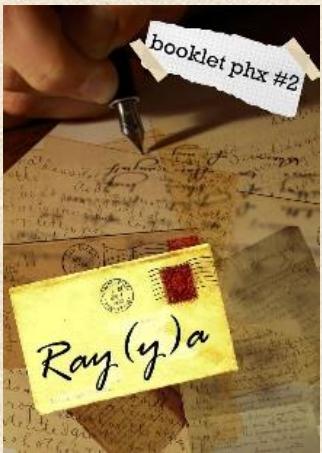
Curhatan dan Refleksi Diri

06

Tak ada tempat cerita terbaik
selain diri sendiri. Tak ada
cermin terbaik selain diri sendiri

*“Diri adalah entitas yang tak akan
terlihat hanya dengan
memikirkannya”*





Menjadi «skizofrenik» adalah cara melihat diri melalui diri

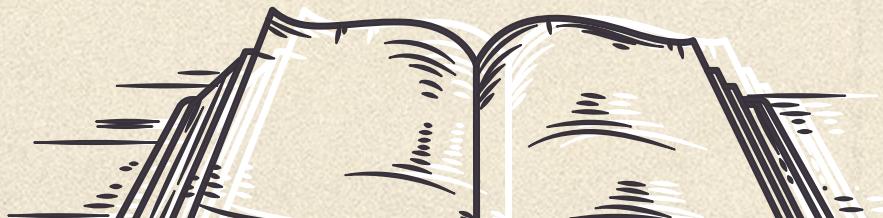
Terkadang pikiran secara natural memberontak dari realita dengan menciptakan dunia sendiri, tugas kita hanya mengabdi kannya.

Imajinasi dan Khayalan

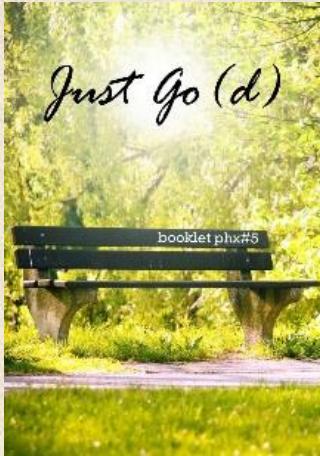
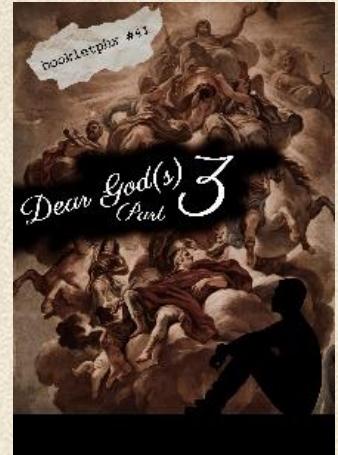
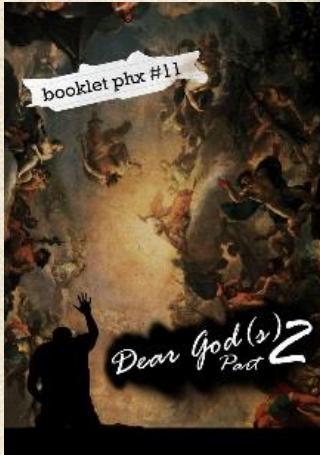
07

“The man who has no imagination has no wings”

(Muhammad Ali)



Dengan sedikit sentuhan
imajinasi, hikmah sederhana bisa
tersampaikan berbeda



Kehidupan, Semesta, dan Seluruh Isinya

08

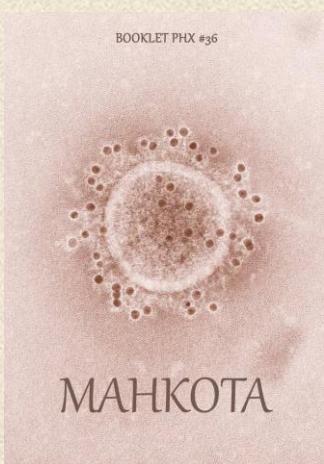


Apapun yang kita temui dalam hidup adalah inspirasi! Dari abang ojol yang mantengin hape sampai kucing yang lagi mainan daun, semuanya bisa diceritakan, semua hanya masalah seberapa sering kita merenungi apa yang kita lihat!

*Hidup: sumber gagasan
yang tak pernah kering*



Ada begitu banyak hal yang bisa kita amati, karena sejatinya setiap peristiwa adalah buku untuk dibaca.





Hubungannya
sama
overthinking
apa?

**Apapun yang
mengendap selalu
menjadi penyakit,
semua harus dialirkan**



Tapi,
aku gak
bisa
nulis...



Yuk menulis



Mulai!

Energi untuk menyelesaikan satu tulisan utuh tak jauh berbeda dengan energi untuk memulai kalimat pertama.



Lupakan pembaca!

Tulislah seakan yang baca hanya dirimu dan Allah, biarkan ia mengalir tanpa terhambat persepsi orang lain



Eksplorasi

Yang paling sulit bukanlah menemukan ide baru, melainkan bagaimana meninggalkan ide lama atau mematangkan yang sudah ada.

Yuk menulis



Overthink terarah

"A writer, I think, is someone who pays attention to the world."



Istiqomah

Kita sering lupa dengan langkah-langkah kecil yang konsisten





Sudah yuk, kita langsung menulis saja!

WEEK 25

JULY

2018

MONDAY

9

TUESDAY

10

WEDNESDAY

11

THURSDAY

12

FRIDAY

13

SUNDAY

15

NOTES

JULY

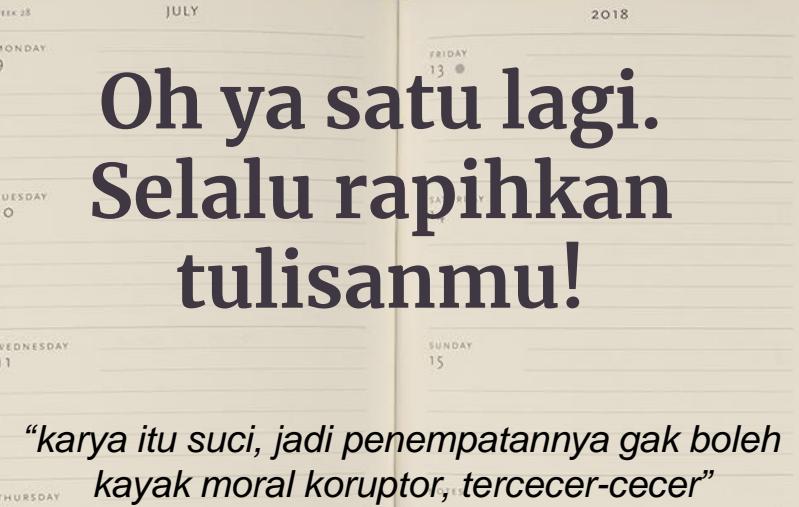
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



Oh ya satu lagi. Selalu rapihkan tulisanmu!

*"karya itu suci, jadi penempatannya gak boleh
kayak moral koruptor, terecer-cecer"*

- Seorang kawan -





Bila membaca adalah bagaimana kita bisa menangkap setiap pola dan makna yang ada, maka setiap perenungan atas semesta adalah proses membaca. Bila menulis adalah bagaimana kita terabadikan, maka pada dasarnya setiap karya dan tindakan adalah sebuah penulisan.

Kita membaca dan menulis adalah bagaimana kita secara siklis membaca semesta dan kemudian menuangkan kembali hasil pembacaan itu dalam aksi terhadap semesta. Setiap perilaku adalah tulisan dalam lembaran waktu, setiap makna adalah bacaan dalam teks agung semesta.

Berliterasi bukanlah sekedar bermain kata-kata, berliterasi adalah mengenai bagaimana hidup!



Thanks



Aditya Firman Ihsan

<http://phoenixfin.github.io>

+6285741852615

CREDITS:

This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, infographics & images by Freepik

Please, keep this slide for the attribution