https://www.youtube.com/watch?v=d5i8Waom9tQ

[Musik] Oke bismillah asalamualaikum warahmat ullahi wabarakatuh Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh Bismillahirrahmanirrahim alhamdulillahirabbil alamin wabihi nastaininu ala umurid Dunya waddin Allahumma sholli wasallim waarik ala habibina wayafiina sayidina Maul Muhammad waa alihi wa ashabihi wan tabiahum biihsanin Il yaumiddin Amma ba'du bismillah Mari kita lanjutkan ngaji filsafat kita mari kita belajar lagi malam hari ini malam hari ini kita kita akan belajar dari seorang filosuf besar tentu saja teman-teman yang konsen

dengan dunia filsafat khususnya filsafat Islam pernah mendengar nama beliau dan juga pernah kita kaji di ngaji filsafat kita bahkan sejak sesi-sesi awal dulu beliau Ibnu Sina atau yang dengan lidahnya orang barat dikenal sebagai Avisena Meskipun demikian malam hari ini kita membahas tema yang agak berbeda tidak lagi gagasan-gagasan filsafatnya yang dianggap kontroversial bahkan oleh Imam Ghazali dianggap melenceng di beberapa ide atau bagasannya tapi malam hari ini kita belajar salah satu dari keahlian

beliau yang luar biasa yang diakui oleh seluruh dunia yaitu di bidang kesehatan dan pengobatan beliau ini yo filosuf ya dokter yo dosen yo psikiater dan menguasai banyak sekali bidang-bidang keilmu ilmuan yang lain y astronom Pokoknya lengkap ilmunya beliau termasuk seorang polimed saya ndak tahu apa generasi hari ini ada yang bisa niru beliau ya kalau ada Alhamdulillah cuma Kelihatannya kok yo sulit kelihatannya tapi sejauh yang saya tahu ya sopo ngerti ada yang moncer satu dua bisa selevel Ibnu Sina Oh kalau banyak

Ibnu Sina di kita itu Insyaallah besok beneran ada Indonesia emas banyak orang pintarnya di kita beliau ini yo detail biografinya dulu pernah kita bahas jadi ndak harus saya ulang lagi yang saya ingat beliau kelahiran 980 Masehi nanti meninggalnya 1037 kelahiran dari daerah bukhoro sekitar bukhoro kalau bukhoro itu sekarang masuk Uzbekistan meninggalnya di hamadan Iran kemudian apa ya beliau BL sampai meninggal Gak menikah karena memang beliau ini aktifnya luar biasa bayangkan beliau menulis Kitab sekitar jumlahnya

450 tinggal ngitung ya 450 kalau dikuruskan panjang umurnya itu ya Bisa gak ada istirahatnya belum aktivitas yang lain beliau memang sangat senang dengan ilmu sangat cinta dengan belajar sehingga beliau mendedikasikan hidupnya untuk ilmu dari 450 itu belakangan yang tersisa yang selamat itu mungkin sekitar 240-an dari 240 itu itu yang kitab filsafat kemudian sekitar 40-an judul kitab kedokteran pengobatan nah itu yang malam hari ini Sedikit kita ungkap beliau ini disebut bapak kedokteran modern ada juga yang menyebut beliau ini

Bapak rumah sakit jiwa Karena beliau yang pertama konsen dengan gejala gangguan kejiwaan konsep-konsep kedokteran Barat hari ini itu di dibangun Berdasarkan tulisan Beliau alqonun fittib juga as-syifa dan beberapa karya kedokteran yang lain apalagi beliau usia 7 tahun sudah hafal Quran kemudian usia seperti kalian belasan tahun itu sudah khatam metafisiknya Aristoteles dan paham kalian Mungkin ada yang khatam tapi saya ndak yakin paham dan banyak Kemudian beliau hobi baca bahkan satu ketika beliau ini

diminta mengobati Amir bukhoro saat itu namanya Nuh bin Mansur setelah bisa menyembuhkan Amir ini beliau ditanya wahai Ibnu Sina kamu minta imbalan apa Apapun yang kamu minta saya kasih ternyata beliau hanya minta mohon saya diizinkan bebas masuk perpustakaannya istana itu saja yang dia minta Padahal kalau kalian kan itu kan gampang tinggal bawa KTM kan bisa kalau di kampus y perpus istana Nak bisa sembarangan orang akakses dan beliau kemudian diberi akses bebas yo merdeka sudah jadi orang cinta ilmu kok ketemu

buku itu sudah pionnya ketemu beliau bahkan sempat dipenjara 4 bulan yo karena dekat dengan kekuasaan itu yo memang rentan fitnah rentan berita-berita yang gak enak dan lain sebagainya meskipun di 4 bulan nanti melahirkan kitab Asifa yang terkenal itu Nah kalau kalian sulit nulis buku mungkin perlu memenjara diri Sebentar Yo Ndak bukan melakukan kriminal biar dipenjara cuma uslahlah sebentar untuk Min nulis-nulis mungkin bisa baik apalagi ya biografi beliau y intinya beliau orang hebatlah itu saja

ya jadi gak habis kalau diceritakan sat itu satu prestasi dan kehebatan beliau bahkan nanti ada salah satu kawahnya rembulan itu sama orang Barat itu dikasih nama aviena nanti ada Anugerah saya lupa penelitian mungkin itu nama anugerahnya juga afisena jadi beliau ini nak hanya kita banggakan tapi juga diakui secara internasional nah baik malam hari ini kita belajar sedikit dari beliau tentang menjaga kewarasan menjaga kesehatan mental Gimana caranya waras tema-tema ini sengaja saya angkat bulan ini karena saya capek di curuh

hati teman-teman yang sedang overthinking yang sedang galau ini galau itu gitu ya kita belajar ya Minggu lalu sudah dari epikurus untuk tenang sekarang kita belajar untuk menenangkan jiwa dengan cara memahami mental kita ya termasuk nanti ada hubungannya dengan akal baik bismillah kita [Musik] mulai belajar tentang kesehatan mental dari Ibnu Sina saya Awali dari sini saja ya jadi Ibnu Sina itu punya kategori kondisi tubuh kita kondisi diri kita itu tiga kita kan selalu menyebutnya Hanya dua kalau ngdak sehat ya sakit tapi kata

Ibnu Sinanda kita itu ada tiga kondisi diri kita yang pertama adalah shikah kalau ini Ya jelas sehat yang kedua marid marid itu sakit sehat itu apa beliau mendefinisikan sehat itu tubuh kita sesuai tabiat dan susunannya kemudian kinerjanya Normal itu sehat Jadi kondisinya natural kinerjanya Normal itu sehat kebalikannya namanya sakit berarti Yo kalian kalau ingin tahu sayasat apa tidak ya cek dirimu Ya apa-apanya normal enggak Kalau ada yang gak normal Yo ada yang gak beres Mbok sekedar kamu saya kok bolak-balik

menguap terus pak bolak-balik Ngantuk Mungkin ada yang gak normal juga padahal tadi sudah tidur lah itu berarti Enggak normal pokoknya kinerjanya normal situasinya alami natural tabiatnya dan susunannya normal berarti kita sehat Kalau gak begitu berarti kita sakit termasuk nanti jiwamu cuma beliau nambah satu kategori lagi ini kategori tengah-tengah laisat bisihah wala marod disebut sehat tidak bisa disebut sakit juga ngdak bisa Jadi kalau disebut sakit gejalanya belum muncul tapi kalau disebut sehat kok rasanya ada yang gak

beres dengan diri kitaah nah ini kalian dapat kategori lagi ya kadang-kadang kalau ketemu teman itu gimana kabarnya sehat itu boleh kalian y jawab rasane sehat juga nak tapi sakit juga nak gu itu kategori ketiga itu jadi apa di antara cirinya ya Banyak sih beliau menyebut tapi antara lain itu Kalau tiba-tiba teman-teman merasa capek terus Kelelahan yang kronis itu mesti ada yang gak beres Apakah itu karena mental atau karena fisik yang gak beres itu biasanya kalian rasanya capek perasaan istirahat cukup makan

cukup tapi rasane kok lemas terus ya mungkin ada yang ngak beres kemudian juga stres gak ada apa-apa kok rasan stres terus ya cemas set terus pikiran ini rasanya enggak ada tenang-tenangnya padahal juga nak ada apa-apa entah karena apa Padahal sudah belajar stoik berbulan-bulan kamu kan andalanmu stoikisme hari ini teori stoik saya haal Pak tapi ya menjalankannya tetap gelisah terus saya ngaji filsafat di bolanbalan ini diulang-ulang yo hasilnya cuma ngantuk Nah ada yang gak beres tap tapi gejala penyakitnya belum

muncul jadi misalnya diperiksakan mungkin yo kalau ke Puskesmas belum ketemu mungkin perlu spesialis yang apa yang bisa menemukan ini yang disebut laisat bisihah wala Marot ndak bisa disebut sehat tapi juga ndak termasuk Sakit mungkin sebagian besar kita ada di sini kita tahu ada yang gak beres tapi ya belum ketemu atau jangan-jangan sebenarnya kita sakit tapi nak ngaku ada gak di sini yang menyembunyikan penyakitnya mungkin ada J teman-teman diam-diam saja dan itu berat karena penyakitnya sendiri sudah berat kalian

menyembunyikan itu juga berat urusannya mental nahan siap-siap ya hati-hati dan itu kalian sendiri yang tahu kok gak akan saya tanya satu-satu tapi Ayo kita sayangi diri kita baik jadi ini ya kondisi tubuh kita hari ini sehat sakit atau antara-antara sehat juga dak sakit juga gak kita lanjutkan Tema kita malam hari ini lebih ke kesehatan mental kalau tubuh yang sakit mungkin ya ya ke dokter karena kita bukan Dokter jadi ndak tahu tapi mental sehat itu mungkin kita bisa mengidentifikasi kalau di Ibnu Sina secara umum orang mentalnya

sehat itu cirinya empat yang pertama emosinya stabil yang kedua pikirannya jernih yang ketiga lahir batinnya harmonis jiwa dan tubuhnya Selaras dan yang keempat bisa menghidupkan spiritualitas dan moralitas jadi ini berhubungan dengan diri kita jadi emosi stabil emosi stabil itu bukan berarti ndak pernah marah atau ndak pernah sedih Nak yo bisa marah bisa sedih tapi bisa kita kendalikan bisa sewa bisa stres juga tapi gak berlebihan bisa kita kendalikan ini namanya emosinya stabil tidak apa meledak-ledak juga tidak

apatis gak bisa dipengaruhi tapi yo bisa cuma yo stabil saja kita masih bisa mengendalikannya yo wajarnya manusia bisa marah wajarnya manusia bisa kecewa wajarnya manusia bisa stres tapi bisa dikendali ini berarti kita masih sehat Jadi gak usah galau Pak saya kok marah terus ya Pak y asal kalian masih bisa mengendalikannya masih tergolong sehat tapi kalau kalian marah terus gak bisa mengendalikan lupa diri Nak bisa ngontrol diri sehingga efeknya marah jauh lebih besar daripada sebabnya ada yang gak

beres mulai harus intropeksi kemudian pikiran kita jernih pikiran jernih itu berfungsi normal Jadi bukan berarti harus pointer selevel para filosuf gak begitu pikiran Jen itu bisa kita pakai untuk hidup sehari-hari untuk hidup normal kadang-kadang ada orang yang pikirannya nak fokus terganggu dipakai mikir gak bisa buntu dan lain sebagainya jadi hidupnya mungkin mengandalkan insting saja dia kalau diajak mikir gak nyampai bingungah ini pikirannya nak jernih atau terganggu oleh mindset macam-macam wawasan dari

medsos apa dan lain sebagainya sehingga ndak jernih pikiran ndak jernih itu misalnya kalian Nak bisa membedakan ini sehat ini nak sehat ini menyenangkan ini menyedihkan ini baik ini buruk itu itu pikiran harus bisa ini kalau gak bisa ao kalian cek lagi ya waras apa dak karena orang yang pikirannya kaco kan kita menyebutnya kurang waras makanya di berbagai sesi kalau bicara tentang filsafat selalu saya wanti-wanti hati-hati loh ya manusia itu kuncinya di akalnya Karena manusia itu hayawanun natik jadi dia ini kita itu kategorinya

binatang secara genus cuma kita di istimewakan oleh Allah dengan akal budi kita Nah kalau ternyata akal budi Ini terganggu berarti kan ini keistimewaan ini enggak kepakai manusia minus akalnya ya yang tersisa hayawannya kamu tinggal binatangnya makanya hati-hati pikiran gelap pikiran buntu pikiran macet dan lain sebagainya Itu alamat ya yang tersisa binatangnya ya tadi saya sebut hidupmu mungkin mengandalkan insting saja Nak Tahu sih Pak saya pilihan baik mana buruk mana kira-kiro aja L Pak Nah ini kamu

mengandalkan insting saja Maka kalau pikiranmu bermasalah Ayo disembuhkan Jangan dibiarkan saja karena kuncimu ada di situ yang ketiga Harmoni antara jasmani dan rohani yo batin harus sehat fisik juga harus sehat karena dua-duanya saling mempengaruhi nanti Ibnu Sina ini orang pertama yang punya konsep yang sekarang disebut dengan psikosomatis jadi jangan dikira ee mental itu batin itu ndak mempengaruhi fisik dan juga sebaliknya dua-duanya saling mempengaruhi kalau mentalmu sedang galau sedang kacau lama-lama bisa saja itu

kena fisik Nah kalau kalian kan bisanya pakai istilah kena mental Nah bisa saja dari kena mental lanjutannya kena fisik sakit beneran pernah ndak kalian ngalami opo-opo nilaimu tipat-tibat drop jatuh terus pulang-pulang kamu ngereges panas badanmu Nah itu jenis Bagaimana kondisi mental bisa mempengaruhi fisik Nah nanti teorinya panjang dari Ibnu Sina dan yang keempat jangan lupa batin kita itu ada unsur spiritualitas ada Fitrah religiositas ada nurani yang mendorong kita untuk bermoral ini juga harus hidup kalau ini

tidak hidup ada yang hilang dari kemanusiaan kita jadi kalau kalian hanya fokus di tiga yang atas lupa bahwa kita punya spiritual ada unsur moralitasnya ya nanti ada bagian tertentu hidupmu yang hilang itu kadang orang merasa hampa merasa jemu merasa tidak bermakna dan lain sebagainya karena urusan makna hidup kealan hidup itu adanya di spiritualitas jadi ayo dicek kalian termasuk mentalnya sehat apa tidak Kalau tidak Yo ayo diobati pelan-pelan karena yo sulit kalian bisa sukses kalau dalammu ndak sehat

mentalnya ndak sehat kita lanjutkan nah ini konsep dasarnya Ibnu Sina kita kenali dulu ya sisi dalam di kita jiwa kita hubungannya dengan akal hubungannya dengan kesehatan mental kata Ibnu Sina jiwa kita itu ada tiga unsur Kadang orang menyebutnya tiga daya tiga kekuatan yang pertama jiwa nabatiah vegetatif itu is ya tumbuh dan reproduksi jadi dorongan untuk tumbuh bereproduksi tiba-tiba teman-teman ingin makan lapar ingin kawin bereproduksi itu muncul dari daya jiwa namanya vegetatif jiwa nabatiah seperti

tumbuh-tumbuhan nanti ada unsur hayawaniah Ini hubungannya dengan emosi keinginan cita-cita nyari Enak nyari senang persepsi indrawi ini jiwa hayawaniah Jadi kalian punya keinginan apa punya hasrat apa punya emosi apa Nah itu haawaniah jiwa sensitif yang ketiga ada insaniah jiwa rasional berpikir memahami termasuk unsur moralitas spiritualitas itu itu bagian dari daya jiwa insaniah jadi lapisan diri kita jadi di balik yang jasad ini di dalamnya ada aspek vegetatif sensitif rasional nabatiah haawaniah dan

insaniah yang disebut kesehatan mental kata Ibnu Sina itu kalau antara hayawaniah dan insaniah seimbang saling mendukung saling Selaras emosi dan pikiran saling Selaras cuma kata Ibnu Sina keselarasan di dalam itu harus dikomandoi oleh insaniah oleh yang rasional jadi akalnya harus menang rasionalnya harus menang ilmunya harus menang jadi Jangan dibiarkan hayawanannya dominan atau vegetatifnya dominan apa ada Pak orang yang kwanannya kehewanannya lebih dominan Yo ada orang yang Ambisi emosional segala cara ditempuh asal

cita-citanya tercapai itu hayawanayahnya dominan ndak peduli aturan ndak peduli norma hayawaniahnya dominan apa ada Pak orang yang vegetatifnya dominan ada kalau kalian tiap hari rebahan saja Makan minum terus bangun-bangun mikir kapan yo aku kawin Kapan ya Nah itu berarti dominanmu vegetatif saja Nah kan sekarang banyak orang bilang Wah hari ini banyak generasi rebahan itu berarti orientasimu vegetatif saja kata Ibnu Sina daya yang di dalam ini Ayo dikendalikan dengan akal yang sehat Jadi dialah yang tahu mana yang

baik mana yang buruk dialah yang bisa ngerim dialah yang mampu mengendalikan akalnya jangan kalah ilmunya jangan kalah cuma syaratnya tadi akalnya harus jernih pikirannya harus jernih ya kalau pikiranmu sudah kacau ya sulit pikiran bisa mengendalikan jadi ini kesehatan di dalam makanya kata beliau akal itu perannya tiga kalau bisa ya dia harus mengendalikan yang pertama mengendalikan emosi yang kedua mengendalikan hasrat yang ketiga memahami nilai ini tugasnya akal mengendalikan emosi ya mengendalikan marah sedih

takut kalau kalian mengalami itu ayo dikalahkan itu dengan pikiran yang rasional kok aku marah sampai segitunya ya rugi aku padahal wong hal kecil saja saya marah sebesar itu efeknya luar biasa Wan kalau gitu janganlah jangan marah yang berlebihan kok aku sampai setakut itu ya padahal kalau saya takut saya akhirnya mundur gak mau maju lah kalau saya nak mau maju saya dapat apa Sudahlah maju saja resiko nanti kita bahas belakangan ini akalmu menang jadi kalau kalian bisa menjadikan akal ini yang mengkomando ya hidupmu

akan lebih bahagia jadi yang pertama pengendali yang kedua mengendalikan hasrat ngerim hasrat ini hasrat ini Kadang kita pakai istilah nafsu yang bisa ngerim nafsu itu harus akal misalnya tiba-tiba opo yo pacarmu misalnya wa nginep yuk misalnya y kan terus pikiranmu macam-macam kan wah ini tapi kalau akal sehatmu jalan nak ah wong kita belum apa-apa belum siapa-siapa enaknya sebentar resikonya panjang misalnya Ah ini akalmu menang tapi kalau akalmu kalah yo wasalam besok viral mesti jadi perhatikan akalmu harus

selalu waspada baik yang terakhir akal mampu memahami dan mengenali nilai-nilai Oh ini baik ini buruk nah yang benar ini ini keliru ini akal harus selalu memilihkan jangan Dipilihkan oleh nafsu Dipilihkan oleh ketamaan Dipilihkan oleh hasrat ingin menguasai Dipilihkan oleh dorongan seksual dan lain sebagainya tapi pastikan yang milih itu akal syaratnya akal harus sehat oke ya jadi batin kita yang tiga lapis tadi Semoga pengendali dan rajanya adalah akal karena kalau yang menang yang lain-lain kalau yang menang yang

vegetatif itu biasanya kita cenderung hidup ini nyari Enak saja nak mau nak enak kalau kita ada di yang sensitif hayawaniah itu ambisius kadang menghalalkan segala cara ndak tahu kapan berhentinya pokok nabrak terus maju terus nah yang terakhir yang harus menang daya insaniah di situlah kita jadi manusia karena kalau yang di yang pertama yang nabati itu kita jadi tumbuhan saja belum jadi manusia kalau di haawaniah kita jadi hewan Ayo jadi manusia pencirinya manusia akal baik ini yang tentang Akal sudah ya

di situlah pentingnya akal sehat Sekarang kita mulai masuk ke kesehatan mentalnya nah sebelum ke [Musik] sana kita pahami dulu hubungan antara batin dan lahir jiwa dan tubuh dalam pikirannya Ibnu Sina jadi ibonusinya punya pandangan secara umum begini yang pertama jiwa itu penggeraknya tubuh jadi jiwa adalah prinsip kehidupan kita itu kalau hanya jasmani saja tidak ada namanya bukan manusia tanpa ada jiwa tubuh itu hanya materi yang ndak punya kehidupan kalau kalian misalnya tiba-tiba lihat tergeletak sesosok

manusia yang gdak ada nyawanya ndak ada jiwanya kamu mendekat apa lari mesti ngeri kan kamu ini secantik Apun seganteng Apun kalau ndak ada jiwanya kita punya bukan manusia karena jiwa itu adalah penggeraknya tubuh kata Ibnu Sina jiwa menggunakan tubuh sebagai alat untuk menjalankan fungsi-fungsinya untuk berpikir ada alatnya namanya otak untuk bergerak ada alatnya namanya otot untuk merasa ada alatnya namanya Indra otakotot Indra itu kan fisik tubuh tapi dia jadi alatnya jiwa jadi kendaraannya

jiwa mata dengan melihat melihat itu kan unsur kejiwaan tapi mata itu unsur tubuh dan dua-duanya kerja sama itu yang dimaksud saling berhubungan Nak mungkin ada kita bisa melihat kalau dua unsur ini nak ada atau salah satu saja yang ada matanya ada sih Pak cuma daya melihatnya yang gak ada ya tetap kita nak bisa melihat daya melihatnya ada Pak tapi ndak pakai mata Pak itu mata batin apao mata apa gitu nak bisa ya tetap nak jalan mungkin bisamu kira-kira sama dengan telinga dan mendengar hidung dan men bau saya

kepeleset mencium kamu biasanya kan kamu Hidung untuk mencium itu itu hidung untuk membau Awas keliru kamu kalau ciuman kan gak pakai hidung jadi jiwa dengan tubuh nah tapi yang kedua jangan lupa juga tubuh itu wadahnya jiwa kalau ndak ada tubuh ndak ada yang jasmani jiwa juga ndak Berarti tadi kalian ketemu jasad saja Nak ada nyawanya lari apalagi ketemu jiwa saja Nak ada jasadnya kamu tambah ngeri mesti gitu jadi jiwa itu wadahnya tubuh bahkan Nanti saling mempengaruhi ini ternyata ya memang dekat saling berhubungan Maka jangan

disepelikan Pak saya filsafat saja Pak urusan materi urusan jasad itu loh tapi kalau ngak ada jasad bahkan pikiranmu ndak ada wadahnya yo otak itu kan bisa di cek bisa dilihat bisa di itu yang kerja berpikir ada di situ kalau ndak ada itu yo ah Nak ada hubungannya Pak otak sama Mikir Ya coba otakmu dibuang wong kamu kebentur sedikit saja puyeng yo terus pikiranmu kan terganggu jadi ini dua-duanya saling berhubungan makanya kemarin di epikuros itu ya nomor satu tetap sehat sepintar apapun kamu Kalau ndak

sehat gak ada gunanya kamu hafal kitabnya Aristoteles tadi tapi terus tiap hari batuk tiap hari puyang tiap hari Pusing yo metafisikanya Aristoteles nak ada gunanya lebih berguna Paramex apa apa gitu kalau kamu sedang sakit oke Ya baik jadi ini prinsip dua prinsip awal hubungan jiwa dan tubuh kemudian ini yang tadi kita sebut psikosomatis ya jiwa mempengaruhi tubuh dan juga tubuh mempengaruhi jiwa emosi pikiran kondisi mental mempengaruhi jasmani kita kalau kita stres cemas kemudian Perutnya mules

kepalanya pun sing tekanan darahnya naik Nah itu pengaruh jiwa terhadap tubuh makanya ada peribahasa di dalam tubuh yang sehat ya terdapat jiwa yang sehat juga mensana incorporisano saya lupa itu dulu ada filosofi yang punya teori itu Sebaliknya juga begitu kalau kita tubuhnya ndak memadai sedang capek Sedang lelah sedang lapar sedang lesu y gak bisa berpikir jadi mekanisme yang di dalam gak bisa baik jadi ini sedikit uraian saja tentang hubungan antara jiwa dan tubuh kuncinya tetap ya yang di dalam

harus dikendalikan oleh pikiran kita pikiran kita yang kata Ibnu zinya Begini saya tadi ngutip kuut menarik Inna quwatal Fikri qodirotun ala ihdasil marodi wasyifai minhu sesungguhnya kekuatan pikiran itu mampu melahirkan penyakit dan juga menyembuhkan nya Nah ini dahsyatnya pikiran dahsyatnya akal tadi Kalau pikiran kita positif positif kita lebih ceria lebih segar lebih sehat tapi begitu pikiran kita negatif-negatif ya kita akan sakit jadi pikiran jadi kuncinya kalau teman-teman serba paranoid mikire negatif terus ya mungkin

bisa Sakit beneran Ah ini saya kok berkeringat ya sumuk ya jangan-jangan jantungku bermasalah ini terus kamu gelisah mikir padahal ya memang sumuk sejak tadi hujan enggak jadi-jadi tapi karena pikiranmu negatif Yo nanti lama-lama detak Jantungmu meningkat tekanan darahmu meningkat ada pressure dari dalam bisa sakit beneran jadi pikiran kata Ibnu Sina qodirun alail Mar mampu melahirkan penyakit demikian juga dia bisa menjadi obat kadang-kadang kamu pusing-pusing sedikit ah gak apa-apa Pusing kayak gini

biasa kok masih masih bisa jalan tapi kalau pusing sedikit Wah ini jangan-jangan gejala stroke ini mungkin saya nah itu sudah kamu ndak berani gerak sudah jadi sakit beneran gu loh baik maka kendalikan pikiranmu karena banyak penyakit yang muncul dari pikiran nanti ada eksperimen menarik terkenal sekali dari Ibnu Sina beliau bikin uji coba dua ekor kambing yang diletakkan di ruangan terpisah kambing yang satu ruangannya terisolasi gak lihat apa-apa cuma kambing yang satunya ruangannya dijejerkan dengan ruangan Serigala

meskipun serigalanya ndak bisa mencapai kambing itu cuma di depannya kandangnya Serigala ternyata meskipun diberi makan yang sama di treatment yang sama kambing yang kedua yang tiap hari lihat sirigala itu pelan-pelan sakit jadi lemah akhirnya mati sementara kambing yang satunya segar biasa saja sehat Nah ini eksperimennya kambing jadi ini untuk membuktikan tadi loh bahwa pikiran itu ternyata berpengaruh y kambing yang kedua tadi Mungkin tiap hari stres nonton Aduh Serigala di depanku ini nanti kalau saya

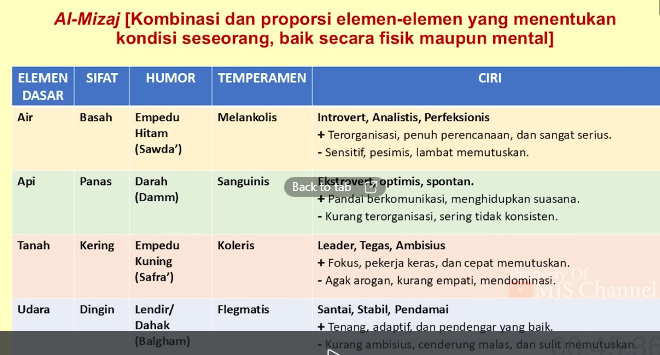
dimakan gimana pikirannya kan begitu terus tiap hari dia ketakutan meskipun serigalanya ndak nabrak kita Wong dia ada di kandangnya itu sama kayak kalian nak mau ngapa-ngapain karena khawatir bahaya ini bahaya itu tes sendiri mau naik motor Nanti kalau tabrakan gimana naik kereta ya kadang-kadang kereta api itu juga jadi bingung kamu mikir negatifnya terus sekelilikmu ini kamu lihat Wah lihat laki-laki Wah laki-laki ganas semua sekarang garangan kabeh iki misalnya terus kamu takut gak berani berinteraksi

nanti yang cowok lihat perempuan ah perempuan itu penipu penggoda semua pikiranmu negatif terus ya efeknya ke dirimu sendiri kamu milih sakit atau milih sehat ya sebagian besar dari dirimu sendiri pikiranmu jadi Yao Jangan sampai kita seperti kambing yang kedua yo bahaya di sekeliling kita selalu ada tapi kan ndak selalu sampai ke kita yo nanti kalau sampai baru dibahas Wong belum sampai saja kok kamu mikirnya sepanjang itu baik saya dulu ada teman itu yang bilangnya di sekitar kita ini bertebaran

virus-virus bertebaran bakteri-bakteri kita harus hati-hati loh makanya gitu kan tapi ya kalau sampean mikir itu nanti ndak berani keluar rumah Wah ada virus ini ada bakteri ya selalu saja ada di mana-mana Baik saya dulu ada zaman kecil sering ke sawah zaman kecil itu ke sawah orang orang desa kalau di sawah capek-capek minum yo tinggal nyiduk saja di got sebelahnya apa sawah itu dia nyidup sa diminum dan sehat tubuhnya sementara Yo kadang-kadang kita apalah kadang air bersih sih sehat misalnya air sulingan Wah Saya pilek Pak

kalau minum itu Pak saya kita mulai manja dulu waktu kecil kita hujan-hujan segar sehat sekarang kena gerimis saja besok pilek kamu jadi begitu naik motor hujan gerimis-gerimis Waduh pilek Ini nanti hujan pilek yo pikiranmu begitu ya pilek Beneran kamu ndak bisa menikmati hujan pikiranmu mengarahkan ke arah sakit Yao Sakit beneran akhirnya oke ya jadi pikiran kuasa untuk membuat kita sakit atau membuat kita sehat makanya Ayo mikir yang positif-positif saja yang enak-enak saja jangan sakit apa sedikit

terus mikirin negatif Waduh ada juga loh orang itu yang gak sakit apa-apa tiba-tiba mati misalnya terus kamu Wah jangan-jangan saya jatah saya besok Ya sudah kamu Nak ngapa-ngapain sudah baik itu ya Jadi yang pertama Ayo berpikir positif baik kita lanjutkan ini teori harus agak berpikir sekarang ayo kita kenali istilahnya Ibnu Sinya namanya mizaj mizaj Itu namanya campuran jadi dalam diri kita itu ada empat cairan empat unsur-unsur unsur ini sifatnya materi tapi menentukan mentalitas kita menentukan



kualitas diri kita ao kita cek ya pelan-pelan saja jadi dalam diri kita itu ada elemen dasar air api tanah udara Avatar ya yo itu mungkin yang bikin ini Teori ini dulu teman-teman boleh merefer ya karena memang ini mempengaruhi ibnua Ini dari hiprates hipocrates itu terus dilanjut kan oleh jalinus Galen diambil oleh Ibnu Sina tentang cairan tubuh yang mempengaruhi mental kita juga fisik kita ya cairan tubuh itu istilahnya humor kalau di situ ada tulisan humor Jangan dibaca Wah itu lucu-lucuannya bukan itu

humor itu cairannya jadi diri kita itu ada empat unsur air api tanah dan udara air sifatnya basah dalam diri kita diwakili oleh cairan namanya Sauda Sauda itu empedu hitam api sifatnya panas dalam diri kita itu diwakili oleh cairan Dam darah kemudian ada unsur tanah sifatnya kering diwakili oleh empat u kuning namanya safro safro dan udara udara sifatnya dingin diwakili oleh lendir atau Daha namanya balqum ini cairan kita semua punya empat ini biasanya setiap orang ada yang dominan cairan-cairan itu

jadi kalau kita ingin mental kita seimbang Sebenarnya ya empat ini kita buat seimbang tapi pasti ada salah satu yang dominan kalau orang ini elemen dasar airnya yang dominan yang tadi Sauda empedu hitam itu biasanya orangnya temperamennya wataknya biasanya namanya melankolis Nah coba dicek ya kalian nanti ada di mana orang melankolis itu introvert analistis perfeksionis pendiam jarang bergaul perfeksionis tapi teliti analistis kelebihannya orang melankolis itu dia terorganisir penuh rencana serius

hidupnya Sayangnya dia ada sisi negatifnya yaitu sensitif baperan pesimis dan suka overthinking mikir su memutuskannya lama nah itu berarti kalian kebanyakan Sauda tadi empedu hitam nanti ada dietnya ada terapinya masing-masing Jadi kalau kebanyakan itu ya mungkin diatur lagi gaya hidupmu introvert analistis perfeksionis kalau kalian kuat di api darah darahmu lebih dominan kepribadiannya namanya Sanguinis kepribadian Sanguinis itu kebalikannya melankolis dia ekstrovert optimis spontan kelebihannya orang jenis ini

enak Diajak komunikasi kalau ada dia ramai situasinya ceria situasinya sayangnya orang seperti ini sulit diajak komitmen susah berorganisasi terus biasanya ndak konsisten jadi tipe ini kalau jadi suporter enak rame dia kalau buat rameai-ramaian enak tipis Sanguinis ini kuat Di Dam atau darah ciri panasnya kemudian ada kalau yang dominan unsur tanahnya empedo kuning atau sofro ini temperamennya namanya tipe koleris tipe koleris ini orangnya tegas enak jadi leader ambisius kelebihannya dia fokus pekerja

keras pintar memutuskan sayangnya tipe koleris ini agak Arogan ingin dominan karena dia punya karakter Leader jadi dia pengin menguasai terus empatiknya kurang jadi nak bisa merasakan yang dirasakan orang lain tapi enak kalau jadi leader karena dia fokus pekerja dan cepat memutuskan kalau ada di sini yang merasa tipe koleris yo besok nyalon Bupati apa DPR gitu kalian pas di situ nah kalau yang keempat elemen dingin elemen udara dahak lendir banyak ini kalau kalian dominan di aspek cairan ini tipe temperamennya adalah

fkmatis orangnya santai ndak baperan pendamai pendamai itu ya sudahlah Ndak usah kaku-kaku Ndak usah serius-serius kelebihannya tipe flegmatis ini tenang adaptif mudah menyesuaikan situasi dan dia pendengar yang baik kalau kalian punya teman tipe flematis ini enak hidupmu nyaman sayangnya orang tipe ini itu kurang ambisius cenderung malas jadi Pokoke penginnya santai-santai terus namanya santai yo ndak bisa digas Pokoke pengin nyaman saja ayo ya Coba dicek ya kalian ada di tope mana kalian melankolis Sanguinis

koleris apa flekmatis kita semua ada unsur itu tapi yang dominan yang mana itu nanti menentukan karakter kita temperamen kita yo nanti ketika sudah sangat tidak seimbang cairan-cairan ini nanti Yo ada nanti di kitabnya Ibnu Sina itu yo untuk meningkatkan ini melankolisnya dikurangi makan ini ditambah makan ini biar gak terlalu melankolis biar gak terlalu Sanguinis ya banyak makan apa dikurangi makan apa itu nanti ada cuma ndak saya tulis di sini satu-satu nanti waktunya habis jadi ini namanya mizaj jadi mizaj itu empat cairan yang

tercombine dalam diri kita masing-masing dengan ciri dan karakternya ada basah ada panas ada kering ada dingin dan salah satu pasti dominan Nah coba ya kita kembangkan empat ini ini mungkin kalau teman-teman nyari pasangan nyari teman berorganisasi dan lain sebagainya nyarinya Kombinasi yang gimana kita jelajahi satu-satu ada kombinasi pertama yang orang nganggap ideal orang Sanguinis dengan orang melankolis ini jangan diterjemahkan sekedar nyari jodoh ya tapi boleh ke sana juga orang Sanguinis itu kan tadi agak

meledak-ledak ceria spontan kalau ketemu melankolis imbang karena orang melankolis itu lebih serius jadi lebih rapi maka sangis Mel ini Kombinasi yang pas yang satu meledak-ledak yang satu bisa ngerim tapi tantangannya kalau pasangan seperti ini bisa saja nanti yang melankolis jengkel terus karena yang Sanguinis enggak pernah serius terlalu ekstrovert atau yang sanggunis juga jengkel terus ini orang kok serius terus sensitif terus nak bisa diajak santai jadi ada tantangannya ada kelebihannya ini kombinasi ideal pertama

Yao Nanti kkan coba ya temanmu tipe apa kamu tipe apa itu ada di mana Kalau sangnis sanginis Pak bubar Iya rame mesti ya kalau melankolismelankolis y sunyi senyap sepi gak ada suara gak oke Ya ini tipenya memang beda-beda baik ini kombinasi ideal pertama bisa juga kombinasi ideal kedua koleris ketemu plegmatis koleris tadi yang pemimpin tegas ambisius ketemu plegmatis yang lebih tenang fleksibel santai koleris bagian mimpin mengarahkan flekmatis yang mengikuti di belakang ngerim menjaga keharmonisan ini enak

kalau kalian tipe tadi leader cari yang flegmatis ini bisa saling mengimbangi yang satu ingin dominan yang satu santai jadi ndak merasa ditindas nak merasa di anu dia lebih bisa menikmati lebih bisa adaptasi tapi yo seperti tadi ada tantangannya bisa saja nanti kolerisnya capek frustasi dia ini diajak maju diajak berkembang Kok ndak bisa ini santai terus sama nanti flekmatisnya juga bisa sebaliknya dia tertekan pada akhirnya dia merasa aku kok diatur terus to didominasi terus to ya Emangnya aku ndak bisa ngatur diri

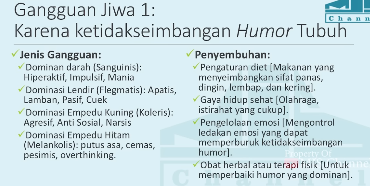
sendiri lama-lama bisa begitu Jadi ini kombinasi kedua koleris dan matis baik kombinasi ketiga Dicoba ya nanti Sanguinis dan koleris ini mungkin juga bagus Sanguinis yang ekstrofet tadi dia kreatif dia ceria sementara koleris itu bagian yang mengarahkan yang mimpin nah cuma juga ada tantangannya nya orang koleris mungkin lama-lama akan jengkel karena sangunis ini kok penginnya senang-seneng terus ingin ceria terus sementara yang sangunis merasa yang koleris terlalu keras ini kombinasinya agak keras yang satu leader

yang satu seorang ekstrovert lain ini kombinasi lembut melankolis flekmatis yang satu detail merencanakan yang satu tenang dan damai aman ya Cuma ya tadi akhirnya sunyi senyap jadi nak ada yang dominan dua-duanya pasif baik Yo Mungkin kalau sedang bareng-bareng dua tipe ini y isine asik dengan dirinya sendiri nanti yang satu bilang mbok kamu ngomong apa gitu ngomong apa ya ndak ada akhirnya ndak ngomong-ngomong akhirnya diam semua Nah itu sama-sama tipe sunyi baik terus ada tipe koleris melankolis Ini

tipenya kan kalau digabung-gabung bisa jadi enam tipe tipe keenam koleris melankolis koleris leader dia punya visi besar sementara melankolis itu detail perfeksionis nah ini kombinasi luar biasa kalau bisa ini cuma nanti bisa saja perfeksionisnya melankolis membuat koleris nak sabar ini kok semua usul dibantai semua kok selalu saja ada kurangnya mau dieksekusi kok dicegah terus ini bisa jengkel pada akhirnya kalau ee kombinasi koleris melankolis ini jadi Yao yang melankolis juga bisa saja tertekan ini orang kok Nak sabaran

sih kok grusa-grusu sih Wong Masih belum siap kok mau dieksekusi bisa saja begitu ini tipe koleris melankolis nanti ada tipe ini terakhir kombinasi keenam Sanguinis flekmatis yang satu ekstrovert semangat yang satu tenang nyaman harmonis pada akhirnya mungkin Sanguinis dianggap terlalu impulsif sementara yang plegmatis dianggap terlalu santai kebalikannya yang diam tadi ini juga nanti bisa kash yang satu ingin ceria yang satu santai saja Tenang saja Nah itu bisa saling jengkel pada akhirnya meskipun ya dari sisi

idealnya bisa saja pas makanya di situ istilahnya tantangannya oke ya jadi Yo ini contoh saja sih ini gambaran saja seandainya temperamen-temperamen tadi kita cocok-cocokkan kita jodoh-jodohkan baik paling tidak teman-teman sekarang sudah tahu ya dalam diri kita ternyata ada pertarungan antar cairan yang istilahnya umur tadi ada yang dominan ada yang tidak Yo nanti ada hubungannya dengan gaya hidup ada hubungannya dengan makanan dan lain sebagainya Oke kita lanjutkan tadi sudah sekarang mulai ya menyehatkan jiwa kita



awali dari beberapa gangguan jiwa yang pertama biar ndak lupa kita awali dari gangguan jiwa Karena humor-humor tadi cairan-cairan tadi tidak seimbang jangan lupa seorang sang yang tadi dominan darahnya itu kalau ekstrm bisa memunculkan pribadi yang hiperaktif impulsif dan Mania Jadi wajar saja ada orang strovet Tapi kalau bablas tidak terkendali ini kan dominan darah yang sifatnya panas tadi dia akan hiperimpulsif ngamukan Mania makanya dalam bahasa Indonesia kan ada istilah Darah Muda darah panas itu

sebenarnya arahnya ke sini karena memang aspek darah itu unsur panas Jadi kalau kalian merasa Pak saya kok ngamukan ya Pak saya kok ndak bisa diam ya Pak saya yo harus hati-hati harus siap-siap untuk ngerim karena kalau tidak yo ketemunya itu hiperaktif impulsif dan maniaak

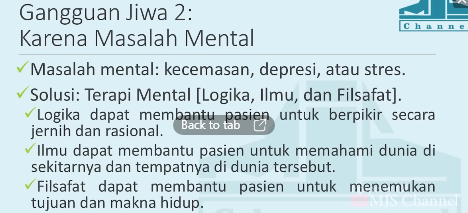
sementara yang flegmatis flegmatis tadi yang cenderung tenang cenderung ee nak Mudah terpengaruh dominasinya yang lendir tadi yang paling bawah balkom itu dalam bentuk ekstrem akan melahirkan orang yang apatis cuek lamban Jadi disuruh ngapa-ngapa nanti saja Besok saja itu kalau dalam ee bentuk ekstrmnya yo masalah jadi orang apatis apatis itu sudah gak percaya lagi apa-apa sudah cuek total Pokoknya nah ini kalau dominan terlalu besar aspek pllekmatisnya kemudian

* kalau yang terlalu dominan kolerisnya yang tadi leader tadi seorang yang ingin dominan tadi Pak pada akhirnya dalam bentuk ekstrem yang mulai ada Disorder gangguan jiwa itu biasanya muncul dalam bentuk agresif antisosial dan narsis jadi orang narsis itu kan ingin tampil terus ingin dia disebut unggul terus disebut baik terus ada gak di sini yang tiap hari posting selfieannya sedang ngapain Sedang apa sampai temanmu bosen ng bosen jempoli jadi kamu kuhaatir hilang kamu ada fomonya terus tiap hari tampil hati-hati jatuh pada yo narsistic Disorder justru kamu jadinya ndak menemmati hidup **kamu hidup mengandalkan pengakuan orang pujian orang** ini juga masalah makanya hati-hati Oke apalagi ada ciri antisosial karena tadi orang koleris itu kekurangannya kan sering daya empatiknya rendah Jadi dia penginnya maju pengin sukses lupa bahwa orang lain mungkin ada situasi-situasi khusus yang gak sama dengan dirinya kemudian
* kalau yang melankolis yang dominan nasi empedu hitam tadi bentuk ekstrmnya adalah putus asa cemas pesimis overthinking Nah dari gangguan-gangguan ini semoga teman-teman nak ada yang merasa ngalami kalau ada y Berarti gangguan jiwa.

ini bentuknya agak ekstrm gak apa-apa teman-teman sekali-sekali kalau memang merasa terganggu dengan ini datang saja ke psikolog psikiater gak apa-apa itu bukan aib ya sama kayak sakit fisik kita nyari dokter ya sakit mental juga kita cari ahlinya kalau memang sedang gelisah.

kalau sarannya Ibnu Sina apa kalau penyakit akibat ketidakseimbangan cairah ini yang

1. **pertama perhatikan dietnya** apa yang harus dimakan apa yang jangan dimakan nanti ada makanan yang sifatnya panas dingin lembab keringah itu untuk menyeimbangkan tadi yang dominan apa berarti kurang apa y Nanti kapan-kapan kalau ada yang perlu Nanti tak kasih apa sih yang kalau dominan Sanguinis flekmatis koleris melankolis itu apa yang harus dimakan dietnya apa Cuma kalau disampaikan di sini agak bertele-tele karena masih banyak materinya
2. Kemudian yang kedua gaya hidup olahraga cukup istirahat cukup nah semoga teman-teman termasuk yang masih sadar olahraga dan sadar Istirahat kalau olahraga mungkin masih banyak yang suka ya saya olahraga tiap hari pak kalau ada siaran langsung sepak bola mesti nonton itu namanya bukan olahraga nonton olahraga biasanya yang malas olahraga itu kalau ditanya mbok kamu olahraga yo sudah di kampus itu lantai EMP Tiap hari saya naik saya turun kan itu olahraganya mesti gitu kan itu alasannya orang malas olahraga itu baik Yo kalian tetap harus ada olahraganya ada istirahat istirahat juga penting Semoga di sini ndak banyak yang suka melean yo begadang itu boleh saja tapi jangan sering-sering kalau bisa yo ndak pakai pegadang lah kalau ndak terpaksa ya kalau yang usia-usia kalian Biasanya kan bekadangnya kalau sekarang ngafe ya ngopi atau nonton siaran olahraga Nonton sepak bola gitu ya ya ndak apa-apa cuma jangan sering-sering nanti ada efeknya pasti gaya hidupmu yang gak sehat mesti ada efeknya kemudian kendalikan emosi stres sekecil apapun bisa mempengaruhi keseimbangan cairan tadi dalam diri kita dan yang keempat tentu saja nanti y kalau memang bermasalah ada obatnya ada herbalnya termasuk terapi-terapinya kalau memang sudah sakit baik ini yang berhubungan dengan cairan tubuh atau humor sekarang kita lebih dalam lagi



gangguan jiwa jenis kedua kalau tadi karena cairan kalau ini karena masalah [Musik] mental jadi masalah mental itu apa ada tiga

Terapi mental

terapi emosional terapi emosi

1. logika

berfikir jernih

1. Ilmu

Membantu kita memahami dunia

1. Filsafat

Membuat kerangka hidup, cita-cita, tujuan hidup, dengan filsafat kita bisa memahami itu semua. Membantu kita memahami itu.

cemas depresi stres kalian Mungkin banyak yang karena saya Kapan itu baca berita tingkat orang yang mengalami gejala kecemasan itu di Indonesia pesat sekali jumlahnya peningkatannya Kalian juga kan sering mencurhatkan overthinkingmu dan lain sebagainya Itu gangguan kecemasan sebenarnya solusinya menarik kata Ibnu Sin kalau untuk masalah mental yang itu isinya cem depresi stres lakukan terapi mental juga terapi mental itu isinya tiga logika ilmu dan filsafat ini menarik ya terapinya malah isinya belajar

semua wong lagi stres kok disuruh belajar itu gimana maksudnya apa yang pertama logika ituantu kita berpikir jernih dan rasional misalnya kita cemas kadang-kadang kecemasan kita itu tidak beralasan cuma yo mengganggu kita tiap hari Nah kalau pikiran kita jernih kita bisa menegaskan eh ngapain aku kok cemas wong itu belum terjadi Masih besok masih bisa ya Bisa tidak kok kok aku sepanik itu sekarang ini pikiran yang bisa ngontrol kita seb itu logika jadi logika membantu kita berpikir jernih nah teman-teman boleh mulai

latihan logika ya latihan berpikir jernih dan rasional Kemudian yang kedua ilmu Kenapa harus ilmu ilmu itu membantu kita memahami dunia seringki yang membuat kita stres depresi cemas itu kan situasi-situasi di sekeliling kita yang kita ndak paham kemarin waktu pandemi itu seluruh dunia belum terlalu paham tentang kerja dan mekanismenya virus covid-9 semuanya panik banyak orang stres banyak orang depresi tapi begitu diteliti kemudian tahu Oh ternyata virusnya ini cirinya begini kelemahannya ini ini kan ilmu

Begitu ngerti ilmunya kita tenang sudah banyak kecemasan-kecemasan kita karena kita belum tahu jangankan yang besar-besar belum tahu yang kecil-kecil saja kan juga mungkin yang belum pernah ngaji ke sini misalnya membayangkan nanti ngaji di sana kayak gimana ya Ada absennya gak ya boleh nak ya saya g kan pikiranmu kan macam-macam tapi begitu ke sini sekarang kamu ngerti ilmunya nanti datang lagi kamu sudah ngatur strategi Oh situasinya kayak gitu saya datangnya belakangan saja nanti duduknya di pocok sana kamu bisa ngatur

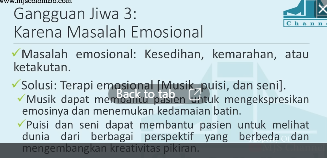
lebih tenang maka kuncinya orang stres yang kedua itu ilmu y tadi kalian misalnya belum ngerti tentang teori-teori carian humor dan lain sebagainya tadi sekarang ngerti Oh saya ini kok marah-marah ini ini urusan darah ini yang panas ini berarti jangan makan ini dulu jangan ini dulu biar enggak tambah ngamukan Mis ini sekarang kita ngerti ilmunya yang ketiga filsafat apa manfaatnya filsafat filsafat itu memberi kita kerangka makna hidup Menunjukkan kita Tujuan Ideal hidup dan ini menenangkan banyak orang yang hidupnya

gak punya tujuan gak punya idealisme dan lain sebagainya sehingga ngambang sehingga mudah stres orang itu kalau punya tujuan hidup punya visi punya makna hidup mungkin mengalami kegagalan-kegagalan kecil bagi dia biasa yang penting tetap lanjut menuju cita-cita besarnya dan cita-cita besar ideal itu y kita menempuhnya lewat jalur filsafat saya sering bilang filsafat itu salah satu jalan untuk kita menseriusi hidup Jadi selama ini mungkin kita autopilot saja Bahkan kalian Mungkin kuliah Sudah semester akhir juga masih belum punya

cita-cita belum punya tujuan kalau ditanya hidupmu mau kamu bawa ke mana kamu ingin hidup yang seperti apa belum tahu pak Belum mikir ke sana bahkan jurusan ini saya kira saya juga salah ngambilnya kamu bisa begitu kamu bisa sampai dewasa ndak punya orientasi ndak punya tujuan nah filsafat membantu kita menemukan itu jadi menarik kalau itu gangguan mental sifatnya masalah-masalah mental seperti cemas depresi takut solusinya tiga logika ilmu dan filsafat Nah makanya kemarin kita ngaji terus yang jadi buku itu judulnya menjaga

kewarasan jadi kita belajar filsafat itu bagian dari menseriusi hidup biar kita tetap waras karena waras versi kita itu kamu cari di chat GPT juga nak ada seandainya ada juga nak mesti cocok karena yang tahu hidup kita itu diri kita jadi coba kamu tanya ya di jpt wahai chat jpt Tolong bantu saya biar saya bahagia bagaimana ya dia mesti ngomong macam-macam tapi ngak mesti cocok dengan kita karena yang tahu diri kita itu kita sendiri Nah di sini gunanya kita logika di situ gunanya kita belajar sendiri biar dapat ilmu belajar cara berpikir filosofis biar bisa merangkai makna untuk hidup kita baik ini

gangguan jiwa jenis kedua nanti



gangguan jiwa jenis ketiga

kalau jenis ketiga ini masalah emosional sedih atau marah atau takut Ini masalah emosi batin yang Lelah, ini masalah emosi.

Nah kalau masalah emosi menurut Ibnu Sina solusinya adalah, kalau ini 1. Music, 2. puisi dan 3. seni nah ini menarik ya jangan salah Ibnu Sina juga ahli musik beliau bisa memainkan banyak alat

musik juga bisa menyanyi nah baik musik kata Ibnu Sina bisa membantu kita untuk meredakan ketegangan menemukan kedamaian juga mengekspresikan emosi kalau kalian sedang sedih marah atau sedang sangat jengkel Itu kan kadang-kadang Coba cari alat musik opo terus kamu main sak kapok lampias kananmu bisa ndak bisa Pak saya main Pak y dimain sak senengmu aja kan sudah bisa untuk pelampiasan ada gitar nganggur kamu genjreng sak koke sak pedote senareu wis puas aku Misnya nah ini yang disebut ee terapi emosional nyanyi karaokeo sak

keras-kerasnya nyanyilah itu bisa meredakan ketegangan dalam batin jadi musik bahkan bisa mendamaikan tenang gitu kadang kalian dengerin musik apa itu rasanya sudah lupa dengan masalah-masalah yang tadi menegangkan kita jadi musik penting untuk membantu kita tenang dia bisa jadi katarsis lanjut terus puisi dan seni puisi bisa membuat kita lebih luas dulu mungkin teman-teman masih ingat ya kalau ndak salah tokohnya hasrat inayat KH kata beliau kalau kata-kata sudah sudah tidak berdaya maka puisi bisa

membantu kalau puisi juga masih ndak ngangkat musik bisa mewakili kita musik ya bukan ee apa lagunya bukan syairnya kalau syairnya kan cenderung ke puisi tapi musik musik itu kan gak ada kata-katanya dan kepala kita akan menerjemahkan sesuai kondisi kita masing-masing yo nanti kalau digabung dengan pandangan sufi yang lain pada puncaknya sebenarnya katarsis paling hebat adalah kediaman kita jadi kehaningan itu bisa tapi yang paling tidak kan coba kalau teman-teman sedang sangat marah sedang sangat sedih dan

belum bisa mengatasi sendiri misalnya tadi pikiran yang kita minta untuk mengendalikan sudah tidak berdaya karena saking sedihnya kita seni dan musik juga puisi bisa membantu setiap kita pasti bisa nulis puisi ndak ada puisi yang jelek Jadi kalau ada orang bilang ah ini puisinya jolek loh justru yang jelek itu lebih puitis makanya kalian PD sajaulis saja las apa yang ada di pikiranmu suka-suka kamu sudah ini kan sebutannya masa makanya puisi Yao kalau nulis beneran kan kamu rapi ada subjek predikat

objeknya kalimat UD tapi begitu puisi Sudahlah nulis saja gak usah ditanyakan ini maksudnya apa itu maksudnya apa suka-suka kamu saja karena memang tujuannya untuk katarsis baik Jadi kalau teman-teman mengalami gangguan jiwa jenis ketiga ini musik puisi seni bisa membantu lanjut sekarang gangguan jiwa tipe keempat ini gangguan jiwa Karena masalah spiritual ini harusnya agak panjang ya ketika kita merasa kehilangan makna hidup kita merasa jauh dari Tuhan nah kata Ibnu Sina ambil terapi jenis spiritual terapi spiritual itu

komponennya tiga doa zikir dan meditasi menenangkan diri uzlah doa bisa membantu kita menemukan Kedamaian batin zikir bisa membantu kita fokus pada hal-hal yang positif meditasi bisa membantu kita menenangkan pikiran dan tubuh jadi jangan lupa Ibnu Sina itu pikirannya lengkap nanti kitab-kitabnya belakangan juga ndak hanya filsafat tapi corak tasawuf corak mistiknya juga ku kuat Beliau juga menulis misalnya falsafah masyrikiyah filsafat Timur Beliau juga punya cerita-cerita seperti haib bin yakdon Hai bin yakdon itu yang lebih

nulis cerita itu dulu Yao Ibnu Sina meskipun nanti nama tokohnya diambil oleh Ibnu thfil untuk menulis cerita yang sama tapi dengan plot yang berbeda ada banyak cerita-cerita spiritual yang ditulis oleh Ibnu Sina karena beliau juga konsen dengan masalah-masalah spiritual bahkan di falsafah masrik itu ya beliau melihat bahwa manusia itu ada secara spiritual ada tipe Abid ada tipe Zahid ada tipe Arif Abid itu yang menghidupkan spiritualitasnya lewat jalur ibadah rajin salat rajin puasa sedekah dan lain ini tipe

Abit ada tipe Zahid tipe Zahid itu seperti para sufi yang melakukan uzla tak biaklqillah dan lain sebagainya ini tipe Zahid menjauh dari goda dunia keramaian dunia memantapkan diri hanya menuju Allah saja Ini namanya tipe Zahid kemudian yang terakhir tipe Arif tipe Arif itu orang yang sudah mengalami pencerahan orang yang sudah kasyaf sudah makrifat sudah ngerti hakikat segala sesuatu ini tipe a Ar ada Abid ada Sahid ada Arif kalau kalian tipe apa Abit kah salatnya masih bolong-bolong Pak gak berani bilang Abit Jahid apalagi

Pak Arif sangsoyo tapi ini jalur-jalur untuk menghidupkan spiritualitas kita nanti orang yang menempuh jalur ini ingin menghidupkan spiritual namanya adalah murid murid itu Ya secara letterle kan orang yang menginginkan tentu saja murid nanti dituntun oleh Mursyid orang yang menuntun menunjukkan jadi baik masalah spiritual orang menyebutnya hari ini ada istilah krisis spiritual krisis spiritual itu tidak sekedar lupa Tuhan tapi orang merasa kosong merasa hampa hilang makna mungkin Kalian sering bertanya

pada dirimu hidup kok seperti ini ya Apa gunanya aku hidup Apa pentingnya sih aku hadir di dunia ini ini krisis risis spiritual jadi apa makna diriku Apa makna kehadiranku siapa sih aku ini aku dulu ndak minta kok dihadirkan sekarang itu kalau kalian lelah dengan hidupmu sampai selevel itu Kalian sedang mengalami krisis spiritual kalian merasa tidak bernilai tidak bermakna krisis spiritual itu biasanya diawali dari tadi sudah sedikit saya sebut kalian lupa tujuan kalian ndak tahu hidupmu itu mau

ke mana dan dulu asalnya dari mana ini kalau orang Jawa Konsep ini disebut Sangkan waraning dumaditi kalian lupa aspek ini sehingga kalian kelelahan sendiri kalian lupa bahwa hidup ini dulu asalnya dari mana dan besok mau menuju ke mana kalian anggap hidupmu itu yo seputar aktivitasmu sehari-hari itu saja yang mahasiswa menganggap hidup itu ya seputar kuliah kos-kosan pacaran Min seputar itu saja padahal gak sekedar itu kalian dihadirkan oleh Allah untuk hidup Nah kalau ada yang ngalami begini batinmu

sedang sangat lelah berarti kalian sedang mengalami krisis spiritual hal yang sama sering disebutkan berhubungan dengan peradaban barat yang terlalu positivistik kalau teman-teman baca tulisannya syid Husin Nasr itu Barat itu maju luar biasa tapi dia melupakan satu unsur yang sebenarnya esensial Fitri dalam diri manusia yaitu aspek spiritual sehingga kemudian belakangan kan banyak orang barat yang kemudian geser ke ranah spiritualitas baik ya kalian coba Ya mulai intropeksi ya hidup kita ini lengkap sih

ada fisik jasadnya tadi ada emosinya ada mentalnya ada jiwanya dan ada unsur spiritualitasnya semuanya harus waras kalau ada yang gak waras ya hidupmu akan tidak seimbang timpang Jadi kewnya konsep kesehatan mentalnya Ibnu Sina adalah keseimbangan makanya tadi cairan-cairan tadi ndak ada kok harus cairan ini saja Ndak ada ya semuanya penting tapi jangan berlebihan Jangan ada yang terlalu dominan nanti akan menyusahkanmu baik nah solusi apa kalau kalian mengalami krisis spiritual ya terapi spiritual yang pertama

doa doa itu ndak sekedar minta pada Tuhan tapi juga kesadaran kita bahwa kita itu lemah Ada banyak hal yang kita tidak mampu maka kita perlu intervensi perlu Tuhan membantu kita jadi dan bukan masalah dikabulkan atau tidak dikabulkan kalau dalam konteks ini tapi kesadaran kita bahwa Tuhan selalu ada selalu hadir dekat dengan kita itu sudah membuat kita nyaman yang kesadaran ketuhanan kesadaran ilahiah inilah yang selama ini sering lepas dari keseharian kita sekali-sekali kalau teman-teman bisa ya

Coba dicek dalam sehari kira-kira berapa menit atau berapa puluh menit syukur-syukur ada gak 1 jam teman-teman melakukan aktivitas dengan sadar bahwa Allah Sedang mengawasiku Allah selalu dekat dengan aku pernah nak begitu mungkin sedang kuliah sih dengan dosen saya kuliah kayak gini ya Allah ngawasi loh ya saya nah itu Pera kesadaran ini kira-kira berapa persen muncul dalam hidup kita wong kadang-kadang salat saja Ndak ada kesadaran itu kan juga padahal salat itu momen ketika kita beradap-hadaban

dengan Allah tapi kesadaran itu juga nak muncul kayak kita ngobrol dengan orang tapi kita ndak peduli yang kita ajak ngobrol siapa ya untungnya Allah itu sangat sayang dengan kita baik oke Ya ini krisis spiritual selain doa juga ada zikir zikir itu ya makna letterlenya ingatan dan sebutan jadi pikiran kita senantiasa dalam kesadaran Tuhan dan mulut kita senantiasa menyebut namaNya terus itu disebut zikir meditasi ya aktivitas menenangkan diri kalau dalam Islam ada istilah iktikaf Berhenti sejenak ada istilah Muhasabah

ada istilah Tafakur itu setara dengan itu menghidupkan mindfulness dulu pernah kita bahas jadi ini krisis spiritual krisis spiritual ini gejalanya paling samar kalau krisis sebelumnya teman-teman stres teman depresi teman-teman marah itu kan kelihatan tapi begitu krisis spiritual gak kelihatan hanya kita yang tahu karena berhubungan dengan dimensi batin kita yang agak dalam mungkin kelihatan orangnya sabar ndak stres nyaman bisa menikmati hidup tapi sebenarnya dia merasa hampa merasa dirinya kosong Nah itu bisa

saja begitu makanya ini teman-teman harus lebih dalam melihat dirinya untuk melihat kalau ada masalah-masalah spiritual baik ambil nafas dulu sebentar kalian sudah 1 jam setengah ini dapat materi kesehatan mental ya masih ada 30 menit kita masuk ke beberapa quot yang menurut saya menarik dari Ibnu Sina yang pertama ini quotnya bahasa Arab ya ndak apa-apa anggap saja ngaji kitab kuning ini menarik kata beliau musakinatul aujaai Al almasyu atwilu Wal insigholu Bima yufrihul Insan musakinatul auja itu sudah

nyeri Ti mungkin bahasa Arabnya apa parasetamol ya itu musakinatul auja pereda nyeri itu apa almasyu atwilu jalan-jalan atawilu yang jauh healing n bahasamu hari ini heiling ya biasa kalau kamu sedang pusing terus teman mengejak jalan-jalan Yuk tak traktir langsung sembuh MRI [Tepuk tangan] pusing jadi almasyu atawilu tapi yang menarik yang kedua Wal insigholu Bima yufrihul Insan dan menyibukkan diri dengan hal-hal yang membahagiakan orang lain itu bisa menghilangkan nyeri kalian mungkin tadi mengalami

krisis-krisis jiwa krisis mental stres depresi bingung marah cemas dan lain sebagainya Coba kalian hilangkan dengan cara apa sibuklah berkontribusi untuk orang lain kecemasanmu rasa depresimu mungkin banyak terkikis karena secara sekaligus ketika kamu berbuat baik pada orang lain Sebenarnya kalian sedang menegaskan dirimu bahwa ternyata aku ini penting juga ya ya ternyata aku ini ada gunanya juga ya ternyata aku ini meaningful juga dalam hidup ini itu menggembirakan jadi kalau kita berbuat baik pada orang lain itu sebenarnya kita

sedang berbuat baik pada diri kita sendiri kan itu ada hadisnya yang begitu dan ini memang makna langsungnya begitu begitu kita mampu berbagi kebaikan pada orang lain muncul kalau bahasa psikologi namanya self Esteem kebanggaan diri Alhamdulillah meskipun kecil aku bisa bantu orang lain meskipun sepele hidupku ternyata bermakna juga nah itu yang disebut Alin Bim yufriunas ya kalau yang pertama all itu memang Untuk meringankan hati maksudnya keluarkeluar sana loh jangan stakck di situ Terus kalau kamu di kamar terus

Murung terus mengurung diri ya tidak longgar hidupmu biar ndak sumpek lagi ndak Seter Coba lihat keluar-keluar yo ke sekitar-sekitarlah Pak Pak saya nak punya uang pak keluarnya paling ke kos sebelah gak apa-apa mungkin di kos sebelah kamu akan ketemu temanmu yang lebih susah daripada kamu itu kan kamu terus bersyukur Alhamdulillah nasibku jelek tapi ternyata ada yang lebih jelek itu gunanya kamu hiling-hiling jalan-jalan keluar Nah ini menarik ya satu kalimat ini musakinatul auja lanjut kut kedua nah ini wanti-wanti

dari beliau ini yang kadang-kadang kita berat jalankannya ihdarul batnah jagalah benar-benar perutmu faainna aksaror ilali innama tatawalladu Min fudulit thami sesungguhnya sebagian besar penyakit itu muncul dari berlebihan makan ini nanti hubungannya dengan diet ya makanlah yang tepat sesuai kebutuhanmu Ndak hanya yang bergizi tapi termasuk tadi ya yang sesuai kondisi mentalmu Mungkin kamu perlu memperkuat unsur apa melemahkan unsur apa karena kuncinya ada di makanan maka peringatannya Ibnu Sina

iharul batn khawatirlah dengan perutmu jadi jaga g Karena perut kita itu sifatnya sangat toleran terbuka apa saja kita masukkan dia terima kalau mulut kan gak mulut itu pahit kita muntahkan gak enak kita lepas tapi kalau perut kita isi apa saja dia oke makanya kita harus menjaganya dari luar karena di dalam dia welcome saja sih kita kasih apa sarapan gorengan Oke nanti makan siang gorengan lagi Oke malam-malam gorengan lagi Oke seminggu 7 hari Indomie terus oke gak apa-apa dia nerima saja padahal kunci kesehatanmu ada di

situ ada yang bilang perut itu otak kedua kepala kedua kita jadi sebagian besar penyakit jalurnya di situ itu maka perhatikan apa yang kita masukkan ke dalam perut kita baik ini kuut kedua kita lanjutkan ngaji lagi Al mustaiddu lisyaai takfihifu [Musik] asbabihi orang yang siap boleh juga diterjemahkan orang yang sedia orang yang mau terhadap sesuatu itu takfihi cukup baginyau asbabihi sebab yang paling lemah paling ringan gak masalah misalnya begini loh kalian misalnya tadi disuruh olahraga disuruh tur makan

yang tertib disuruh apa saja macam-macam tadi yang disuruh ya itu kalau memang teman-teman mau nak perlu alasan banyak nak perlu bikin argumen ini itu jalan sudah tapi kalau dasarnya memang ogah-ogahan Ndak mau diberi alasan berapa pun Ndak cukup dasarnya memang gak mau disuruh olahraga misalnya Wah alasanmu banyak Pak Yang yang rajin olahraga tiba-tiba meninggal juga banyak yang rajin olahraga tapi terus sakit-sakitan juga ada kamu akan cari 1000 sat alasan karena aslinya kamu ndak mau memang jadi ini mungkin untuk pelajaran

kita ya kalau kamu ngajak-ngajak temanmu apa entah itu untuk kebaikan apa Acara apa kok dia nyari 1ib satu alasan untuk tidak ikut dan tidak mau jangan kamu paksa itu memang dia ndak mau gu yuk ikut yuk jadi panitia ini ikut ngurusi ini y Wah saya Besok ada jadwal kuliah nak kok tadi dosennya bilang besok kosong kok oh iya ya saya lupa besok saya mau ada acara apa gitu Itu sebenarnya Yo kamu pahamlah dia ndak mau kalau dia mau Al mustaid Lai kalau dia memang siap dan mau ndak perlu alasan berat nak perlu alasan

banyak-banyak adaafu asbabihi cukup alasan paling sederhana mungkin juga sepele pun cukup ini sebenarnya sindiran ya mungkin sebagian besar yang saya sampaikan tadi kalian setuju tapi kenapa kok tidak jalan karena kalian gak mau dan tidak menyiapkan diri makanya terus mencari dalih saja mencari alasan saja Oke Itu sindiran ya buat kita lanjut nah ini agak filosofis afdolul eh ufadilul Hayat alqosiroh Wal wasiah Alal hayati doiqoh Wat thwilah kata Ibnu Sina aku lebih memilih hidup yang pendek tapi luah

daripada hidup yang sempit meskipun panjang bisa dipahami ya ini mung sederanya aku ndak minta umur yang terlalu panjang pendek juga ndak apa-apa tapi luas luas ini maknanya bisa macam-macam makna pertama luas itu kamu ngalami macam-macam mengeksplorasi apa saja sesuai yang kamu inginkan jadi Umur saya sih gak panjang tapi saya ngerti mana-mana dan ngerti apa-apa ngerti macam-macam ini daripada umur panjang yo ndak ngerti mana-mana hidupnya itu terus begitu terus gak ada perkembangan ndak ada perubahan itu

namanya alhyat adiqoh hidup yang sempit yo kalau bisa memang alhayat Al wasl cuma kan itu karepmu kalau disuruh milih Kata Ibnu Sina Yao ndak apa-apalah ndak terlalu panjang usia tapi luas luas juga bisa kalian Artikan kebermaknaan hidup jadi meskipun usiaku ndak terlalu panjang aku bisa memberi banyak manfaat ke orang yang sangat banyak sangat luas nah jadi itu lebih Aku pilih daripada usiaku panjang nak ada gunanya ini yang jadi idealnya Ibnu Sinya makanya beliau sepanjang hidupnya sibuk sekali berkarya mengeksplore ke

mana-mana Biar apa dia bisa luas memberi tambah banyak mengeksplor Lebih banyak jadi di usia yang gak terlalu panjang beliau bisa kemudian menulis 450 Anggap saja usia Beliau berapalah misalnya 50-an tahun kalau 450 itu Ya lumayan setahun itu bisa berapa an lebih buku itu pun kalau sejak umur setahun sudah nulis buku yaak mungkin juga ya nulis umur 20-an tahun Intinya kita nak ada apa-apanya wis gitu aja ya dan yang beliau sampaikan ini ya memang nek Bosa jawone sumbut memang beliau orang besar dengan

karya-karya besar manfaatnya sampai hari ini kita rasakan terakhir ini tiba-tiba saya tertarik membawa ini mungkin gak relate dengan tema sebelumnya tapi mungkin menarik untuk bahan renungan teman-teman ya bulina bumin yununa annallaha lam Yahdi siwahu bulina ini dari akar kata bala musibah Buli mungkin istilah bulieng itu dari bahasa Arab mungkin ya bulina itu kita diberi musibah dengan orang-orang yang menganggap bahwa Allah tidak memberi Hidayah kecuali pada kelompok mereka Jadi maksudnya apa ini zamannya

Ibnu Sina ya beliau menganggap banyak orang yang merasa dirinya dan kelompoknya lah yang paling benar kemudian kelompok yang merasa paling benar ini melakukan kezaliman-kezaliman pada kelompok yang mereka anggap salah itulah maka beliau pakai kalimat Bul kita diberi musibah dengan orang-orang seperti ini orang-orang Ini kalau salah diingatkan ngeyel karena dia merasa yang paling benar pokoknya yang benar pasti aku yang salah pasti mereka mental semacam ini memang berat dalam konteks hidup bersama

makanya beliau menganggapnya ini semacam musibah kita diberi musibah dengan adanya kaum yang nganggap bahwa Allah itu hanya memberi Hidayah mereka saja padahal Allah itu yang Rahman Rahim pasti akan memberi petunjuk memberi Hidayah siapa saja tapi mereka menganggap yang diberi hidayah oleh Allah itu hanya mereka saja nah cuma ini zamannya Ibnu Sina ya zaman sekarang mungkin nak ada gak ada bedanya baik ya ini tiba-tiba saya lihat kuot ini kok menarik saya bawa untuk bahan renungannya teman-teman tidak

untuk nembak orang lain ya untuk intropeksi kita jangan-jangan kita orang itu jangan-jangan musibah itu kita betapa ruginya kalau kita hidup sekali ternyata jadi musibah bagi orang lain dengan karakter ngeyel kita merasa benar sendiri kita baik saya kira itu ya untuk malam hari ini saya ndak berani memanjang-manjangkan lagi khawatir teman-teman kena gangguan jiwa nanti semoga pulang dari sini tetap sehat ya lahir dan batin Baik nanti Minggu depan kita lanjutkan cuma minggu depan ini agak unik mungkin

konsepnya tidak sesantun konsep-konsep sebelumnya karena kita akan belajar dari Michel fuko ini pikirannya agak kontroversial tentang sehat dan tenang dan normal ya untuk wawasan kita saja semoga ada yang manfaat dan nanti di minggu terakhir kita akhiri dengan konsep yang baru hap namanya slow living Oke saya akhiri untuk malam hari ini kurang lebihnya mohon maaf wallahul muwafiq wallahuamu bawab wasalamualaikum warahmatullah wabarakatuh waalaikumsalam warahmatullah wabarakat