

Bagaimana memprogram pikiran kita

“ Memperrumit sesuatu vs menyederhanakan “

Oleh : Putera Kahfi

Web : itcjlabs.com

Otak kita seperti dua sisi mata uang, satu bagian bertugas untuk mendetailkan sesuatu, satu lagi untuk menggeneralisasi sesuatu, kita sering menyebutnya dengan otak bagian kiri dan bagian kanan.

Ketika kita di hadapkan dengan sesuatu yang di luar dari batas ‘*unknown*’¹ , maka pikiran akan membuat skenario yang rumit untuk melindungi kita dari sesuatu yang tidak kita ketahui tersebut. Di satu sisi ini merupakan hal yang sangat baik, tapi di sisi lain ini juga menjadi penghambat seseorang ketika ingin mempelajari, menguasai sesuatu yang baru.

Di sisi lain ketika kita di hadapkan pada hal yang sudah menjadi kebiasaan, keahlian, atau kita sebut dengan zona nyaman kita, maka pikiran akan menyederhanakannya, dengan cara menggunakan data-data yang di dapat dari pengalaman kita untuk memecahkan suatu permasalahan.

Inilah yang menyebabkan kenapa pikiran kita sulit di program, karena dia bekerja berdasarkan ‘zona nyaman’ atau kita sering menyebutnya kebiasaan, jadi tidak peduli apakah sesuatu itu baik atau buruk, selama sesuatu itu sudah menjadi kebiasaan kita, maka akan cukup sulit untuk berubah. Inilah kenapa orang bijak dulu berkata:

¹ *Unknown* sering juga di sebut dengan zona nyaman, tapi ini di sisi sebaliknya, karena cara kerja zona nyaman adalah apakah sesuatu itu kita ketahui atau tidak, jika tidak maka akan terjadi resist dari pikiran kita sendiri dengan menghadirkan berbagai macam skenario, logika, emosi untuk menghindari daerah ‘unknown’ tersebut

"memulai sesuatu itu sulit, lebih sulit daripada membiasakan sesuatu "

Dari penjelasan diatas, kita tahu bahwa memprogram pikiran harus di mulai dari action/tindakan terlebih dahulu, setelah tindakan itu menjadi kebiasaan, kita tidak membutuhkan effort yang cukup besar daripada kita memulai untuk mempelajari sesuatu, kenapa ? Karena kebiasaan kita dibangun dari hal2x yang berulang, dan sudah dikenali oleh otak kita. Berbeda dengan memulai sesuatu, ini membutuhkan effort yang sangat besar, diantaranya :

1. Penolakan dari RAS (*Reticular Activating System*)²
2. Pengecekan Belief System
3. Filtering dari subconscious mind

Jadi ibarat komputer yang terkoneksi dengan internet, jika ada data yang akan masuk ke pc, maka akan di saring oleh *firewall*³ , kemudian di cek antivirus, dan jika ingin di simpan di hardisk, maka kita bisa menyimpannya.

Bagaimana solusinya? Saya sendiri masih bingung, mungkin butuh lebih banyak praktek lagi untuk memahami bagaimana cara kerja pikiran ini, karena secara teori ada banyak solusi untuk melakukan re-programming pikiran seperti menggunakan hypnosis, NLP (reframing), alpha mind programming, dll

² http://en.wikipedia.org/wiki/Reticular_activating_system

³ Cara kerja RAS mirip seperti firewall, dia menyaring data yang boleh di akses atau tidak, jika boleh maka akan di teruskan ke belief system, dan di filtering lagi oleh subconscious filtering, dan menjadi belief system yang baru

Tapi prakteknya, setiap orang punya data, pengalaman, emosi, trauma, pemahan yang berbeda2x. Butuh keahlian khusus untuk mampu me-reprogramming pikiran kita agar bisa membentuk kebiasaan yang baru. Tapi intinya kita bisa berubah dengan cara :

1. Mengenal penghambat-penghambat perubahan
2. Kesadaran (awarenes) bahwa perubahan tersebut memberikan dampak yang positif
3. Jujur pada diri sendiri, sehingga penghambat2x (limited belief system) bisa kita bersihkan
4. Terus berusaha dan mencoba, karena otak bekerja dengan perulangan, jika hari ini gagal, mungkin besok berhasil, begitu seterusnya.