

“Dialah yang terbaik. Sejak bertemu Steve, aku telah bermain secara konsisten untuk Liverpool dan Inggris.”

—**Steven Gerrard**, Legenda Sepak Bola Inggris

The Chimp Paradox

MENGELOLA PIKIRAN

untuk Mencapai
Kesuksesan dan
Kebahagiaan



Prof. Steve Peters

Tentang Pengarang

Prof. Steve Peters adalah seorang Psikiater Konsultan dan telah lebih dari 20 tahun bekerja di bidang psikiatri klinis. Ia memiliki ijazah matematika, pendidikan, dan kedokteran; ijazah master untuk pendidikan kedokteran dan kualifikasi pascasarjana di bidang kedokteran olahraga, pendidikan, dan psikiatri.

Prof. Peters telah menjadi Dosen Senior di Sheffield University sejak 1994 dan juga Dekan Strata 1 di sekolah kedokteran dan anggota panel ujian di Royal College of Psychiatrists.

Selain itu, Prof. Peters bekerja di bidang olahraga elite. Ia adalah Psikiater Residen untuk Sky Pro Cycling Team dan Psikiater Konsultan untuk Liverpool FC. Ia juga Psikiater Residen untuk British Cycling dari tahun 2001 sampai 2014. Teknik-teknik pengelolaan benak Prof. Peters telah mendapat reputasi membantu mengubah kinerja para pesepeda elite Inggris dan menyumbang peraihan 12 medali dari Olimpiade London, delapan di antaranya adalah medali emas.

Steven Gerrard, Sir Chris Hoy, Sir Bradley Wiggins, Ronnie O'Sullivan, Victoria Pendleton, Daniel Sturridge, dan Craig Bellamy, semuanya telah mengatakan secara terbuka bagaimana Model Simpanse yang unik dari Prof. Peters telah membantu mereka meningkatkan kinerja mereka. Ia juga telah terlibat di dalam 12 cabang olahraga Olimpiade lain, termasuk taekwondo dan kano, juga rugby Inggris dan Premier League Football.

Selain di bidang olahraga, Prof. Peters juga bekerja dengan para CEO, eksekutif senior, staf rumah sakit, pasien, dan mahasiswa, membantu mereka memahami mengapa mereka berpikir dan bertindak seperti yang mereka lakukan dan bagaimana mereka bisa mengatur pikirannya untuk mengoptimalkan kinerjanya, di tempat kerja dan di kehidupan pribadinya.

Model Simpanse Prof. Peters bisa berhasil untuk siapa pun dari segala jenis kehidupan. Untuk pertama kalinya, buku ini membawa karya Prof. Peters ke pembaca yang lebih luas dan pengarang berharap bahwa setiap orang yang membacanya akan mendapat manfaat darinya.

“Aku rasa aku tidak akan menyadari potensiku tanpa Steve.”

—Victoria Pendleton

“Tanpa Steve, aku rasa aku tidak akan memenangi medali emas di Athena di tahun 2004.”

—Sir Chris Hoy

“Dialah yang terbaik. Sejak bertemu Steve, aku telah bermain secara konsisten untuk Liverpool dan Inggris.”

—Steven Gerrard

“Steve Peters memang genius.”

—Dave Brailsford

Direktur Kinerja dari British Cycling dan Ketua Sky Pro Cycling

“Metode Steve Peters inilah ... yang bertanggung jawab atas kinerjaku saat ini. Dampaknya sangat besar.”

—Craig Bellamy

“Buku ini fantastis ... ia menawarkan cara-cara yang sederhana namun efektif untuk benar-benar meningkatkan hidup Anda.”

—Ronnie O’Sullivan

“Jika Anda ingin, secara umum, mengetahui teknik-teknik psikologis yang digunakan oleh Bradley Wiggins di Tour de France dan bagaimana itu membantu dia menang, Anda bisa menemukannya di dalam buku ini.”

—Richard Bacon, di acara di Radio Five Live

“Luar biasa menakjubkan, buku ini fantastis ...

Aku terobsesi dengan buku ini.”

—Chris Evans, di acara di Radio Two

The Chimp Paradox

MENGELOLA PIKIRAN

untuk Mencapai
Kesuksesan dan
Kebahagiaan

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

The Chimp Paradox

MENGELOLA PIKIRAN

untuk **Mencapai
Kesuksesan** dan
Kebahagiaan

Prof. Steve Peters



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

THE CHIMP PARADOX

The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness

by Prof Steve Peters

Copyright © 2012 by Prof Steve Peters

All rights reserved.

THE CHIMP PARADOX

Mengelola Pikiran untuk Mencapai Kesuksesan dan Kebahagiaan

oleh Prof. Steve Peters

GM 619221017

Hak cipta terjemahan Indonesia:

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Gedung Kompas Gramedia Blok I, Lt. 5

Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Alih bahasa: Susi Purwoko

Desain isi: Fajarianto

Desain sampul: Suprianto

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

anggota IKAPI, Jakarta, 2019

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian

atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-2430-3

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Pendahuluan: Memilih Matahari ix

Bagian 1: Menjelajahi Dunia Benak Internal

1	Benak Psikologis	3
2	Planet yang Terbelah (Bagian 1) <i>Cara memahami diri Anda dan Simpanse Anda</i>	12
3	Planet yang Terbelah (Bagian 2) <i>Cara mengatur Simpanse Anda</i>	44
4	Bulan Penuntun (Bagian 1) <i>Cara memahami Komputer di benak Anda</i>	77
5	Bulan Penuntun (Bagian 2) <i>Cara mengatur Komputer Anda</i>	99
6	Kepribadian dan Benak <i>Cara benak Anda bekerja dan memengaruhi kepribadian</i>	119

Bagian 2: Strategi Menangani Masalah Sehari-Hari

7	Planet Orang Lain <i>Cara memahami dan berelasi dengan orang lain</i>	139
8	Bulan Pasukan <i>Cara memilih jejaring pendukung yang tepat</i>	162

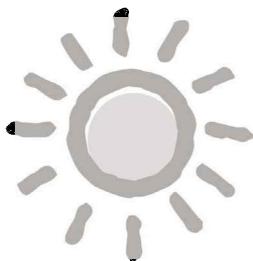
9	Planet Terhubung	175
	<i>Cara berkomunikasi dengan efektif</i>	
10	Planet Dunia Nyata	207
	<i>Cara membangun lingkungan yang tepat</i>	
11	Bulan Stres Instan	216
	<i>Cara menghadapi stres langsung</i>	
12	Bulan Stres Kronis	235
	<i>Cara menangani stres kronis</i>	

Bagian 3: Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan

13	Planet Bayangan dan Sabuk Asteroid	251
	<i>Cara menjaga kesehatan</i>	
14	Planet Kesuksesan dan Tiga Bulannya	261
	<i>Landasan untuk meraih kesuksesan</i>	
15	Planet Kesuksesan	295
	<i>Perencanaan untuk meraih kesuksesan</i>	
16	Planet Kebahagiaan	323
	<i>Cara agar merasa bahagia</i>	
17	Bulan Kepercayaan diri	349
	<i>Cara agar percaya diri</i>	
18	Bulan Rasa Aman	358
	<i>Cara mengembangkan rasa aman</i>	
	 Menanti Matahari Terbit	367
	Lampiran A: Benak Psikologis Seutuhnya	369
	Lampiran B: Semesta Psikologis Seutuhnya	370
	Lampiran C: Memahami Ilmu Pengetahuan di Balik Model Simpanse	372
	Ucapan Terima Kasih	382

Pendahuluan

Memilih Matahari



Tentang Buku Ini

Buku ini ditulis untuk membantu Anda memahami cara kerja benak Anda dan menawarkan sebuah model untuk mengembangkan diri dan meningkatkan semua area kehidupan Anda.

Sebagai psikiater dan dosen, orang-orang mengajukan pertanyaan atau komentar kepada saya. Biasanya pertanyaan ini berpusat pada masalah-masalah pribadi yang tidak mereka pahami atau tidak bisa mereka selesaikan.

Berikut adalah beberapa contohnya:

Bagaimana aku bisa...

- menjadi orang seperti yang kuinginkan?
- percaya diri?
- bahagia?
- membuat hubungan cintaku berjalan dengan baik?
- menjadi lebih rapi dan sukses dalam pekerjaan?
- tetap termotivasi?
- menjadi lebih efektif di tempat kerja?

Mengapa aku...

- cemas berlebihan?
- memandang diri sendiri begitu rendah?
- merasa selalu dihakimi?
- sering bertindak tidak masuk akal?
- terkadang berpikiran sangat tidak rasional?
- mengalami susana hati yang naik turun?
- membiarkan emosi menghalangi mencapai potensi profesionalku?

Mengapa aku tidak bisa...

- berhenti mencemaskan pendapat orang lain?
- membuat keputusan?
- mengendalikan kemarahan?
- menghadapi orang-orang yang tidak menyenangkan?
- berhenti makan terlalu banyak?
- tetap setia?
- berhenti minum terlalu banyak alkohol?

Dan daftarnya masih panjang!

Apa yang bisa ditawarkan oleh buku ini kepada Anda

Buku ini bisa membantu Anda:

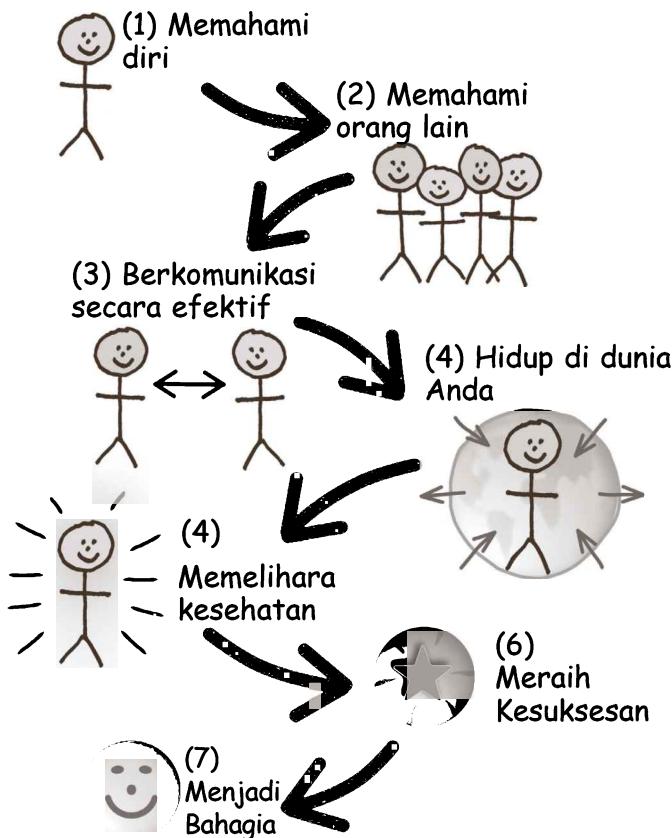
- memahami cara kerja benak Anda
- memahami diri Anda dan orang lain
- mengatur emosi dan pikiran Anda
- meningkatkan kualitas hidup Anda
- menjadi lebih bahagia dan lebih sukses
- meningkatkan kepercayaan dan harga diri
- mengenali apa yang menahan atau menghalangi Anda untuk memiliki hidup yang lebih bahagia dan sukses

Perjalanan penemuan dan pengembangan diri

Perjalanan kita di dalam buku ini akan mencakup **tujuh area utama kejia-waan Anda**, membantu Anda memahami diri Anda dan orang lain.

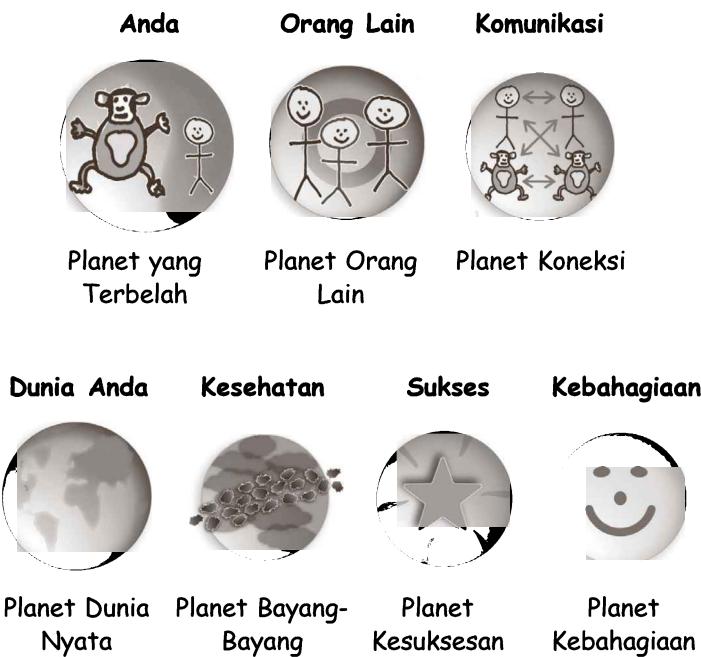
1. Benak Anda sendiri
2. Orang lain
3. Komunikasi
4. Dunia di mana Anda tinggal
5. Memelihara kesehatan
6. Kesuksesan
7. Kebahagiaan

PERJALANAN

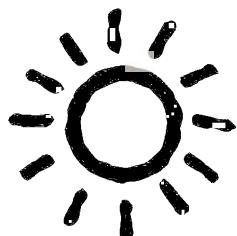


Sebuah cara mudah untuk melihat ketujuh area ini adalah membayangkan mereka sebagai tujuh planet yang terpisah di dalam “Semesta Psikologi” yang akan Anda jelajahi. Dengan demikian, Anda bisa mengunjungi dan melakukan sesuatu di setiap planet untuk meningkatkan Semesta Anda. Sebenarnya ini adalah sebuah tata surya, tetapi kata Semesta akan terdengar lebih meliputi semua planet!

Semesta Psikologi



Matahari di dalam tatanan semesta ini mewakili tempat yang sempurna, di mana Anda ingin berada di sana. Ketika kita bisa menempatkan semua planet dengan baik, Matahari akan bersinar!



Seperti yang bisa Anda lihat, planet pertama adalah benak Anda sendiri, yang merupakan planet terpenting yang perlu ditempatkan dengan baik. Cara kerja benak Anda sangatlah rumit dan dijelaskan oleh satu model sederhana yang disebut “Model Simpanse”.

Model Simpanse

- membantu Anda memahami dan mengatur benak Anda
- berdasarkan pada ilmu pengetahuan yang kompleks
- bukanlah teori atau fakta ilmiah yang ketat, tetapi perkiraan sebagai suatu model kerja yang memudahkan
- membuat ilmu tentang otak lebih mudah dipahami dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari
- terdiri atas konsep maupun fakta
- menyenangkan, tetapi memiliki sisi dan dampak yang sangat serius

Bersiap untuk perjalanan

Untuk bersiap untuk perjalanan, mari kita pertimbangkan dulu beberapa poin penting:

Menginginkan dan menerima perubahan

Untuk berubah dan menjadi lebih baik, Anda harus menyadari bahwa Anda tidak selalu berfungsi sebagaimana yang Anda inginkan karena Anda tidak selalu menjadi orang yang Anda inginkan, atau Anda tidak selalu memiliki kendali atas emosi, pikiran, atau perbuatan Anda. Anda harus memiliki keinginan melakukan sesuatu untuk hal ini dan bersedia menerima perubahan.

Sangatlah penting untuk mengetahui apa yang bisa diubah dan apa yang tidak bisa diubah

Ada beberapa hal tentang diri Anda yang harus Anda terima dan beberapa hal lain yang tidak harus Anda terima. Sangatlah penting untuk mengenali-nya. Misalnya, Anda tidak bisa menyingkirkan dorongan makan, dorongan seksual, atau perasaan panik atau cemas yang otomatis muncul ketika ada bahaya atau stres, tetapi Anda bisa mengaturnya. Beberapa hal yang bisa Anda singkirkan termasuk pikiran-pikiran yang tidak membantu, tidak rasional, atau negatif serta perilaku yang menghancurkan, misalnya menyalahkan diri sendiri atau ledakan kemarahan yang agresif.

Mengenali perbedaan antara impian yang mungkin dan mustahil

Anda perlu mengenali apa yang mungkin dan apa yang mustahil. Misalnya, menjadi bugar dan sehat, memiliki kepercayaan diri, dan meningkatkan relasi adalah hal yang memungkinkan terjadi. Namun, bahagia di sepanjang waktu atau mengharapkan semua orang menyukai Anda adalah hal mustahil.

Memahami bahwa buku ini adalah tentang mengembangkan keterampilan

Mengatur emosi dan pikiran adalah sebuah keterampilan. Anda harus bersedia menyediakan waktu untuk mendapatkan keterampilan emosional dan memelihara keterampilan itu.

Anda mempunyai pilihan

Di dalam hidup, Anda selalu mempunyai pilihan. Penting untuk mena-darinya dan membuat keputusan.

Memulai perjalanan

Ketika memulai perjalanan, mungkin Anda akan menemukan beberapa bagian di buku ini yang lebih pas bagi Anda dibandingkan beberapa bagian lainnya. Pilihlah bagian-bagian yang relevan dan gunakanlah bagian-bagian itu.

Mari kita memulai perjalanan.

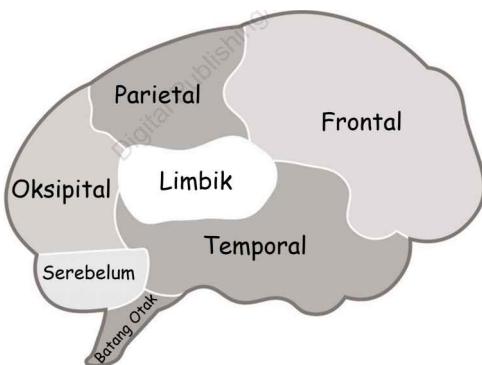
Bagian 1

Menjelajahi Dunia Benak Internal

Bab 1

Benak Psikologis

Ketika kita memulai perjalanan melintasi Semesta Psikologis, kita perlu memiliki pemahaman dasar tentang apa yang ada di dalam kepala kita dan bagaimana cara kerjanya. Otak manusia begitu rumit, maka kita akan melihatnya dalam versi yang telah disederhanakan. Cara paling mudah adalah menganggap otak manusia sebagai sebuah sistem yang terdiri atas tujuh otak yang bekerja sama.

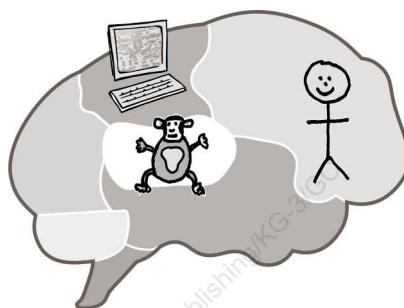


Otak manusia yang disederhanakan

Di dalam model Manajemen Simpanse, tiga bagian dari otak ini—frontal, limbik, dan parietal—bergabung membentuk “Benak Psikologis” dan kita hanya akan mengamati ketiga otak ini. Perlu diingat bahwa secara ilmiah, ini sangat jauh dari akurat tapi akan memberi sebuah model kerja bagi kita. Pada kenyataannya, otak-otak lain sangat menyumbang pada emosi, pikiran, dan ingatan (lihat Lampiran A untuk informasi lebih lan-

jut), tetapi untuk tujuan pembelajaran ini, kita akan menyederhanakan segalanya.

Tiga otak psikologis di dalam model kerja kita—frontal, limbik dan parietal—disebut Manusia, Simpanse, dan Komputer. Untuk memudahkan, kita akan menganggap lobus parietal mewakili banyak bagian lain dari otak, dan ini akan membuat diagram kita jadi lebih sederhana lagi. Meskipun ketiga otak ini berusaha bekerja sama, mereka sering saling berkonflik dan bergumul untuk mendapatkan kendali, dan sering kali Simpanse (atau otak limbik)-lah yang menang!



Benak Psikologis

Berkenalan dengan Simpanse

Ketika Anda masih di dalam kandungan, dua otak yang berbeda—frontal (manusia) dan limbik (simpanse: sebuah mesin emosional)—berkembang secara mandiri lalu saling memperkenalkan diri dengan membentuk koneksi-koneksi. Masalahnya, mereka menemukan bahwa dalam banyak hal, mereka tidak saling sepakat. Setiap otak ini, atau makhluk ini, bisa menjalankan hidup Anda tapi mereka berusaha untuk bekerja bersama, dan di situlah masalahnya. Manusia dan Simpanse memiliki kepribadian yang mandiri dengan agenda-agenda, cara pikir, dan modus operandi yang berbeda. Singkatnya, ada dua makhluk di kepala Anda! Sangatlah penting untuk memahami bahwa hanya satu dari makhluk ini yang adalah Anda, Si Manusia.

Simpanse adalah mesin emosi yang kita miliki. Ia berpikir secara bebas dari kita dan bisa membuat keputusan. Ia menawarkan pikiran dan perasaan emosional yang bisa sangat membangun atau menghancurkan; ia bukan baik atau buruk, ia adalah Simpanse. Paradoks Simpanse adalah bahwa ia bisa menjadi sahabat terbaik atau musuh terburuk Anda, bahkan pada saat yang bersamaan. Tujuan utama buku ini adalah membantu Anda mengatur Simpanse Anda dan memanfaatkan kekuatan serta kekuasaannya ketika ia sedang bekerja bagi Anda dan menetralkannya ketika yang terjadi adalah sebaliknya.

Poin Penting

Simpanse adalah sebuah mesin emosi yang berpikir secara bebas dari kita. Ia bukan baik atau buruk, ia hanya Simpanse.

Ketika orang mengalami kecelakaan yang merusak lobus frontalnya atau memiliki kelainan atau penyakit yang mengenai lobus frontalnya, kepribadiannya akan berubah. Bagian Manusia dari otaknya berhenti bekerja dan muncul kepribadian baru yang mewakili Simpanse. Sering kali orang yang mengalaminya menjadi lepas kendali dan kehilangan kemampuan untuk menilai, atau mereka menjadi apatis atau mengalami ledakan perilaku yang agresif.

Anda bisa mengenali perbedaan antara pemikiran Simpanse dan pemikiran Manusia tanpa perlu mengetahui dasar ilmiahnya. Berapa kali Anda bicara kepada diri sendiri, meneguhkan diri sendiri, atau mengalami perang di dalam kepala Anda? Anda sering memiliki pikiran dan perasaan yang tidak Anda inginkan dan bahkan melakukan perilaku yang pada saat itu Anda ketahui bahwa Anda tidak ingin melakukannya. Jadi, mengapa Anda melakukannya? Bagaimana mungkin Anda tidak memiliki kendali atas pikiran atau emosi yang Anda miliki dan perilaku yang Anda lakukan?

Kasus Phineas Gage

Sebuah contoh awal yang menunjukkan bahwa ada dua kepribadian yang berbeda di dalam satu kepala—yang diwakili oleh Manusia dan Simpanse—adalah kasus Phineas Gage. Pada akhir abad ke-19, Gage dipekerjakan oleh perusahaan kereta api untuk mempersiapkan jalur yang akan menjadi lokasi rel. Tugas Gage adalah meledakkan setiap gundukan yang terlalu besar untuk disingkirkan secara manual. Untuk melakukannya, ia memasang bahan peledak di bawah gundukan lalu menjelakkannya dengan batang besi yang tebal sebelum menyalaikan pemicunya. Gage dipilih untuk melakukan pekerjaan yang berbahaya ini karena ia dianggap berhati-hati, waras, dan bertanggung jawab. Namun, pada suatu waktu, perhatian Gage teralihkan pada saat yang genting sehingga batang besi menghantam memukul gundukan dan menciptakan percikan. Ledakan yang ditimbulkan membuat batang besi meluncur ke dalam mata Gage, menembus bagian depan kepalamanya dan keluar dari puncak tengkoraknya. Ketika keluar dari tengkorak, batang besi itu membawa jaringan otak dari lobus frontalnya (Manusia).

Selain buta pada satu mata, Gage pulih sepenuhnya. Namun, kepribadiannya berubah total. Bicaranya menjadi kasar, agresif, dan impulsif. Manusia telah hilang darinya dan sekarang ia hanyalah Simpanse!

Bagaimana Anda bisa menjadi dua manusia yang sangat berbeda pada saat yang berbeda?

Teknologi bisa menjawab beberapa dari pertanyaan ini. Pemindai otak fungsional bisa menunjukkan pasokan darah di otak yang mengalir ke area yang sedang digunakan. Jika Anda berpikir dengan tenang dan rasional, kita bisa melihat darah mengalir ke area frontal—atau Manusia—di kepala Anda, dan Anda menjadi orang yang Anda inginkan dan benar-benar

menjadi diri Anda. Jika Anda menjadi emosional dan agak irasional, terutama ketika marah atau tertekan, kita melihat pasokan darah mengalir ke Simpanse, dan biasanya Anda akan mengatakan bahwa Anda tidak ingin menjadi seperti ini dan tidak menginginkan ini. Sebenarnya itu adalah Simpanse, mesin emosi yang sedang menguasai benak Manusia.

Ini mulai menjelaskan banyak hal, misalnya mengapa Anda cemas atau mengapa Anda mengatakan hal-hal yang kelak Anda sesali ketika emosi Anda sedang meledak, atau mengapa Anda tidak bisa berhenti makan atau mengapa Anda tidak berolahraga ketika Anda benar-benar menginginkannya tetapi Anda tidak sanggup “bergerak”. Daftarnya bisa terus memanjang. Berhentilah bertanya-tanya: Bukan Anda yang melakukan semua ini, tetapi Simpanse Anda yang sedang membajak Anda. Memiliki Simpanse seperti memiliki seekor anjing. Anda tidak bertanggung jawab untuk sifat si anjing, tetapi Anda bertanggung jawab untuk mengurnya dan membuatnya berperilaku dengan baik. Ini adalah poin yang sangat penting sehingga Anda harus diam dan memikirkannya karena ini sangat menentukan kebahagiaan dan kesuksesan Anda di dalam hidup.

Poin Penting

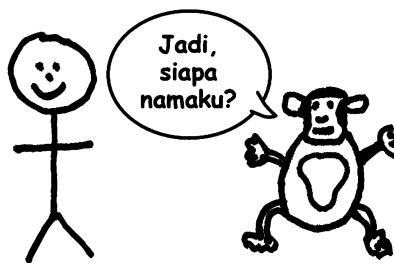
Anda tidak bertanggung jawab untuk sifat Simpanse Anda, tetapi Anda bertanggung jawab untuk mengurnya.

Simpanse di Dalam Diri Kita

Mari kita ulang, Simpanse di dalam kepala Anda adalah suatu entitas tersendiri yang terpisah dari Anda. Ia lahir ketika Anda dilahirkan, tetapi sebenarnya tidak ada hubungannya dengan Anda sebagai Manusia. Ia hanya-lah bagian dari permesinan Anda. Misalnya, ketika Anda lahir, Anda diberi warna mata tertentu. Anda tidak memilih warna ini, ia diberikan kepada Anda. Ia ada di dalam gen Anda. Tidak banyak yang bisa Anda lakukan

untuk hal ini, jadi Anda menerima warna mata Anda dan melanjutkan hidup. Begitu pula dengan Simpanse Anda, Anda tidak memilihnya, ia diberikan kepada Anda dan Anda mesti menerimanya. Ia memiliki pikirannya sendiri dan memikirkan pikiran-pikiran orisinal yang bukan pikiran Anda. Ia adalah mesin hidup dan dibangun untuk suatu tujuan tertentu, untuk memastikan generasi berikutnya. Ia memiliki kepribadian tersendiri dan dapat menjalankan hidup Anda untuk Anda, biasanya dengan tidak terlalu baik, tetapi ia bisa melakukannya! Ia adalah mesin emosi yang sangat berdaya.

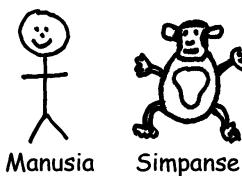
Mungkin Anda ingin memberi nama kepada Simpanse Anda dan memperkenalkan diri Anda karena ia memainkan salah satu bagian terbesar dalam hidup Anda. Di sepanjang hidup Anda, Anda (Manusia) dan Simpanse Anda (mesin pikir emosi) sering saling berperang.



Poin Penting

Salah satu rahasia kesuksesan dan kebahagiaan adalah belajar hidup bersama Simpanse Anda tanpa digigit atau diserang olehnya. Untuk melakukan ini, Anda perlu memahami bagaimana Simpanse Anda berperilaku dan mengapa ia berpikir serta bertindak seperti yang ia lakukan. Anda juga perlu memahami Manusia Anda dan tidak membaurkan Manusia Anda dengan Simpanse Anda.

Oleh karena itu, Benak Psikologis mempunyai dua mesin pikir mandiri yang juga memaknai pengalaman kita secara mandiri.



Dua makhluk yang berpikir lalu memaknai

- Manusia adalah Anda, dan Anda hidup di lobus frontal Anda.
- Simpanse adalah mesin emosi Anda, yang diberikan kepada Anda ketika lahir, dan hidup di sistem limbik Anda.

Bagian Ketiga dari Benak Psikologis

“Benak Psikologis” juga mempunyai sebuah gudang untuk pikiran dan perilaku yang disebut Komputer, yang menyebar di seluruh otak.



Gudang informasi untuk acuan

Komputer menyimpan informasi yang telah dimasukkan oleh Simpanse atau Manusia. Lalu, ia menggunakan informasi ini untuk melakukan tindakan dengan otomatis atau menggunakannya sebagai acuan.

Jadi sekarang, setelah Anda memiliki pemahaman dasar tentang apa yang ada di dalam kepala Anda, mari kita mulai perjalanan kita melintasi Semesta Psikologis. Kita bisa melihat bagaimana Anda beroperasi dengan Manusia, Simpanse, dan Komputer di situasi yang berbeda dan bagaimana Anda dapat menggunakannya untuk kebaikan Anda dan untuk lebih memahami diri Anda sendiri.

Ringkasan Poin Penting

- Benak Psikologis terdiri atas tiga otak yang terpisah: Manusia, Simpanse, dan Komputer.
- Anda adalah Manusia.
- Simpanse adalah mesin pikir emosi.
- Komputer adalah area gudang dan mesin fungsi yang bekerja secara otomatis.
- Masing-masing otak ini bisa mengambil kendali secara penuh tapi biasanya mereka bekerja bersama.

Usulan latihan:

Waktu Perkembangan

Apakah “waktu perkembangan” itu dan mengapa kita perlu memilikiinya?

Sederhananya, “waktu perkembangan” adalah saat yang disisihkan secara khusus dan diabdikan untuk merenungkan bagaimana Anda mengelola diri Anda sendiri. Anda akan mendapat manfaat terbesar dari model Simpanse, Manusia, dan Komputer jika Anda meluangkan waktu untuk memikirkan konsep-konsep yang terlibat lalu memberlakukannya. Cara terbaik untuk memastikan bahwa Anda membangun “waktu perkembangan” adalah menjadikannya sebagai kebiasaan. Kebiasaan akan terbentuk jika hal-hal itu mudah untuk dilakukan.

Oleh karena itu, menyisihkan waktu tertentu yang disiapkan secara khusus untuk pemikiran perkembangan akan meningkatkan peluang bahwa kesempatan itu akan terjadi secara teratur. Sesi ini haruslah mudah, karena jika tidak, Simpanse Anda tidak akan setuju dan Anda tidak akan melakukannya! Jadi, mengadakan sesi selama 10 menit lebih memungkinkan untuk membangun kebiasaan diban-

dingkan sesi selama 1 jam. Usahakan untuk menetapkan 10 menit setiap hari. Dengan merenung di saat perkembangan ini, Manusia Anda mengkaji kembali apa yang ada di dalam Komputer dan mengubahnya. Seperti yang akan kita lihat di bab-bab berikutnya, waktu perkembangan ini sangat penting untuk mengelola Simpanse Anda.

Apa yang Perlu Dilakukan

Selama waktu perkembangan ini, Anda perlu melihat kembali apa yang terjadi selama 24 jam terakhir dan merenungkan bagaimana Anda telah mengelola Simpanse Anda. Buatlah buku catatan dan tulis hanya satu atau dua baris setiap hari, ini akan membantu memfokuskan benak pada bagaimana Anda bisa meningkatkan cara Anda bertindak dan berpikir. Ini juga membantu Anda mengolah poin-poin yang dimunculkan di buku ini.

Contoh

Berikut adalah usulan untuk beberapa sesi pertama. Cobalah untuk meningkatkan kemampuan Anda untuk mengenali ketika Simpanse Anda sedang membajak Anda dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak Anda inginkan. Dengan melakukan ini, Anda belajar mengenali perbedaan antara diri Anda dan Simpanse Anda serta siapa yang memegang kendali pada saat itu. Ini akan membantu memperjelas bahwa ada dua otak yang sedang beroperasi di dalam kepala Anda dan hanya salah satunya yang adalah Anda.

Bab 2

Planet yang Terbelah (BAGIAN 1)

Cara memahami diri Anda dan Simpanse Anda



Yang pertama dari sistem tujuh planet adalah Planet yang Terbelah serta Bulan Penuntun, yang mewakili benak internal Anda dan perang yang berlangsung di dalam kepala Anda. Ini adalah sistem planet yang terpenting di Semesta Anda karena jika ia tidak berada dalam kendali, maka kemungkinan besar planet-planet lain tidak bisa berfungsi dengan benar.

Planet yang Terbelah adalah planet di mana Manusia dan Simpanse hidup. Biasanya Anda dan Simpanse tidak memiliki relasi yang mudah, yang sering kali dipenuhi kompromi dan konflik. Sering terjadi perang perebutan kekuasaan di antara Anda berdua. Karena Simpanse jauh lebih kuat daripada Anda, akan bijak bagi Anda untuk memahaminya, lalu mengasuh dan mengurnya.

Untuk memahami bagaimana Anda dan Simpanse bekerja secara berbeda, kami akan membahasnya secara sistematis dengan melihat pada empat aspek:

- Cara pikir
- Agenda
- Modus operandi
- Kepribadian

Dua cara pikir yang berbeda

Anda dan Simpanse berpikir dengan cara yang sangat berbeda. Ketika menjalani hari, kita terus menerima informasi dari sekitar. Manusia dan Simpanse sama-sama menerima informasi ini lalu mengartikannya.

Simpanse mengartikan informasi ini dengan **perasaan** dan **kesan**. Ketika sudah mendapat perasaan tentang apa yang sedang terjadi, ia menggunakan **pemikiran emosional** untuk menyatukan segalanya dan memahami apa yang sedang terjadi dan membuat suatu rencana aksi. Semua proses ini berdasarkan pada emosi. Pemikiran emosional berarti Simpanse menebak-nebak dan mengisi perincian dengan asumsi yang didasarkan pada naluri, perasaan paranoid, atau pikiran yang defensif. Oleh karena itu, Simpanse tidak memiliki peluang yang bagus untuk mengartikan apa yang sedang terjadi secara benar; tetapi terkadang naluri yang ia miliki memang bisa benar. Simpanse hanya bisa berpikir dan bertindak dengan emosi.

Di sisi lain, Manusia akan mengartikan informasi dengan **mencari fakta** dan **membangun kebenaran**. Ketika sudah melakukan ini, ia menyatukan segalanya dengan cara yang logis dengan menggunakan **pemikiran logis** dan membuat rencana aksi berdasarkan pemikiran logis ini. Jadi, logika adalah dasar pemikiran dan tindakan Manusia.



Proses keduanya bisa saja sehat, tapi menuntun ke interpretasi yang berbeda terkait apa yang sedang terjadi dan bagaimana menyikapinya.



Apa pun yang sedang Anda lakukan, ada dua diri Anda yang sedang mengartikan apa yang sedang terjadi dan membentuk pendapat tentang apa yang harus dilakukan. Terkadang Anda berdua sepakat mengenai apa yang akan dilakukan sehingga tidak ada masalah, tetapi sering kali Anda berdua tidak sepakat. Ketika Anda berdua saling tidak sepakat, Simpanse-lah yang paling kuat sehingga ia merebut kendali atas pikiran dan tindakan Anda. Namun, jika Anda mengenali apa yang sedang terjadi dan mempunyai strategi untuk mengaturnya, Anda akan bisa mengendalikan pikiran Anda, lalu bertindak dengan cara yang logis.

John dan mobil yang diparkir

Mari kita mulai dengan sebuah contoh sederhana untuk menunjukkan perbedaan pikiran di antara Simpanse dan Manusia yang ada di dalam kepala seseorang bernama John.

John sedang memberitahu istrinya, Pauline, bahwa seorang tetangga pria menghalangi mobilnya dengan parkir melintang di jalan masuk sehingga John harus pergi menemui pria itu untuk memintanya memindahkan mobil. John (Manusia) sedang menceritakan kisah itu dengan apa adanya dan Simpanse di dalam dirinya sedang mendengarkan dengan tenang.

Lalu, Pauline merespons dengan menjawab, "Aku tidak mengerti mengapa kau membesar-besarkannya; semuanya sudah terselesaikan, kan?"

John dan Simpansenya mendengar respons ini, tetapi memiliki interpretasi dan reaksi yang sangat berbeda terhadap komentar Pauline. Manusia, yang berakal sehat, di dalam John mungkin berpikir, “Aku tidak membesar-besarkan, tetapi jelas Pauline tidak ingin mendengarnya, jadi aku hanya akan membiarkannya,” atau “Itu memang sudah terselesaikan, jadi mungkin ia benar dan aku tidak perlu bereaksi.” Si Manusia tetap tenang dan telah melanjutkan hidup tanpa masalah.

Namun, Simpanse di dalam John bisa bereaksi dengan cara yang sangat berbeda. Simpanse itu menangkap komentar Pauline sebagai serangan pribadi dan menjadi marah. Mungkin ia mengartikan komentar itu sebagai kritik langsung sehingga Simpanse itu memasuki modus pertahanan diri atau menyerang. Kemungkinan besar ia akan meninggikan suaranya dan berkata, “Mengapa kau tidak pernah mendukungku?” atau “Aku bukan membesar-besarkannya, apa sih masalahmu?” atau “Aku hanya menceritakan sesuatu yang kupikir akan kau minati, sebagai istriku.”

Anda bisa membayangkan bagaimana, mulai dari titik itu, perbincangan akan merosot tajam. Jika kita menghentikan skenario setelah Pauline berkomentar dan bertanya kepada John bagaimana ia akan meresponsnya, kemungkinan besar ia akan memilih untuk menjadi Manusia dan membiarkan komentar itu berlalu. Namun, karena Simpanse di dalam kita jauh lebih kuat daripada Manusia, kemungkinan besar Simpanse itu akan bicara sebelum Manusia mendapat peluang untuk merebut kendali, dan ini akan membuat John bertanya-tanya mengapa ia tidak membiarkan saja komentar itu berlalu.

Komentar Sarah

Mari kita lihat sebuah contoh lain tentang perbedaan pola pikir antara Manusia dan Simpanse. Rachael sedang bekerja ketika Sarah berkomentar, mengatakan bahwa Rachael tampak lelah.

Pesan selalu pergi ke Simpanse terlebih dulu (inilah salah satu aturan dari cara kerja otak). Simpanse bereaksi dengan cara yang emosional dan selalu menganggap dirinya sedang dikritik sehingga ia menjadi terganggu,

mungkin kesal, mungkin sedih (tergantung pada sifat dari Simpanse yang satu itu dan suasana hatinya). Sekarang Simpanse menggunakan konstruksi emosional untuk memahami komentar itu. Jadi, mungkin ia mengatakan sesuatu seperti, "Ia mau mengatakan bahwa kau tampak tua," atau "Ia menyindir bahwa kau tidak bekerja cukup keras," atau memiliki interpretasi lain yang tidak membantu atau menghancurkan. Selain itu, mungkin Simpanse berpikir secara positif, misalnya, "Ia sungguh peduli kepadaku," atau "Mungkin ia benar dan aku perlu sedikit melambatkan diri," atau beberapa pikiran membangun lainnya.

Di sisi lain, jika Manusia ragu dengan apa maksudnya, dengan tenang ia akan mengecek apa maksud pembicaraan Sarah. Ia akan melakukannya dengan mencari fakta-fakta dari komentar itu. Lalu, setelah mengerti apa yang dimaksud oleh Sarah, ia akan merespons dengan cara yang rasional. Sekarang kita bisa menjawab salah satu pertanyaan yang dihadirkan di awal buku ini.

Mengapa terkadang pikiranku sangat tidak rasional?

Salah satu dari pertanyaan pembuka buku ini adalah: "Mengapa pikiranku terkadang sangat tidak rasional?" Mungkin sekarang jawabannya sudah jelas. Yang sedang berpikir bukanlah *Anda*, tetapi Simpanse Anda sedang mengambil alih dan berpikir untuk Anda. Oleh sebab itu, solusinya adalah memahami cara Simpanse berpikir, mengenali ketika ia mengambil alih dan campur tangan.

Apa yang Anda alami ketika Anda memiliki reaksi emosional yang kuat adalah sesuatu yang sangat alami dan tanda dari suatu benak yang sehat. Namun, emosi bisa bergeser dengan cepat, maka pemikiran Simpanse relatif tidak stabil dan tidak konsisten. Dalam pengambilan keputusan, Simpanse kurang bisa diprediksi dibandingkan Manusia, dan sering kali prosesnya tidak rasional. Karena ketidakstabilan ini, membiarkan Simpanse berpikir untuk kita cenderung tidak membantu, jadi kita perlu mengenali-nya. Pertama-tama, kita akan memahami cara pikir Simpanse internal yang sehat.

Memahami Simpanse - pemikiran emosional

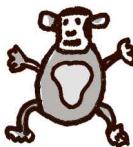
Basis dari pemikiran emosional adalah kesan dan perasaan

Simpanse tidak bekerja dengan fakta, tetapi dengan apa yang ia percayai sebagai kebenaran atau persepsi kebenaran atau, lebih parah lagi, dengan proyeksi dari apa yang mungkin kebenaran. Dengan cepat, ia membentuk kesan dengan sedikit atau bahkan tanpa bukti dan biasanya tidak mau mengalah. Tentu saja beberapa kesan yang diberikan oleh Simpanse bisa akurat dan membantu, tetapi sangat mudah keliru. Mencari akurasi dan kebenaran akan membantu kita mencapai kesimpulan yang masuk akal.

Simpanse Anda biasanya membentuk kesan pertama ketika Anda bertemu dengan orang baru dengan membaca bahasa tubuh. Jika Anda tahu bahwa Simpanse Anda sering keliru, akan sangat membantu untuk mengetahui apakah Simpanse seorang teman lebih terampil dalam membaca bahasa tubuh dan mengandalkannya! Kita tahu bahwa ada Simpanse yang sangat pandai dalam menilai karakter manusia, dan ada Simpanse yang tidak terlalu pandai dalam hal itu.

Simpanse senang bekerja dengan perasaan dan sering kali memulai perbincangan dengan “Tapi aku merasa...” atau “Rasanya aku tidak ingin...” Perasaan sangatlah penting bagi mereka, dan biasanya mereka gagal mengetahui bahwa semua perasaan datang dan pergi. Tentu saja bagus apabila kita mempunyai perasaan-perasaan dari Simpanse dan itu bisa menjadi petunjuk yang bermanfaat untuk mengetahui apa yang perlu kita lakukan. Namun, mereka tidak selalu bisa diandalkan dan bisa berubah dengan cepat. Jadi, bekerja berdasarkan perasaan bisa sangat membantu atau tidak membantu. Terkadang Manusia harus berkata kepada Simpanse, “Aku tidak peduli pada perasaanmu, kita harus melakukannya,” atau “Aku tidak peduli apakah suasana hatimu sedang baik atau tidak, ini bukan soal suasana hati.”

Berikut adalah beberapa sifat dari pemikiran emosional



- Langsung mengambil pendapat
- Berpikir hitam-putih
- Paranoid
- Katastrofe
- Tidak rasional
- Penilaian yang emosional

Langsung mengambil pendapat

Simpanse sangat cepat mencapai kesimpulan dan tidak menunggu semua informasi masuk sebelum mencapai kesimpulan. Simpanse membentuk pendapat berdasarkan perasaan dan kesan, lalu menegaskan pendapatnya. Kemudian, ia mencari bukti untuk mendukung pendapatnya dan membuktikan poinnya. Dalam melakukannya, biasanya ia memelintir fakta agar cocok dengan pendapatnya dan sangat tidak masuk akal untuk ditentang.

Berpikir hitam-putih

Simpanse internal sangat mirip dengan anak-anak; mereka berpikir dalam istilah hitam-putih. Mereka bisa sangat tidak memaafkan dan tidak mau membahas area kelabu. Manusia dewasa akan lebih bisa menghargai bahwa di dalam hidup ini hanya sedikit yang hitam-putih. Ketika Simpanse berpikir dalam hitam-putih, mereka menjadi sangat menghakimi dan cepat merespons. Ketika berpikir dengan Simpanse Anda, Anda cenderung melihat satu kemungkinan saja. Biasanya Simpanse tidak mempertimbangkan interpretasi alternatif dari apa yang mungkin terjadi.

Paranoid

Simpanse ingin mengetahui apakah ia aman, jadi ia waspada dan terus mencermati bahaya, yang membuatnya rentan pada paranoia. Ia pikir akan jauh lebih aman untuk sedikit paranoid dan berhati-hati kepada orang lain atau situasi daripada bersantai-santai dan kehilangan hidupnya. Oleh

karena itu, tidaklah mengherankan jika Simpanse selalu curiga dan tidak percaya kepada orang lain. Semakin rentan perasaan Simpanse, semakin paranoidlah pandangannya.

Simpanse yang merasa tidak aman bisa membaca banyak hal sebagai situasi yang berbahaya. Mereka juga bisa membaca intrik dan kejahatan di dalam komentar atau pernyataan orang lain, lalu membiarkan imajinasinya bebas berkeliaran. Ketika Simpanse mempunyai pendapat, ia akan lebih paranoid lagi dalam mempertahankannya. Sering kali Simpanse mengambil sesuatu keluar dari konteksnya dan menjadi sangat defensif. Menghadapi paranoia di dalam Simpanse Anda adalah urusan yang membutuhkan keterampilan. Ini akan dibahas di bagian Mengatur Simpanse.

Katastrofe

Karena Simpanse selalu mewaspadaï bahaya, mereka cenderung berpikir secara katastropik. Mereka bereaksi secara berlebihan kepada situasi dan mengisinya dengan emosi yang tinggi dan pekat. Ketika memandang sesuatu sebagai hal yang salah, mereka memiliki kecenderungan untuk mulai mencemaskan apa yang bisa terjadi, lalu menempatkan segalanya di luar sudut pandang yang benar. Sering kali ini menjurus ke perasaan murung dan momen-momen kecemasan yang menyakitkan lambung. Momen-momen ini sering berkaitan dengan pemikiran hitam-putih, yang berarti Anda merasa bahwa tidak ada jalan keluar atau tidak akan ada pemulihan dari apa yang sedang Anda alami.

Jadi, emosi yang ditawarkan oleh Simpanse kepada Manusia adalah emosi yang menggerikan dan ekstrem, menimbulkan begitu banyak kesakitan. Pikirkan berapa kali Anda mengalami gejolak emosi di tangan Simpanse, lalu suatu ketika Anda mengenangnya dan bertanya-tanya mengapa Anda membiarkan diri Anda mengalaminya.

Tidak rasional

Simpanse tidak bekerja secara rasional. Ia tidak berusaha memutuskan apakah sesuatu itu memungkinkan, tetapi biasanya melompat ke kesimpulan

dan mengisi celah perincian dengan apa pun yang ia pilih. Oleh karena itu, ia bisa sangat tidak masuk akal dan akhirnya tampak bodoh. Jika Simpanse berhasil mengendalikan benak Anda, lalu mengartikan apa yang sedang terjadi untuk Anda, alasan yang ia tawarkan sering kali konyol dan tidak beralasan. Hanya sedikit atau sama sekali tidak ada logikanya. Malangnya, pendekatan yang tidak rasional ini akan menuntun kita ke situasi yang tidak nyaman dan ketika kebenaran muncul, mungkin kita ingin kabur saja. Mari kita cermati sebuah contoh dari cara kerja Simpanse:

Rob sedang menunggu kekasihnya, Sally, di bioskop dan mereka telah sepakat untuk bertemu pada pukul 8.30. Sekarang sudah pukul 9.00 dan tidak ada tanda-tanda kedatangan Sally. Simpanse Rob berpikir secara emosional. “Ini sudah terlambat; ia tidak memberitahu apa yang sedang terjadi; aku hanya membuang-buang waktu; sebaiknya aku menonton sendiri saja; ia memang tidak pantas untuk ditunggu; ia telah mengecewakanku; ia tidak bisa dibiarkan melakukan ini kepadaku; ia telah menghinaku; aku marah; aku kesal,” dan seterusnya. Tiba-tiba Sally muncul dan, sebelum ia sempat membuka mulut, Simpanse Rob menyerang, “Mengapa kau terlambat? Kau telah membuatku seperti orang bodoh; apa gunanya kita pergi sekarang, ini sudah terlambat!” dan serangan lainnya. Lalu, ia berhenti dan Sally bicara.

“Seseorang ditabrak di sudut jalan itu. Aku menolongnya dan mereka menggunakan telepon selulerku untuk memanggil ambulans dan polisi. Aku menggenggam tangan wanita itu saat ia terbaring di lantai. Ambulans datang, lalu aku bergegas kemari. Aku minta maaf tidak bisa memberitahumu, tetapi mereka menggunakan teleponku untuk memanggil bantuan.” Sekarang Rob merasa malu dan Simpansenya mengubah emosinya menjadi emosi menyesal. Namun, kerusakan telah terjadi.

Kisah sederhana ini mewakili bagaimana Simpanse berpikir dengan sangat emosional; ia tidak menunggu fakta, tetapi hanya membuat asumsi dan menjadi tersinggung. Pada kasus ini, Simpanse menjadi marah, tetapi masih ada banyak cara respons lainnya yang akan tetap membuat Rob ber-

tindak secara tidak benar. Ini banyak terjadi pada kita semua jika kita tidak mengatur Simpanse kita. Dengan mengatur Simpanse, kita akan hidup di dunia yang sangat berbeda.

Penilaian yang emosional

Simpanse menghakimi orang lain dengan cepat dan tanpa ampun. Penghakiman ini didasarkan pada semua kriteria yang ia gunakan untuk berpikir. Oleh karena itu, ini bisa didasarkan pada perasaan atau kesan atau paranoianya sendiri. Penghakiman ini tidak terbuka bagi diskusi rasional, jadi Simpanse sulit diajak berunding bahwa mungkin ia keliru. Simpanse juga bisa menghakimi orang lain untuk memenuhi agendanya sendiri, misalnya membala dendam atau menguasai orang lain.

Dasar Simpanse dalam membuat keputusan adalah menggunakan “pemikiran emosional”

Ketika kita berpikir dengan otak Simpanse, kita menggunakan “pemikiran emosional” untuk menyatukan gagasan-gagasan kita tentang apa yang sedang terjadi. Hanya sedikit logika yang digunakan, itu pun kalau ada, sebagian besarnya selalu energi emosional. Jadi, Simpanse menyatukan kesan, perasaan, dan paranoianya yang tidak rasional serta hitam-putih, sering kali dengan cara yang tidak masuk akal, untuk menarik kesimpulan lalu merencanakan tindakan. Simpanse tidak menggunakan pemikiran sebab-akibat yang sehat. Kita tidak perlu menjadi orang genius untuk melihat bahwa ini bukanlah dasar yang baik untuk melakukan tindakan. Untungnya ada cara pikir lain. Kita bisa belajar mendorong pasokan darah di otak kita untuk menggunakan cara pikir alternatif ini, yakni cara pikir Manusia.

Memahami Manusia - pemikiran logis

Basis dari pemikiran logis adalah fakta dan kebenaran

Manusia mulai mencaritahu apa yang sedang terjadi dengan terlebih dulu membangun fakta. Mereka mengumpulkan semua informasi yang tersedia

sebelum mulai membuat rencana. Setelah mengumpulkan fakta, Manusia berusaha membangun kebenaran lalu mendasarkan kepercayaan mereka pada kebenaran.

Di masyarakat, kita menghabiskan banyak energi dan diskusi untuk menemukan kebenaran, entah sesuatu yang serius atau sepele. Ada suatu hasrat di dalam Manusia untuk berusaha mencari kebenaran di semua situasi, dan ketika kebenaran itu tidak muncul, hal ini bisa menimbulkan stres pada Simpanse dan Manusia. Disalahpahami adalah pengalaman yang sangat tidak menyenangkan yang perlu diperbaiki oleh Manusia, dan jika ini tidak terjadi, maka Simpanse menggabungkan kekuatannya dengan Manusia untuk menunjukkan kekesalannya!

Berikut adalah beberapa sifat dari pemikiran logis



- Berbasis pada bukti
- Rasional
- Berada dalam konteks dan sudut pandang
- Memahami area kelabu dan memiliki penilaian yang seimbang

Berbasis pada bukti

Manusia bekerja dengan bukti dan mencari bukti. Mereka tetap berpikiran terbuka dan mempunyai kemampuan untuk mengubah pikiran serta melihat sudut pandang orang lain. Mereka tidak mempersonalikan sudut pandang atau kepercayaannya, maka mereka tidak menjadi defensif jika sudut pandang atau kepercayaannya itu ditantang.

Rasional

Pemikiran rasional adalah ketika kita menggunakan akal sehat dan memutuskan apakah sesuatu itu memungkinkan dan realistik. Ironisnya, pemikiran rasional sering kali dipicu oleh Simpanse, yang mengaktifkan Manusia. Simpanse melakukan ini dengan suatu pemicu yang intuitif: lonceng ber-

bunyi di kepala Anda, mengatakan bahwa ada sesuatu yang kedengarannya tidak benar. Namun, Manusia harus tetap memegang kepemimpinan dan mencari bukti untuk mendukung dorongan dari Simpanse. Jika kita tidak melakukan ini dan membiarkan Simpanse mengambil alih, akal sehat menghilang dan pada suatu saat di masa depan, picu dari Simpanse malah merugikan kita. Lalu, kita akan mengingatnya dan berkata, “Apa sih yang kupikirkan?”

Sesuai konteks dan dengan sudut pandang

Menempatkan situasi sesuai konteksnya dan sudut pandang menunjukkan pemikiran Manusia. Ingin memahami bagaimana semuanya bisa terjadi dan apa yang sedang terjadi adalah salah satu ciri Manusia. Ini membantu kita memberi konteks kepada tindakan dan komentar. Manusia juga menghargai bahwa semua peristiwa datang dan pergi, begitu pula mendapatkan sudut pandang tentang apa yang sedang terjadi dan seberapa pentingnya peristiwa itu di tengah segala sesuatu yang lain.

Area kelabu dan penilaian yang seimbang

Ketika masih sangat muda, kita biasanya berpikir melalui Simpanse dan melihat segala sesuatunya dalam hitam-putih. Anak-anak menunjukkan ini dengan penilaian yang keras terhadap situasi.

Manusia Dewasa berpikir dengan area kelabu. Sebagai orang dewasa, kita belajar menghargai bahwa ada banyak faktor yang terlibat ketika kita sedang berusaha memahami sesuatu dan kita menerima bahwa kita tidak memiliki semua jawaban. Oleh karena itu, kita cenderung tidak menghakimi dengan keras dan melihat segalanya di area kelabu atau bahkan sama sekali tidak menghakimi. Kita juga mengubah pemikiran kita bersama pengalaman yang telah diberikan oleh kehidupan.

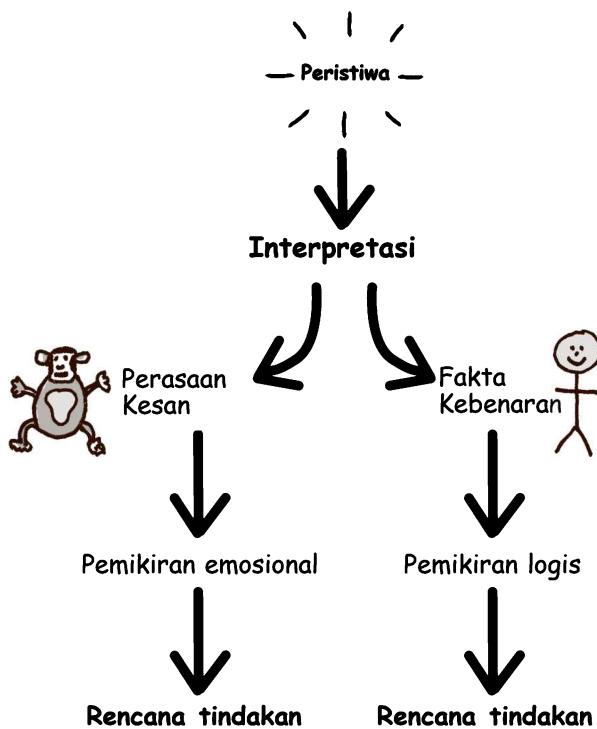
Manusia menerima bahwa mereka bisa salah, dan dengan merenungkan ini, mereka menjadi semakin terbuka kepada usulan. Mereka juga menerima bahwa terkadang mereka tidak bisa mencapai kebenaran, mungkin tidak ada jawaban atau mungkin semuanya hanyalah soal pendapat.

Dasar Manusia untuk membuat keputusan adalah dengan menggunakan “pemikiran logis”

Pemikiran logis berarti kita mengikuti pola pikir yang saling bertautan dan masuk akal, kemudian membuat kesimpulan untuk ditindaklanjuti. Misalnya, jika seseorang sedang sedih, kita bisa mengatakan bahwa pasti ada alasan untuk hal ini. Argumen sebaliknya juga benar, bahwa jika seseorang mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan, mereka bisa menjadi sedih. Ada beberapa bentuk logika yang kita gunakan. Contohnya:

- Mencaritahu sesuatu melalui tahapan-tahapan
- Bekerja dengan bukti dan fakta untuk mencapai kesimpulan
- Mengikuti argumen dengan menyatukan informasi
- Menggunakan penalaran untuk mencaritahu sesuatu

Ringkasan dari dua cara pikir yang berbeda



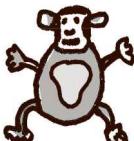
Dua agenda yang berbeda

Tujuan dan agenda Simpanse adalah bertahan hidup.

Agenda Manusia adalah mencapai pemenuhan diri. Ini biasanya tentang menjadi orang yang Anda inginkan dan mencapai hal-hal yang ingin Anda capai. Manusia sering kali mencari makna hidup.

Banyak orang menganggap Manusia memiliki jiwa atau ruh orang yang bersangkutan. Ketika mempertimbangkan perbedaan agenda antara Simpanse dan Manusia, kita akan melihat mengapa sering kali ada benturan yang keras di antara keduanya.

Memahami agenda Simpanse



- Kelanjutan spesies dan bertahan hidup
- Tujuan-tujuan lain

Kelanjutan spesies dan bertahan hidup

Simpanse mungkin memiliki banyak tujuan dan ini bisa bervariasi pada saat yang berbeda, tetapi agenda utamanya adalah menghasilkan generasi berikutnya. Ini adalah cara alam untuk melanjutkan spesies.

Simpanse menggunakan dorongan seksualnya bersamaan dengan dorongan lainnya untuk berusaha memenuhi agenda ini. Oleh karena itu, Simpanse Anda memiliki dorongan ini di puncak daftar prioritasnya! Dorongan seks yang kuat menandakan Simpanse yang sehat.

Agenda kedua yang sangat dekat dengan agenda pertama pada Simpanse adalah bertahan hidup, yang termasuk melindungi diri dari bahaya.

Kedua agenda Simpanse ini berperan sangat besar dalam caranya bertindak. Semua Simpanse berbeda dan mungkin memiliki agenda yang berbeda, tetapi kita akan mempertimbangkan Simpanse yang tipikal.

Kedua dorongan yang sangat kuat ini dimiliki oleh semua spesies yang lebih tinggi, bukan hanya spesies kita, dan diperlukan untuk ketahanan

hidup spesies. Oleh karena itu, kita harus ingin menghasilkan generasi berikutnya, atau paling sedikit memiliki beberapa dorongan (misalnya dorongan seks atau dorongan menjadi orangtua) yang akan mengakibatkan diproduksinya generasi berikutnya. Untuk melakukan ini, kita juga harus ingin mempertahankan hidup kita.

Jika Simpanse benar-benar didesak, kemungkinan besar ia akan melindungi spesies daripada dirinya sendiri. Laba-laba *black widow* menunjukkan prinsip ini. Ini adalah benturan antara dorongan untuk memproduksi generasi berikutnya dan dorongan untuk mempertahankan hidupnya. Dorongan jantan untuk melakukan seks—yang berarti melanjutkan spesies—lebih kuat daripada dorongan untuk keamanan dirinya. Ia akan tetap mengawini betina meskipun tahu bahwa ia akan dimakan jika tidak cukup cepat dalam melaikan diri.

Kita juga bisa melihat benturan dorongan ini pada orang-orang, walaupun mudah-mudahan tidak terlalu dramatis! Misalnya, mereka yang melakukan hubungan intim tanpa menggunakan pelindung di dalam situasi yang berisiko tertular virus HIV. Untungnya, dengan obat-obatan, virus ini tidaklah lagi mematikan seperti sebelumnya. Namun, ketika virus ini pertama kali muncul, orang berani mengambil risiko besar, meskipun tahu bahwa ini memiliki konsekuensi yang mematikan.

Bagi banyak orang, dorongan seks tidak bisa disepelekan; seks adalah cara alam untuk memastikan keberlanjutan spesies. Inilah sebabnya beberapa orang yang berada di dalam relasi yang saling mencintai dan ingin tetap monogami merasa sulit untuk tetap setia. Manusia mengatakan dan menginginkan satu hal, Simpansennya mengatakan dan menginginkan hal yang lain.

Tujuan-tujuan lain

Tentu saja Simpanse akan memiliki tujuan-tujuan lain yang mendukung ketahanan spesies atau individu, dan tujuan-tujuan ini bisa bervariasi dari waktu ke waktu. Contohnya: menarik calon pasangan, menetapkan wilayah, mencari makanan, dan menemukan naungan. Kita akan memba-

has dorongan di balik agenda-agenda ini di bagian “Pusat Rimba” di bab ini.

Memahami rencana Manusia



- Agenda pribadi
- Agenda masyarakat
- Tujuan-tujuan lain

Agenda pribadi

Pendapat Manusia tentang tujuan hidupnya sangatlah beragam. Beberapa orang menjalani hidup berdasarkan dasar-dasar kehidupan dan berhenti di situ. Manusia lainnya berusaha mencapai kepenuhan diri dan kepuasan di dalam hidup, yang mungkin adalah menolong orang lain.

Pemenuhan diri bisa dicapai dengan banyak cara dan Anda bisa menentukan sendiri apa yang ingin Anda lakukan dengan hidup Anda. Setiap orang unik, dan di sini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Banyak orang yang mengamati pengembangan diri, dan sepertinya mereka yang mengupayakan pengembangan diri dan pemenuhan diri lebih puas di dalam hidupnya. Ada satu hal yang jelas: memiliki tujuan hidup adalah sesuatu yang membuat manusia tumbuh subur.

Agenda masyarakat

Secara alami, manusia adalah makhluk sosial, walaupun tentu ada beberapa pengecualian yang sangat jelas. Salah satu agenda utama Manusia adalah membangun masyarakat di mana para Manusia bisa hidup dalam keselarasan dan kedamaian. Agenda ini tampak di semua masyarakat Manusia. Oleh karenanya, secara alami Manusia akan terus berusaha menetapkan aturan dan kehidupan bermasyarakat. Aturan ini didasarkan pada kesetaraan serta

peluang, yang sebenarnya ada untuk menjaga Simpanse yang ada di dalam orang-orang. Manusia mencari keadilan dan struktur serta bekerja dengan prinsip-prinsip etika dan moral untuk membangun hak-hak asasi dan nilai-nilai Manusia untuk dihidupi. Aturan ini didasarkan pada penilaian benar-salah, dilengkapi dengan konsekuensi.

Tujuan-tujuan lain

Tujuan-tujuan lain dari Manusia sangat bervariasi pada masing-masing orang, tapi terutama didasarkan pada kebahagiaan dan kesuksesan, terlepas dari bagaimanapun rumusannya. Problem agenda ini adalah jika kita tidak berhati-hati, Simpanse akan mengambil alih dan memberlakukan “hukum rimba” untuk mencapainya. Misalnya, Manusia ingin bisnisnya didasarkan pada prinsip-prinsip etika dan mempunyai rencana sukses. Namun, sering kali terjadi perundungan dan intimidasi ketika Simpanse mengambil alih rencana Manusia untuk mencapai kesuksesan dan mencampurnya dengan rencananya sendiri, misalnya memenuhi egonya sendiri atau menetapkan wilayahnya sendiri.

Dua modus operasi yang berbeda

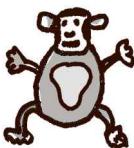
Simpanse dan Manusia memiliki agenda yang berbeda. Untuk memenuhiinya, mereka beroperasi dengan dua prinsip yang sangat berbeda. Simpanse beroperasi menurut hukum rimba dan ia melakukannya dengan dorongan serta naluri yang kuat. Manusia beroperasi menurut hukum masyarakat dan ia melakukannya dengan menggunakan dorongan etika serta moral yang kuat, dan khasnya disertai hati nurani.

Tantangan terbesar bagi Manusia perorangan adalah hidup bersama hewan di dalam dirinya yang bersiteguh untuk hidup menurut aturan rimba dan menggunakan dorongan serta naluri yang sangat kuat untuk memenuhi agendanya sendiri.

Memahami Simpanse - Pusat Rimba

Simpanse beroperasi dengan sebuah “Pusat Rimba” yang berdasarkan pada naluri dan dorongan. Pusat Rimba adalah suatu area di dalam otak Simpanse yang memberi karakteristik dan sikap yang dibutuhkan oleh Simpanse untuk bertahan hidup di dalam rimba. Pusat ini berisi kepercayaan dan perilaku yang bagus untuk hidup di rimba tetapi kurang bagus untuk hidup di masyarakat! Masalah besar akan muncul ketika Simpanse menerapkan dorongan-dorongan rimbanya di masyarakat Manusia.

Berikut adalah beberapa ciri operasional Pusat Rimba



- Naluri
- Dorongan
- Kedudukan yang rentan
- Detail spesifik Simpanse jantan dan betina
- Bahasa tubuh

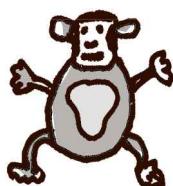
Naluri

Naluri adalah suatu respons atau reaksi bawaan—biasanya muncul sejak lahir—pada suatu rangsangan atau pemicu tertentu. Naluri berfungsi untuk memastikan kita bertahan hidup. Naluri adalah perilaku otomatis bawaan dan tidak memerlukan pendapat kita tentang apa yang sedang terjadi, ia hanya membutuhkan suatu rangsangan atau stimulus.

Misalnya, ketika bayi lahir, ia memiliki respons otomatis (naluriah) terhadap sentuhan jari di pipinya. Ia akan berpaling ke arah jari dan mulai mengisap. Respons mengisap ini memastikan bahwa ketika berada di dekat puting, ia akan mencari puting itu dan mengisapnya. Semua hewan kecil memiliki berbagai naluri untuk membantu mereka bertahan hidup. Simpanse Anda menggunakan naluri-naluri yang sangat kuat untuk menjaga keamanan dirinya dan Anda.

Respons Melawan, Berlari, atau Membeku (MBM) adalah naluri yang paling sering digunakan dan paling penting yang dimiliki oleh Simpanse

kita. Seluruh anggota dunia hewan memiliki naluri yang satu ini, dan naluri ini digunakan setiap hari oleh semua spesies, termasuk manusia. Naluri ini adalah respons otomatis alam ketika bahaya atau apa yang dianggap bahaya sedang mengancam. Respons ini terjadi secara langsung untuk melindungi Anda. Ini adalah reaksi yang sangat kuat dan membangunkan emosi yang intens agar Anda bertindak dengan cepat. Reaksi ini dimaksudkan untuk membangunkan emosi yang intens karena kehadirannya memang untuk memastikan ketahanan hidup di situasi-situasi yang mengancam nyawa. Di dalam Benak Psikologis kita, Simpanselah yang bekerja dengan respons Melawan, Berlari, atau Membeku dan menawarkannya kepada Manusia.



Respons MBM
Melawan - Serang
Berlari - Melarikan diri
Membeku - Jangan bergerak

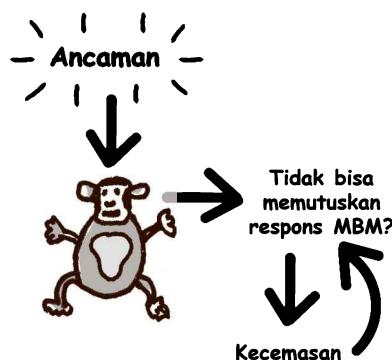
Memiliki respons yang tepat dengan cepat sangatlah penting bagi ketahanan hidup. Jika Anda memilih untuk melawan ketika seharusnya lari, Anda tidak akan bisa bertahan hidup. **Melawan** adalah menghadapi ancaman; **Berlari** adalah melarikan diri dari ancaman; **Membeku** adalah tidak bergerak, berharap ancaman akan pergi, dan Anda tidak terlihat. Membeku juga bisa diartikan sebagai menghindar, berpihak pada salah satu sisi, atau menyerah kepada ancaman dengan harapan kerusakannya tidak terlalu besar.

Respons mana yang dipilih oleh Simpanse akan bergantung pada seberapa rentannya perasaannya. Jadi, sebagian besar Simpanse akan memilih Melawan atau Berlari saat mereka bisa atau memilih Membeku untuk menghindari konflik.

Di rimba, naluri MBM Simpanse adalah respons ketahanan hidup yang sukses. Masalahnya bagi kita, sebagai manusia, Simpanse internal kita masih percaya bahwa ia berada di rimba dan berusaha menggunakan naluri ini dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan mekanisme MBM tidak selalu cocok di masyarakat dunia modern.

Misalnya, ketika kita berjalan memasuki ruangan yang dipenuhi orang asing, sebagian besar Simpanse kita mulai memasuki modus Berlari dan ingin keluar dari ruangan. Beberapa memasuki modus Membeku dan berusaha untuk tidak terlihat, sementara beberapa lainnya mungkin menggunakan modus Melawan dan berusaha membangun kehadirannya. Respons-respons ini terjadi karena Simpanse kita telah mengirim pesan yang mengatakan, "Aku merasa terancam dan perlu melakukan sesuatu." Terkadang respons ini menjadi begitu kuat dan membuat kita sangat cemas. Untuk menenangkan Simpanse, Manusia perlu berbicara dengannya dan menggunakan logika untuk menghilangkan kecemasan Simpanse. Beberapa Simpanse orang lain tidak melihat ancaman, maka mereka tidak bereaksi.

Jika Simpanse berusaha memberitahu Anda untuk bereaksi terhadap suatu situasi dan Anda tidak merespons dengan tidak memilih salah satu opsi MBM untuk menenangkan Simpanse, tubuh Anda akan secara alami melepaskan adrenalin. Ketika adrenalin ini dibarengi dengan pikiran-pikiran negatif, Simpanse Anda akan memasuki keadaan cemas. Kecemasan di dalam contoh ini adalah cara alami yang mendorong kita untuk membuat keputusan ketika sedang terancam. Kecemasan muncul ketika Anda tidak membuat keputusan. Ini adalah respons yang sangat alami dari Simpanse yang menunjukkan bahwa ia sehat. Oleh karena itu, jawabannya adalah membuat keputusan atau menenangkan Simpanse!



Alam memunculkan kecemasan sebagai cara untuk memaksa Simpanse membuat keputusan

Karena Melawan, Berlari, Membeku adalah soal ketahanan hidup, intensitas emosinya sangatlah tinggi dan biasanya tidak sebanding dengan peristiwanya. Misalnya, jika Anda harus bicara di depan umum, menjelang waktunya Anda mungkin merasa mulas atau kecemasan hebat. Ini terjadi karena Simpanse Anda sudah memasuki respons Melawan, Berlari, Membeku karena ia merasakan bahaya dan mengatakan kepada Anda bahwa ini adalah soal hidup atau mati sehingga Anda perlu melarikan diri. Oleh karena itu, dengan berpikir secara emosional, ia mengalami reaksi katas-tropik agar Anda tetap aman; realitasnya ini bukan soal hidup atau mati, tetapi Simpanse Anda tidak mengetahuinya. Jadi, ketika Anda akan berdiri dan mulai bicara, Simpanse biasanya menjadi histeris dan berkata, “Apa sih yang kau lakukan? Ini sangat berbahaya dan kau malah berjalan mendekatinya. Kau bisa kehilangan nyawamu.” Jika Anda, si Manusia, berusaha menenangkan Simpanse, ia akan tetap melawan Anda dengan berkata, “Bagaimana jika aku terlihat bodoh?”, “Bagaimana jika aku melakukan kesalahan?”, “Bagaimana jika semuanya berantakan?”, dan seterusnya. Sebaliknya, Manusia mungkin berkata, “Ini hanya pidato,”, “Aku sanggup menghadapi kritik,”, “Aku hanya akan mengusahakan yang terbaik,”, “Berhentilah beraksi berlebihan dan berhentilah menempatkannya di luar sudut pandang,” dan seterusnya. Dengan contoh-contoh ini, kita bisa mulai menghargai pergumulan pikiran antara Simpanse dan Manusia.

Dorongan

Selain naluri, Simpanse memiliki dorongan-dorongan yang kuat. Dorongan adalah sesuatu yang memaksa kita untuk bangkit dan melakukan sesuatu. Jika kita tidak memiliki dorongan, kita hanya duduk dan tidak berbuat apa-apa. Dorongan memenuhi kebutuhan yang kita miliki, baik kebutuhan fisik maupun emosional.

Simpanse memiliki dorongan-dorongan yang sangat kuat, misalnya seks, dominasi, makanan, keamanan, orangtua, wilayah, dan pencarian pasukan. Tujuan dari dorongan-dorongan ini adalah keberlanjutan spesies. Seperti naluri, dorongan adalah bawaan—yang ada sejak lahir—tetapi

tidak memerlukan pemicu atau rangsangan. Karena dorongan diperlukan bagi ketahanan hidup, sifat memaksanya membuat sulit ditahan. Misalnya, dorongan untuk makan adalah dorongan yang sangat kuat, maka Simpanse Anda akan menjelaskan dirinya dengan makanan ketika makanan itu tersedia karena tidak ada jaminan kapan akan ada makanan lagi. Sekali lagi, Manusia di dalam Anda akan berkata bahwa satu donat sudahlah cukup, sementara Simpanse akan menghabiskan sebanyak mungkin sebelum ia merasa kenyang dan menyisakan Manusia yang merasa bersalah!

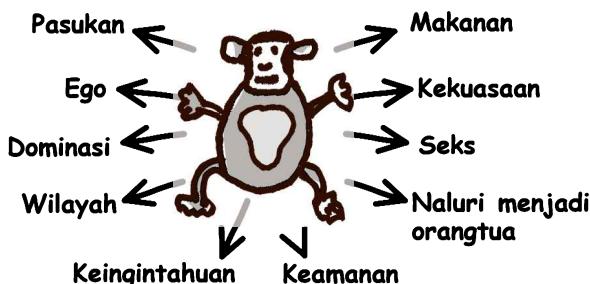
Mungkin Simpanse betina cenderung memiliki dorongan makan yang lebih kuat daripada jantan karena normalnya mereka sedang hamil atau menyusui bayinya. Oleh karena itu, mereka perlu makan lebih banyak. Mengembangkan janin di dalam rahim bisa menghabiskan sumber daya fisik ibu, dan ia perlu menggantikan sumber daya ini dengan cepat. Di alam, keadaan normal betina adalah hamil atau menyusui, maka tidak mengejutkan jika dorongan makannya sangat kuat. Dorongan internal Simpanse untuk makan adalah sangat sehat dan normal. Namun, kita tidak berada di rimba, melainkan di suatu masyarakat, dan kekuatan dorongan makan tidak akan cocok lagi. Oleh karena itu, dorongan ini perlu ditahan dan diatur dengan cermat. Banyak orang—pria dan wanita—yang sangat kesulitan dalam mengatur kebiasaan makan Simpansenya, dan ini bisa menimbulkan kesulitan besar terkait masalah pengendalian berat badan. Jika si Manusia memahami akibat dari makan secara berlebihan dan berat badan yang berlebihan tetapi bahagia dengan akibat ini, maka tidak ada masalah di antara Manusia dan Simpanse. Ketika keduanya tidak sepakat, terjadilah perang internal yang cukup besar.

Dorongan memang harus kuat agar spesies tetap berlanjut dan individu bertahan hidup, maka mereka memiliki *reward pathway** yang kuat di dalam otak untuk memperkuatnya. Alur-alur saraf ini melepaskan bahan-bahan kimia yang biasanya memunculkan perasaan yang baik atau men-

* Reward pathways atau jaras mesolimbik bermula dari area *tegmental midbrain ventral* menuju ke *nucleus accumbens*, yang merupakan salah satu bagian dari sistem limbik yang mengatur perilaku, sensasi yang menyenangkan, rasa euforia pada *drug abuse*, juga waham dan halusinasi pada penderita psikosis (gejala positif).

dorong sehingga individu ini ingin mengulang perilaku itu. Oleh sebab itu, makan adalah pengalaman yang nikmat, yang bukan saja merupakan bagian dari dorongan primitif untuk bertahan hidup, tetapi juga kebiasaan yang menimbulkan candu.

Beberapa dorongan yang khas



Ketika kita mulai melihat bagaimana dorongan berdampak pada kehidupan sehari-hari, kita bisa melihat mengapa ada perebutan kekuasaan antara Manusia dan Simpanse.

Kedudukan yang rentan

Di rimba, simpanse tidak berada di puncak rantai makanan, jadi ia perlu terus berjaga-jaga; selalu ada kemungkinan macan tutul berada di sekitarnya. Ia sadar bahwa ia selalu berada dalam bahaya, oleh karenanya ia hanya akan rileks ketika yakin ia aman; terutama merasa lebih aman ketika berada di tengah pasukannya. Karena selalu mencari bahaya dan gelisah, ia mudah kesal atau agresif, dan biasanya tidak stabil secara emosional.

Ini membantu menjelaskan mengapa sebagian besar Simpanse internal menjadi cemas ketika mereka tidak yakin atau berada di wilayah asing. Ini adalah reaksi yang sangat alami dari Simpanse mereka, yang memperingatkan kemungkinan bahaya. Namun, di sebagian besar waktu, reaksi ini tidak cocok dan tidak membantu. Ini juga membantu menjelaskan mengapa banyak orang mencari makna tersembunyi dari hal-hal yang diucapkan

kepada mereka karena Simpanse selalu mencari kemungkinan ancaman. Pada dasarnya, Simpanse selalu merasa tidak aman.

Bahasa tubuh

Bahasa tubuh adalah sesuatu yang kita gunakan dalam komunikasi sehari-hari. Ini bukan rahasia. Kita semua menggunakan ekspresi wajah atau gerakan tangan untuk mengungkapkan perasaan kita terhadap sesuatu. Kita juga menggunakan postur tertentu untuk menunjukkan niat kita. Ketika kita melakukan ini, orang lain membaca bahasa ini dan merespons dengan cara yang selaras. Ungkapan perasaan atau niat yang intuitif, yang sering kali tidak disadari ini, serta kemampuan untuk mengartikannya adalah keterampilan yang dimiliki oleh Simpanse. Ada Simpanse yang sangat pandai berkomunikasi melalui bahasa tubuh dan ada yang tidak. Pembacaan dan pemaknaan intuitif dari bahasa tubuh orang lain biasanya adalah faktor besar yang membuat kita merasa nyaman atau tidak nyaman bersama seseorang. Itu adalah suara atau perasaan internal yang menuntun kepada apa yang seharusnya kita pikirkan tentang orang itu.

Detail spesifik Simpanse jantan dan betina

Kita bisa mengatakan bahwa ada dua jenis Simpanse, jantan dan betina. Kedua mesin emosional di dalam kita ini memiliki dorongan dan naluri. Keduanya melayani peran yang berbeda, maka mereka memiliki penekanan dorongan yang berbeda dan tidak berfungsi dengan cara yang sama—baik secara fisik maupun psikologis—di dalam otak. Setiap Simpanse itu unik, tetapi untuk membantu memahami Simpanse, kita akan melakukan generalisasi tentang Simpanse jantan dan betina.

Penting untuk diperhatikan bahwa meskipun Simpanse jantan dan betina cukup berbeda, Manusia jantan dan betina tidak terlalu berbeda dari satu sama lain. Selain itu, ada tumpang tindih yang besar antara karakteristik Simpanse jantan dan betina.

Bagian ini bukan ditulis untuk menyinggung, tetapi didasarkan pada perbedaan fisik dan fisiologis yang ditemukan dalam otak pria dan wanita. Misalnya, pada pria, amigdala kanan (pusat emosional otak) memiliki lebih banyak koneksi otak kanan. Sedangkan pada wanita, amigdala kiri memiliki lebih banyak koneksi otak kiri. Mengetahui hal ini membantu kita mengerti dari mana datangnya sebagian besar emosi kita. Ini juga membantu banyak orang untuk memahami bahwa sebagian besar ciri emosional yang tidak mereka sukai dalam dirinya bukanlah berasal dari mereka, tetapi ditimpakan kepada mereka oleh Simpansenya.

Jika kita memikirkan tujuan dari adanya jantan dan betina di rimba, menjadi jelas mengapa dorongan dan naluri tertentu membutuhkan perhatian yang berbeda.

Di alam, simpanse jantan harus berotot dan kuat. Ia harus mengesankan betina dan pasukan agar mereka mendapatkan rasa aman. Setiap hari ia harus mengelilingi perbatasan dari wilayah yang harus ia lindungi, hanya bersama jantan-jantan lain dari pasukannya.

Ukuran simpanse betina hanya separuh dari simpanse jantan dan kekuatannya tidak sebanding dengan simpanse jantan; namun, ia bisa menjadi kuat dan agresif jika dibutuhkan. Ini berarti ia harus berhati-hati terhadap jantan dan sangat pandai menimbang suasana hati jantan serta mengantisipasi tindakannya. Dengan kata lain, ia bisa membaca bahasa tubuh dengan sangat baik. Ia perlu seperti ini untuk melindungi dirinya.

Simpanse jantan harus memiliki dorongan seksual, karena jika tidak, jika ia tidak peduli, spesies akan musnah. Sebagai ayah, ia bisa menjadi ayah yang baik atau buruk. Namun, ia akan memandang betinanya sebagai kepemilikannya dan mengusir jantan lain.

Betina harus memiliki dorongan keibuan yang kuat dan tetap berada di dekat jantannya jika ingin mendapatkan gen dari jantan dan memenuhi dorongan keibuannya. Dengan tetap berada di dekat jantan, ia akan tetap aman dari pemangsa karena jantan memiliki fisik yang lebih kuat. Semenata itu, jantan akan tetap berada di dekat betina untuk mendapatkan kepuasan seksual.

Simpanse betina memiliki dorongan keibuan yang sangat kuat; jika tidak, bayinya tidak akan bertahan hidup. Jika perlu, ia akan melindungi

bayinya dengan nyawanya sendiri. Ia juga memiliki naluri bersarang yang kuat untuk menyediakan naungan bagi bayinya. Jika dipikir, simpanse betina yang merasa sangat tidak amanlah yang memiliki kemungkinan terbesar untuk bertahan hidup dan cukup waspada untuk ketahanan hidup bayinya. Simpanse betina yang percaya diri mungkin tidak akan berhasil hidup!

Dari pemaparan tersebut, sangat masuk akal bila benak internal simpanse betina sering tidak percaya diri dan cemas. Mereka mudah cemas sehingga menghindari pengambilan keputusan karena takut salah. Beberapa perempuan mengeluh bahwa mereka sulit mengambil keputusan, bahkan terkait pakaian yang akan ia kenakan. Lalu, mereka kesal kepada dirinya karena mereka tidak suka pada aspek yang satu ini. Pada kenyataannya, ini bukanlah salah satu aspek dari dirinya, ini hanya Simpanse yang sedang lepas kendali, yang sebenarnya bisa dipelajari cara mengaturnya. Perempuan bisa membuat keputusan dengan mudah; ia hanya sedang dibajak oleh Simpansennya.

Alasan dari mengapa saya menyebut ini adalah karena—selama bertahun-tahun—saya bertemu dengan banyak perempuan yang merasa tertekan dan mencari pertolongan untuk memahami mengapa mereka tidak percaya diri dalam membuat keputusan atau terus-menerus memandang rendah dirinya. Saya harap, dengan memahami Simpanse internalnya, mereka bisa menyadari bahwa ciri-ciri ini bukan datang dari mereka, tetapi dari Simpansennya. Sangatlah alami bagi Simpanse internal untuk ragu, tetapi ini bisa sangat menghancurkan bagi perempuan, dan jelas ada banyak pria juga yang mengalaminya. Simpanse perlu diatur agar orang bisa bebas dari pengaruh-pengaruh ini.

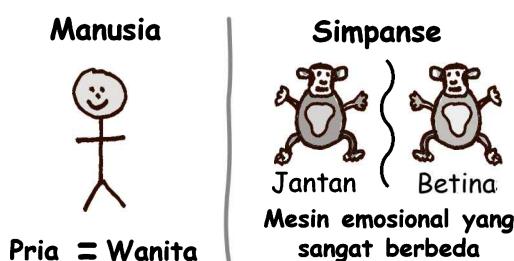
Poin Penting

Manusia jantan dan betina sangatlah serupa, tetapi mereka dipengaruhi oleh Simpanse internalnya, yang mungkin memiliki kecenderungan karakter lebih jantan atau betina.

Hormon-hormon menguatkan perbedaan peran ini dengan mendorong gen-gen dan sistem-sistem di dalam otak. Pria dan wanita sama-sama memiliki estrogen dan testosteron. Hormon utama wanita, estrogen, berfungsi untuk memajukan dorongan keibuan, naluri bersarang, dan kepasifan. Hormon utama pria, testosteron, memberi dorongan seks yang tinggi, agresi, dan membangun otot. Bertahun-tahun yang lalu, sebelum dinyatakan ilegal, narapidana pria diberi estrogen, yang membuat mereka tenang dan lebih pasif. Estrogen mungkin menenangkan mereka, tetapi tentu ada efek sampingnya. Tentu saja, memiliki payudara bukanlah hal biasa bagi pria!

Apakah ini soal penekanan yang berbeda dan bukannya soal jantan atau betina?

Jadi, perbedaan di antara Simpanse internal jantan dan betina didasarkan pada peran yang mereka mainkan dalam melanjutkan spesies dan merawat dirinya sendiri, bersamaan dengan hormon-hormon yang menghasilkan dorongan ini. Dorongan dan naluri menimbulkan penekanan yang berbeda, tetapi ada banyak tumpang tindih di antaranya. Keliru jika kita mengatakan bahwa karakteristik tertentu adalah karakteristik jantan dan karakteristik lainnya adalah karakteristik betina, lebih tepat untuk dikatakan bahwa beberapa karakteristik lebih sering ditemukan pada betina daripada jantan, dan sebaliknya. Oleh karena itu, tidak ada karakteristik tertentu yang murni jantan atau murni betina. Tidak ada pula sisi feminin pada pria atau sisi maskulin pada wanita, semuanya hanyalah karakteristik.



Memahami Manusia - Pusat Kemanusiaan

Pusat Kemanusiaan didasarkan pada etika dan moral, yang merupakan bagian dari otak Manusia yang menyala di pemindai otak ketika kita menunjukkan berbagai karakteristik dari apa yang diperlukan untuk hidup di dalam suatu masyarakat. Jadi, misalnya, ketika orang menunjukkan empati atau rasa bersalah, Pusat ini akan menyala karena ia menerima peningkatan pasokan darah dan menggunakan lebih banyak oksigen untuk berfungsi. Ini menunjukkan bahwa ia sedang diaktifkan. Pusat ini berisi aturan-aturan yang tak tertulis dari Kemanusiaan.

Berikut adalah beberapa ciri operasional dari Pusat Kemanusiaan



- Kejujuran
- Kasih sayang
- Hati nurani
- Mematuhi aturan
- Pengendalian diri
- Perasaan tentang tujuan
- Pencapaian dan kepuasan

Perlu dikatakan bahwa tidak semua Manusia memiliki kualitas ini karena ada Manusia yang pada dasarnya tidak menyenangkan dan tidak jujur. Namun, pada umumnya Pusat Kemanusiaan memberi potensi untuk munculnya kualitas-kualitas ini.

Kejujuran

Jujur dan menunjukkan integritas diperlukan untuk berjalannya suatu masyarakat. Manusia menunjukkan ketulusan dan kejujuran dalam berbagai derajat, bersamaan dengan kesetiaan dan kemampuan untuk diandalkan.

Kasih sayang

Basis dari masyarakat adalah kasih sayang. Empati dan pengertian pada apa yang sedang dialami oleh orang lain dan dukungan yang penuh pengertian dan tidak egois adalah ciri dari suatu masyarakat yang telah berkembang. Cara masyarakat manusia memperlakukan anggotanya yang paling rentan itulah yang membedakan kita dari sebagian besar masyarakat hewan.

Hati nurani

Memiliki nurani adalah landasan bagi seorang manusia. Tanpa nurani, kita tidak memiliki penyesalan dan gagal mengembangkan diri. Kehadiran nurani menimbulkan perasaan bersalah dan malu, yang bisa menjurus ke penyesalan dan hasrat untuk berubah atau memperbaiki. Menariknya, banyak riset dilakukan pada kepribadian yang pada umumnya dikenal sebagai psikopat. Ada banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa psikopat tidak menunjukkan aktivasi, atau mungkin tidak adanya, Pusat Kemanusiaan. Oleh karena itu, kesimpulan mudahnya, mereka tidak memiliki nurani.

Mematuhi aturan

Masyarakat memiliki aturan, terlepas dari apakah aturan itu tertulis dan disebutkan ataukah tidak tertulis tetapi dilakukan. Manusia mematuhi aturan dan menerima tanggung jawab serta akuntabilitas untuk tindakannya, tetapi dalam berbagai derajat. Anda tidak bisa menyalahkan Simpanse sebagai penyebab semua masalah Anda. Terkadang Manusialah yang secara rasional memutuskan untuk melanggar aturan dan membekap nurani.

Pengendalian diri

Mungkin pengendalian diri adalah faktor terbesar yang membedakan kita dari simpanse. Simpanse yang sesungguhnya bekerja berdasarkan dorongan dan tidak memiliki kendali emosional. Mungkin ini adalah dua faktor utama yang membuat simpanse yang sesungguhnya tetap tinggal di hutan.

Manusia berpotensi untuk mengendalikan dorongan dan emosi yang dimunculkan oleh Simpanse internalnya kepada mereka. Simpanse internal memiliki sedikit pengendalian diri dan menuntut pemuasan yang segera, sedangkan Manusia bisa menunda imbalan dan bisa memilih untuk tidak bekerja berdasarkan dorongan dan emosi.

Faktor ini ditunjukkan dengan jelas di dalam eksperimen “Stanford Marshmallow”. Eksperimen yang dilakukan pada anak-anak pra-sekolah ini telah diulang dalam berbagai bentuk dan hasilnya tetap konsisten. Intinya, anak-anak ditawari *marshmallow* untuk dimakan, tetapi diberitahu bahwa jika mau menunggu, mereka akan mendapat lebih banyak *marshmallow* di kemudian waktu. Anak-anak yang menunda memakan *marshmallow*-nya ternyata lebih sukses di kemudian hari, sementara mereka yang tidak bisa mengendalikan dorongan untuk pemuasan segeranya adalah anak-anak yang kurang sukses.

Poin Penting

Mengatur Simpanse internal yang impulsif dan emosional ketika dewasa adalah salah satu faktor terbesar yang menentukan seberapa suksesnya Anda di dalam hidup.

Perasaan terhadap tujuan

Manusia bekerja paling baik ketika mereka memiliki perasaan terhadap tujuan. Sepertinya tidak menjadi masalah apakah tujuan itu, sejauh ada sebuah tujuan! Tanpa perasaan terhadap tujuan, Manusia tidak memiliki arah dan makna pada hidupnya.

Pencapaian dan kepuasan

Sepertinya kedua kualitas inilah yang membuat manusia merasa utuh. Pada umumnya, pencapaian dan kepuasan bergantung pada perasaan terhadap tujuan. Mereka bisa datang dari karier, pekerjaan, atau kegiatan santai.

Dua kepribadian yang berbeda

Kita akan menelaah kepribadian Anda, dan bagaimana itu bisa diubah, secara lebih terperinci di bagian selanjutnya dari buku ini setelah kita memiliki gambaran yang lebih lengkap tentang benak psikologis secara keseluruhan. Di sini saya hanya ingin mengingatkan Anda bahwa ada dua kepribadian yang sangat berbeda di dalam kepala Anda: Anda dan Simpanse Anda. Mereka beroperasi melalui dua otak yang berbeda, yang berusaha untuk bekerja bersama. Mereka bisa memiliki kepribadian yang serupa atau sangat berbeda. Jika salah satunya memegang kendali pengambilan keputusan, kepribadian ini akan mendominasi dan inilah yang akan Anda hadirkan ke dunia luar.

Dengan mengenali dua kepribadian yang berbeda, Anda akan terbantu untuk lebih memahami diri sendiri dan mengatur setiap kepribadian ini untuk mendapatkan yang terbaik dari keduanya. Kebanyakan orang bisa mengenali bahwa ketika mereka tidak emosi tapi tenang, mereka berpikir dan berperilaku sangat berbeda dibandingkan ketika mereka sedang emosi dan stres.

Ringkasan poin penting

- Anda, Manusia, memiliki kepribadian, agenda, dan Pusat Kemanusiaan. Anda berpikir secara logis dan bekerja dengan fakta serta kebenaran.
- Simpanse Anda memiliki kepribadian, agenda, dan Pusat Rimba. Ia berpikir secara emosional dan menggunakan kesan serta perasaan.
- Simpanse internal adalah sebuah mesin emosional yang akan membajak Anda, jika Anda membiarkannya. Ia tidak baik atau buruk; ia hanya Simpanse. Ia bisa menjadi sahabat terbaik atau musuh terburuk Anda. Inilah Paradoks Simpanse.

Usulan latihan:

Belajar memahami diri Anda dan Simpanse Anda

Memilih Simpanse atau Manusia

Untuk mengubah hidup Anda, sangatlah penting untuk mengenali perbedaan antara Simpanse dan Manusia, dalam soal agendanya, cara pikirnya, dan cara operasinya. Cermati kembali situasi yang telah terjadi selama hari ini, ingatlah situasi ini, dan pikirkan cara-cara lain untuk menanganinya berdasarkan Manusia atau Simpanse Anda.

Pemikiran emosional atau logis?

Sebagai contoh, pertimbangkan sebuah skenario umum di mana seorang telah mengatakan sesuatu yang terasa mengganggu atau menyusahkan Anda, dan bagaimana Anda meresponsnya. Jika kelak Anda berpikir bahwa respons Anda tidak membantu keadaan, coba pikirkan bagaimana Simpanse akan meresponsnya dan bagaimana Manusia akan meresponsnya. Ingatlah bahwa Manusia akan memilih untuk membangun fakta, lalu mendapatkan sudut pandang sebelum bereaksi. Kaitkan cara Simpanse Anda bereaksi dengan cara operasionalnya yang khas, lalu pertimbangkan bagaimana respons Manusia akan lebih tepat. Gunakan bab ini sebagai acuan untuk membandingkan cara berpikir.

Waktu yang diluangkan untuk berpikir

Semakin banyak waktu yang Anda luangkan untuk merenungkan cara kerja benak Anda, semakin besar kemungkinannya Anda akan meningkatkan fungsi Anda di masa depan.

Bab 3

Planet yang Terbelah

(BAGIAN 2)

Cara mengatur Simpanse Anda

Sekarang, setelah Anda memahami dua makhluk yang berbeda di dalam kepala Anda dan bagaimana mereka bertindak, Anda bisa mulai bekerja bersama mereka. Anda bisa mulai menggunakan sebuah proses dalam tiga langkah:

1. Mengenali siapa yang sedang memimpin: Manusia atau Simpanse.
2. Memahami aturan cara kerja otak dan MENERIMA-nya.
3. Mengasuh dan mengatur Simpanse Anda untuk mendapatkan hasil terbaik bagi Anda.

Langkah 1: Cara mengenali siapa yang sedang memimpin

Langkah pertama adalah mampu mengenali siapa yang memegang kendali, Simpanse atau Manusia. Anda bisa mengajukan sebuah pertanyaan sangat sederhana yang akan membantu mengidentifikasi siapa yang sedang memimpin.

Poin Penting

Aturan emasnya adalah saat Anda mempunyai perasaan, pikiran, atau perilaku yang tidak Anda inginkan, Anda sedang dibajak oleh Simpanse Anda.

Pertanyaan sangat sederhana itu dimulai dengan “Apakah aku ingin...” lalu selesaikan kalimatnya. Misalnya: “Apakah aku menginginkan perasaan ini?” atau “Apakah aku menginginkan pikiran ini?” atau “Apakah aku ingin berperilaku seperti ini?” Jika jawabannya adalah “tidak”, Anda berada di dalam modus Simpanse, dan jika jawabannya adalah “ya”, Anda sedang berada dalam modus Manusia.

Berikut adalah beberapa contoh:

- Anda sedang mencemaskan sesuatu. Tanyakan kepada diri sendiri, “Apa aku ingin cemas?” Jika jawabannya adalah “tidak”, maka yang sedang cemas bukanlah Anda, tapi Simpanse Anda. Sekarang Anda mempunyai pilihan untuk mengatur Simpanse Anda dan menghentikan pembajakan tersebut.
- Telah terjadi sesuatu yang membuat Anda marah. Mungkin Anda setuju bahwa telah terjadi ketidakadilan sehingga Manusia Anda setuju dengan Simpanse Anda. Anda ingin melakukan sesuatu untuk hal itu, tetapi tidak ingin menjadi marah karena marah adalah emosi yang menggelisahkan dan tidak menyenangkan bagi Anda. Oleh karena itu, Anda bertanya, “Apakah aku ingin memiliki emosi marah ini?” Jika jawabannya adalah “tidak”, Simpanse Anda-lah yang sedang merasa seperti itu. Sekarang Anda bisa mengucapkan terima kasih kepada Simpanse untuk emosi itu, tetapi beritahu kepadanya bahwa Anda tidak ingin merasa seperti itu. Namun, Anda bisa mengambil tindakan untuk menyelesaikan situasi yang membuat Simpanse Anda marah dengan cara Manusia yang tenang.

- Anda ingin melakukan sesuatu, tetapi Anda merasa “malas gerak”. Mungkin di sini Simpanse hanya menolak untuk terlibat. Misalnya, Anda ingin membals surel atau menyelesaikan pekerjaan, dan Simpanse Anda memberi pikiran atau emosi negatif yang melemahkan motivasi Anda. Anda bertanya, “Apakah aku menginginkan perasaan acuh dan negatif ini?” Bila jawabannya adalah “tidak”, Anda mengetahui bahwa perasaan itu bukan milik Anda, si Manusia, dan sekarang Anda bisa mengatur Simpanse untuk menyingkirkan perasaan itu.

Setiap orang berbeda, jadi apa yang benar untuk satu orang mungkin tidak benar untuk orang di sebelahnya. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Hanya Anda sendiri yang bisa belajar mengenali perbedaan antara Simpanse Anda dan diri Anda, tetapi Anda benar-benar perlu belajar melakukannya karena ini sangat penting jika Anda memang ingin mengatur Simpanse Anda.

Beberapa pemikiran khas Simpanse

Ada beberapa kalimat khas Simpanse yang perlu diperhatikan, yang akan menunjukkan ketika ia sedang berpikir untuk Anda.

“Namun, bagaimana jika...?”

“Namun, bagaimana jika...?” adalah cara yang sangat disukai oleh Simpanse untuk membuka pertanyaan.

“Namun, bagaimana jika semuanya menjadi berantakan?”

“Namun, bagaimana jika aku tidak bisa melakukannya?”

“Namun, bagaimana jika langit runtuh?”

Simpanse sangat sering menggelisahkan Anda dengan pertanyaan “bagaimana jika”. Terkadang Manusia mengajukan pertanyaan seperti ini, tetapi biasanya dengan cara yang membangun untuk melakukan perencanaan dan bukan sekadar menimbulkan kecemasan yang tak berguna terhadap

hal-hal yang sering kali tidak bisa dikendalikan atau bahkan mungkin tidak akan terjadi.

“Namun, aku merasa...” atau “Namun, aku tidak merasa...”

“Namun, aku merasa lelah, jadi aku tidak akan melakukannya.”

“Namun, aku merasa tidak punya motivasi, maka aku tidak bisa memulai.”

“Namun, aku merasa cemas bahwa akan terjadi hal-hal yang buruk.”

Daftar ini bisa berlanjut tanpa akhir. Pada dasarnya Simpanse akan terus heboh dengan perasaannya, lalu mengusulkan apa yang harus Anda lakukan atau apa yang akan terjadi berdasarkan perasaan-perasaan itu. Sekali lagi, Manusia bisa setuju dengan perasaan yang ditawarkan oleh Simpanse ketika perasaan itu logis dan bijaksana. Misalnya, jika Anda terkena flu, mungkin akan bijaksana untuk mengatakan, “Aku merasa tidak sehat, jadi sebaiknya aku tidak mulai menggali kebun.”

Poin Penting

Perlu diingat bahwa Simpanse ingin terus melanjutkan perasaannya untuk memutuskan tindakan yang akan dilakukan di masa depan, sedangkan Manusia cenderung melanjutkan apa yang perlu dilakukan dan apa yang ia rasakan di pengujung hari ketika mereka mengingat kembali apa yang telah mereka lakukan dengan waktunya. Ini adalah dua pendekatan yang sangat berbeda.

Langkah 2: Memahami proses tetap tentang cara otak menerima informasi

Semua informasi pergi ke Simpanse terlebih dulu

Prosesnya selalu sama ketika Anda menjalani rutinitas harian Anda: di setiap situasi dan tindakan, semua masukan pergi ke Simpanse terlebih dulu. Lalu, Simpanse memutuskan apakah ada sesuatu yang perlu dikhawatirkan. Jika tidak ada, Simpanse tidur dan menyerahkannya kepada Manusia. Jika Simpanse khawatir, ia akan mempertahankan pasokan darah di otak dan membuat keputusan sendiri tentang apa yang sedang terjadi.



Manusia dan Simpanse sama-sama berpikir “di sini dan di saat ini” dan sama-sama mengartikan situasi yang sedang terjadi. Manusia mengartikan segalanya dengan cara yang tenang dan logis. Simpanse mengartikan segalanya dengan cara yang emosional.

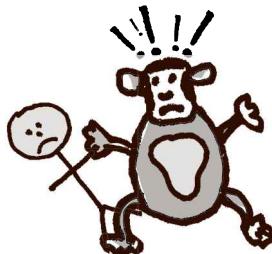
Simpanse dan Manusia bisa bekerja sama secara efektif. Simpanse—with its natural drive and concern—can keep us safe and healthy. It can remind us when we need to eat and sleep, and warn us about dangers, or let us know when something we want to do might not be good for us. It's normal for us to feel this way, especially if we act on our emotions throughout the day—there's nothing wrong with that. The problem is when Simpanse makes suggestions that aren't right, and we don't know how to stop it from controlling us.

Mengapa kita tidak bisa mengambil kekuasaan dari Simpanse dan membuat keputusan?

Jawaban sederhananya adalah karena Simpanse lebih kuat dan bertindak lebih cepat daripada Manusia. Simpanse yang sesungguhnya mempunyai kekuatan lima kali lebih besar daripada manusia. Dengan cara yang sama, Anda bisa menganggap Simpanse internal Anda memiliki kekuatan lima kali lebih besar daripada Anda. Oleh karena itu, jika Anda ingin menjadi pribadi seperti yang Anda inginkan, Anda harus belajar mengatur Simpanse.

Tidak ada gunanya mengendalikan Simpanse dengan kekuatan kemauan. Saya menyebut ini sebagai “adu panco dengan Simpanse”. Ketika berusia sekitar tiga tahun, kita belajar bahwa kekuatan kemauan bukanlah hal yang sangat baik untuk melakukan banyak hal. Ini hanya mempan ketika Simpanse sedang tidur, tidak peduli, atau setuju. Ketika Simpanse mempunyai agenda lain, kekuatan kemauan akan sia-sia. Jadi, kita harus mempelajari cara lain untuk menghadapi Simpanse.

Adu panco dengan Simpanse

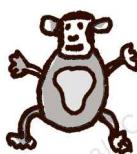


Poin Penting

Kekuatan kemauan bukanlah cara yang baik untuk mengatur Simpanse Anda—jangan bergulat dengan Simpanse!

Jadi, ketika Anda melakukan kegiatan sehari-hari, Simpanse terus memindai bahaya dan jika ia melihat ancaman, atau menjadi cemas atau

khawatir, ia menolak untuk melepaskan kendali atas pemikiran Anda. Sekarang, ia bekerja dengan emosi untuk menghadapi situasi. Anda, si Manusia, bisa mengenali ini tetapi sering kali tidak berdaya untuk melakukan apa pun karena Simpanse membajak Anda dan Anda harus menanggung emosi-emosi yang tidak menyenangkan. Kita bisa melihat proses ini terjadi di pemindai otak, di mana pasokan darah digunakan oleh Simpanse dan Manusia berusaha untuk mendapatkan kendali. Perang internal antara Simpanse dan Manusia sedang berlangsung! Simpanse lebih kuat lima kali lipat daripada Manusia, maka Manusia tidak punya peluang jika itu hanya merupakan perang kekuatan.



Jangan berusaha mengendalikan Simpanse Anda, ATUR dia.

Poin Penting

Simpanse lima kali lebih kuat daripada manusia. Simpanse emosional Anda juga lima kali lebih kuat daripada Anda. Jangan berusaha mengendalikannya, tetapi aturlah dia. Anda membutuhkan rencana pengaturan!

Kemarahan Amy di jalan

Mari kita lihat sebuah contoh umum bagaimana Simpanse menguasai Manusia, bahkan ketika Manusia itu hadir dan mencoba untuk berfungsi. Contoh ini terkait kemarahan di jalan raya.

Amy sedang mengendarai mobil menuju kantor dan pengemudi lain memotong jalan di depannya. Sekarang, dua otak berpikirnya (Manusia dan Simpanse) mulai beraksi.

Manusianya berkata, “Konyol banget. Kasihan orang-orang yang berperilaku seperti itu. Itu tidak membuatku kesal dan yang terbaik adalah melupakannya; itu bukan soal penting.”

Namun, Simpanse berkata, “Benar-benar menyebalkan. Orang itu me-nyepelekanku dan aku marah. Ia perlu diberi pelajaran; dia ingin kelihatan lebih hebat daripada aku. Aku tidak akan mengalah; ia tidak akan lolos begitu saja. Aku akan memberitahunya bahwa aku marah. Aku akan mem-balasnya.”

Jika Manusia tidak mengetahui cara mengatur Simpansennya, sekarang Simpanse akan mengambil alih. Simpanse menginjak pedal gas, menge-mudikan mobil sedekat mungkin dengan bagian belakang Simpanse mu-suh, dan mengganggunya. Simpanse musuh mengenali apa yang sedang terjadi dan membala mengejek. Sekarang perang Simpanse berlangsung dengan hebat. Ini berlanjut sepanjang beberapa kilometer sampai Simpanse musuh membelok dan “melambaikan tangan”. Sekarang Simpanse Amy semakin kesal dan marah ketika ia tiba di kantor. Diperlukan beberapa jam bagi Amy untuk menenangkan diri. Simpansennya terus mengomeli peristiwa itu dan bagaimana peristiwa itu telah membuatnya kesal dan ma-rah. Dalam perjalanan pulang kantor, Simpansennya menunggu orang lain untuk melakukannya kembali dan memarahi orang itu!

Malam itu, Amy bertemu dengan seorang teman dan menceritakan apa yang telah terjadi. Temannya berkata, “Mengapa tidak kau biarkan saja?”

Ketika Simpanse Amy telah lelah, akhirnya Manusia di dalam Amy mu-lai mendapatkan kendali atas situasi. Karena Simpansennya sekarang sedang tidur, Amy merespons dengan cara yang lebih logis, dan Manusianya ber-kata, “Aku tahu itu sungguh-sungguh bodoh; aku tidak tahu mengapa aku sangat kesal. Terkadang aku benci pada diriku sendiri karena lepas kendali.”

Jika Amy tidak memahami cara kerja benaknya, akhirnya ia menyalahkan dirinya sendiri dan merasa buruk. Jika ia memahami cara kerja benaknya, kita akan memiliki skenario dan interpretasi yang sangat berbeda. Apa yang sebenarnya terjadi dan bagaimana itu bisa diinterpretasikan dengan lebih akurat adalah sebagai berikut.

Menelaah kembali kemarahan Amy di jalan

Amy dan Simpansennya sedang mengemudi di jalan. Simpanse musuh memotong jalannya. Amy tenang dan menerima bahwa itu bukan peristiwa besar meskipun mengesalkan. Amy berkata kepada dirinya, “Aku akan mengabaikan ini karena tidak ada gunanya kesal pada Simpanse yang ada di depanku.” Namun, seperti yang telah kita lihat, Simpanse di dalam Amy langsung bangun dan memasuki modus marah.

Yang bisa Amy lakukan di titik ini adalah bicara kepada Simpansennya, menenangkan Simpanse, lalu melanjutkan perjalanannya. Namun, ia tidak mengetahui cara melakukan ini. (Kita akan membahas pengaturan Simpanse secara lebih terperinci di bagian selanjutnya.) Amy mungkin dapat menenangkan Simpansennya ketika berada di kantor dan sekali lagi ketika bersama temannya jika ia mengetahui cara untuk melakukannya. Ketika akhirnya Simpanse tenang karena kelelahan, pasokan darah di otak beralih dari Simpanse ke Manusia.

Lalu Amy bisa menginterpretasikan situasi secara berbeda dan menjelaskan betapa mengesalkannya berusaha mengatur Simpanse yang berperilaku buruk yang terus membajaknya dan menggiringnya ke hal-hal yang tidak ia inginkan. Ia juga bisa mengatakan betapa mengesalkannya mengalami emosi-emosi yang terus ditawarkan oleh Simpansennya di sepanjang pagi, sesudah peristiwa itu. Lalu, Amy bisa berkata, “Aku perlu melatih kemampuanku untuk mengelola Simpanseku.” Ia bisa tersenyum dan tidak menyalahkan dirinya, walaupun Simpanse sedang berbisik di telinganya, “Kau hanya orang yang lepas kendali dan semua orang bisa melihat itu.” Alih-alih mendengarkannya, Amy bisa berkata, “Aku menyesal bahwa Simpanseku bisa menguasaiku, tetapi aku akan terus belajar untuk mengaturnya dan semuanya akan menjadi lebih baik, tetapi jelas aku tidak akan menyalahkan diriku.”

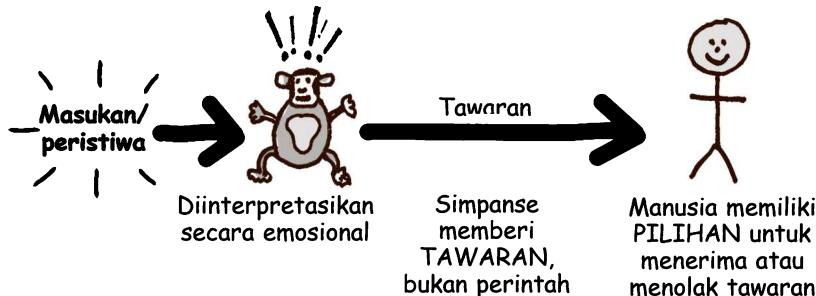
Perang internal: benturan dan perebutan kekuasaan antara Manusia dan Simpanse

Salah satu dari Anda (Manusia atau Simpanse) akan membuat keputusan-keputusan di dalam hidup Anda. Jika Anda berdua sepakat, timbullah

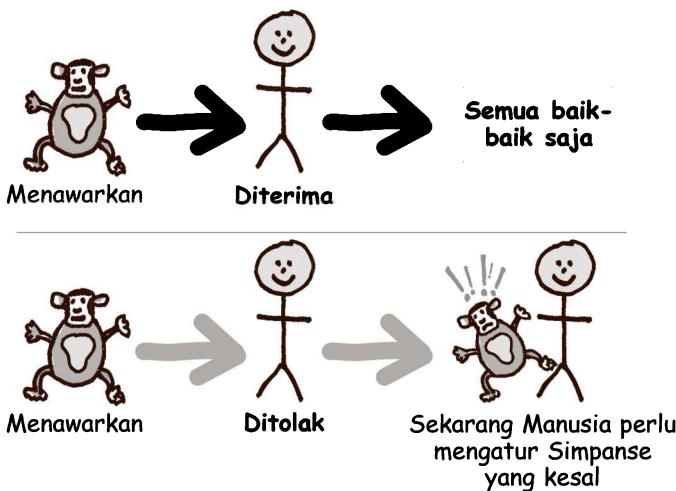
perdamaian. Ketika Anda tidak sepakat dengan Simpanse, biasanya ia akan menyerang Anda dan serangan ini bisa sangat menyakitkan secara emosional. Pengelolaan pergumulan ini akan sangat penting bagi kebahagiaan dan kesuksesan Anda.

Dasar dari cara kerja emosi Anda adalah Simpanse menginterpretasikan apa yang sedang terjadi, lalu menawarkan sebuah emosi kepada Manusia serta usulan tentang cara menghadapi situasi itu. Lalu, manusia membuat keputusan apakah ia akan menerima atau menolak tawaran Simpanse.

Simpanse mengajukan tawaran



Manusia dan Simpanse bisa tidak sepakat



Jika Manusia setuju dan menerima tawaran Simpanse, tidak ada masalah dan kita akan bertindak sesuai emosi kita. Namun, jika Manusia memutuskan untuk menolak tawaran Simpanse, kita punya masalah karena kemungkinan besar Simpanse akan berulah dan menolak untuk berperilaku dengan baik. Pada saat itulah ia menciptakan kekacauan emosional sampai ia mendapatkan kemauannya dengan membajak kita atau sampai kita belajar mengatur emosi itu tanpa bertindak sesuai emosi itu.

Masalahnya adalah sebagian besar orang tidak menyadari bahwa Simpanse hanya mengajukan **tawaran** dan bukan memberi **perintah**. Anda tidak harus mengikuti emosi Anda, Anda punya **pilihan**.

Pengemudi taksi dan Simpanse

Bayangkan Anda terlambat berangkat ke stasiun dan bisa ketinggalan kereta. Anda menggunakan taksi agar bisa secepat mungkin tiba di sana. Pengemudi taksi mengemudi dengan bijak dan meluangkan waktu di setiap perempatan jalan. Anda duduk di bagian belakang dan memperhatikan semua ini. Manusia di dalam diri Anda akan berkata, “Pengemudi taksi ini mengemudi dengan hati-hati, jika aku terlambat tiba di stasiun, itu bukan kesalahan siapa pun kecuali kesalahanku sendiri. Akulah yang membiarkan diriku terlambat dan aku harus menghadapi konsekuensinya.” Jadi Manusia rileks dan berkata, “Ini bukan kiamat.”

Namun, Simpanse tidak mengalami semua ini. Ia menjadi sangat marah ketika pengemudi taksi melambat di perempatan jalan dan mulai mengkritik apa yang sedang terjadi dan mulai berkomentar. Ia bahkan bisa merasa kesal kepada pengemudi taksi dan menyalahkannya.

Sekarang, di dalam kepala Anda, Anda berdua sedang berebut kendali. Manusia akan memutuskan siapa yang menang, tetapi hanya jika ia mengetahui apa yang harus dilakukan. Jika Manusia mempunyai keterampilan, ia bisa menenangkan Simpanse dan menghadapi situasi. Jika Manusia tidak mempunyai keterampilan, Simpanse akan mengambil alih dan Manusia menjadi kesal pada tingkah laku Simpanse.

Kopi dan kue

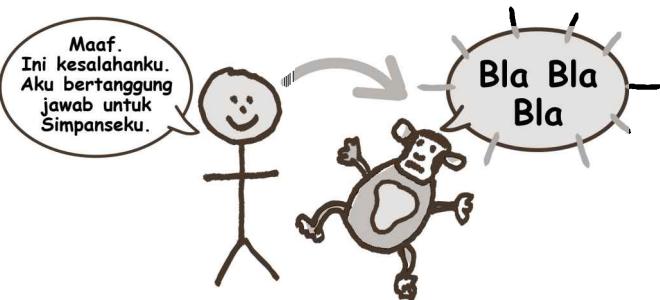
Bayangkan Anda pergi minum kopi bersama seorang teman dan teman Anda berkata, "Apakah kau mau tambah kue?" Jika Anda sedang berusaha menjaga berat badan, Manusia akan menjawab, "Tidak, terima kasih." Namun, jika kebetulan Anda suka kue itu, Simpanse akan menjawab, "Ya, terima kasih." Lalu, siapa yang sebenarnya menjawab, Manusia atau Simpanse?

Biasanya Simpanse akan menjawab dan menggunakan pemikiran emosional disertai rasionalisasi untuk membenarkan keputusannya. "Ini hanya sepotong kue," dan "Aku ingin merasa senang," dan "Bodoh sekali tidak memakan apa yang kau sukai." Malah sebenarnya ia bisa memiliki jutaan alasan. Apa yang terjadi adalah Anda memakan kue itu, lalu berusaha untuk mengebalikan nurani Anda atau sekitar 30 menit kemudian merasa tidak enak dan bingung mengapa Anda memakan kue itu. Simpanse telah membajak Anda. Anda tidak mengatakan, "Ya, aku ingin kue itu," Simpanse lah yang mengatakannya. Simpanse berhasil dan Manusialah yang harus menanggung perasaan bersalah dan frustrasi. Tentu saja Anda mungkin setuju untuk makan kue, jadi Anda dan Simpanse sama-sama senang dan tidak ada masalah. Namun, jika Anda dibajak, kita mempunyai masalah dalam soal Pengaturan Simpanse.

Seks dan Simpanse yang berkelana

Terkadang dorongan Simpanse menimbulkan masalah besar bagi kita. Memakan sepotong kue tidaklah seberapa, tetapi melibatkan diri dalam perselingkuhan adalah masalah yang jauh lebih serius. Pada kasus ini, ada kemungkinan banyak orang terluka.

Banyak orang memiliki Manusia yang bersiteguh untuk setia dan monogami. Namun, Simpanse mereka mempunyai agenda yang lain, dengan dorongan seks yang sangat kuat, dan sering kali ini membuat mereka mencari seks. Mengenali dan menangani dorongan yang sangat kuat ini adalah suatu keterampilan tersendiri yang membutuhkan upaya. Kita akan menelaahnya di bagian Pengaturan Simpanse.



Simpanse Anda - Tanggung jawab DAN TANGGUNGAN ANDA!

Ingatlah: Anda tidak bisa menggunakan Simpanse sebagai alasan. Jika Anda mempunyai anjing dan ia menggigit seseorang, Anda tidak bisa berkata, "Maaf, anjingku yang menggigit, bukan saya." Anda bertanggung jawab untuk anjing Anda serta tingkah lakunya. Begitu pula Anda bertanggung jawab penuh atas Simpanse Anda serta tingkah lakunya. Jadi, tidak ada alasan! Anda tidak bisa berkata, "Aduh maaf ya, tetapi itu hanya Simpanseku, jadi bagaimana aku bisa disalahkan?" atau "Oh, baiklah, aku telah mengatakan dan melakukan hal-hal yang buruk, karena yang melakukan-nya adalah Simpanseku, jadi jangan menyalahkanku." **Anda bertanggung jawab untuk mengatur Simpanse Anda.** Anda bisa berusaha untuk mengurnya agar bisa ia berhenti membuat Anda merasa buruk dan melukai orang lain. Pengaturan Simpanse adalah keterampilan yang membutuhkan waktu, mungkin Anda membutuhkan pertolongan dari seseorang yang mengetahui cara untuk membantu Anda menghadapi emosi-emosi serta hasrat Anda. Nyaris tidak ada alasan untuk tidak bertanggung jawab, dengan menolong diri Anda sendiri atau mendapatkan pertolongan.

Poin Penting

Anda tidak bisa mengubah sifat alami dari Simpanse Anda, TETAPI Anda bertanggung jawab untuk mengurnya.

Langkah 3: Cara mengatur Simpanse dan mengembangkan Manusia

Dorongan-dorongan Simpanse tidak akan berubah, tetapi perilakunya bisa berubah

Sebuah langkah penting dalam Pengelolaan Benak adalah menerima bahwa dorongan fundamental Simpanse Anda tidak akan berubah. Anda tidak bisa mengubah sifat Simpanse yang sedang bekerja bersama Anda. Ia adalah mesin emosional yang tidak akan pernah diprogram secara lain. Simpanse Anda akan selalu berperilaku sesuai dorongannya dan sifatnya, disertai emosi dan tindakan seperti serangan, neurosis, atau spontanitas.

Misalnya pada dorongan untuk makan, Anda harus menerima bahwa Simpanse ingin makan dan Anda akan selalu memiliki dorongan itu serta emosi-emosi yang terkait dengannya. Jadi, ini bukan soal berusaha menyingkirkan dorongan atau berperang dengan menggunakan kekuatan kemauan. Ini adalah soal menerima dan bekerja bersama dorongan itu. Ini bisa dilakukan dengan tersenyum, rileks, dan menjalankan Pengelolaan Simpanse. Selanjutnya, Anda bisa menggunakan dorongan-dorongan itu sesuai dengan keinginan Anda, bukan sesuai dengan keinginan Simpanse.

Jadi, daripada berusaha mengubah Simpanse, Anda perlu mengatur emosi serta dorongannya dengan mengenali apa yang ia butuhkan dan bagaimana cara kerjanya. Ini berarti Anda akan selalu mengalami pikiran dan perasaan yang tidak Anda inginkan dari Simpanse Anda. Simpanse akan semakin dewasa dan akan mempelajari beberapa perilaku dasar, tetapi dorongan-dorongan alaminya akan tetap sama.

Mengasuh sebelum mengatur

Ada dua aspek dari bekerja dengan Simpanse: **mengasuh** dan **mengatur** Simpanse, dan keduanya harus dilakukan dengan berurutan.

Urutan dalam menangani Simpanse



Ini adalah poin yang sangat penting, maka tolong pikirkan dengan cermat. Jika Anda memiliki Simpanse yang terpelihara dengan baik setelah diasuh dan dipenuhi semua kebutuhannya, kemungkinan besar hewan kecil yang bahagia ini tidak akan menyusahkan Anda. Hal ini akan mempermudah pengaturannya. Jika Anda tidak mengasuh Simpanse Anda, kemungkinan besar ia akan menendang dan menyakiti Anda kapan pun. Mengasuh dan mengatur Simpanse adalah suatu keterampilan emosional, maka akan dibutuhkan waktu serta komitmen untuk mengembangkan dan memeliharanya.

Mengasuh Simpanse

Jika Anda memenuhi kebutuhannya terlebih dahulu, Simpanse akan bisa diajak bicara dan mau mendengarkan. Misalnya, Simpanse Anda merasa tidak aman, Anda perlu membuatnya merasa aman agar ia berada dalam posisi siap untuk diatur. Jika Anda mempunyai Simpanse yang agresif dan mendominasi, melakukan sesuatu yang sederhana seperti berolahraga dapat menjadi cara yang bisa diterima secara sosial untuk memenuhi dorongan primitif dari perilaku dominan ini.

Dorongan dan kebutuhan utama dari Simpanse Anda itu unik milik Simpanse Anda sendiri, tetapi bagi sebagian besar Simpanse, ini adalah kombinasi dari dorongan untuk kekuasaan, wilayah, ego, dominasi, seks, makanan, pasukan, rasa aman, keingintahuan, dan dorongan menjadi orangtua. Ini adalah contoh-contoh yang umum, mari kita telaah dua di antaranya.

Dorongan untuk memiliki wilayah

Simpanse ingin memiliki wilayahnya sendiri dengan batas yang jelas karena itu memberinya keamanan pangan, pengetahuan, dan ketidakasingan dari wilayah itu. Pengetahuan ini akan membantu mengurangi potensi pemangsa untuk bersembunyi dan menjebak Simpanse. Jadi, Simpanse yang memiliki wilayahnya sendiri akan merasa lebih aman dan rileks.

Simpanse internal kita tidak harus tinggal di rimba lagi, tetapi akan mencari semacam kesetaraan dari masyarakat Manusia. Kita bisa memiliki naluri kewilayahannya yang berlaku pada rumah atau kebun kita. Pertengkaran di antara tetangga tentang pagar tanaman atau bahkan tentang lima belas sentimeter dari jalan masuk ke rumah bisa mematikan. Ada banyak kasus yang telah terdokumentasi, di mana pertengkaran seperti ini mengakibatkan kematian salah satu tetangga. Dorongan untuk menetapkan wilayah ini sangatlah kuat sehingga Simpanse akan langsung terlibat untuk melindunginya, dan ketika tidak terkendali, dorongan ini bisa mengakibatkan malapetaka.

Dorongan wilayah ini tidak harus merupakan wilayah rumah atau wilayah fisik. Dorongan ini juga bisa ada di tempat kerja dan wilayah psikologis. Simpanse menjadi frustrasi jika merasa orang lain melanggar wilayah tanggung jawab mereka, misalnya suatu peran pekerjaan. Di tingkat yang paling primitif, eksperimen telah menunjukkan bahwa kita bahkan bisa kesal atau merasa dilanggar oleh seseorang hanya karena ia duduk di meja bersama kita. Pada suatu eksperimen, dua orang diminta duduk di salah satu sisi meja, ternyata satu orang sengaja memindahkan barangnya sedemikian rupa sehingga berada di separuh bagian meja sisi lawan. Orang kedua, yang tidak menyadari eksperimen ini, menunjukkan tanda-tanda terganggu karena orang pertama menyusup ke wilayahnya. Jelas tidak ada garis yang tergambar di meja itu, tetapi secara naluriah Simpanse kita menggambarnya untuk kita. Simpanse juga menerima dukungan dari Manusia melalui aturan etiket, di mana ada peraturan tidak tertulis bahwa setiap orang harus memiliki bagian yang setara dari meja. Oleh karena itu, Simpanse, dengan kemungkinan dukungan dari Manusia, akan menjadi gelisah dan berpotensi beraksi.

Dorongan wilayah ini sangat kuat, baik pada Simpanse jantan maupun betina, meskipun Simpanse jantan cenderung memperjuangkan batas, sedangkan Simpanse betina cenderung mempertahankan “sarang”-nya. Naluri-naluri ini sangat kuat untuk keberlanjutan spesies, jadi tidaklah mengherankan bila kita menghadapinya setiap hari. Naluri ini bisa tersamarkan dengan halus, tetapi dengan sedikit berpikir, Anda bisa belajar mengenalinya.

Naluri wilayah ini masih bisa diterapkan di dunia masa kini, dan ini bukan soal baik atau buruk. Yang harus Anda putuskan adalah apakah naluri ini dapat Anda terapkan atau apakah naluri ini tidak dapat diterapkan pada situasi yang sedang terjadi atau keluar dari sudut pandang. Sekali Anda mengenali kebutuhan Simpanse untuk memiliki wilayah ini, Anda bisa menolong Simpanse dengan menetapkan wilayahnya dengan cara yang beradab. Dengan demikian, Simpanse akan bahagia dan Anda bisa melanjutkan hidup tanpa gangguan darinya. Poin yang penting adalah mengenali kebutuhan Simpanse Anda dan mengasuhnya. Oleh sebab itu, menetapkan wilayah yang masuk akal bagi Simpanse, yang cocok dengan masyarakat di mana kita hidup, merupakan satu langkah kemajuan. Menetapkan wilayah rumah dan pekerjaan kita akan sangat meneguhkan bagi Simpanse.

Inilah metode untuk memenuhi dorongan-dorongan Simpanse. Pertama: **mengenali** bahwa dorongan itu ada, lalu **menemukan jalan keluar** yang akan membuat Simpanse merasa terpenuhi dan bahagia dengan cara yang bisa diterima di dunia yang Anda tinggali.

Jadi, jika Anda tahu bahwa Simpanse Anda mempunyai dorongan wilayah, Anda perlu mengasuh Simpanse Anda dengan menyediakan sejumlah wilayah dan ruang. Ini bisa berupa sebuah ruangan, rumah, pekerjaan dengan peran yang telah dirumuskan dengan jelas, atau bahkan hanya ruang psikologis, misalnya dengan melarikan diri dari dunia ke dalam buku. Pilihan Anda harus memuaskan Simpanse Anda dan harus dilaksanakan. Manusialah yang melaksanakan tindakan itu, bukan Simpanse!

Sebagai contoh tentang cara menangani dorongan akan wilayah, mari kita telaah peran Anda di tempat kerja. Jika Simpanse Anda memberitahu bahwa ia merasa tidak aman karena ia tidak mengetahui perannya, sudah menjadi kewajiban Anda untuk menetapkan peran ini bersama manajer

Anda dan memastikan bahwa Anda senang dan Simpanse merasa tenang. Jika tidak, Simpanse akan menjadi tidak aman dan mulai bertingkah karena Anda belum mengasuhnya. Setelah Anda menetapkan wilayah Anda di tempat kerja, Simpanse Anda akan tenang dan merasa aman di area-area rimbanya.

Dorongan untuk menjadi orangtua

Dorongan untuk menjadi orangtua adalah campuran antara dorongan dan naluri. Kita dapat melihatnya sebagai hasrat dan kebutuhan untuk menjadi orangtua dan naluri untuk melindungi anak.

Bagaimana orang menangani dorongan untuk menjadi orangtua jika dorongan ini tidak terpenuhi? Sublimasi dapat memenuhinya. Sublimasi berarti mengarahkan energi dan dorongan secara membangun ke tempat lain. Beberapa orang akan menyublimasi dorongan ini dengan mengambil profesi yang melayani orang lain, terutama anak-anak. Orang lainnya memelihara hewan; anjing sangat mudah dikenali sebagai pengganti klasik dari seorang anak. Namun, bagi beberapa orang, anjing bisa mewakili dorongan lain yang disublimasi dan merupakan simbol status; bagi orang lainnya anjing bisa mewakili pertemanan. Yang penting bagi Anda adalah mengenali dorongan-dorongan Simpanse Anda sendiri, memastikan bahwa dorongan ini terpenuhi dengan cara yang Anda inginkan, dan memastikan bahwa sublimasinya pantas tanpa Anda harus melanggar batas.

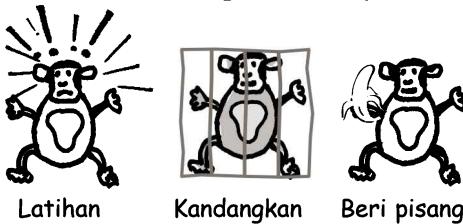
Pujian dan pengakuan dalam mengasuh Simpanse

Satu poin yang penting dalam mengasuh Simpanse adalah mengenali cara pikir Simpanse yang berbeda dari cara pikir Manusia dalam soal mengenali pujian dan pengakuan. Simpanse itu seperti anak-anak yang mencari puji-an dari luar, sedangkan Manusia seperti orang dewasa yang menggunakan pujian dan penilaian internal mereka sendiri. Tentu saja Manusia bisa menikmati pujian dan pengakuan dari luar, tetapi pada umumnya mereka tidak sengaja mencarinya.

Simpanse senang mendapat pujian dan pengakuan dari Simpanse *alpha* (orang-orang yang mereka anggap penting). Simpanse tidak salah dalam menginginkan ini. Meskipun Anda sebagai Manusia tidak membutuhkan pujian dan pengakuan dari orang lain, Simpanse Anda mungkin membutuhkannya, maka jangan membuatnya kecewa. Untuk mengasuh Simpanse, Anda harus benar-benar mencari pujian dari mereka yang pendapatnya Anda hormati atau mereka yang Anda anggap penting. Ini akan menenangkan Simpanse Anda. Konsekuensi dari tidak meminta pujian dan pengakuan dengan sopan (tentu saja jika itu pantas!) adalah Simpanse Anda akan mengamuk, merasa marah, dan tidak dihargai. Hal ini biasanya akan menjurus ke beberapa interaksi emosional yang negatif. Asuhlah Simpanse Anda dan dapatkan pengakuan yang ia butuhkan dengan meminta umpan balik yang membangun dari seseorang yang pendapatnya Anda anggap penting.

Mengatur Simpanse Anda

Tiga cara untuk mengatur Simpanse Anda



Melatih Simpanse

Jika Simpanse Anda gelisah atau kesal tentang sesuatu, hal pertama yang harus ia lakukan adalah melepaskan emosi atau pendapat ini. Ini disebut “Melatih Simpanse”. Anda harus mengizinkannya untuk melepaskan emosinya jika Anda ingin ia bersedia mendengar Anda. Hal ini akan menenangkannya, barulah kemudian ia bisa mendengarkan akal sehat atau tidur.

Mengungkapkan emosi berarti mengatakan dengan tepat apa yang Anda pikir, terlepas dari seberapa tidak rasionalnya pikiran itu dan melakukan itu

selama diperlukan. Perlu diingat bahwa Simpanse tidaklah rasional, jadi biarkan saja ia mengungkapkan perasaannya, lalu ketika ia sudah selesai, biarkan Manusia memilih hal-hal masuk akal yang telah dikatakannya dan membiarkan apa yang tidak masuk akal. Sebagian besar Simpanse membutuhkan waktu kurang dari 10 menit untuk mengungkapkan ketakutan atau emosinya, kemudian ia akan diam dan mendengarkan. Kadangkala mereka membutuhkan “latihan” kedua.

Jika Anda akan melatih seekor Simpanse sungguhan, Anda akan membawanya ke area yang dikelilingi pagar dan melepaskannya. Anda tidak akan membawanya ke pasar dan melepasan rantainya! Jadi, jangan melatih Simpanse Anda di pasar!

Mengajak Simpanse “Latihan”



1. Bawalah Simpanse ke area yang terkunci
2. Lepaskan dia
3. Dengarkan dia selama dia memerlukannya
4. Jangan berkomentar

Membiaran emosi Anda diungkapkan secara tidak pantas, di tempat umum, di saat yang salah, atau di depan orang yang salah sama saja membiarkan Simpanse Anda lepas di pasar. Melatih Simpanse Anda di area yang dipagari setara dengan mengungkapkan emosi Anda secara privat bersama orang yang tepat. Menurut saya, orang yang tepat adalah seseorang yang tahu bahwa yang sedang melepaskan emosi ini adalah Simpanse, bukan Anda. Oleh karena itu, Anda bisa mengatakan apa pun yang ingin Anda katakan dan ia tidak akan bereaksi pada apa pun yang Anda katakan, menjadi cemas, atau mengulang perkataan Anda. Ia mengenali bahwa itu hanyalah Simpanse Anda, bukan Anda. Orang yang salah adalah seseorang yang akan berinteraksi dengan apa yang dikatakan oleh Simpanse Anda, dan itu bisa memperparah keadaan.

Ketika Simpanse telah selesai “latihan” atau ”*curhat*”, Anda akan merasa lebih baik, lalu bisa membiarkan Simpanse Anda tidur, sementara Anda melakukan perbincangan yang berasal dari Manusia dan tenang. Jika seseorang mengganggu Simpanse ketika sedang “latihan”, ia tidak akan mendengarkan melainkan akan semakin kesal. Jadi, jika Anda sedang mendengarkan Simpanse orang lain, tungguh sampai ia selesai!

Beberapa orang merasa sulit mengungkapkan emosi. Hal ini bisa terbantu dengan membiarkan mereka sendiri untuk melakukannya atau menganjurkan mereka untuk menuliskan perasaan-perasaannya. Anda bisa berhasil melatih sendiri Simpanse Anda, tetapi sebagian besar Simpanse menginginkan seseorang untuk mendengarkan apa yang ingin mereka katakan dan memahami serta menghibur mereka atau setuju dengan pendapat mereka. Mengungkapkan emosi tidaklah harus menjerit atau berteriak. Ini bisa dilakukan secara efektif dengan cara yang sangat tenang. Yang paling penting adalah mengeluarkan segalanya dari dada, lalu Anda bisa memikirkannya dan bertindak berdasarkan hal-hal yang masuk akal. Ingatlah bahwa Simpanse bisa memiliki beberapa poin keluhan yang sangat bagus, yang perlu ditindaklanjuti oleh Manusia.

Mengandangkan Simpanse

Setelah Simpanse selesai “latihan”, Anda punya peluang untuk menghadapinya dengan cara yang lebih terukur. Jika kita menganggap Simpanse sudah cukup “latihan” dan sekarang berada dalam posisi untuk menerima informasi, kita bisa membahas ketakutan dan kekhawatirannya dengan berbicara kepadanya.

Dengan menggunakan fakta, kebenaran, dan logika, kita bisa menenangkan Simpanse dan bertukar pikiran dengannya. Pertukaran pikiran oleh Manusia ini disebut “Mengandangkan Simpanse”.

Penggambaran yang keliru dari kisah John

Mari kita telaah sebuah skenario yang melibatkan suatu ketidakadilan, karena ini merupakan hal yang paling sering memunculkan Simpanse kita.

John adalah seorang pengawas di sebuah lokasi proyek perbaikan jalan dan mempunyai dua orang bawahan untuk melakukan tugasnya. Ia bertemu dengan kedua orang itu dan menjelaskan dengan teliti apa yang harus mereka lakukan dan menekankan bahwa mereka harus memberitahu jika ada masalah, karena pekerjaan harus selesai pada hari itu. Lalu, ia pergi untuk mengawasi proyek lain. Ketika kembali beberapa jam kemudian, kedua pria itu gagal melakukan tugasnya, duduk menunggu kedatangannya kembali dan tidak meneleponnya. John kesal oleh keadaan ini, tetapi berkata bahwa ia akan bicara kepada bosnya untuk memberitahu masalahnya. Ketika menelepon bosnya, John sangat khawatir mengetahui bahwa bosnya telah mampir dan bertemu dengan dua pria itu dan bicara dengan mereka. Mereka memberitahu bos bahwa John tidak meninggalkan petunjuk atau nomor telepon, jadi mereka tidak bersalah dan John-lah yang harus disalahkan. Bos menolak untuk mendengarkan John dan memecatnya. Di kemudian hari, John mengetahui bahwa salah satu dari dua pria itu adalah keponakan sang bos.

Jika sekarang kita mempertimbangkan reaksi John dan Simpansennya pada situasi itu, kita bisa memikirkan cara terbaik untuk menghadapi skenario ini. Jelas John telah menjadi korban dari ketidakadilan. Simpansennya akan dengan benar menginterpretasikan situasi ini sebagai situasi yang tidak adil dan kita bisa menduga ia akan bereaksi dengan marah dan kesal. Ini merupakan respons yang masuk akal dari Simpanse. John perlu pertama-tama “melatih” Simpansennya dan mengeluarkan ketidakadilan ini dari dadanya. Ia telah berusaha bicara dengan bosnya, yang tidak bersedia mendengarkan. Mungkin ia memutuskan untuk membawa perkara ini ke pengadilan dan memperjuangkan pekerjaannya serta penggantian kerugianya. Jalan-jalan terbuka baginya untuk dijelajahi, tetapi bukan oleh Simpansenna! Ia perlu mengeluarkan emosinya dengan “melatih” Simpansennya di tempat yang aman. Mungkin tempat ini adalah seorang teman atau kerabat yang bisa mendengar, memahami, dan mengakui ketidakadilan itu. Ini akan bisa menenangkan Simpanse. Namun, Simpanse ingin membala dendam kepada kedua pria itu dan meminta ganti rugi. Ganti rugi ini memang masuk akal, tetapi mungkin tidak akan terjadi. Simpanse perlu dikandangkan, jadi sekaranggiliran Manusia untuk berpikir dan berencana.

John mengandangkan Simpanse

Untuk bisa mengandangkan Simpanse, Manusia di dalam John akan membutuhkan beberapa fakta dan kebenaran yang akan memuaskan Simpanse. Manusia di dalam John akan mengakui bahwa, meski tidak nyaman, ketidakadilan telah terjadi dan sering kali tidak bisa diperbaiki. Faktanya, mungkin ada manfaatnya memperjuangkan hak Anda, tetapi ada saatnya ketika Anda perlu mengenali bahwa itu tidak akan berjalan seperti yang Anda inginkan dan Anda harus menerima kekalahan Anda. Adalah fakta bahwa hidup ini tidak adil.

John perlu bicara dengan Simpansennya dan sepakat bahwa ada batas dari seberapa banyak energi dan waktu yang akan ia gunakan untuk mendapatkan keadilan. Ia akan menghadapkan Simpansennya dengan kebenaran hidup yang tidak nyaman. Rencana-rencana rasional yang dibuat oleh John akan membantu Simpanse untuk menerima situasi dan melepaskannya di saat yang tepat.

Jika John tidak memberikan jawaban yang kukuh dan penuh kebenaran berdasarkan fakta, kemungkinan besar Simpanse tidak akan tenang. Misalnya, jika Simpanse ingin membala dendam, John tidak bisa berkata kepada Simpanse, “Sudah, kita lewatkan saja, banyak orang yang menderita seperti ini.” Jawaban ini tidak banyak membantu karena sebagian didasarkan pada kebenaran dan sebagian lagi pada perintah atau keinginan dari John kepada Simpansennya: “sudah, kita lewatkan saja.” Jawaban yang mungkin lebih baik dan logis adalah, “Memang ada ketidakadilan, tetapi ketidakadilan yang satu ini mungkin tidak akan pernah terselesaikan dan kita perlu memberi batas pada upaya penyelesaian kita.” Ia bisa menambahkan kebenaran lain, misalnya, “Tidak akan terjadi kiamat jika keadilan tidak bisa ditegakkan,” “Aku sudah dewasa dan aku bisa menghadapi masalah ini,” “Aku tidak harus terus-menerus kesal jika aku memilih untuk tidak terus-menerus kesal,” “Peristiwa ini akan segera berlalu dan aku akan melanjutkan hidupku.”

Jelas John perlu menemukan jawaban yang memuaskan Simpansennya dan tidak satu pun dari jawaban ini cukup kuat. Yang pasti, untuk melanjutkan hidup dan untuk mengandangkan Simpanse, John harus menemu-

kan jawaban. Jika tidak, ia akan bertindak atas perasaan Simpansenya dan menemukan bahwa ia hanya berjalan di tempat dan ini membuatnya semakin tertekan.

Terkadang Anda tidak bisa menang. Yang penting di sini adalah menganalisa fakta ini dan menerimanya. Lalu, Anda bisa mengingatkannya kepada Simpanse. Ingatlah bahwa Simpanse hanya mengajukan TAWARAN. Anda, Manusia lah, yang mempunyai PILIHAN. Anda bisa mengikuti emosi-emosi Anda ataupun menolak mereka dan membiarkan Simpanse tahu bahwa Anda menginginkannya menawarkan emosi-emosi yang lebih membantu. Ini tidak mudah, tetapi di pengujung hari ada banyak saat ketika hal-hal dalam hidup ini tidak berjalan sesuai dengan keinginan Anda. Oleh karenanya, mengandangkan Simpanse berarti memberitahu ***kebenaran-kebenaran yang akan ia terima*** untuk menenangkannya.

Kunjungan Andy ke dokter gigi

Sebuah contoh lain dari mengandangkan Simpanse mungkin akan membantu Anda memahami konsep tentang cara menenangkan Simpanse. Mari kita bayangkan Andy pergi ke dokter gigi untuk menambal giginya dan ia sangat cemas hingga membuatnya mual. Ia tahu ini konyol karena ini hanya soal dokter gigi, tetapi pernyataan ini tidak membantu keadaan.

Pertama-tama Andy harus mengenali bahwa Simpansenya yang sedang cemas, bukan dia. Dengan sangat cemas, sebenarnya Simpansenya bertingkah wajar. Ia tahu bahwa Simpansenya yang cemas karena ia menjawab pertanyaan, “Apakah aku menginginkan perasaan cemas ini?” dengan kata ‘tidak’ yang sederhana. Oleh karenanya, kita memiliki seekor Simpanse yang sangat cemas. Apa yang diinginkan oleh Andy? Ia berkata ingin menempatkan situasi ini dalam sudut pandang yang benar dan pergi ke dokter gigi dalam keadaan tenang dan positif. Jadi, Manusia Andy berkata, “Aku ingin menjadi tenang, ini hanya menambal gigi.” Simpanse Andy berkata, “Aku tidak tahan, aku ketakutan, dan aku tidak mau melakukannya.”

Sekarang kita mempunyai perang yang sedang terjadi di antara Simpanse dan Manusia.

Andy “melatih” Simpansanya

Agar mendapatkan apa yang ia inginkan, Manusia harus mengikuti prosedur di dalam urutan yang benar. Kita mulai dengan “melatih” Simpanse.

Simpanse Andy memulai ”latihan”-nya. Ia berkata, ”Aku begitu bodoh dan menyedihkan. Aku tidak bisa percaya bahwa aku begitu takut dengan dokter gigi. Aku tahu aku akan mempermalukan diriku sendiri. Mengapa gigiku harus berlubang? Kalau saja gigiku tak berlubang. Lagi pula, kenapa sih kita harus punya gigi, kenapa kita tidak memiliki sesuatu yang lebih kuat?”

Ocehan itu semakin bodoh, tetapi semakin kurang kuat. Setelah sekitar 10 menit ia berhenti, lalu kita mendengar Manusia berkata, ”Keluhan ini sudah cukup.” Simpanse mulai lelah, mungkin keletihan. Tolong perhatikan bahwa ocehan ini sangat penting untuk melelahkan Simpanse. Jika Anda menekan ocehan ini, kemungkinan besar Anda tidak akan bisa bicara kepada Simpanse Anda. Jadi, jangan menahannya.

Andy mengandangkan Simpansanya

Sekarang Andy bisa mengandangkan Simpanse dengan berbicara kepada-nya menggunakan kebenaran dan logika. Ia bisa berkata kepada Simpanse, ”Jika kau benar-benar tidak ingin pergi, kita tidak akan pergi, kita bisa tinggal dan tetap memiliki gigi yang berlubang dan menghadapi masalah yang tak terelakkan dari lubang ini. Jika kita pergi, memang sampai batas tertentu ada rasa sakit. Aku setuju denganmu.”

(Terkadang ada benarnya untuk setuju dengan Simpanse jika ia mengatakan kebenaran kepada Anda. Tidak ada gunanya untuk memiliki ”pemikiran positif” jika ini justru mengabaikan kebenaran. Mari kita bertahan pada pemikiran yang realistik.)

”Jika kita pergi dan memperbaiki gigi, semuanya akan berakhir dalam sekitar 30 menit dan manfaatnya akan sangat besar. Setelah itu berlalu, kita akan bahagia lagi. Pengobatan dan ketidaknyamanan itu tidak akan berlangsung selamanya. Mari kita tempatkan situasi ini dalam sudut pandang yang benar: gigi kita akan ditambal, ini bukan kiamat. Sebenarnya aku ingin agar ini segera dilakukan.”

Seperti yang bisa Anda lihat, ada banyak jawaban dan kebenaran yang bisa Andy katakan kepada Simpanse. Kebenaran-kebenaran ini hanya akan

menenangkan Simpanse jika itu bermakna baginya. Setiap orang perlu menemukan kebenaran yang bermakna dan kuat bagi Simpansensa. Jadi, beberapa kebenaran akan menenangkan Simpanse seseorang, sedangkan Simpanse lain akan membutuhkan kebenaran yang lain. Sekali lagi, poin yang penting bagi Anda adalah menemukan kebenaran yang akan menenangkan Simpanse **Anda** dan membuatnya masuk ke kandang dan tidur.

Jika melakukan ini dengan baik, Anda akan menemukan bahwa Anda sedang melatih Simpanse Anda untuk mengerti bahwa ada aturan-aturan yang harus dijalannya dan bahwa Manusialah yang membuat aturan itu. Pada akhirnya Simpanse akan mulai merespons secara teratur. Pada mulanya mungkin ia menolak untuk bekerja sama dan *mungkin diperlukan beberapa kali pelatihan Simpanse untuk setiap masalah* sebelum Anda bisa mengandangkannya. Mungkin Anda juga perlu *terus mengembalikan Simpanse ke kandangnya selama beberapa kali dalam penyelesaian satu masalah*, tetapi dengan latihan dan keterampilan, Simpanse akan merespons dan akhirnya Manusia dapat mengatur situasi.

Mungkin saja Simpansensa keluar lagi dari kandang, maka Andy perlu bersabar dan menjalani prosedur yang sama untuk mengembalikan Simpanse ke dalam kandang.

Kita tidak pernah mengendalikan Simpanse; kita mengaturnya. Ada perbedaan antara mengendalikan dan mengatur. Perlu diingat bahwa Simpanse lima kali lebih kuat daripada Manusia Anda, jadi jangan menggunakan kekuatan kemauan untuk berusaha mengendalikannya. Dalam jangka panjang, ia akan mengalahkan Anda. Jadi, sebaiknya atur Simpanse Anda dengan “melatih” dan mengandangkannya.

Poin Penting

Mungkin diperlukan beberapa pengulangan episode pelatihan Simpanse untuk setiap masalah sebelum Anda bisa mengandangkannya. Mungkin Anda juga perlu beberapa kali mengembalikan Simpanse ke kandangnya dalam setiap masalah.

Apakah saya selalu perlu "melatih" Simpanse saya?

Terkadang Simpanse tidak perlu "dilatih" dan dengan kebenaran serta logika, ia akan langsung masuk ke kandangnya. Jadi, jangan membangunkan Simpanse jika tidak ada keperluan dengan "melatihnya". Selain itu perlu diingat bahwa Simpanse tidaklah rasional, artinya mungkin ia tidak bisa diduga dan terkadang menjadi sangat cemas tanpa alasan tertentu. Sedangkan di lain waktu, ia mungkin sangat tenang, sekali lagi tanpa alasan tertentu. Jangan berusaha mengerti mengapa ia seperti ini karena Simpanse tidaklah rasional dan dalam banyak kasus ia tidak bisa dimengerti. Dari-pada berusaha memahaminya, tangani saja emosinya.

Menangani pemikiran emosional Simpanse

Simpanse menggunakan pemikiran emosional, yang memiliki ciri-ciri seperti melompat ke kesimpulan, berpikir hitam putih, dan memunculkan ide-ide paranoid. Sangatlah penting memiliki cara yang membuat Anda mengenali Simpanse ketika Anda memperbolehkan Simpanse berpikir untuk Anda, lalu mempunyai cara untuk menanganinya.

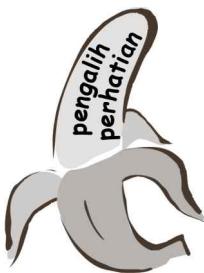
Cara termudah untuk mengenali bahwa Simpanse sedang berpikir untuk Anda adalah apakah Anda sedang merasa emosional atau sedang tenang tapi memiliki perasaan-perasaan tidak enak. Perlu diingat bahwa Simpanse hanya menawarkan perasaan-perasaannya kepada Anda, lalu Anda harus memutuskan apa yang akan Anda lakukan dengan tawaran perasaan itu. Jika bisa mengenali bahwa Simpanse sedang menggunakan pemikiran emosional, Anda bisa menanganinya dengan beberapa teknik tertentu. Misalnya, jika Simpanse sedang berpikir hitam putih, berhentilah dan tanyakan kepada diri sendiri apa saja alternatif yang ada dan apakah ada jalan tengah. Mungkin Anda sedang berada di dalam relasi yang rumit dan Anda sangat gelisah karena Anda tidak tahu apakah Anda harus melanjutkan relasi ini atau tidak. Ini bukanlah tempat yang menyenangkan dan bisa menghancurkan Anda secara emosional. Simpanse berusaha untuk menyelesaikan situasi ini dengan berpikir bahwa ia harus membuat pilihan dan pilihannya jelas: saya meninggalkan orang ini dan semuanya berakhir atau saya tinggal dengannya dan berusaha memperbaiki segalanya. Dilema

serta ketidakmampuan untuk memutuskan sedang ditawarkan kepada Manusia, yang perlu mengenali bahwa ini adalah pemikiran yang hitam putih. Sekarang Manusia bisa mencari jalan tengah. Tanyakan kepada diri sendiri apakah ada alternatif lain. Salah satu kemungkinannya adalah tidak memandang situasi ini sebagai situasi yang membutuhkan jawaban pasti sekarang juga. Ini akan berarti Anda bisa, misalnya, mengambil jeda untuk berpisah sementara agar Anda bisa mengumpulkan pikiran-pikiran Anda dan bisa melihat gambarannya dengan lebih jelas. Jeda adalah suatu kompromi yang memberi kesempatan kepada Manusia di dalam Anda untuk bicara dengan Simpanse dan menenangkannya. Ini juga memberi waktu kepada Simpanse untuk mengungkapkan dirinya dan “berlatih” sehingga ia merasa lebih baik.

Pikiran paranoid bisa dihadapi dengan terlebih dulu mengenali bahwa mungkin Anda memiliki Simpanse yang sedang bereaksi secara berlebihan yang menawarkan gagasan-gagasan yang terlalu peka atau terlalu imajinatif. Sering kali ini terjadi karena Simpanse merasa tidak aman dan belum mendapatkan fakta-fakta, jadi ia mengisi sendiri celah-celah yang kosong. Sebagai langkah pertama, Anda bisa membiarkan Simpanse mengungkapkan pikiran-pikiran paranoidnya dan melihat apakah pikiran-pikiran itu masih terasa riil. Jika ya, Manusia bisa mencari fakta dan bukti, bukan saja untuk mendukung gagasan itu (yang akan disetujui oleh Simpanse), tetapi juga menentangnya. Menceritakan bukti ini kepada seorang teman akan membantu memperjelas segalanya. Sering kali dengan beberapa kali membicarakannya, gambarannya menjadi lebih jelas. Yang terpenting adalah membangun fakta, dan biasanya ini berarti mendekati orang atau orang-orang yang terlibat untuk menjelaskan apa yang sedang terjadi dengan cara yang membangun. Ketika kita memiliki perasaan-perasaan paranoid atau terhukum, sering kali mereka menghilang dengan cepat ketika kita mengajukan pertanyaan yang tepat dengan cara yang netral dan mendengarkan jawabannya.

Memberi Pisang

Cara ketiga untuk mengatur Simpanse adalah memberinya pisang. Ini adalah hal-hal yang diinginkan oleh Simpanse untuk diberikan sebagai pengalih perhatian atau hadiah. Jadi, ada dua jenis pisang: pengalihan dan hadiah. Memberi pisang kepada Simpanse bukanlah cara yang penuh daya untuk menyelesaikan masalah, tetapi pada beberapa keadaan ini bisa sangat efektif untuk mengatur Simpanse.



Pisang pengalih perhatian

Berikut adalah contoh dari pisang pengalih perhatian. Bayangkan Anda merasa sulit bangun di pagi hari. Begitu Anda bangun, Simpanse Anda langsung memulai dialog: “Aku tidak bisa bangun, di sini hangat, aku masih mengantuk, tubuhku terasa berat, lima menit lagi saja....”

Masalah di dalam situasi ini adalah Anda memperbolehkan Simpanse untuk berpikir dan ini tidak menolong. Untuk mengalihkan perhatiannya, Anda bisa menimpalinya dengan berkata: “Kita tidak berpikir sebelum kita berdiri.” Jadi, ketika alarm berbunyi, langsung katakan kepada Simpanse dengan tegas: “Kita tidak berpikir, kita hanya bangun pada hitungan kelima... lima, empat, tiga, dua, satu, dan kaki kita di lantai.” Jika di malam sebelumnya Anda telah menyiapkan diri dan langsung memasuki program ini dengan hitungan mundur yang cepat, Anda akan sudah berdiri sebelum Simpanse mempunyai peluang untuk membahas segalanya dengan Anda. Agar teknik ini berhasil, Anda harus mencegah Simpanse untuk berpikir. Jadi, pengalihan perhatian adalah dengan menghitung dan bergerak pada saat yang bersamaan. Misalnya, pada hitungan kelima Anda langsung (tanpa berpikir) melepas selimut, pada hitungan keempat Anda duduk di tepi

tempat tidur (tanpa berpikir apa pun), pada hitungan ketiga Anda berdiri, pada hitungan kedua Anda berjalan ke kamar mandi, dan pada hitungan terakhir Anda memberi selamat kepada diri sendiri karena telah melakukan apa yang Anda inginkan dan telah menyibukkan Simpanse Anda. Pisang ini (yang adalah pola tindakan cepat yang mencegah pemikiran) menghalangi Simpanse untuk berpikir, tetapi ini harus diaktifkan dengan cepat. Banyak orang telah menggunakan pisang ini dengan efektif untuk bangun dari tempat tidur di pagi hari. Membujuk Simpanse untuk keluar dari tempat tidur biasanya tidak akan membawa hasil. Menghalangi Simpanse dari berpikir dapat digunakan secara efektif di banyak hal.

Pisang pengalih perhatian juga bisa menjadi cara untuk menyibukkan Simpanse yang sedang kesal atau tidak sabar ketika Anda harus menghabiskan waktu untuk menunggu sesuatu. Pengalihan perhatian yang sederhana seperti membaca buku atau mendengarkan musik sering kali sangat ampuh.



Pisang hadiah

Memberi hadiah kepada Simpanse bisa sangat ampuh dan mengejutkan. Misalnya, Anda harus menulis sepuluh surel tetapi Anda tidak berhasil membuat diri Anda memulainya dan malah ingin minum kopi. Jika Anda berkata kepada Simpanse Anda: “Jika sudah menulis lima surat, kau boleh mendapatkan kopimu,” sering kali tiba-tiba Simpanse memberi insentif kepada Anda untuk mulai menulis. “Pisang” dari minum kopi di akhir surat kelima akan membuat Simpanse memberdayakan diri Anda untuk menulis. Simpanse akan membuat Anda sangat berfokus pada tugas yang ada dan akan membantu, bukan menghalangi Anda. Mungkin ini kede-

ngarannya sangat tidak rasional, tetapi Simpanse memang tidak rasional dan teknik ini biasanya berhasil.

Pisang yang umum bagi kebanyakan Simpanse datang dalam bentuk pujian atau persetujuan dari orang lain. Sebagian besar Simpanse mencari pengakuan dan persetujuan dari orang lain; oleh karenanya, memberi pengakuan dan persetujuan, sebagai hadiah, bisa sangat menguatkan. Misalnya, kamar Anda di rumah perlu dicat dan Anda tahu Anda ingin agar kamar itu dicat tetapi merasa malas untuk memulai. Anda bisa menghadiah Simpanse Anda dengan menelepon seorang teman dan mengundangnya untuk melihat cat baru di kamar Anda. Tidaklah mengejutkan bahwa Simpanse akan langsung melompat dan membuat Anda mengecat kamar karena ia menginginkan pujian (dan karena ia tidak ingin tampak buruk di depan temannya).

Pisang bisa menjadi cara yang bermanfaat untuk mengatur Simpanse dalam jangka waktu yang pendek untuk menyelesaikan sesuatu atau mengalihkan Anda dari kekhawatiran atau memperbolehkan Anda untuk rehat. Pada umumnya cara ini tidak sekuat mengandangkan Simpanse karena tidak menangani penyebab masalah.

Mengembangkan Manusia

Dalam perang dan perebutan kekuasaan di antara Manusia dan Simpanse di Planet yang Terbelah, Anda tidak boleh melupakan diri Anda sendiri. Anda adalah entitas yang terpisah dari Simpanse Anda. Anda sebagai Manusia memiliki kebutuhan, sama seperti Simpanse di dalam Anda memiliki kebutuhan. Kebutuhan Manusia bisa diselesaikan dengan mencermati ciri-ciri Manusia yang ada di dalam kita. Jadi, kita memperkirakan kepuasan Manusia dengan pencapaian yang bersifat membangun, misalnya hobi dan minat yang tidak terlalu penting bagi ketahanan hidup tapi mendatangkan kepuasan dan kekayaan dalam hidup kita.

Poin Penting

Simpanse ingin bertahan hidup; Manusia ingin memiliki tujuan.

Ketika kita memiliki perasaan tentang tujuan di dalam hidup, hal itu akan mendatangkan perasaan akan makna dan pada gilirannya menuntun ke pencapaian, kepuasan, dan kesejahteraan. Kita akan membahas kesuksesan dan kebahagiaan secara lebih terperinci di bagian selanjutnya, tetapi di sini, pesannya adalah untuk memelihara mesin Anda dengan baik, Anda harus mempertimbangkan kebutuhan Simpanse dan Manusia. Kita terlalu sering hanya mempertimbangkan kebutuhan Simpanse karena ia menghabiskan waktu kita dan berteriak paling keras.

Ringkasan poin penting

- “Apakah aku ingin...?” adalah pertanyaan yang perlu diajukan untuk mengenali apakah Simpanse Anda sedang membajak Anda. Jika jawabannya adalah “tidak”, Anda sedang dibajak.
- Anda selalu bertanggung jawab terhadap Simpanse Anda.
- Simpanse lima kali lebih kuat daripada Anda.
- Asuhlah Simpanse Anda sebelum Anda berusaha mengaturnya.
- Kelola Simpanse Anda, jangan berusaha mengendalikannya.
- Ada tiga cara umum untuk mengatur Simpanse Anda: Melatihnya, Mengandangkannya, dan Memberinya Pisang.

Usulan latihan:

Latihan NEAT

- *Normal*
- *Expected*
- *Accepted*
- *Taken care of*

Belajar untuk menjadi NEAT dalam hidup

Memiliki letupan dan aktivitas Simpanse yang tidak bisa Anda kelola dengan baik adalah hal yang **normal**. Oleh sebab itu, Anda harus **expect** (menduga) bahwa ini akan terjadi dari waktu ke waktu. **Accept** (terimalah) bahwa Anda tidak sempurna dan hewan ini sangat kuat. **Take care of** (uruslah) letupan atau aktivitas Simpanse dengan cara-cara yang pantas, misalnya dengan meminta maaf jika Anda telah menyinggung orang lain atau memaafkan diri sendiri jika Anda merasa telah mengecewakan diri Anda sendiri.

Menjadi **NEAT** berarti menjadi masuk akal dengan diri sendiri. Saat Anda mengalami aktivitas apa pun dari Simpanse yang tidak Anda kelola dengan baik, berhentilah dan pikirkan **NEAT**. Terimalah bahwa inilah cara kerja mesin Anda, lalu uruslah situasinya tanpa menjadi kecewa. Perasaan bersalah, malu, frustrasi, dan emosi negatif lainnya ada untuk membantu kita memperbaiki, bukan untuk menghancurkan kita. Tidak ada orang yang benar di setiap waktu dan banyak dari kita yang keliru di banyak waktu.

Lakukan pemikiran **NEAT** sebagai cara untuk menghadapi pengejalaan yang buruk dari Simpanse. Jika Anda memiliki emosi negatif, balikkan emosi ini dan gunakan mereka untuk bergerak maju. Dari pada melibatkan diri dengan emosi-emosi negatif, pikirkan cara-cara yang pantas untuk menghadapi mereka.

Bab 4

Bulan Penuntun

(BAGIAN 1)

Cara memahami Komputer di benak Anda



Bulan Penuntun adalah Komputer dari otak Anda. Di dalam Semesta, semua bulan bertindak sebagai penstabil planet-planet yang mereka kitari; oleh karenanya, Bulan Penuntun menstabilkan Planet yang Terbelah. Ini berarti jika kita dapat membuat Komputer di dalam benak kita bekerja dengan baik, ia akan memberi stabilitas kepada benak kita dan mempermudah pengelolaan Simpanse.

Komputer: beberapa fakta dasar

Apa fungsi Komputer?

Komputer Anda mempunyai dua fungsi:

- Ia bisa berpikir dan bertindak secara otomatis untuk Anda dengan pikiran dan perilaku yang telah terprogram.
- Ia adalah sumber acuan untuk informasi, kepercayaan, dan nilai.

Bagaimana informasi bisa masuk ke Komputer?

Ketika Anda lahir, Komputer Anda adalah sebuah *hard disk* kosong. Ia hanyalah gudang untuk perilaku dan kepercayaan yang akan dimasukkan oleh Manusia atau Simpanse Anda. Ia tidak memiliki pemikiran orisinal atau daya interpretasi, tetapi akan bertindak berdasarkan informasi yang telah tersimpan. Sering kali Manusia atau Simpanse tidak menyadari bahwa mereka telah memasukkan pikiran atau perilaku sadar atau tidak sadar ini ke dalam Komputernya. Seberapa sukses ia berfungsi bergantung pada seberapa benar dan seberapa bermanfaatnya asupan yang ia terima.

Komputer berpotensi lebih kuat daripada Simpanse dan Manusia karena ia adalah sumber acuan yang dilihat oleh keduanya untuk mendapatkan bantuan dan tuntunan.

Oleh karenanya, sangatlah dianjurkan untuk mengenal cara kerja Komputer dan cara memeliharanya, agar tuntunan yang ia berikan menjurus ke arah kesuksesan dan kebahagiaan.

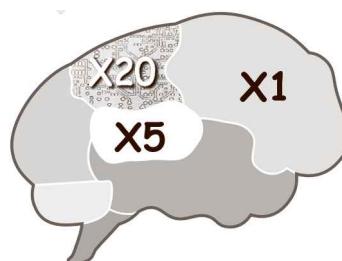
Apakah Komputer di dalam pria dan wanita sama?

Jawaban singkatnya adalah “ya”. Komputer mereka berfungsi dengan cara yang mirip tetapi punya beberapa perbedaan. Komputer wanita biasanya bisa bekerja dengan bahasa di tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan Komputer pria. Otak wanita memiliki lebih banyak area, yang disebut pusat-pusat tautan, untuk bekerja bersama bahasa dibandingkan otak pria. Sebaliknya, otak pria memiliki suatu area untuk menghadapi matematika dan membaca peta yang sekitar empat kali lebih besar dibandingkan ukuran area yang sama pada otak wanita (apakah mereka bekerja lebih baik? Ini adalah perkara lain!). Namun, ini berarti kemungkinan besar mereka akan bekerja secara berbeda dan lebih cocok untuk tugas atau pembelajaran tertentu, mengingat bahwa kedua otak ini biasanya memang menunjukkan perbedaan fisik dan fisiologis.

Diskusi ini sepertinya selalu membangkitkan emosi-emosi tinggi di mana orang merasa dihakimi atau dikategorikan. Hal ini patut disayangkan karena yang ingin dilakukan oleh para ilmuwan hanyalah membantu kita memahami diri kita sendiri dengan lebih baik. Tentu saja selalu ada pengecualian dari aturan ini pada kedua gender, dan ketika kita bergerak maju, riset terus-menerus semakin menjelaskan segalanya. Jadi, secara anatomis dan fisiologis, ada perbedaan di antara Komputer pria dan wanita. Selain itu, ada perbedaan respons pada beberapa neurotransmitter (bahan kimia yang mengirim pesan) di bagian-bagian otak.

Seberapa cepat Komputer kita?

Kita bisa menganggap Komputer bekerja dengan kecepatan sekitar empat kali lipat dari kecepatan Simpanse dan 20 kali lebih cepat dari kecepatan Manusia. Oleh karena itu, jika Komputer beroperasi dengan baik, ia dapat melaksanakan perintah pada kecepatan yang menakjubkan dengan sangat akurat dan sebelum Simpanse serta Manusia mempunyai peluang untuk selesai berpikir.



Kecepatan reaksi

Angka-angka ini mencerminkan kecepatan dari apa yang sebenarnya terjadi di dalam otak Manusia, di mana beberapa area beroperasi dengan kecepatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan area lainnya.

Apa yang ada di dalam Komputer?



- Autopilot adalah kepercayaan atau perilaku yang membangun atau bermanfaat.
- Gremlin adalah kepercayaan atau perilaku yang tidak bermanfaat atau menghancurkan yang bisa disingkirkan.
- Goblin adalah kepercayaan atau perilaku yang tidak bermanfaat atau menghancurkan yang sudah tertanam dalam-dalam dan sangat sulit disingkirkan.
- Batu Kehidupan berisi nilai-nilai dan kepercayaan yang Anda gunakan untuk menjalani hidup.

Fungsi Komputer secara terperinci



- Fungsi otomatis
- Bertindak sebagai sumber acuan

Fungsi otomatis

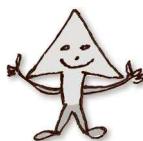
Fungsi otomatis, yang persis seperti bunyinya, didasarkan pada perilaku yang telah dipelajari, kepercayaan yang telah dipelajari, dan program-program otomatis. Ini adalah ketika kita hanya bertindak berlandaskan perilaku atau pikiran yang sudah kita pelajari dan nyaris bisa kita lakukan

sambil tidur. Sebagai Manusia, hanya sedikit upaya kita untuk berpikir. Ketika menggabungkan tindakan-tindakan, kita bisa membentuk program-program yang sangat rumit, misalnya membuat secangkir kopi atau mengemudikan sepeda, yang pada akhirnya kita lakukan secara otomatis tanpa perlu berpikir.

Simpanse dan Manusia sama-sama memberi masukan ke dalam Komputer dan oleh karenanya mereka bisa memprogramnya. Sekali Komputer memiliki program untuk dijalankan, ia akan mengambil alih dan membiarkan Simpanse serta Manusia untuk rehat dari berpikir dan menginterpretasikan. Komputer diprogram untuk berpikir dan bertindak untuk kita, tetapi hanya dengan informasi yang telah kita beritahukan untuk ia gunakan. Jadi, kepercayaan dan perilaku yang telah disimpan ini dipelajari oleh Manusia serta Simpanse dan dimasukkan ke dalam Komputer. Ini sangat berbeda dari naluri Simpanse yang ia warisi di dalam gen untuk memunculkan reaksi langsung dari Simpanse.

Komputer melakukan sebagian besar tugas dalam membawa kita melewati hari-hari kita. Seberapa bagusnya ia membawa kita melewati hari akan bergantung pada apa yang telah dimasukkan ke dalamnya. Tentu saja kita bisa menambah dan menyingkirkan hal-hal dari Komputer jika kita berhenti dan meluangkan waktu untuk memeliharanya. Masalahnya, sebagian besar dari kita tidak melakukannya.

Autopilot



Autopilot

Autopilot adalah semua kepercayaan, perilaku yang positif serta membangun, dan fungsi otomatis yang membantu kita untuk menjadi sukses dan bahagia dalam hidup. Mereka bisa dimasukkan ke Komputer pada usia berapa pun. Jadi, Autopilot bisa termasuk, antara lain, mengemudikan

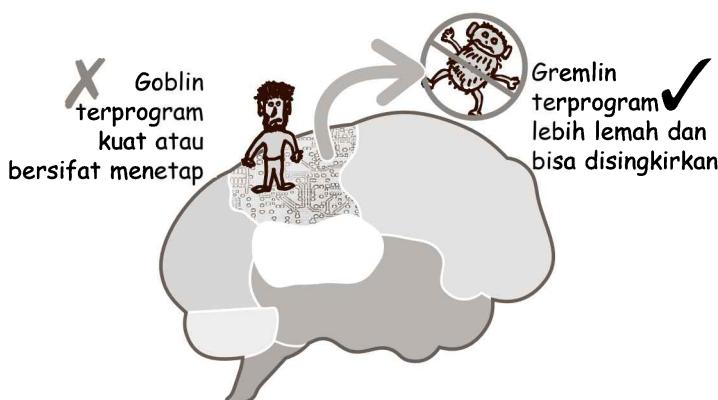
sepeda, tetap tenang ketika terjadi sesuatu yang tidak beres, berfokus pada jalan keluar dan bukan pada masalah, mengikat tali sepatu, terbiasa teratur dan disiplin, serta memiliki citra diri yang positif.

Goblin dan Gremlin



Goblin dan Gremlin kurang lebih adalah kebalikan dari Autopilot. Mereka adalah perilaku, kepercayaan, serta program otomatis yang tidak bermanfaat dan menghancurkan yang tersimpan di dalam Komputer.

Biasanya Goblin dimasukkan ke dalam Komputer ketika Anda masih sangat kecil. Pada awal masa kanak-kanak, Komputer Anda cenderung menangkap setiap informasi yang dimasukkan ke dalamnya. Jadi, Goblin terprogram secara kuat ke dalam Komputer dan sangat sulit disingkirkan, maka Anda perlu belajar mengekangnya. Normalnya, Goblin muncul sebelum usia delapan tahun, dan biasanya Gremlin muncul setelah usia delapan tahun. Karena Gremlin terprogram lebih lemah, ketika Anda menemukannya, Anda bisa menyingirkannya. Perbedaan antara Goblin dan Gremlin dibuat karena sangat penting untuk mengetahui mana yang bisa



disingkirkan dan mana yang tidak. Dengan begitu, Anda tidak akan berusaha melakukan hal-hal yang mustahil. Namun, Anda bisa menghadapi makhluk-makhluk yang tidak menolong ini setelah Anda mengenalinya.

Contoh Goblin

Perkenankan saya memberi contoh tentang Goblin. Sindrom Pintu Lemari Pendingin menggambarkan contoh yang paling umum dari Goblin dan ini terjadi pada sebagian besar orang di dunia Barat.



Ini adalah hari pertama sekolah dan seorang anak kecil penuh dengan semangat. Guru berkata kepada si anak, “Mari kita membuat gambar untuk orangtuamu.” Setelah menggambar, anak itu pulang sambil berlari untuk menunjukkannya kepada orangtua. Ketika anak lari mendekati orangtua, orangtua berkata, “Apa itu yang kamu pegang?” Anak pun menyerahkan gambarnya. Orangtua merespons, “Gambar ini bagus sekali; kamu sangat pintar. Aku sangat bangga padamu, aku ingin dunia tahu bahwa kamu sangat pintar,” lalu ia memasang gambar itu di pintu lemari pendingin agar semua orang bisa melihat betapa pintarnya sang anak.

Yang terjadi adalah, sekarang anak mempunyai Goblin hebat yang hidup bersamanya!

Mari kita telaah skenario yang sama dengan pendekatan yang berbeda. Anak pulang dari sekolah dengan membawa gambar dan berlari ke orangtuanya. Orangtua merespons dengan berkata, “Tunggu dulu,” dan menyingkirkan gambar itu untuk sementara dan memeluk si anak. Lalu,

orangtua berkata, "Aku sangat bangga padamu, kamu pintar dan aku ingin semua orang tahu betapa bangganya aku padamu. Jadi, apa itu yang kamu pegang?" Sekarang orangtua dan anak berdiskusi tentang gambar dan orangtua memuji gambar dan anak, lalu bertanya kepada anak apakah mereka ingin memasangnya di pintu lemari pendingin karena gambar itu bagus.

Pada skenario pertama, yang dilakukan oleh orangtua adalah memberitahu anak bahwa ia pintar dan bahwa orangtua bangga kepadanya **karena apa yang telah dicapai oleh anak itu**. Dengan kata lain, kelayakan si anak bergantung pada gambarnya. Lalu, orangtua melanjutkan memberitahu anak bahwa mereka ingin semua orang tahu dengan memasang gambar itu di pintu lemari pendingin. Pesan yang disampaikan kepada anak adalah: "**Pencapaianmu di dalam hidup-lah yang akan membuatmu berharga**. Apa yang kamu lakukan, itulah yang akan membuat orang lain melihatmu sebagai orang yang sukses."

Pesan yang diberikan kepada anak kedua adalah **kamu berharga sebagaimana adanya kamu. Dirimulah yang sedang dicintai dan dihormati, dan kamu tidak harus berprestasi apa pun untuk mendapatkannya**. Lalu, orangtua melanjutkan dengan mengatakan bahwa mencapai sesuatu adalah hal yang baik, tetapi ini tidak boleh dicampurbaik dengan kelayakan diri. Tentu saja selalu bagus untuk memuji anak jika ia telah melakukan yang terbaik, terlepas dari apa pun tingkatan yang telah dicapainya.

Tentu saja ada keseimbangan yang harus kita miliki, dan di dalam kedua skenario ini saya melakukan pendekatan yang ekstrem untuk mengangkat poin yang saya maksud, tetapi sebagian besar kita takut dengan cara kita melakukan sesuatu dan apa yang dipikirkan orang lain.

Banyak siswa yang menghadapi ujian merasa sangat cemas dan takut dengan hasilnya. Jika Anda bertanya bagaimana perasaan mereka dalam menghadapi ujian jika hasilnya akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh mereka sendiri dan bahwa mereka bisa secara diam-diam mengulangnya sampai lulus jika hasilnya kurang baik, biasanya mereka akan berkata, "Aku tidak takut atau cemas sama sekali."

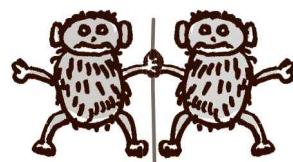
Jelas bukan ujian yang menjadi masalah para siswa, yang menjadi masalah adalah takut bahwa orang lain mengetahui hasilnya dan dampaknya pada mereka. Jika tahu bahwa tidak ada orang yang akan berpikir buruk tentang kita, kita tidak akan terlalu takut; gagal hanyalah gangguan kecil dan kita akan siap menghadapi konsekuensinya. Kita juga tidak akan mengukur kelayakan diri kita dengan hasil ujian. Ini adalah Goblin Pintu Lemari Dingin yang paling jelas!

Sindrom ini sangat umum terjadi dan sebagian besar populasi tampaknya mengalaminya. Namun, kita bisa mengelola dan menanganinya, tidak membiarkannya mengendalikan kita. Sebagian dari masalah adalah Simpanse membantu Goblin. Simpanse memiliki dorongan yang sangat kuat untuk mendapat pasukan yang sebenarnya bertujuan memastikan ketahanan hidup kita dengan menjadi bagian dari kelompok pasukan. Untuk menjadi bagian dari pasukan berarti kita harus diterima. Untuk diterima berarti kita harus kuat dan bermanfaat. Oleh karena itu, dari naluri primitif Simpanse, kita ingin membuat orang lain terkesan. Jelas jika kita mengaitkan dorongan ini dengan Goblin, ia memang menjadi sangat kuat. Oleh karena itu, banyak orang yang menderita secara emosional karena mereka terus mencemaskan apa yang orang lain pikir tentang mereka padahal sebenarnya mereka ingin menjalani kehidupannya dan tidak memedulikannya, tetapi Simpanse dan Goblin tidak membiarkannya.

Contoh Gremlin

Salah satu contoh dari dua Gremlin yang sangat umum dimiliki oleh sebagian besar orang di dalam Komputernya dan dialaminya dari waktu ke waktu adalah: si kembar dari harapan yang tidak realistik dan harapan yang tidak menolong.

Si Kembar Gremlin



Harapan yang
tidak realistik Harapan yang
tidak menolong

Memeriksa apakah Anda realistik dan masuk akal dalam setiap harapan yang Anda miliki adalah hal yang baik. Jika harapan Anda tidak realistik atau tidak menolong, bisa dipastikan itu akan menjurus ke emosi-emosi negatif yang kuat dalam diri Anda. Biasanya, emosi-emosi seperti frustrasi, marah, atau kecewa akan segera mengalir masuk.

Pertimbangkan Gremlin mengatakan, “Aku percaya bahwa aku harus selalu tepat waktu.” Jika Anda terlambat, untuk alasan apa pun, Anda akan menjadi stres, karena Anda percaya Anda harus selalu tepat waktu. Anda bisa menggantikan Gremlin dengan sebuah Autopilot yang berkata, “Aku ingin tepat waktu saat aku bisa, tetapi terkadang ini tidak bisa terjadi, dan ini bukan kiamat maka aku akan menghadapinya.” Ini adalah kepercayaan yang lebih realistik yang kemungkinan besar akan merilekskan Anda dan membantu Anda bertingkah seperti orang dewasa dan bukan seperti anak-anak ketika segalanya tidak berjalan sesuai dengan rencana!

Contoh lain dari harapan yang tidak realistik adalah Anda harus selalu menang untuk membuktikan diri. Bermain tenis bisa merupakan keseharian yang baik jika Anda percaya bahwa itu hanyalah permainan dan hasilnya tidak benar-benar penting. Ini bukan berarti Anda tidak akan berusaha, tetapi ini berarti Anda memiliki sudut pandang. Namun, jika Anda mempunyai kepercayaan bahwa Anda harus menang karena itu mencerminkan kelayakan Anda sebagai seseorang, permainan akan menjadi tegang dan mungkin tidak menyenangkan.

Apa yang Anda pegang sebagai kepercayaan jelas akan memengaruhi cara Anda dalam menangani hasil atau meresponsnya, apa pun hasil itu. Akan lebih baik untuk memiliki harapan yang realistik atau, pada beberapa kasus, sama sekali tidak memilikinya.

Contoh dari Gremlin lain termasuk:

- Bereaksi berlebihan pada banyak situasi
- Makan setiap kali Anda merasa ingin makan tapi sebenarnya tidak membutuhkannya
- Menyalahkan diri sendiri

- Mencemaskan keputusan dan tidak membuat keputusan itu
- Menjadi marah ketika Anda tidak ingin marah

Komputer bertindak sebagai sumber acuan

Ada tiga aspek dari Komputer yang bertindak sebagai acuan:

- Acuan umum dengan Autopilot dan Gremlin
- Batu Kehidupan dengan “Kebenaran Hidup”, “Nilai”, dan “Daya Kehidupan”
- Kerangka berpikir

Acuan umum dengan Autopilot dan Gremlin

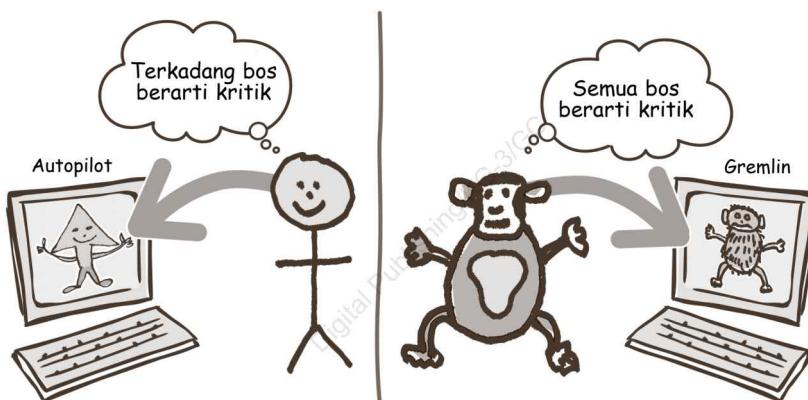
Baik Manusia maupun Simpanse menggunakan Komputer sebagai bank memori untuk pembuatan keputusan. Ketika terjadi suatu pengalaman, Manusia dan Simpanse mengartikan apa yang sedang terjadi, lalu melihat ke dalam Komputer untuk melihat pengalaman, kepercayaan, atau memori sebelumnya yang telah disimpan. Sebuah keputusan atau tindakan bisa dipengaruhi oleh informasi yang telah tersimpan ini.

Berikut adalah sebuah contoh untuk menunjukkan cara kerjanya. Adam bekerja untuk seorang bos yang sangat keras yang memanggilnya hanya untuk mengkritiknya dan memperingatkan bahwa pekerjaannya tidaklah aman. Manusia di dalam Adam gelisah gara-gara perilaku bosnya dan memberi masukan ke dalam Komputernya bahwa “ketika kamu melihat bos ini, kamu bisa berharap bahwa kamu akan dikritik, jadi bersiaplah secara emosional”. Ini adalah kepercayaan yang riil, yang sepertinya didukung oleh pengalaman. Ini adalah interpretasi yang menolong dari apa yang sedang terjadi untuk dimasukkan ke dalam Komputer dan oleh karenanya akan menjadi Autopilot (suatu kepercayaan yang benar dan menolong, yang menjadi dasar perilaku Anda di masa depan).

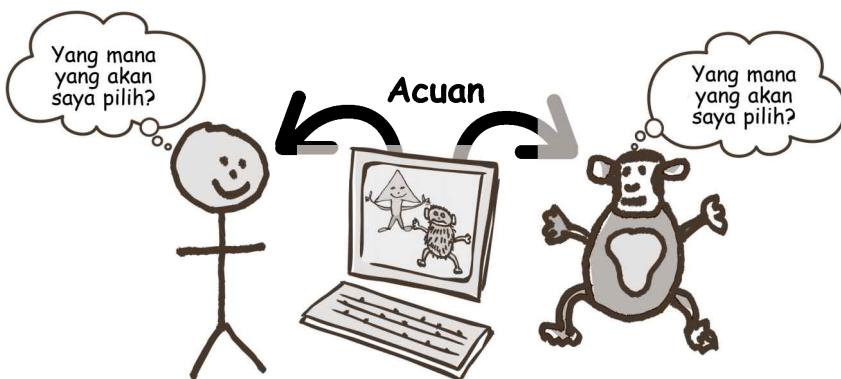
Bisa dimaklumi bahwa Simpanse di dalam Adam menjadi sangat terganggu karena bertemu dengan bos dan ia bisa memasukkan kepercayaan ke dalam Komputer bahwa “saat bertemu dengan seseorang yang adalah

bos, kamu bisa menduga bahwa kamu akan sangat terganggu dan menerima kabar buruk". Ini adalah generalisasi karena tidak semua bos seperti itu dan bahkan bos yang sama bisa bertingkah secara berbeda tergantung pada keadaan. Jadi, Simpanse memasukkan sebuah kepercayaan yang tidak terlalu menolong ke dalam Komputer bahwa "SEMUA bos senang mengkritik dan membuatmu merasa buruk".

Interpretasi Simpanse ini tidaklah menolong dan bisa sangat menghancurkan di masa depan. Ini bukan kebenaran dan oleh karenanya ia adalah Gremlin (sebuah kepercayaan yang tidak menolong yang kemungkinan besar akan menjurus ke perilaku yang tidak menolong di masa depan).



Sekarang kita memiliki dua pesan yang sangat berbeda di dalam Komputer. Ini akan digunakan sebagai acuan di masa depan.



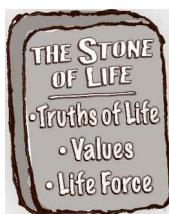
Manusia dan Simpanse bisa memilih Autopilot atau Gremlin. Apa yang terjadi akan tergantung pada apa yang dipilih. Selama Adam tetap tinggal di pekerjaannya dengan bos yang sama, kedua pesan itu akan bekerja ketika ia dipanggil untuk menemui bos, karena kemungkinan besar si bos bertindak tidak masuk akal lagi. Namun, mari kita anggap sekarang Adam mempunyai pekerjaan baru dan bos baru. Bos baru tidak bekerja seperti bos lama. Ia sangat pengertian, suka memuji, dan mendukung stafnya. Adam menerima panggilan yang mengatakan bahwa bos barunya ingin bertemu dengannya. Simpanse di dalam Adam langsung merasakan kemungkinan bahaya dan mencari ke dalam Komputer untuk melihat apakah ada acuan yang bisa ia gunakan. Simpanse bicara dengan Gremlin dan Gremlin berkata, "SEMUA bos senang mengkritik dan membuatmu merasa buruk." Sekarang, Simpanse berkata, "Ini kabar buruk karena setiap bos akan senang mengkritik dan membuatmu merasa buruk dan kamu bisa kehilangan pekerjaanmu." Manusia tidak mendapat kesempatan karena Simpanse dan Gremlin sangatlah kuat. Jadi, Adam memasuki ruangan dengan penuh ketakutan dan kemungkinan besar tidak akan mengalami perbincangan yang baik dengan bos karena ia terlalu cemas dan sudah percaya bahwa ia mengetahui hasil pembicaraan. Hasil alternatifnya adalah Manusia di dalam Adam melihat kepada Autopilot, lalu menenangkan Simpanse dan berkata, "Aku akan memberi kesempatan kepada bos yang baru ini karena mungkin ia tidak seperti bos lama."

Ini adalah salah satu cara (melalui pengalaman) di mana Gremlin dan Autopilot bisa muncul. Bisa Simpanse atau Manusia yang memasukkannya ke dalam Komputer untuk acuan dan penggunaan di masa depan. Ini juga menunjukkan cara di mana Simpanse bekerja erat dengan Gremlin. Gremlin dan Autopilot juga bisa muncul bisa melalui pendidikan atau melalui diskusi dengan orang-orang lain tentang pengalaman mereka.

Oleh karena itu, Simpanse dan Manusia menggunakan kepercayaan yang telah disimpan di dalam Komputer sebagai titik acuan untuk membantu membuat keputusan. Jika memiliki banyak Autopilot, Komputer akan menjinakkan atau menghentikan Simpanse di jalannya dan menenangkannya. Ini memberi peluang kepada Manusia untuk mencari dan

menggunakan Autopilot serta menstabilkan seluruh sistem, memberi perasaan tenang kepada orang itu. Bekerjanya sistem ini bisa dilihat pada pemindai otak di mana darah mengalir ke bagian-bagian yang berbeda dari otak saat mereka digunakan. Memiliki banyak Gremlin dalam Komputer akan sangat menggoyahkan Manusia dan Simpanse.

Batu Kehidupan yang berisi “Kebenaran Hidup”, “Nilai-Nilai”, dan “Daya Hidup”



Batu Kehidupan adalah titik acuan utama Anda. Di sinilah “Kebenaran Hidup”, “Nilai-Nilai”, dan “Daya Hidup” Anda dituliskan. Simpanse dan Manusia mengukur segala sesuatu berdasarkan Batu ini, jadi mari kita telaah ketiganya dengan lebih terperinci.

Kebenaran Hidup

Kebenaran Hidup adalah bagaimana Anda memercayai cara kerja dunia dan Anda bisa “membuktikan” kebenarannya melalui contoh dan pengalaman. Anda telah mengolahnya sendiri atau menerimanya dari tempat lain (orangtua, pendidikan, pengalaman, dan sebagainya).

Setiap orang akan memiliki kebenaran yang berbeda, tetapi banyak dari kita memiliki kebenaran yang sama. Kebenaran ini bisa sama dengan Autopilot atau bahkan beberapa Gremlin, tetapi mereka adalah kebenaran yang telah Anda pilih untuk Anda hidupi. Mereka adalah seperangkat kepercayaan yang Anda percaya sebagai benar.

Sebagai contoh, Anda memiliki aturan bahwa “hidup ini tidak adil”. Ini sepertinya cukup beralasan untuk menjadi “Kebenaran Hidup” bagi

sebagian besar dari kita karena kita tahu bahwa itu “benar”. Jika kemudian kita mengatakan bahwa ini adalah benar dan kita menghidupinya, kita tidak akan terlalu kesal atau bahkan sama sekali tidak merasa kesal jika ada ketidakadilan, karena itulah yang kita percayai sebagai cara kerja kehidupan. Ini tidak berarti bahwa kita tidak berusaha untuk menjadi adil di dalam hidup, tetapi ini berarti bahwa ketika hidup ini tidak adil, kita mau menerimanya dan menghadapinya.

Jika seseorang memercayai “hidup ini adil” sebagai kebenaran dan berusaha untuk hidup sejalan dengan “kebenaran” ini, jelas ia akan sering terganggu dan kesal ketika hidup tidak adil. Misalnya, jika mereka membeli satu set kartu dari toko dan pulang ke rumah dan menemukan bahwa ada satu kartu yang hilang, mereka akan berteriak, “Ini tidak adil.” Mereka akan kembali ke toko dan menjelaskan lalu menuntut untuk mendapatkan satu kemasan kartu yang baru. Ini adalah tuntutan yang beralasan. Sayangnya, pramuniaga meminta maaf tapi barang tidak bisa dikembalikan karena orang harus memeriksa barang yang dibelinya sebelum meninggalkan toko. Sekarang Anda bisa membayangkan protes yang terjadi. Pada akhirnya, memprotes bahwa hal ini tidaklah adil tidak akan menghasilkan apa pun, kecuali perasaan marah. Terkadang yang terbaik adalah menghela napas dan berkata, “Hidup ini tidak adil, dan pada peristiwa ini memang tidak adil, jadi aku akan menerimanya karena tidak ada yang bisa kulakukan.”

Pilihan Anda: Anda bisa memperjuangkan kasus Anda dan mungkin menang atau Anda bisa menganggapnya sebagai pengalaman dan mencegah perkelahian yang mungkin tidak patut serta tidak memberi hasil.

Tiga Kebenaran Hidup pertama saya adalah:

1. Hidup ini tidak adil.
2. Titik-titik tujuan bergeser.
3. Tidak ada jaminan.

Jika saya berhasil menghidupi “kebenaran-kebenaran” atau aturan ini, hanya sedikit hal yang bisa mengesalkan saya. Ketika saya tidak menghi-

dipi “kebenaran-kebenaran” ini dan mengalami hari-hari di mana saya berkata, “Tapi ternyata hidup ini adil,” saya menjadi terbebaskan dan harus mengingatkan realitas kepada diri saya. Tentu saja kebenaran-kebenaran ini tidak berarti saya hanya “menggelinding” dalam menjalani hidup, sangat jauh dari itu, tetapi ini memang berarti bahwa, pada akhirnya, jika saya harus menerima ketidakadilan, saya bisa menerimanya dan melanjutkan jalan tanpa terluka.

Dari mana datangnya gagasan bahwa hidup ini adil atau HARUS adil? Kemungkinan besar dari masa kanak-kanak ketika Anda mungkin telah dicuci otak! Sebagai anak, Anda mungkin membaca atau menonton kisah-kisah dongeng. Pangeran selalu menikah dengan putri, nenek sihir yang jahat akhirnya mati, dan semua orang hidup bahagia untuk selama-lamanya (tentu saja kecuali nenek sihir, tetapi ia mendapatkan apa yang pantas ia dapatkan). Dengan kata lain, pada akhirnya kebaikan selalu menang. Namun, itu adalah kisah dongeng dan Anda telah dicuci otak untuk percaya bahwa itu benar-benar terjadi. Padahal tidak. Malah sebenarnya mungkin kita berbuat baik kepada anak-anak kita jika kita mengubah akhir kisah untuk membiarkan nenek sihir membunuh putri dan menikah dengan pangeran. Lalu setelah beberapa tahun yang mengerikan, mereka bercerai dan pangeran berduka di sepanjang hidupnya, sementara nenek sihir tersenyum bahagia. Ini lebih mirip dengan kehidupan nyata. Namun berhati-hatilah, jika Anda menceritakannya kepada anak-anak yang sudah mempunyai kepercayaan yang kuat bahwa kebaikan selalu menang, mereka bisa menyerang Anda, jadi berhati-hatilah!

Pada kenyataannya tidak semuanya berjalan dengan baik. Saya rasa ada gunanya untuk berusaha menang dengan baik dan adil, tetapi tidaklah bijaksana untuk percaya bahwa itu HARUS terjadi dan bahwa ada yang salah jika itu tidak terjadi. Oleh karenanya, kebenaran hidup nomor satu saya adalah “hidup ini tidak adil”.

Nilai-Nilai

Di dalam Komputer, Anda memiliki nilai-nilai tak tertulis yang Anda percayai sebagai nilai-nilai penting bagi Anda. Sama seperti Kebenaran Hidup, akan sangat membantu bagi Anda untuk membuat nilai-nilai Anda sendiri

karena nilai-nilai ini akan menjadi penuntun yang diolah oleh Manusia dan Simpanse. Nilai-nilai ini akan bertindak sebagai pengingat tetap di mana hati dan jiwa Anda terletak serta akan menenangkan Manusia dan Simpanse pada saat yang menekan.

Nilai-nilai adalah penilaian pribadi yang telah Anda buat dan mencerminkan prinsip-prinsip moral dan etika yang ingin Anda pegang. Misalnya, mungkin Anda memegang nilai bahwa “berdusta itu salah”. Ini bukanlah kebenaran hidup karena Anda tidak bisa membuktikannya, tetapi ini adalah sebuah penilaian pribadi. Nilai-nilai umum yang dipegang oleh beberapa orang antara lain:

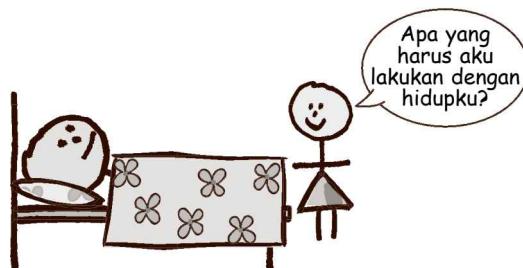
- Tidak setia itu salah.
- Keluarga lebih penting daripada pekerjaan.
- Tidak egois adalah suatu keutamaan.

Jadi, perbedaan antara “Kebenaran” dan “Nilai” adalah bahwa “Kebenaran” berdasarkan pada bukti, sedangkan “Nilai” adalah penilaian pribadi.

Daya Hidup

Untuk menemukan Daya Hidup di Batu Kehidupan Anda, bayangkan Anda berusia 100 tahun dan berada di ranjang kematian Anda dengan sisa hidup selama satu menit. Cicit Anda bertanya, “Sebelum meninggalkan kami, beritahukan kepadaku apa yang harus kulakukan dengan hidupku?”

Sekarang berbentilah sejenak dan cobalah menjawab pertanyaan itu dengan jujur, dengan segera, dalam satu menit berikutnya. Anda hanya punya satu menit, mulailah dari sekarang, lalu ketika waktunya habis, Anda telah menemukan apa yang akan Anda katakan kepada cicit Anda, lalu lanjutkanlah membaca.



Dengan menjawab pertanyaan ini, Anda akan mengenali apa yang penting bagi Anda, apa esensi Matahari dalam Semesta Anda. Bagi Anda, hidup hanyalah soal yang satu ini. Ini adalah “Daya Hidup” Anda.

Banyak dari Anda akan menjawab dengan pernyataan seperti, “tidak masalah apa yang kau lakukan”, “berbahagialah”, “jangan khawatir”, dan “hiduplah sebaik-baiknya”.

Apa pun nasihat Anda kepada cicit Anda sebenarnya adalah nasihat kepada diri Anda sendiri. Jika Anda tidak menghidupi nasihat ini—yang adalah esensi dari eksistensi Anda—Anda menghidupi suatu dusta. Jangan menghidupi suatu dusta; lebih dari segala yang lain, itu akan menggelisahkan Anda.

Ringkasan dari Batu Kehidupan

- Kebenaran Hidup adalah pernyataan tentang cara kerja dunia yang Anda percayai sebagai benar.
- Nilai-Nilai adalah prinsip dan hal-hal ideal yang Anda percaya.
- Daya Hidup adalah apa yang Anda percaya sebagai satu-satunya persoalan dalam hidup dan bagaimana menghidupinya.

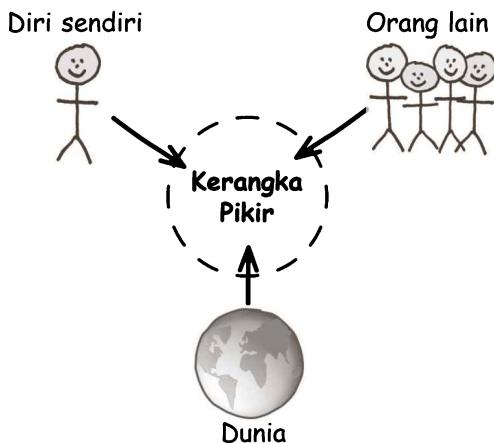
Kerangka Pikir

Aspek terakhir dari Komputer yang bertindak sebagai acuan adalah Kerangka Pikir. Untuk memahami Kerangka Pikir, kita akan terbantu jika mengajukan tiga pertanyaan khusus.

- Bagaimana Anda memandang diri Anda sendiri?
- Bagaimana Anda memandang orang lain?
- Bagaimana Anda memandang dunia?

Cara kita mendekati hidup sangatlah dipengaruhi oleh cara kita memandang diri kita sendiri, orang lain, dan dunia di mana kita hidup. Tiga titik pandang ini mewakili Kerangka Pikir yang kita genggam. Jadi, Kerangka Pikir adalah dasar yang kita gunakan ketika menghadapi diri sendiri, orang lain, dan dunia.

Kerangka Pikir didasarkan pada persepsi tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia



Kepercayaan ini cenderung muncul dalam kelompok (Autopilot dan Gremlin) yang menyatu untuk membentuk suatu penyajian diri yang khas. Penting untuk diingat bahwa ini bukanlah kepribadian Anda, meskipun berpengaruh terhadapnya. Ini adalah alur jalan di dalam Komputer yang didasarkan pada kepercayaan yang bisa diubah.

Misalnya, Anda memandang diri Anda sebagai orang yang sangat cerdas yang dicintai oleh semua orang, dan dunia adalah peluang dan tempat yang menyenangkan, maka Kerangka Pikir Anda mengartikan bahwa kemungkinan besar Anda akan bangun setiap pagi dengan perasaan nyaman dan bersemangat untuk menyambut pengalaman baru. Ini juga berarti bahwa jika Anda bertemu dengan seseorang yang tidak menyukai Anda, Anda pikir ada yang tidak beres di dunia mereka dan bahwa ketika dunia mereka sudah beres, mereka akan menyukai Anda lagi. Seperti yang bisa Anda bayangkan, Kerangka Pikir yang satu ini mungkin akan sangat bermanfaat bagi Anda di sebagian besar waktu dan hanya sesekali akan menyulitkan Anda. Tentu saja kemungkinan besar Anda akan menjadi orang yang bahagia.

Sekarang mari kita balik situasinya. Seandainya Anda percaya bahwa Anda tidak pintar dan Anda harus berusaha menyembunyikan ini agar

orang lain tidak mengetahuinya. Anda juga percaya bahwa orang lain lebih baik daripada Anda dan mereka biasanya berusaha mengungkap ketidakmampuan Anda. Akhirnya Anda percaya bahwa dunia adalah tempat yang kejam sehingga setiap hari Anda harus bertahan hidup. Dengan Kerangka Pikir seperti ini, dapat dibayangkan betapa menghancurnya Kerangka Pikir ini bagi Anda. Anda tidak akan mau mencoba apa pun yang baru karena takut terlihat bodoh dan diketahui lalu diteguhkan sebagai orang bodoh. Anda akan sangat berhati-hati dengan orang lain, sering kali mendam dan mencari kesalahan pada mereka, karena Anda merasa mereka merendahkan Anda. Kemungkinan besar Anda akan mempunyai sedikit teman, merasa tertekan, atau menarik diri dari dunia yang Anda anggap bukan dunia Anda atau Anda menjadi orang yang sangat agresif, selalu merasa harus membuktikan diri, atau mempertahankan diri terhadap orang lain.

Dua Kerangka Pikir ini sangat ekstrem tetapi mewakili dua ujung spektrum di mana kita semua berada. Baik bagi kita untuk meluangkan waktu guna memikirkan Kerangka Pikir yang Anda miliki karena ini akan memengaruhi Simpanse, Manusia, dan apa yang masuk ke dalam Komputer dengan mendistorsi persepsi Anda tentang apa yang sedang terjadi di peristiwa sehari-hari.

Mari kita lihat sebuah contoh ekstrem lain untuk lebih mamahami konsep ini. Bayangkan Anda adalah Miss World atau Miss Universe dan akan pergi ke sebuah klub malam; kemungkinan besar Anda akan berjalan masuk dengan perasaan positif dan percaya diri, melangkah dengan pasti, kepala tengadah, bersemangat untuk bertemu dengan orang-orang lain. Sekarang bayangkan bahwa Anda percaya Anda tidak cantik. Mungkin Anda kurang percaya diri dan hanya menyelinap masuk, berusaha menghindari orang lain. Kerangka pikir Anda sangat memengaruhi cara Anda bertindak dan menghadirkan diri kepada dunia.

Ringkasan Poin Penting

- Komputer memiliki dua fungsi utama: menjalankan program-program otomatis serta bertindak sebagai sumber acuan bagi Manusia dan Simpanse.

- Komputer diperkirakan 20 kali lebih cepat untuk bertindak dibandingkan Manusia dan lima kali lebih cepat daripada Simpanse.
- Autopilot adalah perilaku dan kepercayaan yang otomatis muncul serta bersifat membangun dan menolong.
- Gremlin adalah perilaku dan kepercayaan yang otomatis muncul serta bersifat menghancurkan dan tidak menolong, yang bisa disingkirkan.
- Goblin adalah perilaku dan kepercayaan otomatis bersifat menghancurkan dan tidak menolong, yang menetap.
- Batu Kehidupan berisi Kebenaran Hidup, Nilai-Nilai, dan Daya Hidup.
- Kerangka Pikir yang Anda anut didasarkan pada persepsi Anda tentang diri, orang lain, dan dunia, oleh karenanya memengaruhi cara Anda memandang hidup.

Latihan yang diusulkan:

Menelaah kembali Komputer dan Batu Kehidupan Anda

Menelaah kembali Gremlin yang ada di Komputer Anda

Karena Komputer adalah pengaruh yang menstabilkan pada Manusia dan Simpanse, penting untuk mengkaji ulang isinya secara teratur. Carilah Gremlin kembar dari harapan yang tidak realistik dan harapan yang tidak menolong dalam kehidupan sehari-hari Anda. Mungkin Anda terkejut menemukan betapa sering mereka berada di balik perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan secara emosional. Jika Anda menjadi kesal terhadap sesuatu, cobalah untuk memeriksa apakah harapan Anda realistik dan menolong pada situasi atau untuk orang lain yang terlibat. Kemungkinan besar Simpanse Anda memiliki tuntutan yang sangat tinggi kepada orang lain. Kenali ini dan gantikan dengan tuntutan Manusia. Misalnya, mengharap teman-teman untuk selalu setuju dengan Anda adalah Simpanse, sedangkan

menduga bahwa teman-teman akan memiliki pendapat dan berharap pendapat itu akan sejalan dengan pendapat Anda adalah Manusia.

Mengasatmatakan Batu Kehidupan

Pertimbangkan Batu Kehidupan Anda dan luangkan waktu untuk mencermati dengan jelas apa yang telah tertulis di sana. Pastikan bahwa Anda memiliki Kebenaran dan Nilai spesifik yang Anda anut. Tulis pernyataan Daya Hidup Anda. Ketika Anda sudah selesai melakukan ini, gambarlah Batu Kehidupan Anda pada sebuah poster dan pasang di tempat yang menonjol untuk mengingatkan apa yang Anda percaya dan ingin Anda hidupi.

Bab 5

Bulan Penuntun

(BAGIAN 2)

Cara mengatur Komputer Anda

Mengatur komputer Anda yang paling utama adalah soal membangun pikiran dan perilaku yang membangun. Kita akan menelaah pengelolaan Komputer ini dengan membahas empat tema berikut:

- Mengenali dan mengganti Gremlin dengan Autopilot
- Menghentikan Gremlin lain memasuki Komputer
- Menyempurnakan Batu Kehidupan
- Membangun Kerangka Pikir dan menghidupinya

Mengenali dan mengganti Gremlin dengan Autopilot

Fungi otomatis mengandalkan kepercayaan dan perilaku yang telah disimpan. Agar Anda dan Simpanse bisa tidur dan membiarkan Komputer mengambil alih, Anda harus memprogramnya dengan benar. Jika ia tidak berjalan dengan mulus atau tidak mengetahui apa yang harus diperbuat, Anda dan Simpanse akan tetap siaga dan turun tangan.

Perilaku dan kepercayaan yang bermanfaat dan membangun adalah Autopilot. Perilaku dan kepercayaan yang tidak bermanfaat dan menghancurkan adalah Gremlin. Jadi, pertama-tama Anda harus mengenali Gremlin di dalam Komputer Anda, lalu menyingkirkannya dengan meng-

gantikannya dengan Autopilot. Ingatlah ini sangat penting karena saat Manusia atau Simpanse menerima informasi, pertama-tama mereka akan melihat ke Komputer untuk memeriksa apakah ada sesuatu yang harus mereka ketahui atau ingat sebelum bertindak. Jika mereka diberi komentar yang membangun dan menolong dari Autopilot, mereka akan tenang dan bertindak dengan pantas; jika mereka diberi informasi dari Gremlin yang menghancurkan, kemungkinan besar mereka akan bertindak sesuai informasi yang menghancurkan ini. Gremlin senang membawakan Simpanse ke keadaan emosional yang tidak menyenangkan dan menggelisahkan Manusia, yang akan menjurus ke hasil yang negatif dan mungkin perilaku yang disesali.



Simpanse dan Manusia selalu melihat ke Komputer sebelum bertindak.

Para Gremlin sering kali tersembunyi, jadi Anda perlu mencarinya. Misalnya, jika Anda mempunyai kepercayaan tersembunyi bahwa Anda tidak sebaik orang lain, mungkin itu tidak terlalu nyata bagi Anda, jadi Anda harus menemukannya. Katakanlah misalnya Anda sedang mengantre untuk membeli secangkir kopi dan seseorang menyerobot antrean Anda. Anda, Manusia, mungkin ingin berkata dengan sopan, "Maaf ya, di sini ada antrean," dan Simpanse Anda ingin mengatakan hal yang sama tapi dengan

cara yang lebih agresif! Namun, sebelum salah satu dari Anda mendapat kesempatan untuk bicara, Anda dan Simpanse melihat ke dalam Komputer. Di sini Anda akan melihat Gremlin yang berkata, “Kau tidak sebaik orang lain.” Ini adalah acuan Manusia dan Simpanse untuk ditindaklanjuti. Jadi, Gremlin ini menghalangi Anda untuk bicara karena Anda merasa tidak mempunyai hak atau Anda takut pada respons orang itu.

Gremlin ini sangat menghancurkan dan menggerogoti kemampuan Anda untuk bertindak secara dewasa. Bagaimana jika Anda mempunyai Gremlin yang berkata, “Kau lebih baik dari semua orang lain”? Gremlin ini mungkin memberi banyak kepercayaan diri, tetapi Anda akan dilihat sebagai orang yang angkuh dan mendominasi, yang dalam jangka panjang akan sama tidak menolongnya seperti Gremlin pertama.

Gremlin harus diganti dengan Autopilot

Jika Anda mengenali Gremlin-Gremlin ini, Anda bisa menyingkirkannya. Untuk mengganti sebuah Gremlin, Anda harus memperkenalkan sebuah Autopilot. Dengan kata lain, jika Anda memiliki kepercayaan yang tidak menolong, Anda harus menggantinya dengan kepercayaan yang menolong. Pada kasus ini, kepercayaan yang menolong adalah “Semua manusia setara dan kita semua pantas untuk dihormati”. Jika Autopilot ini ada di dalam kepala Anda saat kejadian seperti contoh tadi terjadi, Manusia dan Simpanse akan melihat ke dalam Komputer untuk mencari tuntunan lalu mereka akan melihat sebuah Autopilot yang berkata “Kita semua pantas untuk dihormati” lalu salah satu dari Manusia atau Simpanse akan bicara. (Mudah-mudahan Manusia telah membuat Simpanse diam dan berkata, “Biar aku yang menangani ini dengan sopan!”)

Menemukan Gremlin Anda

Saat Gremlin sedang beroperasi, biasanya Anda akan mendapatkan pengalaman negatif, yakni emosi yang tidak diinginkan atau hasil yang negatif. Ini sering kali berarti Gremlin akan menghentikan Anda melakukan sesua-

tu yang ingin Anda lakukan atau membuat Anda melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan. Hanya Anda yang bisa memutuskan apakah sebuah kepercayaan yang Anda miliki bersifat menolong atau tidak, tergantung pada apa yang membuat Anda bahagia dan bagaimana Anda ingin menghidupi hidup Anda.

Untuk menemukan Gremlin, pikirkan saat Anda memiliki emosi yang tidak Anda inginkan. Ini biasanya emosi negatif—normalnya orang tidak mengeluh karena telalu senang atau terlalu bersemangat! Emosi ini antara lain marah, frustrasi, kesal, atau kecewa. Lalu, hidupkan kembali situasinya: Apa yang terjadi? Apa yang sedang Anda lakukan? Apa yang sedang orang lain lakukan? Apa yang sedang Anda pikirkan? Fokuskan pada apa yang sedang Anda pikirkan dan tanyakan kepada diri sendiri apakah ini pikiran yang menolong atau tidak. Juga apakah pikiran itu mengandung kebenaran atau tidak? Jika itu menimbulkan emosi negatif pada Anda, kemungkinan besar itu adalah Gremlin dan bisa disingkirkan. Gremlin dan Simpanse bisa sulit untuk dibedakan jika mereka mengatakan hal yang sama. Ini tidak terlalu mengejutkan karena Simpanselah yang pertama kali memasukkan Gremlin ke dalam Komputer! Simpanse berpikir di sini dan pada saat ini. Gremlin hanya mengingat apa yang sebelumnya telah dikatakan oleh Simpanse dalam bentuk sebuah kepercayaan. Misalnya, seseorang meminta Anda untuk membantu pekerjaannya. Simpanse Anda mungkin langsung bereaksi dengan sebuah perasaan negatif atau Gremlin mungkin ingat bahwa setiap kali Anda diminta untuk melakukan pekerjaan, pekerjaan itu sulit, jadi Gremlin otomatis memberi sebuah perasaan negatif karena adanya kepercayaan ini.

Menyingkirkan Gremlin Anda

Mari kita ambil sebuah contoh yang umum tentang cara menyingkirkan Gremlin dan mengubahnya menjadi Autopilot.

Mungkin Anda mengeluh bahwa Anda tidak bisa berkata “tidak” kepada orang-orang dan pada akhirnya ini membuat Anda kesal karena Anda menerima terlalu banyak tugas atau merasa agak marah karena pekerjaan Anda menjadi lebih banyak. Di sini Gremlin adalah perilaku mengata-

kan “ya” yang tidak sesuai saat Anda diminta untuk melakukan sesuatu. Gremlin lainnya, yang adalah kepercayaan-kepercayaan yang menghancurkan, akan berada di belakang Gremlin yang satu ini dan kita perlu menemukannya.

Untuk menemukan Gremlin yang menyebabkan Anda menjawab “ya” setiap kali Anda diminta untuk melakukan sesuatu, cobalah mengajukan dua pertanyaan berikut kepada diri Anda:

- Menurut Anda, apa yang akan dikatakan tentang Anda ketika Anda menjawab “tidak” kepada seseorang?
- Apa konsekuensi dari berkata “tidak” kepada seseorang?

Jika jawaban Anda adalah sesuatu seperti ini: “Jika aku berkata ‘tidak’, ini berarti aku egois dan konsekuensinya adalah aku akan dianggap malas,” maka kedua Gremlin ini akan membuat Manusia di dalam Anda membuat keputusan yang buruk.

Usahakan untuk mengganti Gremlin ini dengan beberapa kebenaran. Misalnya:

- Mengatakan “tidak” adalah respons yang sesuai dari orang dewasa yang menghormati kemampuannya atau batasnya sendiri.
- Mengatakan “tidak” adalah sesuatu yang sangat berdaya yang dilakukan oleh orang yang seimbang.
- Orang yang realistik akan menerima untuk ditolak dan menghargai bahwa Anda punya hak untuk mengatakan “tidak”.
- Orang menghargai mereka yang bisa mengatakan “tidak”.

Salah satu cara yang membantu untuk tidak mengatakan “ya” kepada segala sesuatu adalah memutus siklusnya sejak dini. Jadi, ketika Anda diminta untuk melakukan sesuatu, beri kesempatan kepada Manusia Anda untuk berpikir dengan mengatakan suatu respons yang otomatis, misalnya “Aku membutuhkan waktu sejenak untuk berpikir apakah aku bisa menyiapkan tugas ini,” atau “Aku perlu berpikir apakah benar bagiku untuk melakukan ini.” Sekali Anda sudah terbiasa untuk merespons seperti ini,

dengan berhenti dan memberitahu orang bahwa Anda membutuhkan waktu, mereka akan menghormatinya dan Anda mempunyai peluang untuk membuat keputusan yang bijak.

Menyingkirkan Gremlin membutuhkan beberapa upaya dan waktu, tetapi dengan ketekunan, mereka akan pergi. Jumlah dari “kebenaran” atau Autopilot untuk membantu masalah ini akan cukup penting. Agar bisa berhasil, Anda perlu menemukan kebenaran-kebenaran ini, lalu terus-menerus menguatkannya sampai mereka tertanam kuat di dalam Komputer dan menjadi otomatis. Kembali ke contoh sebelumnya, kebanyakan orang akan mengerti dan menerima jika Anda berkata bahwa Anda tidak bisa menolong mereka. Tidak ada medali penghargaan untuk orang-orang yang selalu mengatakan “ya” lalu menjadi kesal sendiri. Kenyataan bahwa Anda tahu bahwa Anda mempunyai masalah dalam mengatakan “tidak” sudah berarti Anda memiliki kebutuhan untuk berubah.

Anda harus memutuskan apa saja “kebenaran” Anda

Mari kita pertimbangkan seorang ibu yang berulang kali marah kepada putri remajanya tentang kamarnya yang berantakan, tetapi sebenarnya ia tidak menginginkan emosi ini. Kemarahan dan keberantakan ini memengaruhi relasi mereka. Ibu bisa bertanya kepada dirinya sendiri: “Apa saja kepercayaan yang kuanut yang menyebabkan aku marah?”

Kepercayaan-kepercayaan yang bisa menyebabkan ibu ini marah di antaranya:

- Putriku adalah seorang pemalas jika ia tidak mau membereskan kamarnya.
- Di kamar yang berantakan akan muncul kuman dan kuman itu jahat.
- Ini rumahku dan inilah aturannya.

Lalu, ibu bisa menantang kepercayaan ini untuk melihat apakah mereka benar atau tidak. Bahkan jika ia pikir kepercayaan-kepercayaan itu benar, ia bisa bertanya kepada dirinya:

- Mana yang lebih penting, perang tentang kamar atau relasi yang baik dengan putriku?
- Adakah cara lain untuk menangani masalah ini?

Ibu tidak bisa berharap bahwa ia bisa marah tanpa membangkitkan reaksi—yang mungkin tidak ia inginkan—from putrinya. Ibu bisa mengubah kepercayaan-kepercayaan sebelumnya dan menggantinya dengan kepercayaan yang lebih membantu, seperti:

- Mempunyai kamar yang berantakan tidaklah sama dengan menjadi orang yang malas; ini hanyalah orang yang tidak rapi yang kebetulan adalah seorang remaja.
- Putriku sedang belajar untuk menjadi dewasa dan ia paling baik belajar dengan menemukan sendiri segala sesuatunya.
- Jika aku menjelaskan bahwa kamar yang berantakan membuatku sedih, mungkin ia akan merapikannya untukku.
- Mungkin ini rumahku, tetapi itu kamarnya.

Tentu saja sang ibu masih tetap bisa memilih untuk marah dan memberlakukan aturan, mungkin kemudian segalanya berjalan dengan baik. Namun, ia tidak boleh mengeluh ketika relasi dengan putrinya menghilang jika ia lebih mementingkan aturan daripada relasinya.

Contoh ini menunjukkan bahwa kita semua harus memutuskan sendiri apa yang kita inginkan, bagaimana kita ingin bertindak, dan apa yang ingin kita percayai. Ini adalah pilihan, dan ada konsekuensi dari setiap pilihan. Hanya Anda yang bisa memutuskan bagaimana Anda ingin bertindak di dunia Anda. Jika menginginkan perubahan, Anda harus melihatnya dengan cara yang berbeda. Jika Anda tidak bersedia menantang kepercayaan-kepercayaan Anda, Gremlin akan bertahan dan Anda harus menerima konsekuensinya.

Ingatlah bahwa ketika Anda telah mengenali kepercayaan yang berada di balik emosi-emosi negatif, Anda harus menggantinya dengan sesuatu. Anda berupaya untuk menciptakan pikiran otomatis yang baru—sebuah

Autopilot atau suatu alur persarafan di dalam otak. Anda perlu mengganti Gremlin dengan sebuah pernyataan Autopilot yang positif dan Anda perlu memikirkannya secara teratur, terus mengulangnya sampai ia menjadi respons yang otomatis.

Para ibu masih membutuhkan kehidupan

Gremlin yang dimasukkan ke Komputer oleh beberapa Simpanse betina berasal dari dorongan keibuan. Ini adalah kepercayaan bahwa satu-satunya peran yang ia miliki adalah mengasuh anak dan keluarganya. Simpanse bisa saja telah memprogram Komputer untuk memiliki Gremlin yang berkata, "Setiap saat kau harus mendahulukan keluargamu, jika tidak, kau adalah ibu yang buruk." Konsekuensinya adalah ibu menghabiskan seluruh waktunya untuk sibuk mengurus keluarganya dan tidak punya waktu untuk dirinya sendiri. Apa pun yang ia lakukan untuk dirinya sendiri membuatnya merasa bersalah. Ini bukanlah kepercayaan yang menolong atau sehat dan memunculkan pertanyaan: model peran macam apakah yang ditawarkan kepada putrinya ketika anak itu kelak menjadi seorang ibu?

Mengganti Gremlin Anda

Bayangkan Anda sedang dalam perjalanan ke kantor dan mengemudi ke arah kota. Anda telah berangkat cukup dini dan semuanya sedang berjalan dengan baik. Tiba-tiba ada seorang pria memundurkan mobilnya ke tengah jalan dari jalan masuk ke rumahnya. Mesin mobil itu tiba-tiba mati dan tidak mau menyala sehingga mobil itu menghalangi jalan. Sekarang Anda harus mengantre dan lalu lintas menjadi macet. Waktu berjalan dan, entah kenapa, pria itu tidak bisa memindahkan mobilnya. Lalu lintas dari arah lawan tidak mau memberi jalan, jadi Anda terjebak. Sepuluh menit berlalu dan Anda sadar bahwa sekarang Anda akan terlambat ke kantor. Anda juga tahu bahwa manajer Anda adalah orang yang

sangat tidak toleran kepada orang-orang yang terlambat. Bagaimana reaksi Anda?

Biasanya orang akan melakukan sesuatu seperti ini: Awalnya Simpanse mulai sedikit berteriak, “Apa sih yang dilakukan oleh orang bego ini?”; “Mengapa ia tidak bisa memindahkan mobilnya?”; “Seharusnya dia tahu bahwa kita semua akan terlambat”; “Oh bagus, ini yang aku butuhkan,” dan seterusnya.

Manusia berusaha menenangkan Simpanse dengan pikiran seperti, “Ya, tapi dia tidak berdaya”; “Dia tidak sengaja melakukan ini”; “Tidak lama lagi semuanya akan beres.”

Dengan berjalaninya waktu, Simpanse semakin marah dan Manusia kehilangan kendali. Sekarang mereka berdua melihat ke dalam Komputer untuk melihat kepercayaan-kepercayaan yang ada di sana. Apakah kepercayaan ini adalah Gremlin atau Autopilot?

Gremlin adalah kepercayaan-kepercayaan seperti:

- Aku berharap bisa pergi ke kantor tanpa ada halangan.
- Aku sudah berangkat sejak dini jadi ini tidak bisa diterima.
- Tidak boleh ada yang salah di dalam duniku.
- Jika ada yang tidak beres di duniku karena perbuatan orang lain, aku harus marah.
- Seharusnya aku memiliki kendali atas perjalananku ke kantor.
- Jika terjadi sesuatu yang berada di luar kendali seseorang, ia tetap bersalah.

Jika kita pikirkan, semua ini adalah kepercayaan yang sangat konyol, tetapi semuanya adalah kepercayaan yang tersembunyi di dalam kepala kita. Oleh sebab itu, tidak mengherankan jika Simpanse semakin marah ketika ia bicara dengan Gremlin yang mengatakan hal-hal absurd ini.

Mari kita balik kepercayaan-kepercayaan ini dan mengganti Gremlin dengan Autopilot. Jadi, kepercayaan yang sebaliknya adalah:

- Aku berharap bisa pergi ke kantor tanpa ada halangan, tetapi memang tidak ada jaminan.

- Aku tidak bisa menuntut segalanya berjalan dengan baik di duniaku.
- Jika seseorang melakukan sesuatu yang tidak membantuku di dunia ini, aku tidak harus marah, tapi aku bisa menghadapinya dengan cara yang tenang.
- Aku tidak memiliki kendali atas perjalananku ke kantor.
- Jika terjadi sesuatu di luar kendaliku, aku tidak bisa disalahkan.
- Jika manajer marah karena aku terlambat, aku bisa menghadapinya.

Jika Autopilot ini berada di dalam Komputer, ketika Simpanse mulai marah atau kesal, ia akan melihat ke dalam Komputer dan mengenali bahwa ini bukanlah respons yang tepat dan ia akan tenang. Namun, Autopilot perlu terus dikuatkan dengan melatih ulang respons-respons ini agar alur persarafan di dalam Komputer menimpa dan menyingkirkan alur-alur yang sebelumnya tidak menolong.

Gremlin raksasa yang bernama “HARUS”

Gremlin yang umum dan sangat menghancurkan sering kali didatangkan oleh kata “harus”. Sering kali Gremlin adalah pernyataan yang mengandung kata-kata yang kaku, seperti “seharusnya” dan “harus”. Pikirkan dengan cermat tentang penggunaan kata-kata ini karena sering kali mereka tidak sesuai dan bisa merusak.

“Setiap orang **harus** bersikap baik kepadaku jika aku bersikap baik kepada mereka.”

Jika kepercayaan ini ada di dalam Komputer dan Simpanse melihat ke dalam Komputer ketika seseorang bersikap tidak menyenangkan kepada Anda, kemungkinan besar ia akan membuat Anda merasa marah, frustrasi, atau terluka. Dengan menerima situasi ini sebagai fakta, Anda akan ingin mengganti Gremlin ini dengan Autopilot. Dengan mengganti kata “harus” dengan kata “bisa”, Anda akan memiliki kebenaran yang lebih mudah dijalani. Jadi Autopilot adalah, “Setiap orang bisa bersikap baik kepadaku jika aku bersikap baik kepada mereka.” Sekarang, jika itu tidak terjadi pada Anda, Anda tidak menjadi kecewa atau heran.

Berikut adalah beberapa contoh yang bisa kita pikirkan. Pertimbangkan

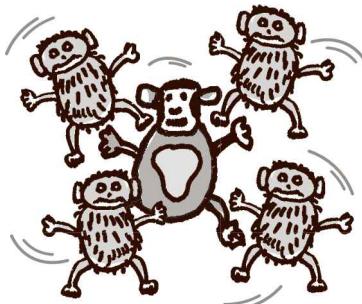
perbedaan perasaan yang ditimbulkan oleh dua pernyataan berikut hanya dengan menukar katanya.

HARUS	BISA
Aku harus selalu makan dengan sehat.	Aku bisa selalu makan dengan sehat.
Aku harus lebih teratur.	Aku bisa lebih teratur.
Aku harus lebih bisa mengatur Simpanseku.	Aku bisa lebih mengatur Simpanseku.

Perbedaan di antara kedua pernyataan ini adalah penggunaan kata “harus” membangunkan perasaan penghakiman, perintah, bersalah, atau gagal, sedangkan penggunaan kata “bisa” biasanya membangunkan perasaan kemungkinan, harapan, pilihan, pemberdayaan, dan potensi untuk berubah. Kata yang setara untuk “seharusnya” adalah “mungkin”. Cobalah sendiri beberapa kalimat dengan kedua kata ini.

Masuk akal untuk menduga apa yang **mungkin** akan terjadi, tetapi tidak masuk akal untuk menuntut bahwa ini **seharusnya** terjadi. Tentu saja ada situasi di mana kata “harus” dan “seharusnya” akan sesuai untuk digunakan, jadi saya tidak menganjurkan kata-kata ini dihapus dari kamus.

Menari bersama Gremlin



Ketika beberapa Gremlin berkumpul, mereka akan sulit untuk dipisahkan. Masing-masing Gremlin menguatkan satu sama lain. Ketika Anda melompat dari satu kepercayaan yang keliru atau tidak membantu ke kepercayaan lain yang sama-sama keliru dan tidak membantu, akhirnya Anda menari bersama para Gremlin.

Misalnya, angaplah Anda akan bertemu dengan beberapa kerabat dari pasangan Anda. Komputer Anda mempunyai beberapa Gremlin di dalamnya yang mulai bangun dan berbicara kepada Anda. Ini akan menggelisahkan Simpanse. Mungkin para Gremlin ini adalah:

- Aku harus memberi kesan yang baik.
- Aku akan segera dihakimi.
- Kemungkinan besar tidak ada kesamaan di antara kami.
- Jika aku mengacaukan diriku sendiri, mereka akan menganggapku bodoh.

Semua ini mungkin adalah kepercayaan yang benar—walaupun tidak membantu—yang akan menari berputar-putar.

Cara untuk mengenali setiap Gremlin dan bagaimana mereka saling bekerja sama adalah menuliskannya ketika mereka muncul. Menorehkannya di atas kertas berarti Anda bisa bekerja untuk menyingkirkannya satu per satu. Anda mungkin tidak akan berhasil jika berusaha menyingkirkan mereka semua sekaligus karena masing-masing membutuhkan jawabannya sendiri yang didasarkan pada kebenaran dan logika agar mereka bisa disingkirkan dan digantikan dengan sebuah Autopilot (kebenaran yang bisa diterima).

Jadi, mari kita lakukan!

Jawaban yang Anda berikan haruslah jawaban yang terdengar sebagai kebenaran bagi Anda, karena jika tidak, jawaban itu tidak akan menyingkirkan Gremlin. Jadi, Anda harus memikirkan sebuah jawaban yang cukup kuat untuk setiap Gremlin berdasarkan kebenaran yang Anda percayai. Ketika Anda telah menemukan jawaban-jawaban itu, Anda harus menuliskannya dan mengingatkannya kepada diri Anda sampai mereka tertanam ke

dalam cara pikir Anda. Apa pun yang Anda lakukan, jangan coba mencuci otak Anda sendiri atau membodohi diri ke dalam sesuatu yang tidak Anda percaya, karena itu akan gagal menghentikan para Gremlin.

Bisa diperlukan beberapa minggu atau bulan untuk menguatkan sebuah Autopilot dan menyingkirkan Gremlin. Gremlin memiliki kebiasaan yang bandel untuk terus kembali, jadi perhatikan mereka. Anda perlu waspada dan berusaha menghadapinya setiap kali Anda mengenalinya.

GREMLIN

Aku harus memberi kesan yang baik.

Aku akan segera dihakimi.

Kemungkinan besar tidak ada kesamaan di antara kami.

Jika aku mengacaukan diriku sendiri, mereka akan menganggapku bodoh.

DIGANTI DENGAN AUTOPILOT

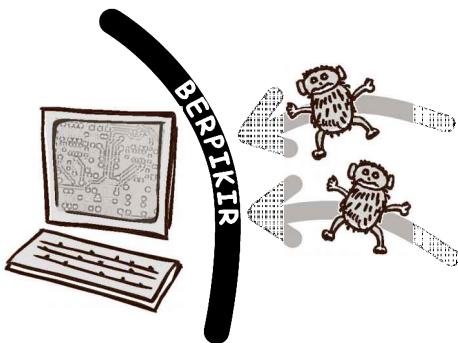
Aku hanya bisa menjadi diriku sendiri dan apa yang mereka pikirkan adalah urusan mereka.

Mereka akan bertemu denganku dan aku tidak bisa mengendalikan apakah aku akan dihakimi atau tidak, tetapi aku bisa menikmati menjadi diri sendiri.

Tidak masalah apakah kami memiliki kesamaan atau tidak; aku selalu bisa bertanya tentang diri mereka dan mendengarkan.

Jika aku mengacaukan diriku sendiri, itu tidak akan disengaja; yang bisa kulakukan hanyalah melakukan yang terbaik, dan apa yang mereka pikirkan adalah urusan mereka.

Menghentikan lebih banyak Gremlin yang masuk ke Komputer



Memasukkan Autopilot atau Gremlin ke dalam Komputer dilakukan oleh pengalaman, termasuk diskusi dan pendidikan. Jadi, ketika Anda mengalami apa pun dalam hidup, Anda akan menginterpretasikannya. Jika Anda mengartikannya dengan cara yang negatif dan tidak membantu, Gremlin akan muncul di Komputer Anda untuk acuan di masa depan. Jika Anda mengartikan peristiwa atau pengalaman dengan cara yang positif atau membangun, Autopilot akan dimasukkan ke dalam Komputer. **Oleh karena itu, sangatlah penting memikirkan pengalaman yang telah Anda alami dengan cermat dan mengartikannya dengan benar ketika Anda memasukkannya ke dalam Komputer.**

Misalnya, jika Anda pergi ke kantor dan seseorang bersikap ketus dan dingin kepada Anda, sangat mudah bagi Simpanse untuk mengartikannya secara emosional dan melompat ke kesimpulan seperti: “Orang ini tidak suka kepadaku”, “Ada yang tidak beres pada dirinya”, “Ada yang tidak beres padaku”, dan “Aku tahu aku tidak populer bagi setiap orang.” Ada jutaan kemungkinan pengartian ini.

Manusia, yang logis, mungkin berpikir secara berbeda dan kira-kira berpikir seperti ini, “Aku tidak tahu mengapa orang itu bersikap masa bodoh kepadaku; aku perlu mencaritahu”, “Tidak terlalu masalah bagiku selama aku tetap baik padanya”, “Mungkin ada yang tidak beres dan ia tidak sehat atau sedang khawatir tentang sesuatu”, atau “Mungkin aku telah membuatnya kesal dan aku perlu minta maaf”. Sekali lagi, daftar itu bisa sangat panjang.

Intinya adalah jika kita mendengarkan Simpanse, sudah pasti Gremlin yang baru akan dimasukkan ke dalam Komputer dan Gremlin lama akan diperteguh. Jika kita mendengarkan Manusia dan membuat Simpanse diam, kita akan lebih dulu mencari kebenaran dari situasi, lalu memperbolehkan Autopilot memasuki Komputer. Di sini kuncinya adalah tidak mendengarkan Simpanse tetapi mendengarkan Manusia dan memeriksa fakta terlebih dulu. Dengan demikian, Anda memasukkan Autopilot ke dalam Komputer untuk acuan di masa depan.

Dengan menggunakan contoh tersebut, ketika Anda bicara kepada orang itu, mungkin Anda menemukan bahwa ia sedang sakit kepala dan ia meminta maaf karena telah memberi kesan tak acuh kepada Anda. Sekarang Anda bisa memasukkan sebuah Autopilot yang sehat ke dalam Komputer yang mengatakan: ketika seseorang tampak tak acuh, periksa dulu faktanya sebelum melompat ke kesimpulan.

Di sisi lain, mari gunakan contoh yang ekstrem. Katakanlah orang itu menoleh kepada Anda lalu berkata bahwa ia tidak menyukai Anda dan akan selalu berniat kasar kepada Anda. Paling sedikit Anda bisa memasukkan sebuah Autopilot yang baru ke dalam Komputer yang mengatakan: tidak semua orang akan menyukai saya dan saya harus bisa hidup bersama fakta tersebut, dan terkadang terlepas dari apa pun yang saya lakukan, saya tidak bisa menang.

Bagaimanapun, poin yang penting di sini adalah mengenali interpretasi dan cara pikir Simpanse dan Manusia.

Poin Penting

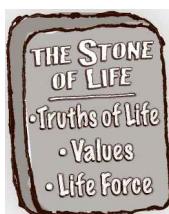
Manusia tidak selalu benar dan Simpanse tidak selalu salah.

Informasi yang membantu atau tidak membantu dimasukkan ke dalam Komputer oleh Simpanse atau Manusia. Umumnya, Manusia memasukkan ke Autopilot dan Simpanse memasukkan ke Gremlin, tetapi ada pengecualian. Jika Manusia diberi informasi yang tidak bisa ia pahami, kemudian dengan menggunakan logika, ia mungkin menganalisis informasi ini de-

ngan tidak tepat dan dengan tidak sengaja memasukkan Gremlin ke dalam Komputer. Misalnya, Anda pergi menemui dokter keluarga, yang menjadi kesal dan mengatakan bahwa Anda hanya membuang-buang waktunya. Di kesempatan lain di tahun itu, Anda menemui dokter keluarga yang lain, yang juga menjadi kesal dan berkata bahwa Anda hanya membuang-buang waktunya. Logika Manusia mengartikan ini dengan berkata "Aku membuang-buang waktu dokter keluargaku karena mereka berdua tidak bisa ke-liru." Namun, mungkin saja sebenarnya Anda bertemu dengan dua dokter yang sangat tidak membantu dan Anda sama sekali tidak membuang waktu mereka. Manusia telah menggunakan logikanya untuk menyalahartikan apa yang telah terjadi dan telah memasukkan Gremlin ke dalam Komputer, yang berkata "Ketika aku pergi ke dokter, aku hanya membuang waktu mereka."

Begitu pula pemikiran emosional Simpanse bisa tepat dan memasukkan sebuah Autopilot. Misalnya, Anda bertemu seseorang yang, melalui bahasa tubuh, dibaca secara emosional oleh Simpanse, dan Simpanse Anda mengatakan bahwa ia tidak memercayainya. Simpanse Anda mungkin benar dan memasukkan ke dalam Komputer: "Orang ini tidak bisa dipercaya, ber-hati-hatilah." Sebenarnya ini adalah Autopilot jika interpretasi Simpanse memang benar dan akan bijaksana jika Anda mendengarkannya.

Menyempurnakan Batu Kehidupan



Tujuan dari mengatur Semesta Anda adalah membiarkan Matahari—yang adalah pusat Semesta Anda—menjadi titik pusat dari segalanya. Matahari ini adalah apa yang Anda percayai tentang hidup dan tentang pemenuhan

diri. Tentu saja banyak orang yang memiliki keyakinan yang kuat, dan ini akan menjadi makna hidupnya, dan sebagian besar—bahkan mungkin semua—nilai mereka didasarkan pada keyakinan ini. Sekali lagi, jika Anda memiliki kepercayaan religius yang kuat, sebaiknya Anda memperjelas kepada diri Anda sendiri tentang apa yang Anda percayai, lalu memastikan bahwa Anda selaras dengan kepercayaan itu dan menghidupinya.

Jika Anda tidak memiliki kepercayaan religius yang kuat, Anda harus merumuskan apa yang menurut Anda adalah tujuan akhir yang ingin Anda capai, karena ini akan merumuskan Daya Hidup Anda. Banyak orang—terlepas dari apa kepercayaannya—akan setuju bahwa hidup adalah tentang pemenuhan diri dan menjadi bahagia. Hanya Anda sendiri yang bisa menentukan apa yang penting bagi Anda.

Poin Penting

Batu Kehidupanlah yang memegang kunci untuk menstabilkan seluruh Semesta Anda.

Membangun Kerangka Pikir dan menghidupinya

Cobalah menantang Kerangka Pikir Anda dengan bereksperimen. Ketika bekerja bersama sekelompok mahasiswa kedokteran di sebuah rumah sakit, saya mencoba sebuah eksperimen. Beberapa mahasiswa diminta untuk percaya bahwa mereka adalah Direktur Klinik dari rumah sakit. Lalu, mereka diamati untuk melihat apa yang mereka lakukan. Sebagian besar dari mereka berjalan di bagian tengah lorong dan menyapa staf serta pasien dengan ucapan "Selamat pagi" yang sopan dan tampak memulai interaksi.

Lalu, kami meminta mereka untuk berjalan lagi di lorong sebagai petugas kebersihan rumah sakit yang bekerja berdasarkan kontrak sementara dan tidak lama lagi bisa kehilangan pekerjaannya. Kali ini, sebagian besar mahasiswa terlihat berjalan di tepian lorong dan tidak terlibat dengan orang lain yang berpapasan dengannya. Para mahasiswa tidak mengetahui bahwa perilaku mereka di lorong sedang diamati. Ketika ditunjukkan

perubahan perilaku berdasarkan persepsi mereka terhadap dirinya sendiri, mereka terkejut.

Salah satu cara untuk melihat bagaimana sebenarnya Anda dilihat oleh orang lain adalah dengan melihat pengaruh yang Anda berikan bagi orang lain. Apakah orang lain senang berada di dekat Anda? Apakah orang lain merasa bersemangat setelah bertemu dengan Anda? Putuskan mana pikiran-pikiran tentang diri Anda yang bersifat membangun dan yang bersifat menghancurkan. Pastikan Anda memiliki harapan yang realistik tentang diri Anda sendiri.

Ingatlah: nilai-nilai yang Anda anut bisa jauh lebih penting daripada seperti apakah tampilan Anda atau apa yang Anda capai.

Poin Penting

Teman sejati menyukai kita karena nilai-nilai dan kepribadian kita, bukan karena pencapaian, posisi, dan harta kita.

Jika Anda percaya bahwa nilai dan sikap adalah hal penting di hidup Anda, jelaskan hal ini dan berlakulah sesuai nilai tersebut ketika Anda ingin membangun citra diri Anda, karena hal itu penting bagi Anda dan merumuskan Anda. Saya tidak mengatakan bahwa kita tidak harus berusaha mencapai sesuatu atau memiliki harta benda lalu merasa senang karena memiliki hal-hal ini. Namun, saya mengatakan bahwa semua ini perlu selaras dengan nilai-nilai Anda. Jika nilai-nilai Anda didasarkan pada kepemilikan karakteristik tertentu di dalam kepribadian Anda dan pengalaman cara pandang tertentu, pastikan Anda meluangkan waktu untuk mengembangkannya.

Anda selalu bisa mengecek bagaimana Anda dipandang oleh orang lain dengan bertanya kepada beberapa teman, tetapi bersiaplah untuk beberapa kebenaran yang tidak nyaman. Jika Anda menerima komentar yang kedingarannya sangat mengkritik, maka setidaknya Anda memiliki sebuah titik tolak untuk mulai mengerjakan dan mengubah persepsi ini.

Kerangka Pikir bukan sekadar bagaimana Anda memandang diri sendiri, tetapi juga bagaimana Anda memandang orang lain dan dunia. Saya

akan menggunakan dua situasi ekstrem untuk mempermudah pemahaman ini.

Mari mulai dengan orang yang percaya bahwa mereka memiliki dunia yang mereka tinggali. Mereka akan percaya diri dan berani mengajukan diri karena ini adalah dunia mereka. Tentu saja, meski tidak seorang pun memiliki Planet Bumi, kita masing-masing memiliki dunia kita sendiri. Sampai batas tertentu yang cukup besar, kitalah yang memutuskan bagaimana akan menjalankan dunia kita dan siapa yang boleh memasukinya.

Sekarang mari kita lihat orang-orang yang percaya bahwa mereka berada di dunia orang lain dan bahwa tempat mereka bukan di sana. Mereka akan kurang berani mengajukan diri dan merasa tidak punya hak untuk berada di sana. Kemungkinan besar ini akan membuat mereka tidak bahagia kemudian melindungi diri, serta memandang dunia sebagai tempat yang berbahaya dan mengancam. Mereka bisa bertindak lebih jauh lagi dan merasa bahwa mereka harus memperjuangkan sudut mereka karena orang lain menindas mereka. Anda bisa membayangkan banyak kepercayaan lain yang bisa muncul hanya karena seseorang memandang dunia sebagai dunia milik orang lain. Sebagian besar dari kita berada di tengah-tengah dua pendirian ini. Jika tidak berhati-hati, kita bisa terseret ke salah satunya.

Ringkasan poin penting

- Sangatlah penting untuk menciptakan urutan kerja yang benar pada Komputer.
- Anda bisa mencari dan mengganti Gremlin dengan Autopilot.
- Batu Kehidupan adalah bagian yang paling berdaya dari benak Anda.
- Batu Kehidupan adalah sesuatu yang bisa Anda olah.
- Menguatkan Batu Kehidupan dengan menjadikannya terlihat setiap hari adalah akan menjadi pengaruh besar bagi Anda.
- Anda bisa memilih Kerangka Pikir yang benar untuk menjalani kehidupan.

Usulan latihan:

Mengatur Komputer Anda

Mengganti Gremlin “harus” dengan Autopilot “bisa”

Jika Anda mengalami tekanan atau stres, cobalah melihat apakah Gremlin “harus” berada di belakangnya dan tidak pantas untuk ada di sana. Gantilah ini dengan Autopilot “bisa” dan pikirkan perbedaan emosi yang bisa ditimbulkannya. Latihan ini perlu dilakukan berulang-ulang jika Anda ingin menanam Autopilot ini ke dalam Komputer sehingga ia bisa beroperasi tanpa asupan dari Anda.

Penstabil utama

Saya tidak akan bosan menganjurkan Anda untuk kembali ke Batu Kehidupan dan, jika perlu, menyempurnakan serta menggambar ulang poster Anda. Ketika Batu Kehidupan sudah sangat jelas di benak Anda, ia bisa menjadi pengaruh yang paling ampuh pada Simpanse, Manusia, dan eksistensi Anda. Ingatlah bahwa **Batu Kehidupan adalah penstabil yang paling kuat bagi Benak Psikologis Anda dan seluruh Semesta Anda.**

Bab 6

Kepribadian dan Benak

Cara benak Anda bekerja dan memengaruhi kepribadian

Sekarang Anda sudah memiliki pemahaman tentang tiga otak di dalam kepala Anda: Manusia, Simpanse, dan Komputer. Selanjutnya, kita bisa menelaah cara Bulan Penuntun (Komputer) menstabilkan Planet yang Terbelah (pergumulan antara Manusia dan Simpanse). Untuk mengoptimalkan sistem benak ini, Anda bisa belajar memindahkan pasokan darah di kepala Anda dan beroperasi dengan Simpanse, Manusia, atau Komputer, tergantung pada yang mana yang akan cocok untuk tugasnya nanti. Kita juga bisa menelaah kepribadian Anda, memahami bagaimana kepribadian ini terbentuk, lalu mengembangkannya.

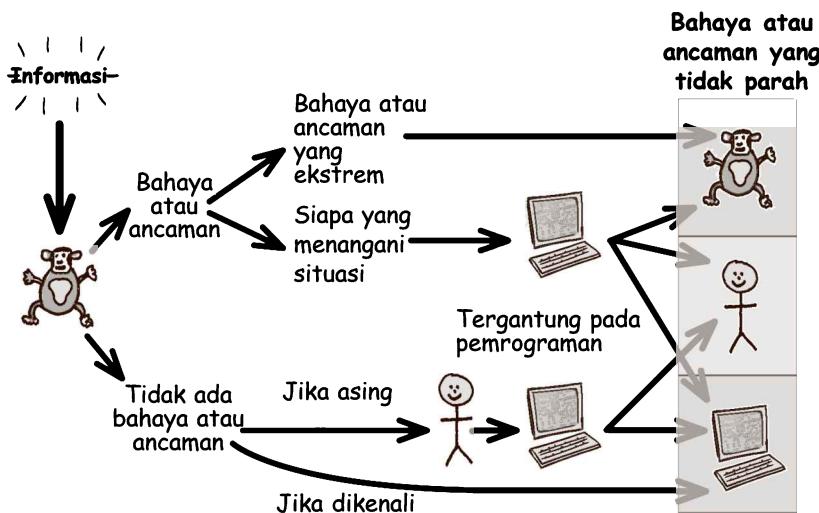
Bagaimana Komputer bersinggungan dengan Simpanse dan Manusia

Jika Simpanse dan Manusia sedang rileks serta tidak cemas, Anda akan otomatis bekerja dengan Komputer, yang berarti Anda bisa melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa upaya yang disadari, saat Komputer bekerja selaras dengan program otomatisnya. Namun, jika muncul bahaya atau situasi yang tidak biasa, Simpanse atau Manusia akan bangun dan mengambil alih.

Bagaimana Simpanse, Manusia, dan Komputer menangani informasi yang masuk

Diagram berikut menunjukkan bahwa yang memulai proses adalah persepsi Simpanse tentang adanya bahaya atau tidak. Bagian mana dari otak yang akan menangani situasi akan bergantung pada dua faktor utama:

- Apakah Simpanse mengendus adanya bahaya atau ancaman
- Apakah Manusia kenal dengan situasinya atau tidak



Hasil akhir menunjukkan bahwa terhadap bahaya yang ekstrem, Simpanse akan mengambil alih. Jika ancamannya tidak terlalu parah, Simpanse akan melihat dulu ke dalam Komputer untuk melihat apa yang tersimpan di sana. Jika Komputer tidak menenangkan Simpanse, Simpanse akan mengambil alih. Jika Simpanse ditenangkan, Manusia atau Komputerlah yang akan bertindak. Di dalam situasi di mana Simpanse tidak melihat ancaman, ia akan menyerahkannya kepada Manusia atau Komputer. Untuk memberi contoh tentang bagaimana ketiga otak ini berinteraksi, kita akan mempertimbangkan seseorang yang sedang bermain piano.

Pemain piano

Mari kita anggap seorang pemain piano sedang memainkan musik favoritnya. Ia sudah mengenal musik itu dengan baik dan sudah beberapa kali memainkannya. Tugas ini sudah terprogram dengan kuat di Komputernya dan Komputer bisa membuat jemarinya bermain tanpa harus berpikir. Ia berada dalam pengaturan otomatis. Mari kita anggap juga bahwa Manusia sedang rileks dan baik-baik saja, Simpanse adalah hewan yang sangat cepat marah, dan Komputer hanya sedang melakukan tugasnya. Kita bisa melihat pada tiga skenario.

Skenario pertama

Saya berjalan memasuki ruangan dan tidak menghadirkan ancaman kepada orang itu, yang terus bermain piano. Saya bertanya apakah dia mau secangkir kopi, dan Manusia di dalamnya menjawab ya atau tidak. Komputer terus memainkan musik dengan sempurna. Simpanse tidur karena tidak ada ancaman. Manusia rileks dan membiarkan Komputer melakukan pekerjaannya.

Skenario kedua

Saya berjalan memasuki ruangan dan berkata kepada orang itu, "Bisakah kau berbicara kepadaku sementara jemarimu bergerak di piano?" Kali ini saya tidak menghadirkan ancaman, yang berarti Simpanse masih istirahat, tetapi saya meminta Manusia untuk berpikir. Hal itu membuat Manusia bangun dan sekarang pasokan darah di otaknya mengalir ke Manusia. Padahal Manusia berpikir dengan sangat lambat (20 kali lebih lambat daripada Komputer). Manusia juga harus memikirkan sesuatu, jadi ia mulai tidak beres. Sekarang orang itu berhenti dan berkata, "Aku tidak bisa berpikir secepat itu, tetapi jika kau hanya menonton, aku bisa bermain dengan mudah." Lalu ia melanjutkan bermain piano dari bagian yang baru saja terhentikan dan langsung bermain dengan bagus lagi. (Manusia bukanlah tujuan yang bagus untuk mengirim aliran darah jika Anda harus berpikir dengan cepat atau melakukan tugas yang sudah Anda kenal!)

Skenario ketiga

Saya berjalan memasuki ruangan bersama sekelompok pemain piano yang terkenal dan berkata kepada seseorang, "Kami akan menonton seberapa bagus permainan pianomu," lalu saya bersandar ke piano dan memperhatikan pemain piano itu lekat-lekat! Kali ini, Simpanse di dalam pemain piano itu bangun dan panik karena ia melihat adanya bahaya. Jadi, pasokan darah pergi ke Simpanse. Sekarang, Simpanse menjadi emosional serta tidak bisa diduga, dan Simpanse—yang akan memulai perbincangan—biasanya akan mempertahankan dirinya dan sekarang mengambil alih Manusia di dalam orang itu. "Hari ini saya tidak sedang dalam keadaan terbaik," adalah respons yang khas dari Simpanse, lalu ia menghentikan musik atau Simpanse berusaha memainkan piano, yang tentunya dengan buruk!

Tantangan matematika

Berikut adalah contoh lain, dan kali ini kami akan menunjukkan tiga otak yang berusaha untuk bekerja bersama. Komputer berpikir paling cepat karena segala sesuatu telah tersimpan di dalamnya. Jika seseorang meminta Anda untuk melakukan perkalian yang sederhana, misalnya tiga kali tiga, maka Anda bisa langsung menjawabnya karena jawaban itu sudah tersimpan di dalam Komputer. Simpanse tidak akan merasa terancam karena itu adalah perkalian yang mudah.

Namun, jika Anda ditanya 13 kali 17, dan Anda tidak tahu jawabannya, maka Anda harus berhenti dan berpikir, menggunakan Manusia dengan bantuan Komputer. Jika telah melakukan perkalian itu setiap hari, Anda akan segera mengetahui jawabannya secara otomatis. Semakin sering Anda melatih atau mengulang sesuatu, semakin hal tersebut akan menjadi otomatis, kuat, dan cepat.

Jika sekarang kami meminta Anda untuk melakukan perkalian rumit di depan sekelompok orang asing, maka kemungkinan besar pasokan darah di otak akan langsung mengalir ke Simpanse karena Anda merasa terancam. Siapa yang tahu apa yang akan dilakukan oleh Simpanse! Ia bisa berteriak, tertawa, atau menolak untuk terlibat. Yang kita tahu, jika Anda merasa

terancam, pasokan darah akan mengalir ke Simpanse terlebih dulu lalu ke Manusia atau Komputer. Jadi, pada contoh ini, jika Anda ingin bekerja dengan baik dalam perkalian matematika, pertama-tama Anda perlu mengatur Simpanse, lalu meminta Manusia untuk memasukkan jawaban yang benar ke dalam Komputer, dan meminta Komputer untuk mempelajari jawaban ini dengan baik.

Bagaimana Anda bisa mengubah program asli ini?

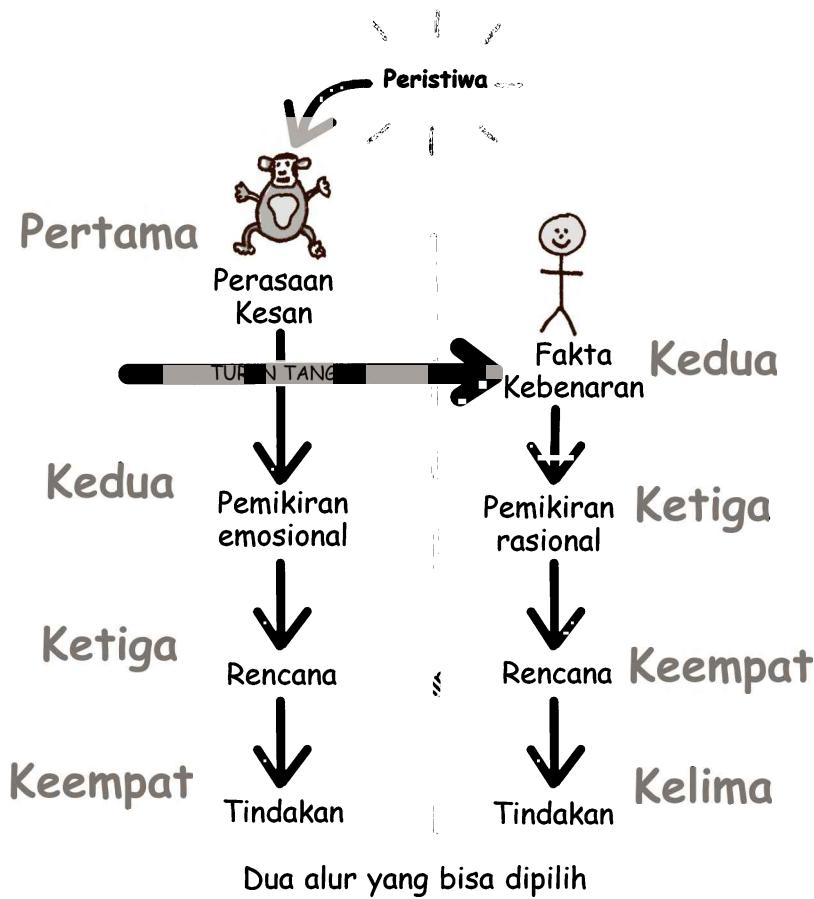
Karena sekarang kita telah memahami cara kerja mesin kita, kita bisa belajar untuk turun tangan dan membuatnya bekerja untuk kita.

Ada tiga cara utama untuk mengubah cara mesin menangani informasi. Yang pertama adalah ketika Manusia turun tangan dengan mengatur Simpanse untuk berhenti berbuat berdasarkan pikirannya, yang kedua adalah meminta bantuan dari orang lain, dan yang ketiga adalah dengan menggunakan Komputer untuk mengatur Simpanse.

Manusia turun tangan

Berikut adalah diagram yang telah kita lihat di bab tentang Manusia dan Simpanse. Kali ini, kami menambahkan garis turun tangan. **Anda tidak bisa menghentikan Simpanse bereaksi terhadap apa pun yang terjadi (ditunjukkan sebagai langkah pertama di kedua opsi alur)**, tetapi Anda bisa menghentikan Simpanse untuk bertindak sesuai reaksi ini.

Jadi, setelah Simpanse bereaksi terhadap beberapa pengalaman lalu akan memberlakukan pemikiran emosional untuk mengartikan situasi, Manusia perlu turun tangan. Manusia perlu menggunakan “fakta” dan “kebenaran” untuk membawa orang ini ke dalam pemikiran logis dan menghentikan Simpanse berlanjut ke pemikiran emosional.



Patah kaki dan lenyapnya liburan

Ini adalah sebuah contoh praktis. Tony telah memesan liburan di luar negeri bersama teman-temannya, dan ia sangat menantinya. Satu minggu sebelum liburan, ia jatuh dan kakinya patah.

Informasi ini pertama-tama akan pergi ke Simpanse. Ia tidak bisa mencegah Simpanse menerima informasi terlebih dulu dan bereaksi, jadi ia perlu menerima hal ini dan mengolahnya. Reaksi Simpanse memang pantas dan tak terelakkan. Simpansenya berteriak, "Ini tidak adil," "Aku tidak bisa percaya ini terjadi," "Ini hal terakhir yang kubutuhkan," dan lainnya.

Di titik ini, Tony punya pilihan. Ia bisa membiarkan Simpanse mengambil alih dengan pemikiran emosionalnya yang akan menciptakan gambaran lebih murung dengan banyak keluhan dan kemarahan, yang biasanya berisi rencana yang tidak membangun. Atau ia bisa meminta Manusianya turun tangan dan memberi beberapa fakta serta kebenaran kepada Simpanse agar ia berhenti bereaksi dan memperbolehkan Manusia untuk mengambil alih dengan pemikiran logis serta membuat beberapa rencana yang membangun. Mungkin fakta yang ia hadirkan kepada Simpanse adalah "Tidak ada yang bisa mengubah apa yang telah terjadi," "Aku bisa memanfaatkan ini dengan sebaik mungkin dan memilih untuk menikmati beberapa minggu ke depan atau aku bisa terus mengeluh dan tetap kesal," "Walaupun ini tidak ideal, aku masih bisa menemukan sesuatu yang bagus untuk dilakukan selama beberapa minggu ke depan."

Sekarang, Tony perlu melanjutkan ini dengan beberapa rencana yang membangun sehingga ada sesuatu yang bisa ia nanti-nantikan dengan penuh semangat.

Pada umumnya yang terjadi adalah Simpanse diperbolehkan untuk melanjutkan dan menjadikan segalanya semakin keluar dari sudut pandang dan menempatkan Tony di tempat yang sangat negatif tanpa ada sesuatu yang bisa dinantikannya dengan penuh semangat. Jika Manusia Tony tidak bisa mengatur Simpanse, ia bisa meminta bantuan seseorang. Seorang teman yang tidak terlalu terlibat secara emosional akan bisa mendengarkan Simpansensa lalu memberi fakta dan kebenaran untuk membantu mengubah situasi menjadi kondisi yang logis dengan hasil yang membangun.

Kondisi Manusia yang terus bicara kepada Simpanse dan menenangkan Simpanse akan sangat melelahkan secara emosional. Ini sangat bermanfaat dan berdaya, tetapi melelahkan. Ada cara yang tidak terlalu melelahkan untuk menghadapi Simpanse, yaitu dengan menggunakan Komputer.

Komputer sebagai pengingat dan acuan yang sangat berdaya

Masalah dari menggunakan Manusia untuk mencegah Simpanse bertindak sesuai perasaannya adalah lambannya Manusia untuk bertindak. Manusia

juga memerlukan banyak energi untuk campur tangan dengan fakta serta kebenaran, dan saat Simpanse bereaksi mungkin kita tidak bisa memikirkan fakta untuk menenangkannya. Jika kita ingat bahwa Simpanse berpikir dengan cepat dan lima kali lebih cepat daripada Manusia, maka Manusia harus terus-menerus mengejar Simpanse.

Namun, ada cara yang lebih mudah untuk mengatur reaksi emosional Simpanse terhadap situasi apa pun, yang tidak melibatkan Manusia. Seperti yang telah kita bahas, Komputer berpikir 20 kali lebih cepat daripada Manusia dan empat kali lebih cepat daripada Simpanse. Akibatnya, jika kita bisa membuat Komputer bertindak sebelum Simpanse berpikir, kita akan menghindari perang antara Manusia dan Simpanse. Untuk melakukan ini, Anda harus sudah memikirkan situasi yang bisa terjadi dan memprogram responsnya ke dalam Komputer sehingga ia siap bertindak.

Mari kita gunakan lagi kemarahan di jalan sebagai contoh. Seseorang memotong jalan di depan Anda.

Simpanse berkata, "Ini adalah tantangan dan penyusupan yang disengaja ke wilayahku. Aku harus melawan dan menang."

Manusia berkata, "Dia orang yang kasar atau salah perhitungan. Namun, aku tidak ingin diganggu oleh hal sepele, karena ini benar-benar tidak penting."

Jika Komputer menerima asupan ini, ia akan mengikuti Simpanse karena Simpanselah yang terkuat. Oleh karenanya, orang ini akan memulai perang. Biasanya perang tidak ada manfaatnya dan hanya membuat orang frustrsi. Komputer mencatat hal ini.

Jika nantinya kejadian ini terjadi lagi, Komputer mengingatkan Simpanse bahwa perang tidak akan bermanfaat, tetapi Simpanse masih tidak mendengarkan dan mengulang perilaku yang sama, yaitu bereaksi secara agresif. Jika perang berakhir dengan konfrontasi yang agresif di mana Simpanse menjadi terluka, Komputer akan mencatat hal ini. Ketika di lain waktu Simpanse masih menjadi marah, saat ia melihat ke dalam Komputer, Komputer mengingatkan bahwa melawan bukanlah hal yang bagus, jadi Simpanse berhenti. Ini membuat Simpanse marah dan frustrasi.

Sekarang bisa muncul sebuah alternatif. Kali ini, Manusia duduk dan berpikir tentang apakah arti sebenarnya dari kemarahan di jalan itu kemu-

dian secara logis memutuskan bahwa ia tidak ingin bertindak seperti Simpanse dan dibodohi untuk memasuki mentalitas Simpanse. Ia lebih ingin bertindak seperti orang yang beradab dan menerima bahwa kita harus berbagi dunia kita yang beradab dengan beberapa orang yang tidak-terlalu-menyenangkan tetapi tidak ada gunanya berkelahi dengan mereka untuk hal sepele.

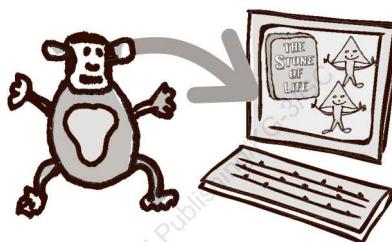
Sekarang manusia memasukkan Autopilot itu ke Komputernya dan Komputer siap mengingatkan Manusia sekaligus Simpanse. Di lain waktu ketika peristiwa itu terjadi lagi, Simpanse akan segera bereaksi. Namun kali ini, ketika melihat ke dalam Komputer, ia mendengar Autopilot mengatakan bahwa bertindak sesuai dorongan primitif tidaklah menolong karena Anda tidak bisa menang dan tindakan itu tidak pantas. Sekarang, Simpanse berhenti dan mendengarkan Autopilot atau berhenti sejenak, dan ini adalah waktu yang cukup bagi Manusia untuk meneguhkan pesan ini dan mengambil alih pemikiran. Sekarang Simpanse rileks dan Manusia melanjutkan perjalannya.

Dalam situasi Tony, kakinya patah dan ia mulai bereaksi. Namun, mari kita anggap bahwa ia memiliki Batu Kehidupan dan beberapa kebenaran yang harus ia hidupi. Di dalam kebenaran-kebenaran ini, ia memiliki kepercayaan mutlak berikut:

- Aku pria dewasa dan aku bisa menangani situasi apa pun.
- Hidup ini tidak adil.
- Segala sesuatu yang terjadi akan datang dan pergi.
- Kekecewaan memang berat, tetapi perlu ditempatkan di sudut pandang yang benar.
- Kebahagiaan bisa ditemukan dengan banyak cara.
- Yang mendamaikan pikiran adalah caramu menghadapi segalanya, bukan apa yang terjadi.
- Setiap hari itu berharga.

Jika Tony benar-benar percaya pada kebenaran ini, ketika Simpanse mendapat kabar buruk, ia akan langsung melihat ke dalam Komputer dan

menemukan kebenaran ini. Ingatlah bahwa inilah yang selalu dilakukan oleh Simpanse dan Manusia setiap kali mereka menerima informasi. Pertama-tama, mereka memeriksa Komputer sebelum bereaksi. Ini akan terjadi dengan begitu cepat sehingga Tony sendiri mungkin tidak menyadari apa yang telah terjadi. Tony hanya mengalami ketenangan dalam menghadapi situasi. Di pemindai otak, kecepatan dari reaksi ini diperkirakan kurang dari 0,02 detik! Jika kita melatih kepercayaan dan kebenaran kita secara teratur, maka Komputer akan menghentikan Simpanse bereaksi. Ini tidak—atau hanya sedikit—membutuhkan energi dan merupakan cara terbaik untuk menangani Simpanse. Batu Kehidupan adalah sumber daya utama dalam Benak Psikologis kita.



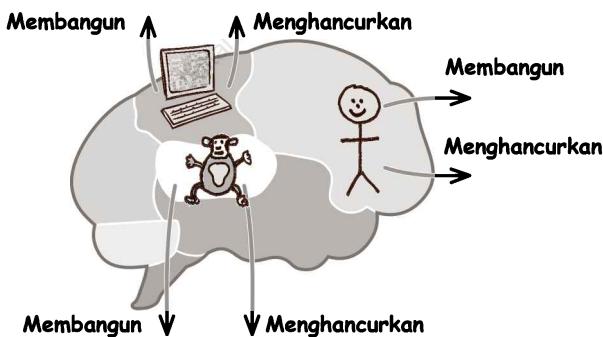
Simpanse memeriksa Komputer

Kepribadian Anda

Merumuskan kepribadian memang tidak pernah mudah. Kita semua memiliki ide yang bagus tentang definisi kepribadian yang sangat sulit untuk dituang dalam kata-kata. Secara luas, kepribadian dirumuskan sebagai perilaku dan respons yang telah tertanam, yang bisa diduga, pada seseorang. Jadi, jika seseorang menjadi cemas setiap kali menghadapi sesuatu yang baru, maka kita mengatakan bahwa ia memiliki kepribadian mudah cemas, karena itulah yang ia gambarkan kepada dunia. Jika seseorang tampak tenang di setiap situasi, maka kita mengatakan bahwa pada dasarnya ia adalah orang yang tenang. Jadi, apa yang sebenarnya terjadi pada orang-orang ini? Ada banyak penjelasan dan debat tentang hal ini, tetapi kita akan menggunakan model tersendiri untuk memahaminya.

Efektifnya, kepribadian yang Anda tunjukkan kepada dunia adalah campuran dari Manusia, Simpanse, dan Komputer. Manusia dan Simpanse memiliki kepribadian yang terpisah, dan kepribadian ini bisa bersifat membangun atau menghancurkan, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Manusia belum tentu baik dan Simpanse belum tentu buruk, tetapi pada umumnya Simpanse kurang menolong! Anda bisa saja memiliki Simpanse yang penuh kasih sayang dan Manusia yang sangat dingin. Keduanya adalah campuran dari banyak karakteristik, bisa membangun atau menghancurkan, dan bisa mengubah penyajian kepribadiannya dari hari ke hari.

Penting untuk dipahami bahwa kepribadian Simpanse Anda tidak ada hubungannya dengan Anda; ia adalah mesin yang diberikan kepada Anda untuk bekerja dengan Anda. Anda bisa memiliki kepribadian yang sangat berbeda dari Simpanse Anda. Komputer hanya memodifikasi apa yang dihadirkan oleh Manusia dan Simpanse, dan tergantung dari bagaimana Anda telah memprogramnya, ia bisa menjadi pengaruh yang menolong atau tidak menolong.



Ketiganya adalah pengaruh yang mandiri dan bisa bersifat membangun atau menghancurkan

Perkembangan kepribadian selama bertahun-tahun

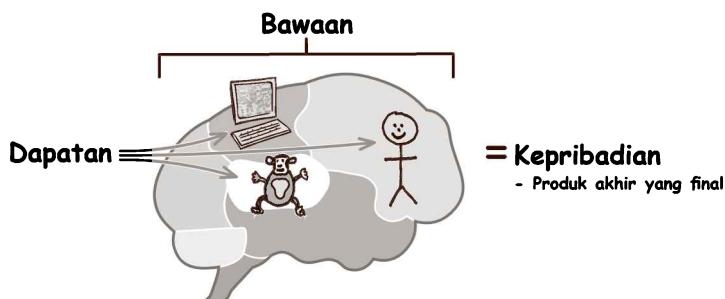
Saat Anda bertumbuh dan kadar hormon Anda berubah-ubah, struktur otak mengalami banyak perubahan dan tahap perkembangan. Berbagai hormon memengaruhi banyak bagian dari mesin Anda untuk mulai ber-

fungsi dan beroperasi di titik-titik yang berbeda dalam hidup. Simpanse dan Manusia akan mulai berubah dan melihat hal-hal secara berbeda. Mungkin contoh yang paling bisa dikenali dari hal ini adalah perbedaan di antara seorang anak yang menerima gagasan-gagasan ibu serta ayah dan seorang remaja yang otaknya secara alami mulai menantang gagasan-gagasan yang dihadirkan kepadanya.

Faktor sosial jelas berperan besar dalam mengembangkan kepribadian. Misalnya, mendapatkan tanggung jawab atau kemandirian bisa mengubah cara Anda menghadirkan diri ke dunia; kepribadian Anda bisa tiba-tiba tampak berubah saat diminta bertanggung jawab untuk suatu hal. Karena ada berbagai faktor yang memengaruhi hidup kita, termasuk otak yang terus-menerus menua, kepribadian kita juga terus berubah, walaupun cetak biru kita biasanya akan tetap sama! Simpanse dan Manusia juga terus tumbuh dan berkembang.

Bawaan dan dapatan

Simpanse, Manusia, dan Komputer adalah campuran dari sifat bawaan dan dapatan. Kita bisa merumuskan sifat bawaan sebagai paket genetik yang diberikan kepada kita saat lahir, diwarisi dari orangtua, yang akan bekerja dengan sendirinya kecuali diganggu atau diputus. Kita bisa merumuskan sifat dapatan sebagai pengalaman yang diberikan oleh hidup—and reaksi serta interpretasi kita terhadap pengalaman itu—and bagaimana hal tersebut kemudian memengaruhi kita di masa depan.



Dengan bawaan dan dapatan, Simpanse, Manusia, dan Komputer berinteraksi untuk memberi produk akhir yang final

Bawaan

Manusia, Simpanse, dan Komputer mewarisi sifat-sifat yang diturunkan kepada mereka. Misalnya, Simpanse mewarisi berbagai sifat emosional, Manusia mewarisi kemampuan untuk berpikir secara logis atau artistik, dan Komputer mewarisi kemampuan untuk membentuk program untuk bahasa atau musik. Sifat-sifat ini memiliki kekuatan yang berbeda pada orang yang berbeda, jadi mereka yang mewarisi sifat cemas akan lebih sulit untuk tetap tenang dibandingkan mereka yang mewarisi sifat yang lebih rileks.

Dapatkan

Pengalaman yang kita miliki dalam hidup dan cara kita diasuh atau bereaksi terhadap pengalaman ini adalah sebuah proses pembelajaran. Orangtua dan masyarakat jelas berpengaruh besar. Pengalaman yang kita alami mungkin sangat keras dan berpengaruh besar kepada kita atau pengalaman itu sangat tawar dan oleh karenanya berpengaruh kecil kepada kita. Sering kali cara kita mengartikan pengalaman lebih penting daripada pengalaman itu sendiri.

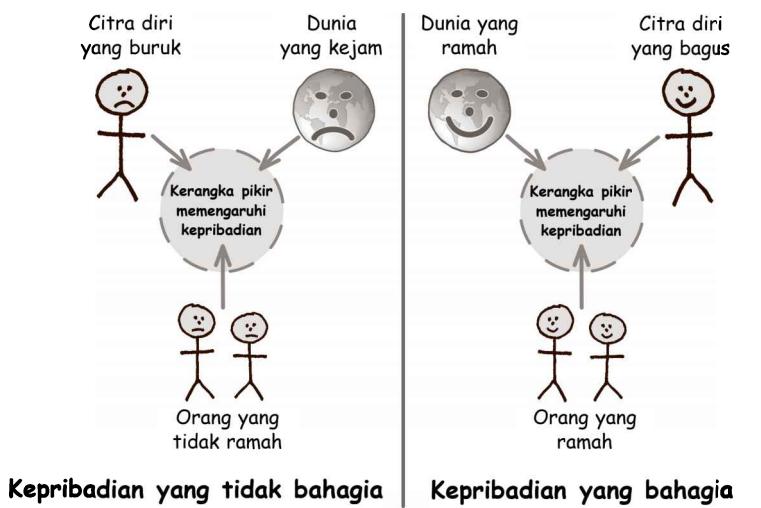
Pada umumnya, sebagian besar Simpanse didominasi oleh sifat bawaan dengan beberapa asupan dari sifat dapatan, sedangkan Manusia didominasi oleh dapatan dengan beberapa asupan dari bawaan. Komputer Anda adalah campuran dari keduanya. Ketiganya berbeda, dan ketika berinteraksi, mereka memberi kepribadian final yang dihadirkan ke dunia. Jadi, terkadang Anda menghadirkan Simpanse Anda dan di lain waktu menghadirkan Manusia Anda. Tidak mengherankan bahwa terkadang kita merasa seperti memiliki kepribadian yang terbelah! Kepribadian yang sesungguhnya, yang benar-benar Anda, adalah Manusia. Simpanse hanya membajak Anda dan menghadirkan sesuatu yang sering kali bukan yang Anda inginkan dan memang bukan Anda yang sesungguhnya.

Faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kepribadian

Selain gen dan pengalaman yang Anda miliki, ada faktor-faktor utama lain di dalam Manusia dan Simpanse yang memengaruhi cara Anda bertindak. Misalnya, **keteguhan** yang Anda miliki untuk memenuhi dorongan dan ambisi Anda adalah faktor besar untuk meraih kesuksesan dan merupakan bagian dari kepribadian Anda. Seberapa **fleksibel** dan **bisa menyesuaikan diri** Anda terhadap situasi yang berbeda juga akan menentukan seberapa suksesnya Anda dalam upaya-upaya Anda. Perilaku yang berulang dan sudah tertanam, atau **kebiasaan**, pada umumnya diterima sebagai cara di mana kepribadian Anda ditunjukkan, jadi perilaku sering kali patut diubah jika mereka tidak menolong!

Kita sudah membahas **Kerangka Pikir** di bab tentang Komputer. Jelas bahwa Kerangka Pikir yang Anda pegang, yang dibangun di Komputer, juga akan menyumbang terhadap kepribadian yang Anda miliki serta memengaruhi cara Manusia dan Simpanse berpikir serta bertindak. Orang-orang yang memiliki citra positif tentang dirinya dan orang lain, dan yang tinggal di dunia yang dipandang sebagai dunia yang menyenangkan, akan lebih mungkin untuk memiliki jenis kepribadian yang sesuai.

Perubahan Kerangka Pikir = Perubahan Kepribadian



Kerangka Pikir Anda memengaruhi kepribadian yang Anda hadirkkan

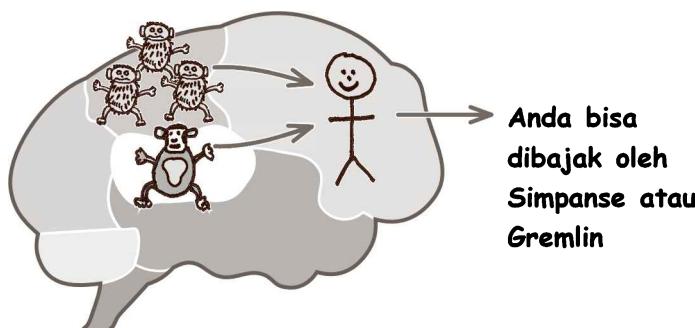
Jadi siapakah Anda?

Dengan begitu banyak faktor yang memengaruhi kepribadian akhir Anda ini, lalu bagaimana Anda menentukan siapa diri Anda yang sesungguhnya? Sangat mudah untuk mengetahui siapa Anda yang sesungguhnya sebagai seorang pribadi. Jika Anda menulis daftar dari segala sesuatu yang Anda inginkan dari pribadi Anda, hal-hal seperti tenang, penuh kasih sayang, berakal sehat, positif, percaya diri, dan bahagia, maka ***inilah Anda yang sesungguhnya***. Setiap penyimpangan dari ini adalah pembajakan dari Simpanse. Ini adalah poin yang sangat penting.

Poin Penting

Ingatlah: pribadi yang Anda inginkan adalah pribadi Anda yang sesungguhnya.

Sangatlah penting untuk memahami bahwa Anda hanya sedang dibajak dan oleh karenanya kita perlu menghentikan ini. Yang terjadi adalah: saat Anda berusaha untuk menjadi diri Anda, Simpanse terus mengganggu atau membajak Anda dengan emosi atau pikiran-pikiran emosional yang membuat Anda menghadirkan diri ke dunia dengan cara yang tidak Anda sukai. Jika Komputer mempunyai Gremlin di dalamnya, bahkan Komputer bisa memengaruhi Anda dan mengubah Anda menjadi seseorang yang tidak Anda inginkan. Jika Anda tidak mengenali pembajakan ini, Anda bisa menjadi berkecil hati terhadap diri sendiri dan merasa seakan-akan Anda selalu gagal. Pada gilirannya, hal ini bisa membuat Anda “memukuli” diri



sendiri, dan ini tidak patut untuk dilakukan. "Memukuli" diri untuk apa yang Anda anggap sebagai kegagalan, atau membenci diri, adalah tindakan yang sangat menghancurkan dan hanya menyia-nyiakan waktu dan emosi.

Saya ingin Anda melihat diri Anda sebagai pribadi yang Anda inginkan, tetapi Simpanse dan beberapa Gremlin menghentikan Anda. Dengan pemahaman ini, Anda bisa bergerak maju dengan membuat frustrasi Simpanse dan Gremlin, dan bukan diri Anda sendiri, lalu bekerja untuk mengatur Simpanse dan menyingkirkan Gremlin. Ini adalah tindakan yang jauh lebih membangun.

Mari kita lanjutkan sejenak dan melupakan pembajakan oleh Simpanse ini dan menelaah diri Anda. Katakanlah misalnya di daftar Anda, Anda telah menulis kejujuran, kebahagiaan, percaya diri, bisa diandalkan, ramah, dan sebagainya. Peluang untuk menjadi bahagia, tenang, dan apa pun karakteristik yang telah Anda tulis—bahkan tanpa aktivitas Simpanse—adalah kecil, kecuali Anda mengupayakannya. Sebagian besar dari kita telah memiliki kemampuan untuk menjadi bahagia dan tenang, tetapi kita belum mengembangkan sisi ini dari kepribadian kita. Untuk mengembangkan diri menjadi diri "Anda" yang sesungguhnya akan dibutuhkan waktu dan upaya. Karakteristik yang ingin Anda kembangkan di dalam Anda akan membutuhkan rencana tindakan untuk memunculkannya. Mereka sudah ada di sana, tetapi mungkin hanya muncul secara kebetulan di beberapa peristiwa. Sudah tiba waktunya untuk membuat mereka muncul di sebagian besar waktu. Sekarang kita bisa membahas bagaimana cara melakukannya.

Mengubah dan mengembangkan kepribadian Anda

Pertanyaan yang akan ingin diajukan oleh sebagian besar orang adalah, "Bisakah aku mengubah kepribadianku atau bisakah orang lain mengubah kepribadian mereka?"

Saya pernah mendapat pertanyaan dari seorang rekan sejawat yang berkata, "Bagaimana kau mengubah orang?" Jawabannya adalah saya tidak

bisa mengubah mereka. Saya hanya membantu orang mengatur Simpanse-nya dan menyesuaikan serta memelihara Komputernya. Saya belum pernah mengubah Simpanse, saya *tidak bisa* mengubah Simpanse dan tidak akan berusaha untuk melakukannya. Namun, ketika mereka mengatur Simpanse mereka dan memelihara Komputernya, maka akan muncul pribadi yang sesungguhnya.

Mari kita bayangkan bahwa keajaiban telah terjadi dan bahwa Simpanse tidak lagi berulah, terlepas dari apa pun yang Anda lakukan. Ia telah tidur secara permanen dan hanya menawarkan emosi yang menolong. Mari kita anggap Anda telah menyingkirkan semua Gremlin dari Komputer. Sekarang, Anda adalah orang yang lebih rileks yang menunjukkan karakteristik Manusia. Namun, untuk menjadi bahagia berarti Anda harus menumbuhkan suasana hati Anda ini, dan untuk melakukannya Anda perlu merumuskan bagaimana Anda akan membuat diri Anda bahagia. Begitu pula untuk menjadi tenang Anda membutuhkan rencana untuk menghadapi stres dan melakukannya. Mengembangkan setiap aspek dari kepribadian Anda akan membutuhkan waktu. Yang paling mudah untuk dilakukan adalah mengolah hanya satu aspek setiap kalinya dan memantau kemajuan Anda.

Mengembangkan Manusia dan mengeluarkan yang terbaik dari diri Anda adalah soal:

- Mengembangkan diri sendiri
- Mengatur Simpanse dan menyingkirkan Gremlin
- Berkommunikasi secara efektif
- Mempunyai orang-orang yang tepat di sekitar Anda
- Menciptakan sebuah dunia untuk ditinggali oleh diri Anda sendiri
- Merawat diri Anda sendiri
- Mendapatkan kualitas dalam hidup Anda

Jika mempertimbangkan area-area ini dengan cermat, Anda akan melihat bahwa semua ini dicakup oleh planet-planet di dalam Semesta Psikologis. Oleh karenanya, untuk mengembangkan dan memunculkan kepribadian Anda yang sesungguhnya, Anda perlu mengolah setiap planet dan membuatnya bekerja dengan baik. Inilah sebabnya mengapa ada Semesta

Psikologis karena ia mewakili area-area dalam hidup Anda yang bisa Anda kelola untuk mendapatkan pemenuhan diri dan memunculkan Manusia dari kedalaman.

Ringkasan poin penting

- Simpanse selalu mengartikan terlebih dulu sebelum Manusia.
- Simpanse hanya menyerahkannya kepada Manusia jika menurutnya tidak ada bahaya atau ancaman.
- Manusia bisa turun tangan untuk menghentikan reaksi Simpanse dengan menggunakan fakta dan kebenaran.
- Komputer bisa diprogram untuk menenangkan Simpanse sebelum ia bertindak.
- Kepribadian adalah campuran dari Manusia, Simpanse, dan Komputer.
- Sifat-sifat bawaan dan dapatan memengaruhi kepribadian Anda.
- Kerangka Pikir Anda memengaruhi cara Anda dipandang oleh dunia.
- Anda bisa mengolah Manusia, Simpanse, dan Komputer untuk mengubah kepribadian Anda.
- Anda adalah orang yang Anda inginkan tetapi Anda sedang dibajak oleh Simpanse Anda untuk menjadi orang lain.

Usulan latihan:

Mengenal Anda yang sesungguhnya

Tulislah karakteristik dari pribadi yang Anda inginkan dari diri Anda. Sekarang tulis apa yang Anda percayai sebagai realitas dari diri Anda. Mintalah seorang teman dekat, yang mengenal Anda dengan baik, untuk menulis kepribadian Anda menurut pendapatnya. Lalu bandingkan ketiga daftar itu. Carilah Gremlin yang bisa mulai Anda singkirkan dan perilaku Simpanse yang bisa mulai Anda atur untuk menghentikan campur tangan dari mereka dan memperbolehkan Anda untuk menjadi pribadi ideal Anda.

Bagian 2

Strategi Menangani Masalah Sehari-Hari

Bab 7

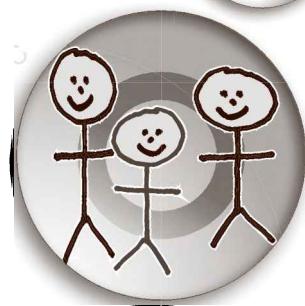
Planet Orang Lain

Cara memahami dan berelasi dengan orang lain

Memahami orang lain:

- Memahami benak dan kepribadian orang lain
- Otak fisik yang berbeda
- Kerangka Pikir yang berbeda
- Bertemu dengan orang lain
- Kesan pertama
- Mengapa Anda ingin memahami orang lain?
- Memiliki harapan yang realistik

Bulan
Pasukan



Planet Orang Lain

Planet Orang Lain mencakup relasi dan interaksi yang kita miliki dengan orang lain di berbagai keadaan. Bagian ini menjelajahi beberapa aspek mendasar tentang orang-orang, yang akan memberi kita pemahaman lebih baik tentang mereka serta bagaimana kita bisa membentuk relasi yang bermakna dan bermanfaat dengan mereka.

Saya pernah bekerja bersama pria yang sudah memahami model Simpanse tetapi masih mengalami kesulitan denganistrinya. Ia mengatakan bahwa terkadang istrinya bersikap tidak mengenakkan terhadapnya dan mengatakan hal-hal yang tidak menyenangkan, lalu meminta maaf. Suatu hari, ia paham bahwa istrinya juga memiliki Simpanse yang bisa lepas ken-

dari tanpa persetujuan darinya. Simpanse istrinya bisa tiba-tiba mengambil alih dan mengeluarkan komentar yang kelak ia sesali karena ia telah kehilangan kendali atas Simpansennya. Lalu, pria itu bereaksi pada komentar Simpanse istrinya dan ia sendiri menjadi Simpanse. Kedua Simpanselah yang sedang bicara, bukan dua Manusia. Setelah mengenali ini, mereka bisa saling menolong untuk mengatur Simpanse mereka, lalu dua Manusia bisa bekerja bersama.

Memahami benak dan kepribadian orang lain di dunia Anda

Anda berhak memilih apakah Anda ingin memahami orang lain atau tidak, tetapi pada akhirnya akan bermanfaat bagi Anda jika melakukannya. Coba pikirkan. Jika Anda mempunyai kucing, Anda tidak akan melempar batang kayu agar ia menangkapnya lalu menjadi frustrasi karena kucing itu tidak merespons. Di sini, siapa yang bodoh? Sekali lagi, jika Anda mempunyai anjing, Anda tidak akan menuntutnya untuk duduk sepanjang hari dan menduga bahwa anjing itu tidak ingin pergi berjalan bersama Anda. Anda perlu memahami kebutuhan anjing. Jadi, memahami orang di depan Anda, dan bekerja dengan tuntutan yang realistik, akan membantu Anda untuk membantu mereka dan juga membuat Anda berhenti frustrasi.

Saya tidak menganjurkan kita membebaskan setiap orang dari semua tanggung jawab, tetapi kita harus hidup di dunia yang nyata. Kita tidak bisa mengubah cara orang lain menghadirkan dirinya kepada kita, mereka harus ingin melakukannya, tetapi kita bisa memutuskan apakah kita ingin berusaha untuk memunculkan yang terbaik dari dirinya dan menerima keterbatasan mereka. Tentu saja alternatifnya adalah meninggalkannya dan melanjutkan hidup jika kita tidak bisa menoleransi perilakunya atau jika kita telah melakukan yang terbaik dan masih tidak bisa akur dengannya. Kemungkinan besar mereka yang memiliki tuntutan yang tidak realistik kepada orang lain dan berteriak, frustrasi, marah, atau kesal tidak akan mendapatkan apa pun dan sering kali tampak bodoh. Ada saat ketika kita harus menghadapi orang-orang dan tidak bisa meninggalkannya, jadi berikut

adalah beberapa gagasan untuk menangani hal seperti ini. Sederhananya, Anda perlu menemukan siapa orang yang ada di depan Anda. Anda bisa memilih untuk membantu mereka mengatur Simpansnya dan mengenali Gremlinnya, atau sebaliknya, Anda bisa menghakimi mereka atas cara mereka menghadirkan dirinya kepada Anda. Pilihan ada di tangan Anda.

Otak fisik yang berbeda

Kita sering membuat asumsi bahwa orang yang ada di depan kita memiliki otak yang terprogram secara sama dengan kita. Sebagian besar dari kita memiliki jenis otak fisik yang sama, tetapi ada beberapa orang yang berbeda. Sebagai contoh, saya akan menelaah dua otak yang berfungsi secara berbeda. Jenis yang pertama adalah otak dari seseorang yang telah didiagnosis memiliki kelainan spektrum autistik. Pada autisme, beberapa area di otak tidak berfungsi dengan baik dan beberapa area sangat peka. Misalnya, seorang anak atau orang dewasa yang memiliki kelainan spektrum autistik mengalami kesulitan untuk membaca ekspresi wajah atau bahasa tubuh. Mereka mengalami masalah dalam memahami emosi orang lain dan karenanya bisa bertingkah atau mengatakan hal-hal yang tidak pantas bagi sebagian besar dari kita. Jika mengerti bahwa mereka tidak ber maksud menyenggung, kita bisa mulai bekerja dengan orang ini. Kita bisa membantu mereka memunculkan yang terbaik dari dirinya sehingga kita bisa membentuk relasi yang bermanfaat dengan mereka. Autisme berada di dalam suatu spektrum, di mana bentuk yang paling parah akan mudah untuk dikenali dan bentuk yang lebih ringan bisa sulit untuk dikenali.

Ayah yang frustrasi

Beberapa tahun lalu, saat saya bekerja di sebuah klinik rumah sakit, seorang ayah masuk bersama putranya yang berusia delapan belas tahun. Sang ayah menceritakan frustrasinya terhadap putranya dan bahwa—meski sangat mencintainya—ia tak tahan lagi dengan perilaku ganjil dari putranya. Sang ayah menceritakan bahwa putranya tidak mau menggunakan

akal sehat dan menghabiskan satu botol sampo sekaligus untuk rambutnya ketika mandi. Terlepas dari seberapa banyak ayahnya menjelaskan bahwa hal itu tidak pantas untuk dilakukan, putranya tetap melakukannya.

Sang ayah melanjutkan dengan menceritakan bahwa ketika ia pulang dari bekerja, putranya akan menghujaninya dengan pertanyaan dan, setelah sebanyak mungkin menjawab, sang ayah menjadi kesal kepada putranya dan akhirnya meninggikan suaranya lalu meminta dia untuk berhenti.

Semakin banyak kami berbincang, semakin terlihat bahwa putranya seorang autis. Saya menjelaskan kepada sang ayah bahwa struktur otak anaknya membuat dia tidak selalu bisa mengetahui kapan harus menghentikan tindakannya. Biasanya ia akan terus melanjutkan tindakannya, misalnya mencuci rambut sampai sampo habis atau mengajukan pertanyaan tanpa henti. Setelah saya menjelaskannya, kami menyepakati sebuah rencana tindakan sederhana dan praktis untuk membantu ayah dan anaknya ini. Kami menyepakati bahwa ayah hanya akan menuang sampo secukupnya di botol untuk satu kali keramas. Kami juga menyepakati bahwa ketika ayah pulang ke rumah, putranya diperbolehkan mengajukan tiga pertanyaan, lalu ia boleh pergi ke kamarnya untuk bermain komputer. Hal ini sangat manjur karena anak muda itu akan menerima aturan selama aturan itu jelas, dan ayah menjadi tidak frustrasi.

Pelajaran yang penting di sini adalah kita perlu memahami siapa yang ada di depan kita serta bagaimana mereka berpikir dan bertindak. Jika menerima kenyataan ini, kita bisa bekerja secara efektif dengan mereka. Namun, untuk melakukannya, kita harus bersedia memandang orang-orang dengan pikiran terbuka. Relasi kita dengan orang lain sering kali didikte oleh tuntutan dan reaksi kita kepada mereka. Autisme adalah sebuah contoh ekstrem untuk memahami poin ini.

Bahaya yang perlu diwaspadai

Contoh kedua dari otak yang sangat berbeda adalah otak dari seorang psikopat (terkadang disebut sosiopat atau kelainan kepribadian nirsosial).

Mari kita singkirkan sebuah mitos yang sangat umum: tidak semua psikopat melakukan kekerasan dan membunuh. Psikopat *bisa* melakukan kekerasan dan membunuh, tetapi itu adalah pengecualian; sebagian besar psikopat di masyarakat hidup dengan normal dan cukup berhasil, tetapi di sepanjang jalan, mereka melakukan banyak kerusakan terhadap orang-orang di sekitarnya. Mereka sering—tetapi tidak selalu—terlibat dalam tindakan kriminal karena mereka tidak memiliki nurani. Yang menarik, psikopat selalu ada di hampir setiap pekerjaan—misalnya dokter, pengacara, perawat, atau guru—tetapi mereka telah belajar untuk mengekang dan bekerja dengan otak yang mereka miliki serta tetap berada di sisi yang benar dari hukum. Perkiranya memang berbeda-beda, tetapi angka kasar dari jenis otak seperti ini adalah sekitar 1 dari setiap 150 orang.

Sederhananya, otak dari seorang psikopat tidak memiliki Pusat Kemanusiaan yang dimiliki oleh sebagian besar dari kita, yang adalah bagian Manusia dari kepala kita. Pusat Kemanusiaan berisi area-area yang membangkitkan hal-hal seperti perasaan bersalah, menyesal, kasih sayang, empati, dan nurani. Psikopat biasanya orang yang dingin dan penuh perhitungan, yang memanfaatkan orang lain untuk kepentingannya. Jadi, apakah seorang psikopat bertanggung jawab atau tidak bertanggung jawab atas perbuatannya? Ada banyak argumentasi untuk pertanyaan ini, tetapi apa pun yang kita percaya, ada banyak bukti bahwa Pusat Kemanusiaan di dalam otaknya sedang tidur atau absen. Akan bermanfaat untuk mengenali psikopat, karena biasanya mereka bersifat menghancurkan kita ketika kita bertemu dengannya. Belajar menghadapi mereka berarti kita bisa berjalan pergi dari pertemuan tak terduga tanpa menjadi terluka atau tersakiti.

Jika Anda menemukan diri Anda terlibat dengan seseorang yang Anda curigai sebagai psikopat, selalu carilah nasihat—mintalah pendapat orang lain dan caritahu masa lalunya. Jika Anda menemukan diri Anda sebagai penerima dari tindakan-tindakannya, jangan menyalahkan diri sendiri, putuskan kerugian Anda dan bagi pengalaman Anda kepada teman yang Anda percayai. Anda tidak sendirian, bukan Anda saja yang ditipu dan dilecehkan. Jangan mengharapkan psikopat untuk berubah—otaknya sudah terprogram.

Apa yang kami maksud dengan kelainan kepribadian?

Dalam psikiatri, jika kami mendiagnosis seseorang memiliki kelainan kepribadian, pada dasarnya yang kami maksud adalah mereka memiliki perilaku dan kepercayaan menetap yang sudah tertanam dalam. Ciri-ciri ini tidak bisa diubah dan berbahaya atau merusak bagi orang tersebut, atau berbahaya atau merusak bagi orang lain yang berkонтак dengannya. Jadi, hal ini seperti bentuk yang ekstrem dari perilaku normal yang tidak berubah-ubah.

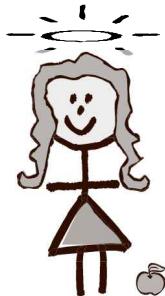
Ada banyak jenis kelainan kepribadian. Orang-orang ini bisa dikatakan tidak sakit, tetapi memiliki ciri-ciri seperti perilaku obsesif atau impulsif yang lebih ekstrem dibandingkan kebanyakan dari kita. Ada banyak bukti yang mendukung argumen bahwa mereka memiliki jenis otak yang berbeda atau fungsi otak yang berbeda dibandingkan otak manusia umumnya.

Kerangka Pikir yang berbeda

Sebelumnya, kita telah membahas Kerangka Pikir, dan berikut adalah dua contoh yang tidak jarang terjadi. Keduanya akan menunjukkan bagaimana orang bisa tersangkut di perilaku dan kepercayaannya karena Kerangka Pikir yang mereka pegang. Hal ini akan membantu untuk mengenali beberapa Kerangka Pikir yang spesifik (dan ada banyak Kerangka Pikir). Banyak orang yang hanya menunjukkan beberapa ciri dari suatu Kerangka Pikir dan bukan menunjukkan gambaran yang utuh dari keseluruhan Kerangka Pikir itu.

Kerangka Pikir Putri Salju

Kerangka Pikir ini lebih umum dimiliki oleh wanita daripada pria. Jika kita menganggap Putri Salju sebagai korban yang tidak bersalah serta pasif di tangan orang lain dan situasi, yang sama sekali tidak punya tanggung jawab dan tidak mempunyai daya untuk mengubah segalanya, maka kita mulai mengerti Kerangka Pikir ini.



Di sini, sejumlah Gremlin telah berkumpul dan mengunci benak orang tersebut ke dalam suatu pendekatan yang menetap terhadap hidup dan dirinya sendiri.

Mari kita namai para Gremlin yang bekerja bersama itu, lalu melihat Kerangka Pikirnya, kemudian menemukan jalan keluar. Para Gremlin ini adalah campuran dari perilaku dan kepercayaan. Kita akan menemukan semua atau beberapa dari Gremlin berikut:

- Aku tidak bertanggung jawab atas keputusanku.
- Aku tidak bertanggung jawab atas kebahagiaanku.
- Hidup ini sangat keras dan hidup selalu keras.
- Aku adalah korban dari situasi.
- Tidak ada yang bisa kulakukan untuk mengubah segalanya—“Memang begitu adanya” adalah pernyataan yang umum.
- Orang lain tidak menolongku.
- Orang lain harus memahami aku.
- Jatuh berantakan dan tidak berdaya adalah bagian dari hidupku.
- Dunia adalah tempat yang keras.

Penderita Putri Salju sering memastikan bahwa Anda mengenali Gremlin-Gremlin tersebut melalui helaan napas dan gerak tubuh yang samar. Biasanya mereka berusaha membuat Anda merasa bahwa Anda sangat berutang kepada mereka dan bahwa meskipun menderita, mereka akan bisa melewatinya walaupun Anda tidak mengerti dan, tentu saja, walaupun

Anda egois. Mereka memastikan Anda tahu bahwa mereka sangat heroik dalam mengatur apa yang nyaris tak tertanggungkan oleh mereka. Jika ditantang, mereka menjadi agresif atau menuduh atau menjadi tertekan lalu menangis, dan oleh karenanya menggunakan sikap pasif-agresif terhadap Anda (karena tentu saja mereka akan menunjukkan bahwa karena kesalahan Anda-lah mereka menjadi tertekan dan menangis).

Ada perilaku khas yang ditunjukkan oleh penderita Putri Salju ketika ia tidak mendapatkan keinginannya atas sesuatu yang mungkin bahkan tidak pernah ia sebutkan. Ketika pasangan bertanya, “Ada apa?” sering kali jawabannya adalah, “Tidak ada apa-apanya” atau “Seharusnya aku tidak memberitahumu mengapa aku sedih.” Penderita Putri Salju sering kali cepat runtuh, menangis, atau mengasihani diri, sambil meniadakan tanggung jawab atau daya atas hidupnya sendiri. Perasaan diperlakukan dengan keras dan bahwa seseorang berutang kebaikan kepada mereka biasanya dilanjutkan dengan tindakan pasif-agresif, misalnya diam atau menolak berkomunikasi.

Bagaimana Kerangka Pikir Putri Salju bisa kembali ke pandangan yang lebih sehat terhadap hidup? Akan sulit bagi mereka yang sudah jatuh ke dalam Kerangka Pikir ini (dan lebih sulit lagi bagi mereka yang ada di sekelilingnya yang harus menghadapinya!) karena keluar dari Kerangka Pikir ini berarti tantangan yang nyata terhadap pendekatan hidupnya. Namun, mereka harus melakukannya jika ingin keluar dari Kerangka Pikir ini.

Yang perlu dilakukan adalah penderita dibantu untuk melihat dengan tepat bagaimana cara kerja mereka dan cara mereka menghadirkan diri terhadap orang lain. Jelas bahwa untuk mendapatkan yang terbaik dari hidup, Anda harus menjadi proaktif dan mengupayakannya. Anda harus hidup dengan realitas dan tinggal di dunia yang Anda miliki—hal ini tidak berarti menyerah pada penderitaan. Hal ini berarti memastikan Anda mengubah semua yang bisa Anda ubah. Selain itu, Anda harus MENCARI dan MENERIMA pertolongan, dari orang yang sesuai, yang bisa mendukung Anda dalam perubahan-perubahan yang telah ANDA mulai. Anda bisa menjadi korban dalam hidup atau bisa melanjutkan hidup dengan senyum yang SEBENARNYA. Ini adalah pilihan Anda, bukan pilihan orang lain. Ba-

nyak dari kita yang terkadang mengembangkan sejumput Kerangka Pikir Putri Salju jika kita telah membiarkan para Gremlin untuk masuk—jadi waspadalah!

Beberapa pikiran yang patut untuk dipertimbangkan yang mungkin bisa membantu mencegah berkembangnya Kerangka Pikir Putri Salju antara lain:

- Tidak ada orang yang menyukai sikap seolah-olah menjadi korban.
- Tidak ada orang yang berutang apa pun kepada Anda.
- Semua orang menyukai orang yang bertindak positif.
- Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang perlu menimbulkan rasa bersalah.
- Kebahagiaan adalah pilihan yang Anda buat.
- Memelihara kebahagiaan Anda tidaklah egois.
- Hidup adalah apa yang Anda ciptakan darinya, bukan apa yang ia lemparkan kepada Anda.
- Semua orang bertanggung jawab atas tindakan dan sikapnya sendiri.
- Ketegasan adalah hal normal yang dilakukan orang dewasa.

Bagi mereka yang memiliki Kerangka Pikir Putri Salju, sangatlah penting untuk mempertimbangkan terapi atau mencari pertolongan karena sering kali terdapat masalah mendasar yang perlu ditangani. Kecuali jika Anda mengetahui apa yang sedang Anda lakukan, akan berisiko untuk berusaha mengubah Kerangka Pikir seorang teman atau pasangan. Namun, jika Anda pandai memilih kata-kata yang tepat dan menunjukkan pengertian, perbuatan Anda bisa menjurus ke pembukaan Kerangka Pikir dan pembuangan Gremlin yang sedang menari-nari.

Kerangka Pikir Serigala Unggul

Serigala Unggul adalah sebuah Kerangka Pikir dominan yang lebih sering terjadi pada pria.



Ciri-ciri yang ditunjukkan oleh Kerangka Pikir ini adalah campuran dari ciri berikut:

- Dunia adalah tempat yang mereka miliki dan orang lain berada di dunia mereka.
- Mereka memberi nilai kepada orang berdasarkan bagaimana mereka bisa menggunakan orang itu untuk memenuhi ambisi mereka sendiri.
- Mereka mendominasi dengan percaya bahwa mendapatkan yang terbaik dari suatu situasi berarti tidak menunjukkan toleransi kepada orang lain.
- Kasih sayang dipandang sebagai kelemahan.
- Pendapat orang lain tidaklah relevan di sebagian besar kasus, karena mereka percaya bahwa pendapat mereka lah yang benar.
- Mengabaikan seseorang yang dianggap tidak bernilai adalah cara terbaik untuk menghadapinya.
- Setiap tantangan dihadapi dengan agresi dan kekerasan.
- Setiap pengakuan kesalahan hanyalah basa-basi yang langsung disepelekan.

Serigala Unggul memiliki sifat diktator atau suka mengendalikan dalam derajat yang beragam, dan sungguh-sungguh percaya bahwa ini adalah cara terbaik untuk berjalan maju karena mereka adalah pembuat keputusan dan pelaksana yang paling baik. Orang-orang yang mereka sakiti di sepanjang jalan dipandang sebagai orang yang lemah. Popularitas tidak pernah dipersoalkan karena kesuksesan dan ego mereka lah yang paling penting.

Kerangka Pikir ini sering ditemukan di dalam bisnis, dan mereka yang memilikinya bisa menduduki tempat tinggi dalam struktur organisasi. Jika beberapa manajer akan memuji dan menolong orang lain untuk memunculkan potensi mereka (dan oleh karenanya bisnis akan berkinerja dengan baik), Serigala Unggul akan “mengunyah habis” gerombolannya, menggunakan agresi untuk membuktikan dan menggunakan posisinya. Manajer yang baik akan mendelegasikan tugas kepada stafnya, sedangkan Serigala Unggul tidak akan melakukannya dan akan kesal ketika tenggat waktu tidak dipenuhi (tenggat waktu yang biasanya telah mereka tetapkan tanpa berdiskusi dengan staf).

Di alam, kekuasaan Serigala Unggul dihormati dan ditakuti, tetapi Serigala Unggul itu sendiri tidak dihormati. Kerangka Pikir Serigala Unggul juga tidaklah populer dan selalu ada Serigala lain yang menunggu untuk mengambil alih posisi utama. Waspadai Kerangka Pikir Serigala Unggul—Kerangka Pikir ini membuat orang di sekitarnya sangat tidak bahagia dan hanya persoalan waktu sebelum suatu serangan akan menjatuhkan Serigala itu.

Kemungkinan untuk mengubah Kerangka Pikir ini sangatlah tipis! Serigala Unggul harus mengenali bahwa mereka punya masalah atau menyadari bahwa mereka mengalami kesulitan dengan orang lain, dan ini adalah hal yang tidak mudah bagi Kerangka Pikir ini. Menghadapi mereka adalah soal pragmatisme. Anda hanya perlu menerima cara mereka atau menjauh dari mereka.

Menerima cara mereka tidaklah berarti menyerahkan diri untuk digillas. Hal ini berarti belajar untuk tidak menganggap serangannya sebagai serangan pribadi, mengerti bahwa kemungkinan besar mereka tidak akan berubah, menjadi tegas (yang biasanya akan mereka hormati), menghindari konfrontasi (yang kemungkinan besar akan mengubah hasil yang baik), memelihara kedamaian dalam diri, serta, akhirnya, dengan bijak mengenali kapan saat bagi Anda untuk meninggalkan mereka dan melanjutkan hidup Anda.

Ada banyak macam Kerangka Pikir, dan ini hanya dua contoh untuk menunjukkan bagaimana orang bisa terkunci dalam tarian bersama para Gremlinya. Memahami Kerangka Pikir akan membantu kita memahami orang lain dan cara untuk menghadapinya.

Bertemu dengan orang lain

Ketika kita bertemu dengan orang lain, ada tiga pendekatan yang bisa membantu kita untuk memahami mereka dengan lebih baik:

- Berusaha untuk tidak membuat asumsi tentang orang lain.
- Berusaha untuk tidak memiliki tuntutan yang sudah kita tetapkan sebelumnya terhadap orang lain.
- Mewaspadai prasangka.

Misalnya, jika saya bertemu dengan seseorang untuk pertama kalinya dan ia diam, sepertinya tidak berminat dalam perbincangan, mungkin saya memandangnya sebagai orang yang tidak sopan dan memutuskan tidak ingin mengenalnya atau bertemu lagi dengannya. Namun, saya membuat asumsi dan penghakiman tanpa mengenali fakta yang seutuhnya dan meluangkan waktu untuk menemukan kebenaran. Misalnya, saya telah beraksesi bahwa perhatian orang ini sedang tidak teralihkan dan bahwa tidak ada alasan dari mengapa ia tidak bisa terlibat sepenuhnya dengan saya, dan saya juga telah berasumsi bahwa ia tahu ketidakterlibatannya dengan saya telah membuat saya kesal. Saya yakin Anda bisa menambah banyak asumsi lain!

Namun, bisa saja orang ini baru menerima kabar buruk, sedang kesakitan, atau ada alasan lain yang membuat mereka tampak berjarak, yang tidak ada hubungannya dengan saya atau dengan perbincangan. Jika saya meluangkan waktu untuk memeriksa fakta-fakta ini, saya tidak akan menghakimi orang ini.

Akan selalu bermanfaat untuk ingat bahwa setiap orang hidup di dalam dunianya sendiri dan terkadang itu bukan dunia yang menyenangkan. Menemukan dunia yang mereka tinggali, atau menerima bahwa Anda tidak

mengetahui pengaruh yang sedang terjadi pada mereka, akan bisa membantu untuk mencegah berasumsi.

Poin Penting

Aturan emas untuk memahami orang dan situasi adalah SELALU berusaha mencari FAKTA sebelum Anda membuat penilaian.

Peringatan: Jangan mendasarkan “fakta” dari apa kata orang atau gosip. “Kata orang” adalah ketika seseorang memberitahu Anda tentang apa yang dikatakan atau dipikir oleh orang lain dan ini bisa memengaruhi pandangan Anda kepada seseorang. Jika mungkin, bertanyalah kepada orang itu dan tanyakan sendiri apa yang sebenarnya ia katakan. Jangan menerima informasi tentang pendapat orang lain, kecuali pendapat itu datang langsung dari orang itu.

Terkadang cukup beralasan untuk memiliki tuntutan yang sudah kita tetapkan sebelumnya terhadap orang lain. Misalnya, akan beralasan untuk menuntut seseorang bersikap sopan kepada Anda, tetapi jangan mengandalikannya! Akan tidak masuk akal untuk menuntut seseorang tidak pernah melakukan kesalahan. Ada banyak tuntutan yang kita tempatkan pada orang lain yang membuat kita gelisah sendiri. Misalnya, memiliki tuntutan bahwa seorang teman adalah seseorang yang tidak akan pernah mengecewakan kita atau tidak pernah berselisih dengan kita adalah tuntutan yang konyol. Kemungkinan besar seseorang yang menganut tuntutan seperti ini akan sulit mempunyai teman dalam waktu yang panjang.

Terkadang tuntutan bisa dikaitkan dengan prasangka. Prasangka tidak harus merupakan kepercayaan yang negatif. Misalnya, mungkin Anda percaya bahwa orang yang lebih tua adalah orang bijak dan oleh karenanya Anda memiliki prasangka positif terhadap orang-orang yang lebih tua saat Anda mencari nasihat. Sayangnya, prasangka ini bisa menimbulkan masalah karena, walaupun beberapa orang tua memang bijak, beberapa lainnya mungkin tidak. Jika Anda bertemu dengan seseorang dan Anda tidak memiliki gagasan yang telah Anda tetapkan sebelumnya tentang dia, atau

memiliki prasangka atau tuntutan, kemungkinan besar Anda akan terlibat secara positif dengannya dan menemukan siapa dia yang sesungguhnya.

Kesan pertama

Kesan pertama dikenal sebagai pengaruh dominan. Ketika bertemu dengan seseorang, kita menangkap banyak hal, termasuk perilakunya, cara berpakaianya, sikapnya, nada suaranya, apa yang ia katakan. Dalam situasi baru, pasokan darah di otak akan diarahkan ke Simpanse karena adanya potensi bahaya. Ketika bertemu dengan seseorang, Simpanse mengartikan petunjuk-petunjuk ini sebagai jenis orang yang sedang Anda hadapi. Riset menunjukkan bahwa jika Simpanse mendapat kesan pertama yang salah, akan diperlukan sekitar tujuh pertemuan lagi dengan orang itu sebelum Simpanse mengubah pikirannya!

Jika Simpanse Anda keras atau menganut sebuah prasangka, bisa dibutuhkan waktu yang lebih lama lagi, karena Anda berpegang kuat pada Gremlin-Gremlin yang membuat Simpanse terus mempertahankan kepercayaan itu. Inilah sebabnya mengapa beberapa orang tidak pernah mengubah kesan pertama mereka, bahkan jika kesan pertama itu salah. Misalnya, katakanlah Anda percaya bahwa orang yang berambut pirang tidaklah terlalu pintar. Anda bertemu dengan seorang pria berambut terang yang tidak mengerti jadwal bus yang sepertinya sangat sederhana bagi Anda. Mungkin kesan pertama Anda adalah ia tidak terlalu pintar dan kepercayaan Anda didukung oleh ketidakmampuannya membaca jadwal bus. Ia bertemu lagi dengan Anda untuk kedua kalinya, menunjukkan kesan sangat pintar dan memberitahu bahwa ia adalah seorang pengacara. Kesan pertama Anda adalah ia tidak terlalu pintar dan ia mempunyai rambut pirang, oleh karenanya Anda terkejut bahwa ia seorang pengacara dan kesimpulan Anda adalah: sekarang Anda mengenal seorang pengacara yang “tidak terlalu pintar”! Akan diperlukan beberapa waktu dan pengalaman dengannya sebelum Anda akan berpikir bahwa sebenarnya ia sangat pintar, hanya saja ketika Anda pertama kali bertemu dengannya kebetulan ia sedang mengalami kesulitan dengan jadwal bus yang satu itu. (Kita semua

pernah mengalaminya!) Namun, karena Anda masih percaya bahwa orang yang berambut pirang bukanlah orang yang pintar, maka kemungkinan besar Anda akan bergumul dalam waktu yang lama sebelum Anda bisa mencapai kesimpulan bahwa Anda telah salah asumsi Anda tentang orang yang berambut pirang. Atau tentu saja, mungkin Anda pikir pengacara tadi adalah kecualian dari aturan Anda!

Perbedaan antara Manusia dan Simpanse dalam menggunakan bukti

Manusia mencari bukti lalu memunculkan kesimpulan. Simpanse menarik kesimpulan lalu mencari bukti untuk mendukungnya. Oleh karenanya, kesalahan Simpanse adalah membuat keputusan tentang seseorang lalu mencari bukti untuk membuktikannya. Ini mengandung ramalan yang diwujudkan sendiri. Ini adalah pemikiran yang murni emosional.



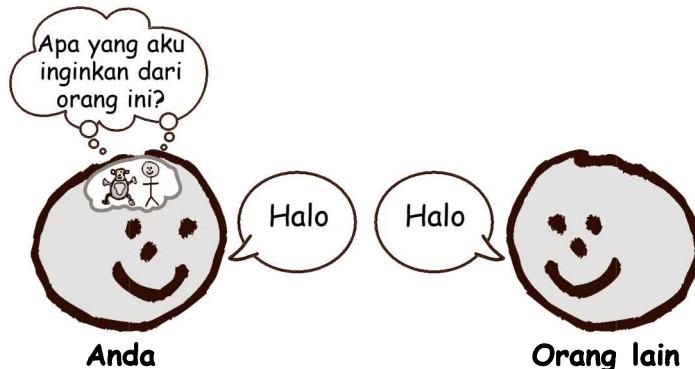
Mengapa Anda ingin memahami orang lain?

Sebelum Anda berusaha memahami orang lain, pertama-tama tanya pada diri sendiri mengapa Anda ingin melakukannya dan apa yang ingin Anda capai.

Saya berasumsi bahwa Manusia Anda ingin memahami orang lain agar memiliki relasi yang lebih baik dengan mereka, yang berarti Anda akan toleran dan mungkin berkompromi, sampai batas tertentu, mengendurkan persyaratan atau tuntutan Anda kepada mereka. Bacalah lagi bagian itu! Anda akan ***"toleran dan berkompromi sampai batas tertentu"***. Kecil kemungkinannya Anda akan mengerti orang lain jika Anda memperbolehkan Simpanse mengikuti agendanya sendiri. Kemungkinan besar agenda Simpanse adalah menghakimi orang lain dan tidak toleran terhadap apa pun yang tidak selaras dengan kepercayaan Anda tentang apa yang seharusnya terjadi dan bagaimana proses terjadinya. Secara karakter, Simpanse keras dan sangat tidak toleran kepada orang lain.

Di sisi lain, manusia biasanya toleran, lentur, dan memahami orang lain. Jadi, di mana Anda berada? ***Lebih tepatnya, di mana Anda ingin berada?***

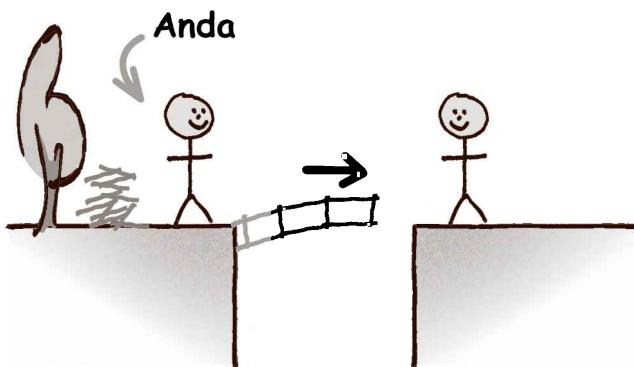
Pertanyaan yang sama, tetapi dua agenda yang berbeda



Untuk lebih memahami orang lain, Anda juga harus berpikiran terbuka dan siap untuk memandang mereka dengan cara yang berbeda, karena jika tidak, tidak akan ada yang berubah.

Ini adalah poin yang sangat penting. Jika Anda ingin membangun jembatan untuk mencapai seseorang, Anda-lah yang harus membangun jembatan itu. Jangan mengharapkan orang tersebut membangunnya untuk Anda, karena jika Anda mendekati seseorang dengan sikap seperti itu, kemungkinan besar Anda akan gagal. Ini adalah pilihan dan keputusan Anda. Coba pikirkan apa yang saya katakan. Jika Anda memasuki suatu relasi dengan tuntutan atau harapan bahwa orang lainnya yang harus melakukan sesuatu untuk relasi ini, kemungkinan besar Anda akan memiliki jalan yang berliku tajam. Sepertinya memang masuk akal untuk mengharapkan atau menuntut relasi dua arah, tetapi jangan mengandalkannya.

Saya tidak bermaksud mengatakan bahwa Anda-lah yang harus mengerjakan semua pekerjaan dan membiarkan diri Anda digilas. Namun, maksud saya adalah bahwa jika Anda menuntut balasan, mungkin akan ada masalah. Kebanyakan orang akan ikut membangun jembatan setelah Anda mulai prosesnya. Namun, jika mereka tidak melakukannya, Anda bisa menghentikannya atau terus melanjutkan tanpa menuntut apa pun darinya, sampai Anda pikir semuanya sudah cukup. Anda-lah yang perlu memutuskan apakah relasi itu pantas untuk diperjuangkan.



Membangun jembatan berarti Anda-lah yang melakukan semua pekerjaan!

Poin Penting

Orang sukses tidak menuntut orang lain, tetapi menciptakan situasi agar Manusia—bukan Simpanse—di dalam diri orang lain bisa merespons.

Memang diperlukan upaya dan kesabaran untuk mendapatkan relasi yang Anda inginkan, dan tidak ada jaminan bahwa itu akan berhasil, karena selain tergantung pada Anda, itu juga tergantung pada mereka. Ingatlah bahwa ketika terlibat dengan orang lain, cara kita mendekati dan berinteraksi dengan mereka akan memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan kita.

Memiliki tuntutan yang realistik terhadap orang lain

Salah satu hal terburuk yang bisa kita lakukan untuk merusak relasi apa pun adalah memiliki tuntutan yang tidak realistik terhadap orang lain. Misalnya, adalah adil untuk mengharapkan seseorang yang Anda temui menunjukkan rasa hormat kepada Anda dengan mendengarkan, bersikap menyenangkan, dan bekerja sama. Namun, akan tidak adil bila Anda menuntut mereka untuk menunjukkan minat terhadap Anda atau apa yang Anda katakan dengan menunjukkan antusiasme, mengajukan banyak pertanyaan, dan membesarluhati Anda. Seharusnya itu adalah bonus! Periksalah apakah orang-orang di dunia Anda bisa menjadi dirinya sendiri dan apakah Anda memperbolehkan mereka untuk melakukannya tanpa menghakimi mereka dengan tuntutan-tuntutan yang tidak realistik.

Berikut adalah sebuah contoh untuk menunjukkan poin ini. Baru-baru ini, seorang teman meminta pertolongan saya mengenai masalahnya dengan kekasihnya. Ia mengatakan bahwa kekasihnya tidak bisa menepati waktu. Ia melanjutkan dengan menjelaskan bahwa terlepas dari ke mana pun mereka pergi, atau jam berapa mereka berjanji bertemu, kekasihnya selalu terlambat sekitar 20 menit. Ini membuatnya sangat kesal dan ia bertanya bagaimana bisa membantu kekasihnya agar bisa lebih teratur dan te-

pat waktu. Saya bertanya apakah kekasihnya pernah mengomentari hal ini dan ia menjawab kekasihnya belum pernah mengomentari dan sepertinya tenang-tenang saja untuk terlambat tetapi, katanya lebih lanjut, kekasihnya perlu “memperbaiki hal ini”.

Wow, betapa tidak pantasnya tuntutannya kepada wanita ini! Ini bukan masalah sang kekasih. Kekasihnya mempunyai semua hak untuk menjalani hidupnya sebagaimana yang ia inginkan, dan jika ia ingin terlambat untuk setiap kencan, itu juga adalah haknya. Pria itu tidak harus tetap bersama kekasihnya, itu adalah keputusan yang ada di tangannya. Yang tidak bisa Anda lakukan adalah memberlakukan tuntutan dan syarat Anda kepada orang lain lalu mengatakan bahwa orang lainlah yang punya masalah. Tentu saja Anda bisa menjelaskan bahwa itu membuat Anda frustrasi dan bahkan mengatakan bahwa Anda tidak bisa hidup dengan keadaan itu, tetapi Anda tidak bisa menuntut kekasih Anda untuk menjadi seperti yang Anda inginkan. Intinya, adalah **keputusan Anda** untuk tetap bersama dia dan menerima dia sebagaimana adanya atau meninggalkannya dan adalah **hak dia untuk bertindak sebagaimana yang ia inginkan**.

Coba pikirkan orang-orang penting di sekitar Anda dan luangkan waktu untuk memikirkan apakah Anda melakukan hal seperti ini kepada orang lain dalam hidup Anda. Jika Anda frustrasi kepada seseorang, perhatikan tuntutan Anda kepada mereka dan periksa apakah tuntutan itu masuk akal. Jangan mengukur “masuk akal” dengan standar Anda sendiri lalu memberlakukannya kepada orang lain, karena setiap orang memiliki standar yang berbeda. Ukurlah “masuk akal” dengan ukuran yang objektif, seperti “apakah orang ini merundungku?” Jika jawabnya “ya”, maka ini tidak masuk akal. Jelas bahwa perilaku perundungan, intimidasi, dan penghinaan adalah tidak masuk akal. Namun, setiap orang berhak untuk menentukan bagaimana ia ingin menggunakan waktunya atau memilih untuk berperilaku dalam relasi pribadinya dengan Anda. Anda juga selalu mempunyai hak untuk pergi menjauh.

Jika Anda menginginkan lukisan, carilah pelukis

Selagi kita masih membahas tentang tuntutan terhadap orang lain, ada baiknya untuk mempertimbangkan keterbatasan orang lain. Sering kali kita meminta orang untuk menjadi seseorang yang tidak bisa mereka wujudkan atau melakukan sesuatu yang tidak bisa mereka lakukan. Jika Anda menginginkan sebuah lukisan, akan bijak jika Anda meminta seorang pelukis untuk membuatnya atau, jika Anda tidak meminta kepada seorang pelukis, terimalah kemungkinan lukisan itu tidak akan sebagus yang Anda inginkan. Jika Anda memilih seseorang secara acak dan memintanya melukis untuk Anda, maka bukanlah kesalahannya ketika lukisan itu tidak bagus. Ini adalah masalah Anda karena meminta sesuatu yang tidak bisa ia berikan.

Salah satu contoh yang umum adalah banyak pria mengalami kesulitan untuk membaca bahasa tubuh, dan beberapa dari mereka frustrasi karena tidak bisa menangkap suasana hati atau ketidakbahagiaan orang lain. Jika ada seseorang yang seperti ini dalam hidup Anda, sangat tidak masuk akal saat Anda menuntutnya untuk tiba-tiba mengembangkan keterampilan ini. Kemungkinan besar ini tidak akan terjadi. Ia tidak bermasalah karena memang begitulah hidupnya; Anda-lah yang bermasalah jika tidak bisa menerima keadaan ini. Tentu saja ia akan berusaha membaca bahasa tubuh Anda, tetapi ia membutuhkan Anda untuk menjelaskan atau mengungkapkan perasaan Anda secara lisan agar ia bisa mengerti. Tidak akan menolong baginya jika Anda mengharapkannya bisa membaca pikiran!

Ingatlah: jika Anda menginginkan sebuah lukisan, carilah seorang pelukis. Jika Anda benar-benar menginginkan pasangan yang bisa membaca bahasa tubuh dan peka terhadap kebutuhan Anda yang tidak diucapkan, maka pergi dan carilah orang itu. Namun, jika Anda memilih untuk tetap bersama pasangan yang tidak bisa membaca bahasa tubuh, atau bahkan mungkin tidak mau melakukannya, jangan mengeluh. Adalah pilihan Anda untuk menerima lukisan yang tidak dilukis oleh seorang pelukis!

Menjadi toleran berarti memahami bahwa kita semua berbeda, dan cara termudah untuk menjadi toleran adalah memiliki sedikit—atau tidak ada—tuntutan terhadap orang-orang yang Anda temui dan hanya mene-

rima mereka apa adanya lalu berangkat dari situ. Sekali lagi, Anda tidak harus tetap tinggal dengan seseorang yang menolak untuk berusaha atau yang tidak bisa memenuhi tuntutan Anda. Adalah pilihan Anda untuk tetap tinggal, tetapi tidak masuk akal jika Anda mengeluh atau menuntut mereka.

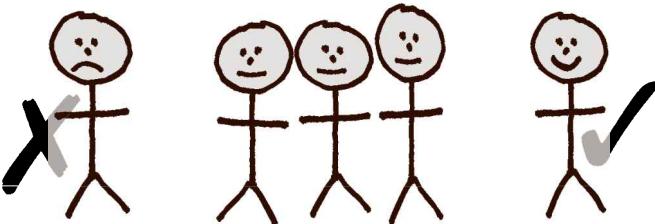
Kucing tidak bisa bicara

Bayangkan sebuah skenario pada suatu malam, seorang teman menelepon untuk menjelaskan bahwa kucingnya sedang mati kelaparan. Jadi, Anda bertanya mengapa ini terjadi. Ia berkata, "Setiap malam aku bertanya apakah ia mau makan ayam atau ikan, dan ia tidak mau menjawab. Jadi aku tidak memberinya apa pun." Bukan si kucing yang tidak cerdas! Terkadang seseorang hanya tidak bisa melakukan apa yang Anda minta dari mereka, dan sangat tidak membantu untuk menjadi kesal karenanya. Pikirkan kembali ketika Anda kesal kepada seseorang, dan periksalah untuk memastikan bahwa Anda tidak sedang meminta seekor kucing untuk bicara.

Pada titik ini akan bijak untuk mengingatkan diri akan beberapa kebenaran yang sudah sangat jelas dalam soal menuntut orang lain. Termasuk di antaranya:

- Tidak semua orang akan ramah.
- Beberapa orang tidak pernah berubah.
- Beberapa orang tidak pernah mengerti.
- Beberapa orang akan tidak menyukai Anda.
- Manusia dan Simpanse bersikap berbeda dari hari ke hari.
- Tidak ada orang yang semuanya buruk.
- Tidak ada orang yang semuanya baik.
- Tidak ada orang yang akan setuju dengan segala sesuatu yang Anda katakan di setiap waktu.

Aturan “satu dalam lima”



Tidak satu pun dari kita yang ingin tidak disukai atau disalahmengerti. Namun, di dunia nyata, disalahmengerti atau tidak disukai akan terjadi. Jika Anda memilih lima orang dari populasi dan bertanya kepada mereka apakah mereka menyukai Anda atau memahami Anda, kemungkinan besar Anda akan mendapatkan respons berikut.

Satu dari mereka akan menyukai Anda dan memahami Anda terlepas dari apa yang Anda lakukan atau katakan. Ia akan berada di pihak Anda.

Satu dari mereka akan tidak menyukai Anda dan tidak memahami Anda, terlepas dari apa pun yang Anda lakukan.

Tiga dari mereka akan lebih seimbang dan menimbang Anda dengan cara yang objektif.

Ini berarti Anda benar-benar harus menerima bahwa ada beberapa juta orang dalam setiap kategori, jadi Anda bisa menduga bahwa Anda mempunyai musuh yang menentang Anda, tidak menyukai Anda, dan mengkritik Anda terlepas dari apa pun yang Anda lakukan. Sering kali orang-orang ini sangat tidak masuk akal serta vokal, dan tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengubahnya. Cobalah untuk mengabaikan kritik yang tidak seimbang dan tidak objektif terhadap Anda. Sebaliknya dengarkan mayoritas yang seimbang yang akan mendukung dan memiliki komentar membangun, walaupun ada kalanya komentar itu mengkritik.

Ringkasan Poin Penting

- Memunculkan yang terbaik dari orang akan bergantung pada bagaimana Anda mendekati mereka dan apa yang Anda pahami tentang mereka.

- Memiliki gagasan atau tuntutan yang telah Anda tetapkan sebelumnya tentang seseorang akan bisa menjadi prasangka tentang bagaimana Anda akan berelasi dengannya.
- Relasi terbaik terjadi saat Anda menerima orang lain sebagaimana adanya dan berangkat dari sini.
- Tinggalkan orang-orang yang perilaku atau kepercayaannya tidak bisa Anda terima.
- Curahkan banyak upaya dan waktu untuk orang-orang yang Anda sayangi.
- Aturan satu dalam lima berarti Anda perlu menerima bahwa beberapa orang tidak akan pernah bisa Anda senangkan dan mereka tidak akan pernah menyukai Anda, dan itu sama sekali tidak ada hubungannya dengan Anda.

Usulan latihan:

Menilai dampak Anda terhadap orang lain

Pengaruh Anda terhadap orang lain

Tanyakan kepada diri sendiri pengaruh Anda terhadap orang lain setelah Anda berinteraksi dengan mereka. Apakah Anda membangun atau meruntuhkan mereka? Apakah Anda dipandang sebagai pemberi atau pengisap energi mereka? Pikirkan apa pengaruh yang Anda inginkan, lalu upayakan ini pada setiap interaksi di sepanjang hari. Pantau kemajuan Anda dengan merenungkannya di akhir hari. Ingatlah bahwa terkadang seseorang tidak mau bekerja sama terlepas dari apa pun yang Anda lakukan, tetapi hitunglah keberhasilan yang bisa Anda dapatkan.

Bab 8

Bulan Pasukan

Cara memilih jejaring pendukung yang tepat

- Tujuan pasukan
- Memilih pasukan
- Memelihara pasukan
- Pasangan dan pasukan



Bulan Pasukan mewakili orang-orang yang mendukung Anda. Sangatlah penting memiliki orang yang tepat di pasukan Anda dan juga memahami konsekuensi dari memiliki orang yang tidak tepat di dalamnya. Memiliki pasukan yang mendukung akan menstabilkan cara Anda bekerja dengan orang lain di luar pasukan.

Tujuan pasukan

Apakah pasukan itu?

Pasukan adalah sekelompok kecil orang yang akan membantu, memelihara, dan mengembangkan Anda, tetapi yang terpenting, Anda bisa memercayai mereka untuk membela dan melindungi Anda. Ini tidak berarti mereka akan selalu benar atau tidak pernah mengecewakan Anda. Namun, ketika Anda terdesak ke dinding, mereka akan berdiri bersama Anda.

Mengapa kita membutuhkan pasukan?

Selain menginginkan pertemanan, Manusia dan Simpanse menyambut hangat pasukan, tetapi untuk alasan yang berbeda. Pasukan adalah sesuatu yang **dibutuhkan** oleh setiap Simpanse. Pasukan adalah sesuatu yang **di-inginkan** oleh hampir setiap Manusia. Jadi, ada bedanya. Hal ini penting karena Simpanse dan Manusia memilih anggota pasukan untuk alasan yang berbeda. Dan karena mereka bisa memilih orang yang berbeda untuk pasukannya, bisa muncul konsekuensi yang buruk.

Selain membantu Anda mengumpulkan pasukan, bab ini akan menjawab beberapa pertanyaan yang sering diajukan:

- “Mengapa aku selalu merasa butuh menyenangkan orang lain?”
- “Mengapa aku sangat mencemaskan apa yang orang lain pikirkan tentang aku?”
- “Mengapa aku selalu merasa butuh untuk membuat orang lain terkesan?”

Mengapa Simpanse membutuhkan pasukan

Mari kita mulai dengan Simpanse. Seekor simpanse liar merupakan anggota dari suatu pasukan. Tanpa pasukannya, simpanse memiliki kemungkinan kecil untuk bisa bertahan hidup. Ini karena akan mudah bagi pemangsa atau pasukan simpanse lain untuk menangkapnya. Jika ia adalah bagian dari suatu pasukan, akan ada banyak telinga dan mata yang berjaga-jaga untuk keamanannya. Oleh karenanya, naluri seekor simpanse untuk memastikan bahwa ia adalah anggota pasukan memang sangat tinggi. Ini adalah salah satu dorongan paling kuat yang dimiliki simpanse.

Dorongan di dalam Simpanse internal Anda untuk menemukan pasukan akan sama kuatnya dan ia akan mencari orang-orang yang bisa bertindak sebagai pelindung. Kebutuhan untuk menjadi anggota pasukan bisa begitu kuat sehingga kita sering mengompromikan hidup dan gaya hidup kita agar bisa tetap berada sebagai bagian dari kelompok. Pikirkan bagaimana remaja bertindak ketika mencapai tahap di mana mereka memutuskan tidak membutuhkan orang dewasa. Biasanya, mereka akan berkumpul

dalam kelompok yang memiliki busana atau perilaku yang serupa. Jika pemimpin kelompok mengenakan kaus kaki jingga, setiap orang merasa kerennya untuk mengenakan kaus kaki jingga dan mereka semua akan mengenakannya. Jika pemimpin memutuskan bahwa kaus kaki hijau sedang populer, setiap orang berganti ke kaus kaki hijau. Kelompok ini bisa jadi mengalami kesulitan dalam soal kepemimpinan dan menjadi sering terbelah lalu membentuk kembali. Setiap orang yang tersingkir dari kelompok biasanya akan merasa sangat hancur dan tertekan. Seseorang yang menimbulkan masalah dalam “pasukan” biasanya akan dikucilkan, jadi sangatlah penting bagi orang itu untuk menyesuaikan diri dan diterima. Oleh karenanya, Simpanse internal saling mengasuh dan berteman, terutama para Simpanse yang berperingkat tinggi, agar mereka aman. Mereka berteman dengan tampil seperti orang kuat, jadi mengesankan orang lain adalah hal yang sangat penting. Diasingkan dari pasukan menjadi semacam kematian bagi Simpanse internal.

Dengan mengingat ini, Anda bisa mengerti bertapa pentingnya—and kuatnya—dorongan untuk diterima dan disetujui oleh pasukan. Simpanse internal mengatakan kepada Anda bahwa di mana-mana ada bahaya dan Anda harus menjadi bagian dari sebuah pasukan. Untuk tetap berada dalam pasukan ini, Anda harus dipandang sebagai orang yang kuat (dan terus-menerus mengesankan orang lain), Anda harus memastikan bahwa Anda populer (membuat semua orang senang), dan di atas segalanya, Anda harus memastikan bahwa orang lain memiliki pendapat yang baik tentang Anda (Anda harus peduli pada apa yang orang lain pikirkan tentang Anda). Nah, ini memberi jawaban pada ketiga pertanyaan yang ada di awal bab ini. Akibat dari dorongan untuk menjadi anggota pasukan ini adalah Simpanse memasukkan beberapa Gremlin ke dalam Komputer. Kepercayaan yang tidak membangun ini antara lain, “Aku harus menyenangkan semua orang”, “Aku perlu terus-menerus membuktikan diri”, “Aku tidak boleh gagal dalam apa pun”, “Segala sesuatu itu penting”, dan sebagainya. Secara tidak sadar, kita mulai memercayainya lalu berusaha menghidupinya. Dorongan untuk menjadi anggota pasukan adalah faktor utama di balik kepercayaan ini, tetapi kemudian mereka bisa dipelajari dan diteguhkan sebagai kebiasaan yang tidak menolong.

Mengapa Manusia menginginkan pasukan

Sebagai Manusia, kita mendasarkan kepercayaan kita pada nilai masyarakat. Kita senang berbagi serta bekerja dengan orang lain, dan sebagian besar Manusia ingin membangun suatu kemasyarakatan, di mana setiap orang diperhatikan, terutama mereka yang paling rentan. Manusia menikmati pertemanan dengan banyak teman dan memiliki rasa hormat serta kasih sayang bagi mereka. Manusia ingin menjadi populer dan mendapatkan persetujuan dari orang lain, tetapi mengerti bahwa Anda tidak harus mencemaskan apa yang orang lain pikirkan tentang Anda dan tidak harus khawatir jika orang lain tidak bahagia karena itu adalah tanggung jawab mereka sendiri, bukan tanggung jawab Anda. Jadi, sebenarnya Manusia memiliki banyak kesamaan hasrat dengan Simpanse, tetapi untuk alasan yang sangat berbeda.

Jalan cerita yang keliru!

Namun, kita punya masalah, yaitu Manusia keliru mengarahkan Simpanse. Simpanse tahu bahwa sebagian besar orang yang ia temui di dunianya bertingkah seperti Simpanse, dan ketika orang-orang berada di dalam pengaturan Simpanse, mereka bisa sangat berbahaya. Ia tahu bahwa agar Anda tetap aman, ia harus menolak pihak luar. Simpanse tahu bahwa setiap orang di dunia tidak bisa berada dalam pasukan Anda dan bahwa Anda tidak bisa mengesankan atau menyenangkan orang-orang yang tidak berada dalam pasukan Anda dan yang berniat mengkritik Anda.

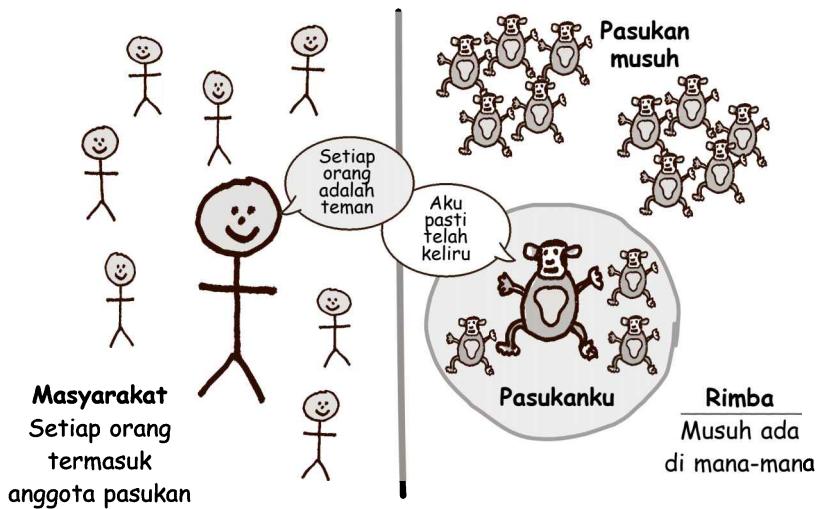
Namun, Manusia mendatangkan nilai dan kepercayaan masyarakat kepada Simpanse. Manusia mendasarkan kepercayaan ini pada prinsip bahwa ia hidup di antara Manusia, bukan di antara Simpanse. Jadi, secara logis Manusia menenangkan Simpanse dan mengatakan kita tidak hidup di hutan tetapi di suatu masyarakat, dan oleh karenanya kita harus memperhatikan dan menyenangkan setiap orang karena setiap orang berada di pasukan kita. Sekarang Simpanse mendengarkan lalu menjadikan setiap orang sebagai anggota dari pasukannya. Dan, hal ini memiliki konsekuensi yang mengerikan karena, sayangnya, ini bukanlah dunia yang sempurna,

dan sering kali orang-orang tidak bertindak dalam pengaturan Manusia-nya, tetapi pengaturan Simpanse.

Sekarang Simpanse menjadi sangat rentan karena tidak memiliki pasukan yang terpilih. Ia akan sering diserang dan digigit oleh Simpanse yang jelas bukan anggota pasukannya yang ia anggap harus ia libatkan. Jelas kita perlu menyelesaikan masalah ini. Secara efektif, Simpanse telah disesatkan oleh Manusia dan mengartikan bahwa ia harus menerima setiap orang ke dalam pasukannya. Pada awalnya, Simpanse memang benar dan kita perlu mendengarkannya. Hanya ada beberapa Simpanse dalam pasukan Anda (beberapa orang yang sungguh-sungguh berpihak kepada Anda). Semua Simpanse lain (orang-orang) bukanlah bagian dari pasukan Anda dan mereka bisa menyerang dengan kekuatan serta agresi. Oleh karenanya, tidaklah penting apa yang dipikirkan oleh semua orang lain di dunia (pasukan-pasukan Simpanse asing) tentang kita.

Meskipun begitu, kita memerlukan keseimbangan karena kita hidup di masyarakat, dan akan tidak masuk akal tidak memperlakukan setiap orang dengan hormat dan hangat. Keseimbangan ini bisa dicapai dengan memperbolehkan Manusia Anda membuat aturan untuk menjadi ***ramah dan bisa didekati*** terhadap setiap orang. Namun, terimalah aturan Simpanse

Manusia menyesatkan Simpanse



bahwa tidak setiap orang berada di dalam pasukan Anda, ***jangan menjadi personal*** dengan setiap orang, dengan begitu Anda melindungi diri dari luka emosional. Kali ini dengarkan Simpanse Anda!

Mengendalikan dorongan untuk menjadi anggota pasukan

Periksalah apakah Anda memiliki dorongan yang lepas kendali untuk menjadi anggota pasukan. Simpanse memang perlu ditenangkan dan diasuh. Ia memang membutuhkan pasukan yang bisa ia senangkan serta pasukan untuk memberi peneguhan dan persetujuan. Namun, jika Simpanse tidak bisa mengenali siapa yang ada dalam pasukannya dan berusaha menyenangkan serta mendapatkan persetujuan dari setiap orang, maka dorongan untuk menjadi anggota pasukan ini sedang lepas kendali. Jadi, jika Anda tersangkut dengan pikiran berusaha menyenangkan semua orang, selalu berusaha mengesankan orang lain, selalu membutuhkan persetujuan, atau mencemaskan apa yang orang lain pikirkan tentang Anda, kemungkinan besar dorongan ini sedang lepas kendali. Duduk dan rumuskan kembali pasukan Anda (lihat latihan di akhir bab ini). Putuskan siapa yang ada di dalamnya lalu usahakan untuk menyenangkan mereka dan mendapatkan peneguhan dari mereka. Sedikit kemungkinannya bahwa pasukan lain akan menerima Anda! Tentu saja akan sangat menolong untuk bersikap ramah dan sopan kepada semua orang. Namun, kenali bahaya dari dorongan yang lepas kendali untuk menjadi anggota pasukan.

Memilih Pasukan

Pilihan Simpanse—siapa yang dibutuhkan oleh Simpanse dalam pasukannya

Simpanse Anda mencari orang kuat yang bisa menjadikan pasukannya aman. Jika Simpanse Anda adalah pemimpin alami (dan riset menunjukkan bahwa satu dari empat orang memiliki Simpanse seperti ini), ia akan mencari pengikut yang kuat. Jika Simpanse Anda bukan pemimpin alami, ia akan mencari pemimpin alami atau sosok orangtua. Karenanya tidak

mengherankan bahwa sebagian besar Simpanse mencari sosok pahlawan atau orang yang populer.

Mungkin Simpanse internal Anda juga mencari Simpanse yang berpengaruh dan kaya karena Simpanse yang memiliki kualitas ini adalah Simpanse yang bisa mengangkat kekuatan pasukan dan menawarkan keamanan bagi Anda. Manusia juga ingin bertemu sosok dengan kekayaan, tetapi untuk alasan yang berbeda!

Oleh karenanya, Simpanse akan memilih anggotanya berdasarkan apa yang bisa ditawarkan oleh mereka, atau apa yang bisa ia tawarkan kepada mereka untuk mendapatkan pemenuhan bagi diri Simpansena. Simpanse memilih tampilan dan sering kali kualitas permukaan lainnya. Simpanse juga mencari apa yang tidak asing baginya, ini akan menawarkan perasaan aman dan tenang. Misalnya, jika Anda bertemu dengan seseorang yang berasal dari daerah yang sama dengan Anda, atau yang pernah mengalami sesuatu yang sama dengan Anda dalam hidupnya, maka Simpanse akan menarik Anda ke arah mereka. Manusia Anda mungkin memiliki sedikit sekali kesamaan dengan mereka. Namun, jika Simpanse merasa aman dengan kesamaan dan ketidakasingan, ia akan menerima mereka. Simpanse kita akan sangat berhati-hati atau menolak orang yang tidak sama dengan kita atau yang memiliki latar belakang yang sangat berbeda. Kesamaan pengalaman dan latar belakang adalah faktor yang membantu kita membentuk pasukan, tetapi hal itu juga bisa menjuruskan kita dalam kesalahan membentuk pasukan.

Jika kita menemukan seseorang yang kita kagumi, atau yang sangat dihargai oleh orang lain, Simpanse kita cenderung melupakan kepribadian mereka. Simpanse mungkin menarik mereka ke dalam pasukan dengan mengabaikan kepribadiannya. Ketika akhirnya kita mengenal mereka, Manusia kita mungkin berpikir, "Mungkin aku mengagumi kemampuannya, tetapi ia bukan orang yang menyenangkan," jadi kita berubah pikiran dan menolak mereka dari pasukan kita.

Berhati-hatilah dalam membiarkan Simpanse untuk memutuskan pasukannya. Hanya karena seseorang pernah tinggal di daerah yang sama dengan Anda, memiliki kesamaan pengalaman, mengagumkan, atau kaya,

tidaklah berarti mereka tergolong dalam pasukan Anda. Simpanse menggunakan perasaan untuk memilih pasukannya, dan perasaannya mungkin tidak bisa diandalkan. Oleh karenanya sangat penting untuk menyadari siapa yang kita masukkan ke dalam pasukan kita dan apa sebabnya—apa peran yang mereka jalani? Perlu diingat bahwa kesan pertama dibuat oleh Simpanse, dan bisa saja itu kesan yang salah (walaupun juga bisa benar). Bisa saja kita mengucilkan anggota pasukan yang berharga atau memasukkan anggota yang merusak atau tidak sesuai.

Pilihan Manusia—Siapa yang Manusia inginkan dalam pasukannya

Manusia memiliki tujuan yang sangat berbeda. Manusia ingin dikelilingi orang-orang yang berpikiran sama, yang bisa menawarkan persahabatan dan pertemanan. Manusia memilih orang-orang ini berdasarkan kualitas menonjol yang mereka miliki, yang ditemukan dalam Pusat Kemanusiaan. Kualitas ini antara lain integritas, kejujuran, ketidakegoisan, penyesalan, pandangan yang positif, selera humor, dan sebagainya.

Orang-orang ini akan merawat dan mengembangkan kita sebagai manusia dengan memahami kita, menjaga kita, dan terkadang menantang kita untuk memeriksa realitas dari cara pandang dan perilaku kita. Kita juga mencari Manusia yang bisa diandalkan dan diprediksi. Manusia yang bisa diprediksi berarti memiliki pengelolaan yang baik atas Simpansensa dan kita tidak sering melihat kemunculan Simpansensa. Jika Simpanse mereka kebetulan muncul, sedikit sekali kemungkinannya untuk menyerang kita. Oleh karenanya, Manusia mencari belahan jiwa, sahabat spiritual, dan teman.

Membentuk pasukan dengan benar atau dengan salah!

Seperti yang kita lihat, ada dua pihak yang berusaha memilih pasukan Anda, Manusia dan Simpanse. Manusia bekerja dengan logika dan mencari orang-orang yang memiliki Kemanusiaan, dan ia memilih anggota pasukan

berdasarkan kualitas menonjol yang mereka miliki. Sebaliknya, Simpanse menggunakan emosi serta perasaan dan mencari orang yang memiliki kualitas yang tampak dari luar, seperti tampilan dan kekuasaan. Oleh karena itu, tidaklah mudah untuk mendapatkan keseimbangan yang tepat.

Memasukkan orang yang akan melukai Anda bukanlah tindakan yang bijak. Jadi, meluangkan waktu untuk merumuskan pasukan Anda akan sangat bermanfaat. Ukuran pasukan akan bergantung pada siapa yang tersedia dan cocok. Beberapa orang merasa nyaman hanya dengan pasangannya dalam pasukannya. Orang lain memiliki pasukan yang sangat besar. Ukuran pasukan akan bergantung pada pilihan Anda—di sini tidak ada aturan tetap.

Masalah muncul ketika Simpanse memilih seseorang dan Manusia tidak setuju. Misalnya, kecil kemungkinannya Manusia akan memilih orang yang tidak bisa diandalkan dan egois, tetapi jika orang itu menyenangkan dan selalu menjadi bintang pesta, maka Simpanse bisa menggelayutinya. Kekurangan lain yang sering muncul ketika Simpanse memilih anggota pasukannya adalah ketika seseorang menyanjung kita. Simpanse akan terbujuk oleh sanjungan dan kata-kata yang kedengarannya ramah, lalu ia memperbolehkan orang itu memasuki pasukan. Dalam bentuknya yang parah, hal ini tidak jarang terlihat pada seseorang yang memiliki harga diri yang rendah, sehingga Simpansensa memperbolehkan pasangannya memukulnya—baik secara fisik maupun mental—and ia tetap tinggal bersama pasangannya itu. Lalu, Simpanse menawarkan alasan seperti “tetapi dia orang yang ramah” dan “kau tidak mengenalnya sebagaimana aku mengenalnya”. (Untung kita tidak mengenalnya sebagaimana Simpanse kita mengenalnya!) Setiap wanita atau pria yang pernah dilecehkan seperti ini bisa belajar mengenali apa yang sedang terjadi dan bekerja dengan emosi Simpansensa serta belajar membangun harga diri dan hormat diri untuk menggantikan perasaan tidak aman. Ini bukan tugas yang mudah dan sering kali membutuhkan bantuan profesional.

Kita bisa mempunyai teman yang adalah Simpanse ramah dari pasukan lain, yang tidak akan jahat pada kita, tetapi bukan bagian dari lingkaran dalam di pasukan kita. Kebanyakan, anggota pasukan terdiri dari pasangan,

anggota keluarga, dan teman dekat. Biasanya kita memutuskan pasukan kita secara otomatis, padahal jika sedikit berpikir dan hati-hati, kita bisa mencegah banyak kekacauan emosional dengan mengenali dan membedakan anggota pasukan dengan orang yang ramah. Jika Anda tidak bisa membedakannya, hal ini akan menjadi seperti seekor simpanse yang pergi ke pasukan yang salah lalu diserang dan bahkan mungkin dibunuh. Anda akan mengetahui ini dari pengalaman ketika telah memasukkan teman yang salah ke lingkaran teman dekat yang akhirnya malah menyerang Anda; inilah sebabnya mengapa Anda perlu memiliki pasukan yang benar.

Pasukan tidaklah menetap. Anggotanya bisa keluar dan masuk di luar kendali Anda. Menggelayuti teman, yang mungkin sudah keluar dari pasukan, sering kali melukai orang-orang yang tidak menyadarinya; kuncinya adalah melepaskan dan menyadari siapa Anda di dalam pasukan Anda di saat tertentu.

Menjaga pasukan dan peran-peran di dalam pasukan

Pasukan perlu dijaga. Sangat penting bagi Anda untuk merawat anggota pasukan. Untuk melakukannya, Anda harus mengenali kebutuhan mereka dan berusaha memenuhi. Setiap anggota pasukan akan memainkan sebuah peran di mata Anda dan juga di mata Simpanse Anda. Salah satu dari masalah dalam menjaga pasukan adalah memastikan bahwa Anda tidak memberlakukan suatu peran kepada seseorang yang tidak dapat memenuhi peran itu. Misalnya, kebanyakan orang membutuhkan tokoh ayah atau ibu dan biasanya orangtualah yang memenuhi kebutuhan ini. Namun, dalam beberapa situasi, orangtua kita tidak ada, jadi kita memberlakukan peran ini kepada orang lain, misalnya seorang bos yang peduli atau tokoh profesional seperti dokter atau perawat. Membebankan peran yang salah disertai tuntutan kepada orang yang salah jarang berhasil! Ketika kita memberlakukan suatu peran pada seseorang disertai tuntutan bahwa mereka harus melakukannya dan ternyata tidak terpenuhi, ini bisa menjurus ke frustrasi bahkan kemarahan, atau berisiko menyebabkan orang-orang melanggar

batas profesional. Sebaliknya, orang-orang bisa memberlakukan suatu peran yang tidak Anda inginkan kepada Anda. Jadi, sangatlah penting bahwa ketika peran ditetapkan, kedua pihak berada di pemahaman yang sama. Hal ini terutama berlaku pada pasangan. Akan bisa menjadi malapetaka jika Anda berusaha menjadikan mereka sebagai sesuatu yang bukan diri mereka, misalnya memberi mereka peran sebagai orangtua atau anak Anda untuk memenuhi kebutuhan Anda sendiri.

Ketika peran ini dikacaukan, biasanya terjadi konflik. Salah satu contoh yang umum terlihat pada keluarga di mana terjadi benturan antara ibu mertua dan putri menantu karena mereka sedang bersaing memper rebutkan putra/suami. Ibu dan istri memiliki relasi yang sangat berbeda dengan pria ini; kedua relasi ini unik dan memenuhi peran mutual yang berbeda. Pencampuran batas-batas ini menciptakan persaingan di antara peran-peran, dan sebenarnya persaingan ini tidak perlu terjadi. Jika Anda bisa memahami peran yang diambil oleh orang lain, dan peran yang Anda ambil untuk mereka, maka ada kemungkinan lebih besar bagi relasi, unit keluarga, rekan kerja, dan sebagainya untuk bekerja secara harmonis tanpa respons serta benturan emosional.

Sebuah peran yang sangat penting dalam pasukan adalah peran kepemimpinan. Simpanse maupun Manusia menginginkan dan membutuhkan seorang pemimpin, tetapi untuk alasan yang berbeda. Manusia menginginkan seseorang untuk dukungan, pembimbingan, dan fasilitator, sedangkan Simpanse membutuhkan pemimpin yang kuat dan dominan untuk melindunginya dan memimpin pasukan dalam perang. Jadi, perjelas peran dari pemimpin Anda!

Pasangan dan pasukan

Ketika dua orang sedang jatuh cinta, akan mudah bagi mereka untuk mengharapkan pasangannya memenuhi semua peran dalam hidupnya. Ini nyaris mustahil. Biasanya seorang pasangan tidak bisa memenuhi semua kebutuhan kita. Ada beberapa dorongan, misalnya keterikatan di antara perempuan atau keterikatan di antara pria yang tidak bisa dipenuhi oleh

pasangan. Bisa sangat berbahaya mencoba menjadikan satu orang memenuhi semua kebutuhan dan peran Anda, karena jika relasi ini berantakan, tidak ada yang tersisa. Namun, ini adalah keputusan pribadi dan ada situasi-situasi di mana hal ini bisa berjalan.

Ringkasan poin penting

- Membangun dan menetapkan pasukan Anda akan sangat penting untuk menenangkan Simpanse.
- Kenali perbedaan cara Manusia dan Simpanse memilih pasukannya.
- Pendapat dari luar pasukan Anda tidaklah penting.
- Menjelaskan peran orang-orang yang berada dalam pasukan Anda akan membantu mereka berfungsi dengan baik.
- Agar bisa berfungsi, pasukan membutuhkan waktu yang diluangkan baginya.

Usulan latihan:

Menciptakan pasukan Anda

Membangun pasukan Anda

Rumuskan kembali pasukan Anda. Pikirkan dengan cermat siapa yang benar-benar ada di dalam pasukan Anda dan pastikan bahwa Manusialah yang memilih mereka. Tulis daftar anggota pasukan Anda. Yang penting, kenali siapa yang bukan pasukan Anda dan siapa yang tidak bijaksana jika diandalkan atau dibukakan pintu.

Memperjelas peran dari anggota pasukan

Pikirkan apa yang ditawarkan oleh setiap orang yang berada di pasukan Anda dan apa yang Anda tawarkan kepadanya. Cobalah mengenali kapan Anda meminta anggota pasukan untuk memenuhi

suatu peran yang tidak cocok baginya dan temukan seseorang yang lebih cocok untuk memenuhi kebutuhan Anda. Tulislah kebutuhan Anda terlebih dulu, ini adalah titik berangkat yang bagus.

Berinvestasi pada pasukan

Setelah Anda mengetahui siapa anggota pasukan Anda, prioritaskan waktu Anda untuk terlibat dengan mereka. Beri perhatian pada pasukan Anda, karena orang-orang yang dilalaikan sering kali akan pergi. Tanya pada diri sendiri, apa yang baru-baru ini telah Anda lakukan untuk setiap anggota.

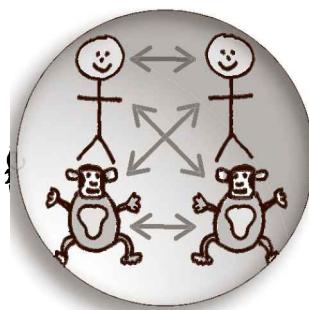
Bab 9

Planet Terhubung

Cara berkomunikasi dengan efektif

Komunikasi

- Empat cara komunikasi perbincangan yang penting
- Kotak Komunikasi Menangani konflik
- Menyiapkan yang tidak diri untuk terselesaikan



Sekarang, setelah melihat cara kerja Benak Psikologis dan Planet Orang Lain, kita bisa mencermati bagaimana dua benak saling berinteraksi.

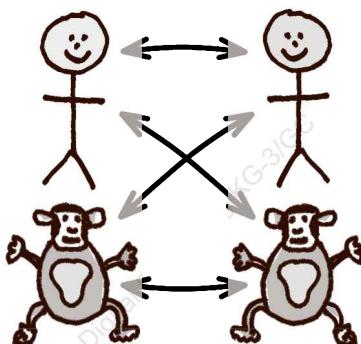
Ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan efektif bisa menjurus ke frustrasi dan konflik; oleh karenanya, kita perlu meluangkan waktu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi. Perkenankan saya menyatakan hal yang sudah jelas: Jika Anda tidak menyisihkan waktu dan mengolah komunikasi, jangan terkejut jika Anda tidak mengalami peningkatan.

Empat cara komunikasi

Ada empat cara yang bisa digunakan dua orang untuk berkomunikasi. Masing-masing pihak bisa berada dalam pengaturan Simpanse atau Manusia. Pengaturan Simpanse berarti perbincangan akan bermuatan emosi dan

belum tentu logis. Pengaturan Manusia berarti perbincangan akan logis dan tidak bermuatan emosi. Masing-masing pihak bisa berpindah-pindah dengan cepat di antara pengaturan Simpanse dan Manusia.

Perbincangan yang ideal di antara dua orang adalah perbincangan Manusia dengan Manusia, karena perbincangan ini akan logis dan berfokus. Skenario yang merupakan mimpi buruk adalah perbincangan di antara dua Simpanse. Di sini, “perbincangan” akan sangat emosional dan bisa melibatkan banyak serangan dan perlawanahan. Jika satu orang berada dalam pengaturan Manusia dan satu orang lainnya berada dalam pengaturan Simpanse, kemungkinan besar perbincangan itu juga tidak akan membantu.



Kunci dari berkomunikasi dengan baik adalah menyiapkan diri. Jadi, mari kita telaah dulu dasar-dasar komunikasi, kemudian membuat sebuah daftar periksa untuk suatu perbincangan yang penting. Di bagian akhir, kita dapat mempertimbangkan dengan singkat cara menangani konflik yang tidak terselesaikan.

Kotak Komunikasi



Kotak Komunikasi adalah basis komunikasi yang mempunyai empat sudut serta satu pusat. Untuk memajukan komunikasi yang efektif, akan membantu jika kita mengingat kotak ini.

“Jejak tiada berujung dari orang yang keliru”

Jika bagian tengah Kotak Anda tidaklah tepat, mungkin Anda hanya membuang-buang waktu dan melakukan hal yang tidak bermanfaat. “Jejak tiada berujung dari orang yang keliru” ini sering terjadi. Jika seseorang mengeluarkan atau membahas orang tertentu, sungguh menakjubkan melihatnya mengeluh ke setiap orang kecuali orang yang bersangkutan untuk membereskannya. Hasilnya? Alih-alih menyelesaikan masalah dengan mendekati orang yang tepat, mereka akhirnya mengikuti jejak orang yang keliru, yang tidak akan pernah bisa memuaskan atau membereskan situasi. Oleh karenanya, ia mengeluh ke banyak orang. Sekarang, mereka sendiri sudah menjadi masalah dan pantas untuk dikritik.

Berbicara kepada orang yang tepat akan menghemat banyak waktu, upaya, dan stres emosional. Alasan umum dari mengapa kita tidak bicara kepada orang yang tepat adalah karena kita tidak assertif, jadi saya akan membahas soal ini di bagian berikutnya.

Asertif atau agresi?

Menjadi *asertif* berarti menjelaskan kepada orang lain apa yang bisa diterima dan tidak bisa diterima di dunia Anda serta alasannya. Ini dijelaskan dengan cara yang tenang tanpa menyertakan emosi. Sebaliknya, menjadi *agresif* adalah mengungkapkan emosi dan perilaku dengan cara menyerang untuk menyampaikan pesan.

KOMUNIKATOR YANG ASERTIF	KOMUNIKATOR YANG AGRESIF
Menyingkirkan emosi dari ujaran.	Penuh emosi.
Memilih kata dengan cermat.	Membangkitkan emosi orang lain.

Jika Anda diam sejenak dan memikirkan Simpanse orang lain, Anda bisa mudah mengetahui respons emosional yang akan mereka berikan terhadap dua penyajian yang sangat berbeda ini. Pendekatan yang agresif kepada seseorang pasti akan membangunkan Simpansanya dan kemungkinan besar akan melakukan salah satu dari dua hal: ia akan balas menyerang atau mencium. Namun, ia tidak akan bisa mendengar pesan yang ingin disampaikan karena emosinya telah mengambil alih, dan sekarang Simpansanya sudah memiliki agendanya sendiri. Jika Anda asertif, kemungkinannya kecil bagi Simpanse orang lain untuk muncul, dan besar kemungkinannya ia akan mendengar pesan dari Anda serta merespons dengan sesuai.

Jadi, apa saja aturan sederhana dari cara menjadi asertif? Ada tiga bagian dari menjadi seorang komunikator yang asertif, *dan agar efektif, ketiga bagian ini harus digunakan.*

Tiga bagian asertivitas adalah:

1. Menyatakan apa yang tidak Anda inginkan kepada orang lain dengan menggunakan kata “aku/saya”.

-
2. Menyatakan perasaan Anda yang dimunculkan oleh tindakan itu.
 3. Menyatakan apa yang Anda inginkan, dengan menggunakan kata “aku/saya”.

Untuk membantu menyampaikan pesan, Anda juga dapat menambahkan bahwa Anda ingin didengar tanpa disela, dan Anda bisa menyatakan fakta-fakta sebagaimana Anda melihatnya. Akan selalu membantu untuk berterima kasih kepada mereka karena telah mendengarkan.

Berikut adalah contoh untuk menunjukkan bagaimana ini bisa dilakukan.

Misalnya Anda datang terlambat untuk suatu pertemuan. Orang yang Anda temui sangat marah ketika Anda tiba dan mulai meninggikan suaranya, mengatakan bahwa Anda tidak sopan karena terlambat. Ingatlah untuk menyingkirkan emosi dari suara Anda, karena jika tidak, Anda hanya akan membangunkan respons emosional pada orang lain dan situasi akan semakin parah. Sebaiknya menunggu sampai mereka berhenti berteriak, karena menyelanya akan memperparah keadaan. Jadi, biarkan Simpanse menyelesaikan teriakannya tetapi jangan bereaksi!

1. Nyatakan: “Saya ingin Anda mendengarkan apa yang akan saya katakan, dan saya meminta Anda untuk tidak menyela pembicaraan saya. Terima kasih.”
2. Nyatakan: “Fakta yang saya lihat adalah saya terlambat dan alasannya adalah karena saya keliru memperhitungkan waktu, dan untuk itu saya minta maaf.”
3. Nyatakan: “Saya tidak ingin Anda berteriak kepada saya.”
4. Nyatakan: “Ketika Anda berteriak, itu membuat saya merasa terintimidasi.”
5. Nyatakan: “Saya menginginkan Anda bicara kepada saya dengan suara tenang. Terima kasih.”

Perhatikan penggunaan kata “saya”. Sangatlah penting untuk menggunakan “saya” dan tidak mengatakan sesuatu seperti “Tolong jangan

berteriak kepada saya”. Memang tidak ada yang salah dengan mengatakan “Tolong jangan berteriak kepada saya”. Mungkin saja itu akan mempan. Namun, sifat asertif dari kata “saya” adalah membuat pernyataan yang menyuarakan dengan sangat jelas kepada seseorang bahwa Anda tidak senang dengan situasi itu dan bahwa Anda punya pendapat tentang situasi itu. “Tolong jangan berteriak kepada saya” adalah sebuah permintaan, bukan pernyataan.

Jika Anda mencermati lima pernyataan asertif dan mengucapkannya sendiri dengan suara tenang tetapi tegas, Anda akan memahaminya. Sekarang, cobalah mengucapkannya sekali lagi tetapi dengan emosi yang kuat. Ini akan membuat Anda memahami perbedaan antara agresif dan asertif. Jadi, yang terpenting bukan apa yang dikatakan, tetapi cara mengatakannya. Juga pikirkan apa yang akan Anda rasakan jika mengalami pendekatan agresif dan apa emosi yang akan terbangkitkan di dalam Simpanse Anda.

Jadi, mengapa banyak orang yang tidak asertif? Tidak asertif biasanya terjadi karena para Gremlin. Beberapa kepercayaan yang paling umum didasarkan pada gagasan seperti “Aku tidak sebaik orang lain”, “Aku tidak bisa percaya diri orang lain”, atau “Perasaanku tidak penting”. Sering kali kebutuhan akan penerimaan yang berasal dari dorongan untuk menjadi anggota pasukan telah beralih menjadi kepercayaan dan perilaku Gremlin. “Aku harus disukai”, “Aku harus selalu menyenangkan orang lain” dan oleh karenanya “Aku tidak punya hak”. Ini berarti tidak adanya harga diri yang patut untuk ditangani. Jika Anda tidak asertif tetapi ingin menjadi asertif, Anda harus mencaritahu apa yang menghalangi Anda. Pikiran lain yang sering merusak di antaranya, “Ini bukan duniku, aku berada di dunia milik orang lain”, “Aku tidak diperbolehkan untuk mengungkapkan pendapatku”, atau “Aku tidak bisa menjawab ‘tidak’ kepada orang lain (karena aku harus membahagiakan mereka).”

Empat Sudut

Sekarang mari kita kembali ke Kotak Komunikasi dan menelaah keempat sudutnya:

- Saat yang tepat
- Tempat yang tepat
- Agenda yang tepat
- Cara yang tepat

Saat yang tepat

Jika Anda memilih saat yang tidak tepat, misalnya ketika seseorang sedang tidak bisa mendengarkan Anda atau Anda harus berbicara dengan cepat, kecil kemungkinannya komunikasi tersebut akan berjalan dengan baik. Kita juga membutuhkan jumlah waktu yang tepat untuk menyampaikan maksud kita. Keliru mendapatkan saat dan waktu yang tepat hanya akan merumitkan dan memperparah masalah, karena kita merasa frustrasi hanya bisa membahas sebagian dari isu dan agenda. Pastikan bahwa Anda memiliki jumlah waktu yang cukup untuk mendengarkan orang lain dan mengungkapkan apa yang Anda inginkan, karena jika Anda tidak punya waktu, mungkin akan lebih sulit untuk kembali ke perbincangan itu nantinya. Juga akan membantu untuk memastikan waktunya sudah tepat dalam konteks peristiwanya. Terkadang sikap tetap diam sampai segalanya sudah tenang akan sangat menolong.

Tempat yang tepat

Berada di tempat yang salah (terlalu riuh atau sibuk) akan membuat kita sulit berkonsentrasi pada pesan perbincangan. Ini juga menggelisahkan Simpanse, yang bukanlah kabar baik! Pastikan juga bahwa jika perbincangan itu membahas sesuatu yang kompleks, pilihlah tempat yang cukup privat. Tidak akan membantu jika orang yang berada di sekitar Anda bisa mendengar perbincangan saat Anda sedang membicarakan sesuatu yang sangat pribadi. Sering kali lokasi yang terbaik adalah sebuah tempat yang netral, yang tidak berada di wilayah masing-masing pihak.

Agenda yang tepat

Sering kali ada dua kemungkinan kesalahan dalam menentukan agenda yang tepat. Yang pertama adalah kita melakukan agenda yang tersembunyi; yang kedua, kita membahas agenda yang salah dengan menjadi teralihkan dan menjauh dari maksud utama. Ini membuat orang frustrasi dan merasa gelisah.

Menentukan agenda yang jelas di benak Anda adalah hal penting, karena jika Anda tidak yakin tentang apa yang ingin Anda bahas, peluang sukses akan menghilang. Juga akan sangat mudah untuk teralihkan dan mengambil agenda yang lain. Cobalah mengenali ini dan bertahanlah pada agenda awal Anda. Akan sangat membantu untuk menyatakan agenda Anda di awal perbincangan—atau bahkan menuliskannya sebagai pengingat. (Jangan lupa bahwa orang lain mungkin juga memiliki agenda dan akan bermanfaat untuk menanyakannya sebelum Anda mulai.) Pastikan Anda membahas apa yang ada di benak Anda dan bukan membungkusnya dengan cantik lalu menghadirkan sesuatu yang lain karena agenda yang se-sungguhnya terlalu sulit untuk dibahas. Jelas bahwa hal ini kemungkinan akan menyebabkan kebingungan dan frustrasi dalam jangka panjang.

Poin yang paling penting dalam menetapkan agenda Anda adalah mengenali bahwa ada dua pihak dari Anda yang ikut berbincang: diri Anda dan Simpanse Anda.

Agenda Simpanse

Agenda Simpanse didasarkan pada emosi dan biasanya memiliki mentalitas “menang atau kalah”. Ini mengacu kembali pada aturan rimba yang bersifat “hitam-putih”; tidak ada area tengah. Jadi, sejauh pemahaman Simpanse, ia akan keluar dari perbincangan sebagai pihak yang menang atau kalah. Simpanse akan ingin mengungkapkan emosinya dan menyerang setiap kesalahan orang lain dan juga mempertahankan diri dari setiap kemungkinan kritik atau apa yang ia anggap sebagai kritik. Ia juga akan ingin keluar dari perbincangan dengan tampak baik atau tidak bersalah. Jika belum terlihat tak bersalah, ia akan ingin membenarkan mengapa kemarahannya terbangkitkan atau mengapa ia ditempatkan dalam situasi yang mustahil

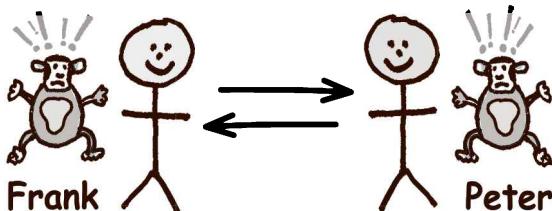
dan oleh karenanya membenarkan segala sesuatu yang telah ia katakan atau lakukan.

Frank dan Peter serta empat agenda

Frank dan Peter adalah tetangga, mereka akan bertemu untuk membahas pagar tanaman Frank yang menghalangi cahaya matahari di kebun Peter.

Mari kita mulai dengan melihat Frank dan membagi benaknya menjadi Simpanse dan Manusia. Manusianya ingin mendapatkan jalan keluar yang damai agar keduanya meninggalkan perbincangan dengan senang. Manusianya mengerti bahwa akan diperlukan kompromi dan menempatkan segalanya di sudut pandang yang benar. Jadi, walaupun menginginkan pagar tanaman yang tinggi, Frank bisa mengerti bahwa ini sangat tidak menyenangkan bagi tetanggannya.

Namun, Simpanse Frank tidak akan setuju. Simpanse biasanya sudah memutuskan bahwa pagar tanaman itu mewakili wilayahnya dan ia berniat untuk tidak berkompromi. Simpanse akan melihat kenyataan bahwa Peter mendekatinya untuk menantang kekuasaan, ego, dan dominasinya. Oleh karenanya, Simpanse harus memandang perbincangan ini sebagai soal menang atau kalah. Tidak akan ada kompromi dan ia tidak akan mundur. Ini hanya soal memilih fakta-fakta yang tepat untuk mendukung kepercayaan Simpansensa dan mempertahankannya. Dan, jika perlu, menggunakan ancaman emosional atau postur tubuh untuk mendapatkan dominasi.



Simpanse dan Manusia berebut kendali

Peter juga akan mendekati perbincangan ini dengan dua benak. Manusianya mungkin memiliki agenda yang serupa dengan Manusia Frank dan menginginkan kompromi serta diskusi yang ramah. Manusianya akan

ingin mendengar sudut pandang orang lain, berusaha memahaminya, lalu, jika perlu, mengubah pendapatnya. Namun, Simpansenya akan siap untuk berperang, memandang pagar tanaman itu sebagai tantangan terhadap hak wilayahnya dan juga bahwa Simpanse lain mendominasinya. Dengan interpretasi tentang apa yang khasnya terjadi di dalam benak kedua pria ini, kita bisa melihat bahwa, kecuali mereka mengenali agenda-agenda yang lain, perbincangan ini akan sangat berantakan jika Simpanse membajak mereka.

Agenda umum Simpanse

Simpanse ingin:

- Menang
- Mengungkapkan emosi
- Menyerang orang lain
- Mempertahankan diri
- Menyampaikan maksudnya
- Tidak mengalah atau mengubah pendapat
- Muncul dengan tampil baik dan tidak bersalah
- Jika bersalah, menggunakan alasan bahwa ia telah diserang lebih dulu dan menjadi korban

Simpanse akan berusaha membajak mereka dengan mencoba mendominasi orang lain melalui bicara terlebih dulu dan berteriak lebih keras. Untuk melakukan ini, ia akan menggunakan kata-kata dan perilaku. Biasanya ia tidak akan mendengarkan orang lain tetapi hanya menunggu sampai ia bisa menyampaikan maksudnya. Ia tidak akan mengubah pendapatnya tetapi merujuk segala sesuatu ke pendapat dan kepercayaannya sendiri, karena di mata Simpanse, hal ini akan dipandang sebagai kekalahan, dan tentu ia tidak berniat untuk kalah! Jadi, ia tidak akan mengalah. Simpanse akan berfokus pada masalah dan perasaannya, bukan pada jalan keluar.

Metode Simpanse

Dalam situasi konfrontasi, Simpanse akan:

- Berteriak dan menjadi emosional
- Menyela secara tidak tepat
- Menggunakan kata-kata emosional
- Mendominasi dengan kecepatan dan volume suara
- Mendominasi dan mengintimidasi dengan bahasa tubuh
- Berfokus pada masalah
- Mendasarkan perasaan
- Menjadi jahat, jika perlu

Agenda Manusia

Sebaliknya, agenda Manusia bukanlah “menang atau kalah”, tetapi mencapai hasil yang masuk akal di mana kedua pihak senang dan puas. Manusia tidak bekerja dalam hitam-putih, tetapi biasanya bekerja di area kelabu. Manusia menerima bahwa ia bisa salah atau bisa ada penjelasan yang lain. Jadi, manusia bisa mengubah pendapatnya dan ingin mendengarkan untuk memastikan bahwa ia memahami situasi dengan benar. Oleh karenanya, Manusia memandang keluar dari dirinya, ia memandang orang lain atau aturan untuk menemukan apa yang benar, faktual, dan bisa diterima. Manusia bisa saja tidak setuju dengan aturan itu, tetapi bisa menerimanya. Manusia bisa mengalah dengan menyadari bahwa pendapat hanyalah pendapat; itu tidak berarti seseorang telah menang dan seseorang lainnya telah kalah. Manusia akan melakukan ini dengan menahan emosi dan TERLEBIH DULU mendengarkan orang lain dan melihat titik pandangnya. Manusia akan berfokus pada jalan keluar, bukan pada masalah. Manusia bicara dengan perlahaan dan tenang, serta berusaha memahami orang lain dengan mendengarkan mereka.

Agenda umum Manusia

Manusia berusaha untuk:

- Terlebih dulu memahami orang lain
- Memperbolehkan ungkapan orang lain
- Mengumpulkan semua informasi dengan mendengarkan
- Mencari jalan keluar
- Menggunakan fakta, bukan perasaan atau kesan

Metode Manusia

Di dalam situasi konfrontasi, Manusia akan berusaha untuk:

- Tetap tenang
- Menggunakan kata-kata yang “lembut”, tidak emosional
- Mendengarkan terlebih dulu
- Melihat titik padang yang lain
- Terbuka untuk mengubah pendapat
- Mengenali bahwa pendapat bukanlah fakta
- Menggunakan akal dan berdiskusi
- Menemukan kesamaan
- Menggunakan akal untuk berusaha mencapai keputusan bersama
- Berkompromi untuk memuaskan setiap pihak
- Menerima perbedaan

Anda mempunyai pilihan

Jika kita membiarkan alam bekerja dengan sendirinya, yang biasanya terjadi adalah dua Simpanse bertarung dan terjadi banyak balas-membalas yang tidak menyenangkan. Lalu, ketika mereka sudah tenang dan tidak terlalu banyak kerusakan yang ditimbulkan, dua Manusia akan mengambil alih dan berusaha mencapai jalan keluar yang dirasa baik bagi keduanya. Di suatu saat sementara kedua Manusia sedang mengalami perbincangan

yang bersifat membangun, salah satu atau dua Simpanse bisa bangun dan mulai menyerang lagi lalu menghancurkan perbincangan.

Cara yang paling membangun untuk berbincang adalah pertama, masing-masing Manusia berdiskusi dulu dengan Simpansennya dan menemukan apa yang ingin dikatakan oleh Simpanse serta alasannya. Lalu, masing-masing Manusia memberitahu Simpansennya bahwa beberapa dari keinginannya bersifat menghancurkan dan tidak akan terjadi, tapi beberapa lainnya cukup beralasan. Kemudian, Manusia mewakili poin-poin yang cukup beralasan dari Simpansennya dan akan mempraktikkan hal tersebut dengan cara yang membangun untuk mendapatkan hasil yang baik. Ini adalah langkah pertama yang ideal untuk mendekati suatu perbincangan dengan topik sulit, tetapi kecil kemungkinannya langkah ini akan digunakan! Alasannya adalah karena sebagian besar orang tidak mengenali bahwa mereka mempunyai Simpanse, atau mungkin mereka mengenalinya tetapi masih memilih untuk membiarkan Simpanse mendapatkan jalannya, dan bukan diwakili oleh Manusia.

Cara yang tepat

Sebelum Anda memutuskan untuk berbincang, coba pertimbangkan apakah akan lebih baik untuk mengomunikasikannya melalui surat atau surel? Walaupun ada kekurangan dari cara ini, ada dua kelebihan yang jelas. Pertama, ini memberi waktu kepada Anda untuk dengan cermat membangun apa yang ingin Anda tuliskan. Kedua, ini memberi waktu kepada orang lain untuk berpikir dan mencerna apa yang Anda katakan sebelum ia merespons. Pada beberapa keadaan, akan tepat untuk berkomunikasi melalui pihak ketiga.

Jika Anda telah memutuskan untuk berbincang secara tatap muka dengan seseorang, marilah kita lihat bagaimana Anda bisa melakukannya dengan cara yang benar. Pikirkan bagaimana Anda akan mendekati dan apa yang akan Anda lakukan di sepanjang perbincangan. Sebelum memulai, Anda harus memasuki kerangka pikir yang benar dengan memastikan bahwa cara yang benar dalam berbincang adalah cara Manusia.

Poin Penting

Menyiapkan diri adalah cara terbaik yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan peluang sukses di perbincangan yang penting.

Penyajian dan kemasan komunikasi

Cara kita menyajikan pesan sangatlah penting untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Ini agak mirip dengan menjual produk atau menawarkan hadiah. Banyak hal yang bergantung pada penyajian dan kemasannya. Sangatlah penting bahwa kita meluangkan waktu untuk mempertimbangkan jenis kemasan dan penyajian yang tersedia.

Saat kita berkomunikasi, pesannya selalu dikemas. Jadi katakanlah, misalnya, Anda sedang minum kopi di kedai kopi dan pergi ke meja pelayanan untuk mengambil sendok. Ketika kembali, tempat duduk Anda telah diduduki oleh orang lain. Sekarang Anda ingin memberitahu bahwa mereka mengambil tempat duduk Anda. Ini pesan yang sederhana. Ada banyak sekali cara untuk mengemas pesan ini. Anda bisa berteriak dan meninggikan suara; Anda bisa tersenyum dan bicara dengan tenang; Anda bisa berdiri sambil berkacak pinggang untuk mengesankan wibawa Anda; Anda bisa menggunakan tatapan mata yang lembut atau menakutkan; Anda bisa menggunakan kata “tolong”; atau Anda hanya menantangnya dan memulai dengan pernyataan “ini kursiku”. Pada semua opsi ini, ada sejumlah kemasan yang telah dipilih. Untuk mempermudah penjelasan, saya akan membagi jenis kemasan ke empat kelompok:

- Bahasa tubuh
- Nada suara
- Penggunaan kata-kata
- Suasana

Bahasa tubuh

Tidak ada misteri dalam bahasa tubuh; setiap hari, semua orang menilai bahasa tubuh. Riset menunjukkan bahwa wanita jauh lebih pandai daripada pria dalam membaca situasi dengan menggunakan petunjuk bahasa tubuh. Seperti yang telah dikatakan di bab sebelumnya, Simpanse kitalah yang membaca bahasa tubuh orang lain, dan sering kali ia melakukannya tanpa sepengertuan Manusia.

Bahasa tubuh adalah istilah sederhana yang digunakan untuk suatu pesan yang kita sampaikan tanpa bicara. Alih-alih mengucapkannya, kita menggunakan ekspresi wajah, posisi, dan gerakan tubuh. Sebuah contoh yang sederhana adalah ketika seseorang ingin menjauhkan diri dari Anda dan mereka memandang menjauh dari Anda, menyilangkan lengan, dan menghela napas. Tiga isyarat bahasa tubuh ini adalah pesan yang sangat jelas.

Bahasa tubuh harus selalu ditempatkan di dalam konteksnya, dan perbedaan budaya juga berperan besar dalam cara kita bertindak. Topik ini telah dikaji secara mendalam oleh berbagai periset dan tidak akan dijelaskan secara terperinci di sini. Namun, sangat penting bahwa kita mengenali bahasa tubuh yang kita gunakan, karena ini jelas akan mewarnai interaksi kita dengan orang lain.

Contoh bahasa tubuh

Jika kita **mengambil posisi agar kita seakan-akan jauh lebih besar dan tinggi** terhadap seseorang, sebagian besar dari mereka akan merasa terancam dan terintimidasi, yang bisa menyebabkan setiap pesan yang kita sampaikan bisa diartikan sejalan dengan perasaan negatif yang menyertainya. Hal ini terasa mirip seperti ruang pribadi Anda sedang disusupi. Kita semua mempunyai ruang di sekitar kita yang kita anggap milik kita, dan jika seseorang terlalu mendekat—dan ini hal yang tidak kita inginkan—kita langsung merasa tak nyaman. Ruang pribadi memiliki definisi yang berbeda di setiap budaya dan setiap orang, tetapi sebagai aturan umum, kita telah diprogram untuk merasa nyaman dengan jarak satu lengan dari

orang lain. Jarak yang lebih dekat dari itu akan tidak nyaman, kecuali jika kita menginginkannya.

Menyilangkan lengan pada umumnya berarti kita merasa diserang dan menjadi mempertahankan diri. Ini juga bisa berarti kita sedang kepenuhan informasi atau tidak yakin apakah kita menginginkan informasi yang sedang diberikan. Namun, bisa juga karena kita sedang kedinginan atau menyilangkan lengan karena kebiasaan! Poin yang penting di sini adalah jika Anda menyilangkan lengan, kemungkinan besar orang lain akan memaknainya secara negatif.

Ketika kita bicara dengan orang-orang, pada umumnya kita menatap wajahnya, dan **ekspresi wajah** mereka akan memberitahu apa yang sedang mereka rasakan. Ketika kita bertemu dengan seseorang yang kita sukai, pupil kita melebar dan orang lain mengenali ini yang membuat mereka merasa lebih nyaman bersama kita. Jika kita tidak menyukai seseorang yang kita temui, pupil kita cenderung mengecil, dan sekali lagi orang bisa mengenali ini yang membuatnya merasa kurang nyaman bersama kita.

Wajah kita juga menggunakan apa yang disebut **ekspresi mikro**. Ini dirumuskan sebagai ekspresi wajah yang timbul di keadaan sangat emosional yang berlangsung selama kurang dari seperempat detik. Telah ada argumentasi bahwa beberapa orang bisa membaca ekspresi mikro ini dan bisa mengetahui ketika orang lain berdusta. Riset menunjukkan bahwa hanya sedikit orang yang bisa melakukan ini secara akurat. Namun, karena ekspresi mikro ini nirsadar, jika kita merekam seseorang yang sedang bicara, kita bisa melambatkan video itu untuk memperhatikan tanda-tanda tertentu yang sepertinya berkorelasi dengan berdusta. Semua aspek dari wajah, termasuk bibir, mata, alis, hidung, mulut, dan otot, akan dipantau.

Yang bisa kami katakan adalah otak biasa bisa mengenali ketika seseorang menunjukkan emosi yang kuat, misalnya marah, bosan, atau tertekan. Menurut beberapa periset, bahasa tubuh bisa bertanggung jawab untuk lebih dari separuh pesan yang sedang disampaikan dan kita membacanya secara alami, jadi Anda tidak harus mempelajari apa pun! Poin yang perlu diperhatikan di sini adalah kita tidak perlu terlalu membesar-besarkan bahasa tubuh, walaupun tetap ada manfaatnya untuk memper-

timbangkan bagaimana Anda menggunakan bahasa tubuh ketika berinteraksi dengan orang lain. Karena pada umumnya bahasa tubuh adalah bahasa di antara Simpanse, tentu saja Anda tidak menginginkan komunikasi yang keliru dengan Simpanse orang lain.

Nada suara

Sekitar satu pertiga komunikasi kita berfokus pada nada suara yang bisa dipecah menjadi tiga bagian: kecepatan, volume, dan penekanan.

Kecepatan

Kecepatan bicara bisa menggambarkan banyak perasaan dan emosi: kemesraan, ketersinggungan, semangat, keraguan, dan lain-lain. Ketika seseorang bicara dengan cepat, hal itu akan membangunkan Simpanse orang lain. Bagaimana Simpanse mengartikan ujaran yang cepat ini akan bergantung pada apa yang sedang terjadi di sekitarnya. Sebaliknya, ketika kita bicara dengan perlahan, kemungkinan besar Simpanse akan rileks dan karenanya Manusia yang akan lebih mudah untuk merespons. Memang benar bahwa kita juga meniru apa yang kita dengar dan lihat. Jika seseorang bicara cepat, kita cenderung merespons dengan bicara cepat. Jika seseorang bicara perlahan, kita cenderung merespons dengan cara yang tenang.

Poin Penting

Berbicara dengan stabil akan membantu kita menyampaikan pesan dengan cara yang kita niatkan dan membantu orang lain untuk mendengarkan.

Volume

Dalam soal membangunkan Simpanse, volume ujaran (suara keras atau perlahan) memiliki efek yang sama dengan kecepatan ujaran. Simpanse juga akan meniru volume dan nada yang telah ditetapkan oleh orang lain.

Saya mengajak anak berusia tiga tahun selama beberapa menit untuk menunjukkan contoh yang sangat mengesankan dari peniruan volume kepada beberapa mahasiswa kedokteran. Saya bertanya kepadanya di mana ia berada pada hari itu. Lalu, kami berbincang tentang kunjungannya ke kebun binatang, dan dengan sengaja saya mulai meninggikan suara. Segera saja anak itu mengikutinya dan akhirnya kami saling berteriak. Juga menarik bahwa di titik ini, ia menyusup ke ruang pribadi saya untuk memastikan saya bisa mendengarnya dari jarak beberapa sentimeter! Setelah nyaris memekakkan telinga, saya sengaja menurunkan volume sampai berbisik, dengan beberapa kalimat. Seperti tersihir, ia mengikuti menurunkan suaranya dan menjauh dari saya. Namun, ketika kami mencapai titik berbisik, sekali lagi ia memasuki ruang pribadi saya untuk memastikan saya bisa mendengarnya. Akhirnya kami kembali ke volume normal dan ia sama sekali tidak mengetahui apa yang telah terjadi.

Coba pikirkan hal ini ketika Anda sedang bicara dengan seseorang. Mungkin Anda tidak mendapat respons yang sedramatis itu, tetapi pikiran efek Anda dalam membangunkan Simpanse orang itu.

Oleh karenanya, cara terbaik untuk membuat Simpanse orang lain tetap tenang dan Manusia bisa mendengar adalah bicara dengan lambat, dengan volume yang normal atau perlahan. Seperti bahasa tubuh, penting juga untuk meletakkan segala sesuatu sesuai konteksnya. Terkadang ketika seseorang dengan sengaja, dan tidak pantas, bicara lambat dan perlahan, ini bisa sangat mengesalkan dan bisa merupakan bentuk pengendalian pasif terhadap orang lain. Pada situasi ini, Simpanse sudah pasti akan muncul.

Penekanan

Penekanan sangatlah menarik. Mengubah kata yang ditekankan dalam sebuah kalimat akan bisa mengubah makna kalimat itu. Misalnya, kita gunakan kalimat “Menurutku, kau mempunyai suara yang bagus”. Makna dari kalimat ini berubah dengan menekankan kata yang berbeda. Berikut adalah empat versinya:

Ketika penekanannya pada...	Bisa berarti...
Menurut KU , kau mempunyai suara yang bagus.	Hanya aku yang berpikir seperti ini.
MENURUT ku, kau mempunyai suara yang bagus.	Aku ragu, tapi mungkin aku benar.
Menurutku, KAU mempunyai suara yang bagus.	Kau lebih baik dari orang lain.
Menurutku, kau mempunyai SUARA yang bagus.	Ini aspek terbaik darimu.

Kita hanya perlu menaikkan atau menurunkan suara di akhir kalimat untuk mengubah maknanya. Pada umumnya, menaikkan suara berarti bertanya atau menantang sesuatu, tetapi di beberapa budaya, ini merupakan kebiasaan. Hal ini menunjukkan bahwa penekanan di semua kalimat kita perlu ditempatkan sesuai konteksnya.

Penggunaan kata

Simpanse di rimba menggunakan ranting, gigi, dan tangan sebagai senjata untuk menyerang simpanse lain. Jika ingin mengirim pesan persahabatan, ia bisa menawarkan makanan atau membersihkan bulu simpanse lain.

Sebagai manusia, kita menggunakan kata-kata untuk berkomunikasi. Kata-kata tidak hanya bisa menawarkan persahabatan dan kebaikan, tetapi juga menjadi senjata yang paling kejam. **Jangan keliru, serangan kata-kata dari satu orang ke orang lainnya persis sama dengan serangan dari satu simpanse ke simpanse lainnya, dengan menggunakan gigi dan kepalan tangan, dan kerusakan yang ditimbulkan bisa sama parahnya.**

Mari kita lihat dua penggunaan kata-kata yang sangat berbeda. Penggunaan pertama adalah sebagai alat komunikasi. Penggunaan kedua adalah sebagai senjata yang berbahaya. Penggunaan pertama sebagai alat komunikasi

akan membutuhkan beberapa pemikiran. Jika ingin membela kayu, Anda tidak akan menggunakan obeng untuk melakukannya. Menggunakan kata yang salah dalam perbincangan bisa menimbulkan konsekuensi yang besar. Salah satu sebabnya adalah karena baik Manusia maupun Simpanse di dalam orang lain akan mendengar kata itu. Manusia mendengar aspek logis dari kata yang digunakan dan Simpanse mendengar aspek emosional dari kata itu. Semua kata yang kita gunakan mengandung emosi. Ketika mendengar kata-kata, kita juga menautkan emosi padanya, dan otak kita melepas senyawa-senyawa kimia yang memengaruhi perasaan kita. Beberapa kata seperti “kematian” dan “cinta” mengandung emosi yang tinggi, sementara beberapa kata lain seperti “apel” dan “meja” memiliki kandungan emosi yang kecil. Tentu saja ini soal yang sangat pribadi karena kata yang sama bisa membangkitkan respons yang berbeda pada orang yang berbeda. Jadi, jika Anda berkata kepada seseorang, “Aku benci salah satu tetanggaku,” penggunaan kata “benci” akan membangunkan respons orang itu dan Anda. Senyawa-senyawa kimia yang dilepaskan akan memberi perasaan kepada Anda berdua. Namun, jika Anda berkata, “Aku tidak terlalu suka dengan salah satu tetanggaku,” respons kimia di dalam otak Anda bisa sangat berbeda, begitu pula di dalam otak orang yang Anda ajak bicara. Ini akan memunculkan perasaan yang berbeda pada Anda berdua. Ada respons yang sangat berbeda terhadap kata “benci”, dibandingkan dengan kata “tidak terlalu suka”. Kata-kata yang Anda pilih akan membangunkan respons emosional pada diri Anda maupun orang lain. Jika Simpanse tidak menyukai kata-kata itu, ia akan langsung keluar dari kandangnya untuk mengajukan pendapatnya.

Sering kali bukan orang lain saja yang menerima efek dari kata-kata. Banyak orang yang menggunakan kata-kata untuk menyerang dirinya sendiri. Jika Anda berjalan keliling dan mengatakan “Aku orang yang tidak berguna,” bisa jadi senyawa kimia di otak Anda berubah menjadi buruk! Jadi, pilihan ada di tangan Anda.

Berikut adalah beberapa contoh umum dari bagaimana perubahan kata bisa berdampak besar pada Simpanse Anda.

Pilihan dan reaksi



Pilih kata-kata yang akan Anda gunakan dengan hati-hati

Seperti yang sudah dijelaskan di bab sebelumnya, kata “harus” dan “bisa” memiliki efek yang sangat berbeda pada makna kalimat serta emosi yang dibangkitkannya. Kata “harus” mengandung suatu standar atau tuntutan. Jika gagal memenuhi tuntutan itu, Anda telah gagal di dunia Anda sendiri. Biasanya kata “harus” berkaitan dengan perasaan gagal, bersalah, terancam, dan ketidakcakapan. Semuanya hanya karena pemilihan kata “harus”. Jika Anda memilih kata “bisa”, kata ini tidak membangkitkan perasaan gagal atau menetapkan standar. Ia malah mengaitkannya dengan perasaan peluang, pilihan, kemungkinan, dan harapan.

Harus	Bisa
<i>"Seharusnya aku memenangkan lomba itu."</i>	<i>"Sebenarnya aku bisa memenangkan lomba itu."</i>
Memberi tekanan pada diri dan menyatakan kegagalan.	Memberi ruang untuk mengamati situasi, merenung, dan berusaha lebih baik serta lebih banyak persiapan di lain waktu.
<i>"Aku harus menurunkan berat dan menjadi sehat."</i>	<i>"Aku bisa menurunkan berat."</i>
Membangkitkan perasaan tekanan serta kewajiban dan mungkin penghakiman.	Memberi perasaan harapan dan peluang.
<i>"Seharusnya kau meminta maaf kepadanya."</i>	<i>"Kau bisa meminta maaf kepadanya."</i>
Membangkitkan perasaan menolak dan bersalah milik Simpanse.	Membangkitkan perenungan dan pilihan tanpa konfrontasi.

Tentu saja ada saat ketika penggunaan kata “harus” akan sesuai, dan ada saat ketika penggunaan kata “bisa” akan tidak sesuai. Namun, perbedaan ini patut dipertimbangkan ketika Anda memilihnya.

Coba cermatilah dua kalimat berikut dan renungkan sendiri:

- “Aku ingin kau membuat secangkir teh untukku.”
- “Aku akan senang jika kau membuat secangkir teh untukku.”

Yang pertama adalah perintah. Yang kedua adalah usulan dan permintaan, di mana Anda bebas untuk memilih.

Hanya sedikit sekali Simpanse yang senang diperintah. Dan hampir semua Simpanse senang untuk bisa membuat keputusan sendiri. Mengatakan “Aku ingin kau ...” biasanya mengandung makna kekuasaan dan wewenang untuk memberi perintah kepada orang lain. Ini bisa menimbulkan kema-rahahan dan perlawanan dari Simpanse.

Pikirkan dengan cermat kata-kata yang Anda pilih dan efek yang akan dibangkitkan pada orang lain. Dengan meluangkan waktu untuk memikirkan dan terkadang mengubah kata yang kita gunakan, kita bisa mengubah cara orang bereaksi kepada kita dan perasaan yang kita dapatkan dari situasi.

Peringatan

Terkadang penggunaan kata “Aku ingin” bisa tepat. Misalnya, ketika Anda perlu menjadi tegas, maka “Aku ingin” akan tepat untuk digunakan.

Terkadang ada situasi yang memerlukan ketegasan. Jika, misalnya, Anda ingin mengakhiri relasi dan Anda berkata, “Aku ingin relasi ini berakhir karena aku sudah tidak menginginkannya,” maka tidak akan ada diskusi karena Anda telah menyatakan suatu fakta.

Sedangkan, jika Anda berusaha untuk sopan, berkata “Aku akan senang jika relasi ini berakhir karena aku rasa relasi ini tidak berjalan dengan baik,” maka Anda membuka peluang untuk diskusi.

Maksudnya, di sini tidak ada **aturan yang baku dan cepat**; upayakan untuk berpikir sedikit lebih dalam tentang efek dari kata-kata yang Anda pilih terhadap Anda, pesan yang ingin Anda sampaikan, dan orang-orang di sekitar Anda.

Penggunaan kedua dari kata-kata, sebagai senjata yang berbahaya, akan terjelaskan dengan sendirinya. Kata-kata bisa sangat menyakitkan, dan menggunakan kata-kata untuk melukai orang lain adalah suatu serangan. Hal ini patut direnungkan sebelum Anda secara tidak sengaja menyakiti orang lain. Kata-kata adalah senjata!

Suasana

Suasana seseorang adalah campuran dari sikap, tingkah, suasana hati, dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Simpanselah yang mengolahnya untuk kita. Jika kita keliru dan mendekati seseorang yang tidak ramah atau tidak berada dalam suasana benak yang baik, konsekuensinya bisa serius. Membaca suasana akan sangat bermanfaat bagi kita, tetapi sering kali kita tidak memikirkannya secara sadar sampai lonceng peringatan berbunyi. Suasana seseorang muncul dari Manusia dan Simpanse, dan suasana bisa berubah dengan cepat.

Mengenali suasana akan mudah pada anak-anak dan anjing; mereka tidak menggunakan topeng yang sering digunakan oleh manusia dewasa. Anak-anak dan anjing bersifat terbuka dan transparan; tidak ada yang mereka sembunyikan. Ketika kita bertemu dengan seekor anjing, ia akan segera memberitahukan perasaannya dan memancarkan suasananya. Ia bisa terlihat ramah dan rileks atau galak dan gelisah. Anak-anak juga memiliki suasana yang tidak mereka sembunyikan. Kita bisa segera mengetahui perasaan mereka.

Ketika kita menangkap atmosfer yang diciptakan oleh seorang dewasa dan caranya berinteraksi—atau tidak berinteraksi—with kita, hal itu akan membangunkan respons yang besar dari Simpanse internal kita. Simpanse harus mengetahui kapan ia perlu mendekati Simpanse lain atau menjauh darinya.

Ada gunanya untuk memikirkan suasana yang Anda miliki karena ini bisa mengubah pesan yang ingin Anda sampaikan.

Ajukan dua pertanyaan sederhana ini kepada diri Anda:

- Bagaimana suasana yang Anda inginkan ketika bertemu dengan seorang yang harus bercakap-cakap dengan Anda?
- Bagaimana suasana, pada orang itu, yang akan membuat Anda nyaman dan membantu Anda untuk mendengarkannya?

Kedua pertanyaan ini nyaris retorik. Sudah jelas bahwa kita semua memiliki untuk bertemu dengan orang yang gembira, rileks, dan menyenangkan, yang terlibat dengan kita dan mendengarkan dengan baik.

Suasana adalah sesuatu yang bisa dipilih. Mengupayakan suasana Anda sendiri adalah berusaha memeriksa diri sendiri dan menangani setiap hal yang menyebabkan Anda tidak berada di tempat yang Anda inginkan. Sering kali hal ini berarti memberi perhatian kepada Pengelolaan Simpanse. Pikirkan suasana yang Anda hadirkan kepada orang lain dan pastikan bahwa suasana itu persis seperti yang Anda inginkan.

Poin Penting

Pengolahan bahasa tubuh, nada suara, penggunaan kata-kata, dan suasana akan sangat membantu meningkatkan keefektifan komunikasi Anda dengan orang lain.

Menyiapkan diri untuk perbincangan yang penting

Mari merangkum bab ini dengan melihat bagaimana kita bisa memberlakukan konsep-konsep terdahulu ketika bersiap untuk suatu perbincangan yang penting. Berikut adalah beberapa usulan berbentuk sebuah daftar periksa disertai langkah-langkahnya.

Daftar Periksa

Langkah 1: Memeriksa apakah Anda berbicara dengan orang yang tepat untuk agenda Anda.

Langkah 2: Memastikan ini adalah waktu yang tepat untuk melakukan perbincangan.

Langkah 3: Memeriksa bahwa tempat untuk perbincangan itu sudah sesuai.

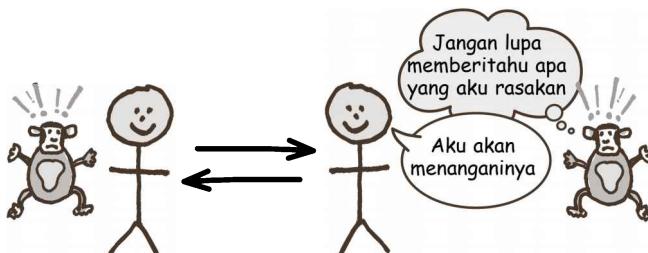
Langkah 4: Menetapkan agenda untuk Simpanse dan Manusia Anda.

Anda perlu mulai dengan merumuskan dengan jelas kepada diri sendiri mengenai apa yang Anda inginkan dari perbincangan. Dengan kata lain: apa agenda Anda; apa yang ingin Anda capai ketika perbincangan sudah selesai?

Di sini, hal terpenting untuk dipikirkan adalah ketika Anda memasuki perbincangan akan ada dua pihak dari Anda yang berusaha untuk bicara, Manusia dan Simpanse Anda, dan keduanya bisa memiliki agenda yang berbeda. Manusia Anda akan menginginkan jalan keluar dan Simpanse Anda akan menginginkan ekspresi. Jadi, mulailah dengan merumuskan agenda Simpanse dan Manusia Anda.

Langkah 5: Singkirkan bagian-bagian yang tidak masuk akal dari agenda Simpanse Anda.

Jelaskan kepada Simpanse bahwa sangat bisa dimengerti dan beralasan untuk menjadi emosional atau kesal, tetapi mengungkapkannya akan tidak pantas karena dalam jangka panjang hal tersebut tidak akan membantu. Perasaan yang dimiliki Simpanse sangat beralasan BAGI SIMPANSE, tetapi mungkin perasaan itu tidak akan menolong. Jadi, terimalah bahwa perasaan yang dimiliki oleh Simpanse Anda adalah perasaan yang normal, tetapi kenali dan singkirkan agenda-agenda yang tidak bisa diterima bagi Manusia Anda, misalnya “Aku harus menang” dan “Aku harus balas dendam”.



Manusia mewakili Simpanse

Langkah 6: Dekati perbincangan dalam pengaturan Manusia.

Jika perlu, Anda harus memberi Simpanse latihan sebelum Anda memasuki perbincangan. Pastikan bahwa Anda berada dalam pengaturan Manusia dan melaksanakan metode komunikasi Manusia.

Langkah 7: Ingatkan diri untuk menyajikan perbincangan dengan tampilan yang tepat.

Sebelum memasuki perbincangan, pikirkan bahasa tubuh, nada suara, penggunaan kata, dan suasana Anda.

Langkah 8: Membantu mengatur Simpanse orang lain.

Ketika Anda memasuki perbincangan, ada kemungkinan bahwa Simpanse orang lainlah yang akan memulai interaksi. Upayakan untuk membiarkan Simpanse mereka berlatih dan dengarkanlah, tetapi jangan berinteraksi atau merespons apa pun yang dikatakannya. Membiarkan mereka berbicara mengenai hal yang mungkin saja tidak nyaman kita dengar selama beberapa menit akan membantu menenangkan Simpanse mereka. Ketika Anda mendengarkan mereka dan menangkap apa yang ingin mereka katakan, mungkin Anda akan mengubah cara Anda memandang segalanya dengan menghargai bahwa mungkin mereka mempunyai beberapa poin yang baik. Cobalah untuk ingat bahwa sebagian besar Simpanse terkadang sangat tidak menyenangkan. Kita biasanya menyesali apa yang telah kita katakan atau lakukan, dan berharap kita bisa memutar mundur jarum jam. Jika seseorang menuruti Simpansnya, kemudian menyesalinya, mungkin akan kejam dan tidak membantu untuk mengingatkannya dan meminta tanggung jawabnya. Di satu titik, Anda harus memaafkan seseorang karena kehilangan kendali atas Simpansnya dan memberi mereka peluang untuk menjadi Manusia lagi, jika Anda ingin bekerja bersama mereka. Perhatikan bahwa saya mengatakan **JIKA** Anda ingin bekerja bersama mereka.

Langkah 9: Temukan agenda Manusia dan Simpanse orang lain.

Ketika Simpanse orang lain sudah tenang, Manusia mereka bisa mulai bekerja bersama Anda. Di titik inilah Anda bisa berusaha memancing apa yang sebenarnya mereka inginkan.

Langkah 10: Menjelaskan agenda Anda sendiri.

Sekarang Anda bisa menjelaskan apa yang ingin Anda capai dengan perbincangan ini. Jika Anda menginginkan peluang terbesar untuk sukses, ingatlah Anda perlu menjaga agar Simpanse Anda tetap diam.

Langkah 11: Sepakati kesamaan dan hasil yang dituju.

Memulai dengan hal-hal yang Anda sepakati akan memperlancar perbincangan. Tetapkan juga kesepakatan tujuan yang ingin dicapai sebelum Anda memulai.

Langkah 12: Usahakan untuk memenuhi agenda orang lain terlebih dulu sebelum memenuhi agenda Anda sendiri.

Membuat orang lain mencapai agendanya akan sangat membantu mereka untuk mendengarkan ketika Anda ingin membahas area-area yang ingin Anda bicarakan. Jika tidak, sulit bagi mereka untuk tidak terus memutus dan berusaha agar agendanya didengarkan lebih dulu.

Langkah 13: Usahakan untuk memenuhi agenda Anda sendiri.***Langkah 14: Ringkas apa yang telah Anda berdua sepakati.***

Sebaiknya mintalah orang lain untuk memberitahu apa yang telah ia pahami dan sepakati. Ketika Anda melakukan perbincangan yang penting atau menyampaikan pesan kepada orang lain, akan selalu ada manfaatnya untuk memeriksa apakah ia telah menerima pesan dengan benar dan memahaminya. Di akhir setiap perbincangan yang penting akan sangat membantu jika Anda meluangkan waktu untuk melakukan ini. Cara terbaik untuk memeriksa adalah menanyakan kepada orang tersebut apa yang telah ia pahami dari apa yang telah Anda katakan kepadanya. Setiap orang bisa salah mengerti atau tidak mendengar bagian-bagian dari sebuah pesan, dan sering kali pesan atau bagian dari pesan itu perlu diulang agar bisa sungguh-sungguh dipahami. Jika pesan itu sangat penting, Anda juga bisa memeriksa pemahaman dengan meminta orang itu untuk menjelaskan kepada Anda mengapa ia diberi pesan itu dan mengapa pesan itu penting. Dengan demikian, Anda mempunyai peluang untuk menangkap setiap perbedaan kecil yang masih tersisa.

Poin Penting

Jangan pernah beranggapan bahwa karena Anda telah memberitahu sesuatu kepada seseorang, maka ia telah mendengarnya atau memahaminya.

Langkah 15: Tersenyum dan berterima kasih kepadanya.

Biarkan orang lain tahu bahwa Anda berterima kasih atas perbincangan itu dan waktu darinya. Hal ini bukan saja kesopanan, tetapi untuk mengakui bahwa Anda menghormatinya. Orang-orang bukanlah pembaca pikiran, dan sering kali kesalahpahaman terjadi bukan karena apa yang kita katakan, tetapi dari apa yang tak kita katakan.

Menangani konlik yang tidak terselesaikan

Menggunakan metode yang terbaik sekalipun belum tentu bisa menyelesaikan konflik dan perbedaan. Terkadang, ketika ada emosi kuat yang terlibat, akan lebih membantu jika melibatkan orang ketiga. Orang terbaik adalah yang netral untuk menyelesaikan pertengkaran atau konflik. Ketika dua orang terlibat dalam konflik disertai perbedaan pendapat, pada dasarnya ada tiga tingkatan untuk menanganinya. Ketiga tingkatan ini adalah perundingan, mediasi, dan arbitrase. Dua tingkat terakhir melibatkan orang ketiga.

Perundingan

Ini adalah langkah pertama untuk menyelesaikan sesuatu. Dekati sendiri orang itu dan cobalah menemukan kesamaan dengan saling mendengarkan, menghormati pendapat, dan sepakat pada perbedaan jika Anda tidak bisa sepakat dalam kesamaan.

Mediasi

Jika Anda tidak bisa menyepakati tetapi ingin menyelesaikan segalanya, atau Anda berdua merasa sulit untuk sekadar duduk di ruangan yang sama, langkah berikutnya adalah mediasi. Pada dasarnya, mediasi adalah di mana seseorang yang netral, yang disepakati oleh Anda berdua, masuk untuk menolong Anda menyelesaikan perbedaan. Mediator tidaklah memutuskan, tetapi hanya memungkinkan perbincangan dan menyediakan suasana terbaik untuk mendapatkan apa yang Anda berdua inginkan. Efektifnya, ia adalah pengaruh menenangkan yang mengatur perbincangan dan dua Simpanse!

Arbitrase

Ini adalah langkah berikutnya ketika Anda menginginkan keputusan dibuat tetapi Anda tidak bisa menyepakatinya. Arbitrer adalah seseorang—yang disetujui oleh kedua pihak—yang masuk dan mendengarkan lalu menghakimi dengan sebuah keputusan akhir tentang apa yang akan terjadi. Anda berdua harus menerima untuk mematuhi keputusan arbitrer terlepas dari apakah Anda menyetujuinya atau tidak.

Ringkasan poin penting

- Komunikasi yang efektif sangat penting bagi fungsi yang efektif.
- Ada teknik-teknik yang bisa Anda kembangkan untuk meningkatkan komunikasi, tetapi penggunaannya adalah sebuah keterampilan tersendiri.
- Keterampilan komunikasi tidak berbeda dari keterampilan lain dan membutuhkan waktu serta upaya untuk mengembangkan dan memeliharanya.
- Kotak Komunikasi memiliki orang yang tepat di bagian tengah dengan empat sudut, yaitu waktu, tempat, agenda, dan cara yang tepat.
- Cara Anda mengemas pesan akan sangat penting bagi keberhasilan perimanya.

Usulan latihan:

Latihan komunikasi dan perundingan yang efektif

Memilih kata-kata yang tepat

Upayakan dengan sadar untuk memilih kata-kata yang tepat untuk menjelaskan apa yang ingin Anda katakan. Ingatlah bahwa Simpanse Anda akan menggunakan kata-kata emosional dengan penekanan yang ekstrem. Cobalah menggunakan kata-kata yang moderat, bukan yang ekstrem. Misalnya, "Aku tidak tahan pada musik ini" bisa diganti dengan "Aku tidak terlalu suka dengan musik ini". Perubahan pernyataan ini akan menimbulkan perubahan emosi pada orang yang mendengar dan juga pada atmosfer perbincangan.

Bersiap untuk perbincangan yang penting

Usahakan untuk mengikuti struktur berikut—yang diambil dari bab ini—untuk terlibat dalam suatu perbincangan yang penting atau sulit. Ingatlah untuk memilih kata-kata dengan cermat!

Ringkasan daftar periksa

1. Memeriksa apakah Anda bicara dengan orang yang tepat untuk agenda Anda.
2. Memastikan ini adalah waktu yang tepat untuk melakukan perbincangan.
3. Memeriksa bahwa tempat untuk perbincangan itu sudah sesuai.
4. Menetapkan agenda untuk Simpanse dan Manusia Anda.
5. Singkirkan bagian yang tidak masuk akal dari agenda Simpanse Anda.
6. Dekati perbincangan dalam pengaturan Manusia.
7. Ingatkan diri untuk menyajikan perbincangan dengan tampilan yang tepat.
8. Membantu mengatur Simpanse orang lain.

9. Temukan agenda Manusia dan Simpanse orang lain.
10. Menjelaskan agenda Anda sendiri.
11. Sepakati kesamaan dan hasil yang dituju.
12. Usahakan untuk memenuhi agenda orang lain terlebih dulu sebelum memenuhi agenda Anda sendiri.
13. Usahakan untuk memenuhi agenda Anda sendiri.
14. Ringkas apa yang telah Anda berdua sepakati.
15. Tersenyum dan berterima kasih kepadanya.

Bab 10

Planet Dunia Nyata

Cara membangun lingkungan yang tepat

Dunia Simpanse

Dunia Manusia

Dunia Komputer



Sekarang kita sudah mengenal konsep bahwa benak terdiri atas tiga bagian kerja yang berlainan—Simpanse, Manusia, dan Komputer. Setiap otak memandang dunia yang berbeda, karenanya, penting bagi kita untuk memahami dunia-dunia ini dan bekerja dengannya. Sangat penting juga untuk menciptakan dunia-dunia—atau lingkungan—yang benar bagi Anda, karena ini berdampak besar pada kemampuan Anda untuk bekerja dan menjadi bahagia. Ketika menjalani rutinitas harian, kita hadir di tiga dunia yang berbeda.

- Simpanse hadir di rimba. Ia melihat bahaya dan wilayah di mana pun, dan ia hidup berdasarkan hukum rimba.
- Manusia hadir di sebuah kemasyarakatan bersama orang-orang di dalamnya, dan ia hidup berdasarkan peraturan.
- Komputer mengolah persepsi Simpanse dan Manusia, mengartikannya, lalu memunculkan Dunia Nyata di mana Anda tinggal: suatu campuran dari kemasyarakatan dan rimba yang terus-menerus bergantian.

Agar bisa hidup dengan damai di dunia nyata, ada tiga hal yang bisa Anda lakukan. Pertama, mengenali dunia-dunia yang berbeda tempat Manusia dan Simpanse tinggal. Kedua, menjadikan dunia-dunia tersebut sebagai lingkungan yang ramah dan pantas untuk ditinggali oleh keduanya dengan mempertimbangkan kebutuhan mereka. Ketiga, Anda dapat menggabungkan kedua dunia itu (yang beroperasi secara paralel) ke satu dunia tunggal agar keduanya bisa menjadi cocok dan saling bertukar dengan sesuai; inilah dunia Komputer.

Dunia Simpanse

Setiap hari, Simpanse Anda memasuki rimbanya dengan mentalitas rimba. Kita tahu bahwa Simpanse memiliki perasaan yang kuat soal teritori dan keanggotaan di dalam pasukan. Jadi, ketika memulai perjalanannya ke rimba, Simpanse akan mencari apa yang sudah dikenalnya agar ia merasa aman. Ia akan mencari pasukannya dan akan mendambakan rutinitas. Dengan kuat, ia akan mempertahankan wilayah serta pasukannya dan akan memandang uluran tangan dari Simpanse di luar pasukannya sebagai potensi bahaya lalu akan menyerangnya atau—jika perlu—milarikan diri.

Pertengkarai batas wilayah

Oleh karenanya, Simpanse perlu mengenal bagian dari rimbanya serta batasnya. Ini berarti Simpanse perlu diperhatikan dengan mengenali kebutuhannya akan struktur, ketidakasingan, dan peneguhan. Namun, jika ia memiliki pasukan yang kuat bersamanya, ia menjadi percaya diri, berani berpetualang, ingin tahu, dan tidak terlalu mencemaskan lingkungan.

Bahaya dari pemahaman Simpanse bahwa ia hidup di rimba dan bukannya di suatu kemasyarakatan adalah ia bisa menggunakan dorongan primitifnya secara tidak pantas. Jadi, pertengkarai tentang batas wilayah—misalnya tentang pagar tanaman atau hak atas jalan masuk ke rumah—bisa benar-benar menjurus ke pembunuhan. Cobalah mengenali bagaimana Simpanse Anda memahami dunia yang dihuniinya sebagai rimba dan ber-

tindak sesuai dengan hukum rimba. Keributan yang konyol—misalnya ketika seseorang merebut tempat parkir Anda—bisa menjurus ke konflik yang serius jika Simpanse bekerja dengan pemahaman bahwa wilayahnya sedang diserang.

Di setiap bentuk pertengkarahan akan wilayah, biarkan Manusia mewakili Simpanse untuk menyelesaikannya. Mentalitas Simpanse dalam perkara batas wilayah juga dapat terlihat di peran kerja. Jika Anda sedang bertengkar dan Simpanse Anda percaya bahwa Simpanse lain telah menduduki wilayahnya, maka perkenankan Manusia di dalam Anda mengambil alih kepemimpinan untuk menyelesaikannya. Jika Simpanse yang memimpin, hal ini bisa menjadi masalah karena dorongan emosionalnya sangat kuat—and ia sering kali keluar dari perspektif masalah.

Bagian yang tepat dari rimba

Ada beberapa aturan tertentu yang perlu diikuti jika Simpanse Anda ingin bahagia di lingkungannya. Anda tidak bisa mengatur Simpanse jika ia tidak bisa hidup di suatu dunia tertentu. Jika Anda memaksa Simpanse untuk tinggal di bagian rimba yang tidak ramah, Anda harus menerima konsekuensinya. Pada situasi ini, kemungkinan besar Simpanse akan menjadi cemas yang kemudian membuat Anda tidak bahagia dan tidak nyaman. Rimba adalah tempat yang menakutkan, tetapi jika Anda menempatkan Simpanse di bagian rimba di mana ia bahagia, ia akan tenang. Ini berarti Simpanse Anda harus bisa menangani lingkungan **emosional** di mana ia tinggal.

Misalnya, beberapa waktu yang lalu, seorang teman menelepon untuk meminta nasihat. Ia ditawari kenaikan jabatan dan merasa tersanjung serta gembira. Namun, peran baru itu berarti ia akan lebih sedikit tinggal di rumah dan juga mendapat tambahan tanggung jawab di tempat kerja. Saya hanya bisa mengajukan beberapa pertanyaan dan membiarkan ia memutuskan sendiri. Pertanyaan yang saya ajukan—berkaitan dengan topik Simpanse yang hidup di rimba—adalah, “Dengan adanya pergantian jabatan ini, berapa banyak stres emosional di tempat kerja serta di rumah, dan bisakah kau mengaturnya?”

Ia memikirkannya dan memutuskan bahwa akan terlalu banyak stres yang harus ia tangani. Ia bisa mengenali bahwa Simpansenya tidak akan pernah berdamai dengan situasi yang baru dan—walaupun tawaran itu menyanjung dan menggembirakan—akibatnya tidak akan sehat. Ia menolak kenaikan jabatan itu. Pada suatu hari, saya menanyakan perasaannya tentang keputusan yang ia buat bertahun-tahun yang lalu. Ia menjawab sangat senang karena tidak mengejar sesuatu yang pada akhirnya tidak bisa ia tangani secara emosional. Tentu saja ia bisa menerima pekerjaan itu dan belajar mengatur Simpansenya di situasi yang baru, tetapi terkadang kita harus menerima bahwa Simpanse kita mempunyai keterbatasan dan hanya Anda sendiri yang bisa memutuskan keterbatasan ini serta bagaimana caranya mendapatkan keseimbangan dalam hidup Anda.

Contoh kedua akan menunjukkan sesuatu yang sangat berbeda! Suatu hari, seorang rekan kerja menelepon saya untuk menceritakan betapa tidak bahagianya dia di perannya yang sekarang. Simpansenya jelas ingin memasuki suatu peran kepemimpinan, tetapi sangat takut dan khawatir peran itu tidak akan sukses. Ketika kami membahas hal ini, terungkap bahwa Simpansenya membutuhkan bantuan untuk menenangkan perasaan tidak aman yang dirasakannya, dan Manusianya membutuhkan bantuan untuk menghadirkan argumen yang rasional kepada Simpanse serta menghadapi semua konsekuensi dari jabatan barunya. Setelah beberapa diskusi, Simpanse bisa menenangkan perasaan takutnya dan menjadi bersemangat dengan prospek hidup baru dan juga tantangannya. Rekan saya akhirnya pindah kerja, Simpansenya menjadi sangat bahagia dan kualitas hidup Manusia meningkat.

Beberapa orang menghabiskan hidupnya di tempat yang “salah”. Menyadari bahwa gaya hidup Anda tidak cocok dengan kebutuhan Simpanse, dan melakukan sesuatu untuk memperbaikinya, adalah salah satu kunci untuk berdamai dengan diri sendiri. Bagian yang tepat dari rimba adalah di mana lingkungan kerja dan lingkungan rumah Anda adalah tempat yang bahagia untuk dihuni.

Tentang wilayah itu sendiri

Setelah menetapkan bagian yang benar dari rimba untuk ditinggali oleh Simpanse, Anda perlu mempertimbangkan apa yang ia inginkan di area itu. Berikut adalah beberapa usulan yang akan membahagiakan Simpanse di wilayahnya dan menghentikannya dari berkelana atau menjadi tertekan.

Keuangan dan harta benda yang tepat

Belajar untuk hidup dalam kemampuan Anda adalah cara yang sangat bagus untuk menghentikan omelan Simpanse. Meminjam uang untuk meningkatkan segalanya adalah keputusan yang harus Anda buat bersama Simpanse Anda. Beberapa orang bisa hidup bersama pinjaman uang yang sangat besar dan Simpanse mereka tenang-tenang saja, sementara beberapa orang lain tidak bisa seperti itu. Oleh karenanya, jika Anda terus cemas tentang utang, maka janganlah berutang. Simpanse Anda akan memberitahu apa yang sanggup atau tidak sanggup dihadapinya; luangkan waktu untuk menyadari apa yang bisa dan tidak bisa Anda tangani secara emosional.

Teman-teman yang tepat

Simpanse Anda akan merasa nyaman dengan beberapa orang dan tidak nyaman dengan beberapa orang lainnya. Kenali hal ini dan sesering mungkin mengitari diri dengan orang-orang yang tepat.

Pekerjaan yang tepat

Bahkan di pekerjaan yang tepat, pastikan bahwa Simpanse terus-menerus menerima peneguhan tentang peran dan tanggung jawabnya yang pasti. Ia perlu merasa kompeten dan percaya diri dalam melakukan tugasnya.

Makanan yang tepat

Makanan yang tepat bagi Simpanse Anda adalah makanan emosional. Ia membutuhkan kepuasan dan kedamaian pikiran. Jangan membuat Simpanse Anda sakit perut dengan memintanya untuk menerima dan hidup dengan emosi-emosi yang tidak sesuai, misalnya stres atau ketidakbahagiaan.

Rehat yang tepat

Jika Anda tidak memberi kecukupan istirahat kepada Simpanse, ia tidak akan bahagia di dunianya. Emosi Anda tidaklah berbeda dari bagian lain dari tubuh Anda. Tubuh membutuhkan waktu untuk istirahat dan perbaikan. Memberi istirahat emosional pada diri sendiri akan sangat penting bagi Simpanse Anda. Tidak terelakkan, Anda akan kembali dengan perasaan yang lebih baik.

Ringkasnya, Anda perlu menempatkan Simpanse di bagian yang tepat dari rimba bersama hal-hal yang tepat di dalamnya agar ia bahagia. Jika ada yang terlewat, ia akan menjadi sangat tidak bahagia dan menciptakan masalah bagi Anda sampai Anda memperbaiki segalanya.

Dunia Manusia

Manusia hidup di masyarakat, karenanya memandang dunia dengan logika dan kasih sayang. Dunia ini mendukung yang lemah dan rentan, dan memberi peluang yang sama kepada semua orang. Manusia bekerja berdasarkan prinsip bahwa di dunia ini ada Manusia-Manusia yang mematuhi aturan yang hidup dengan adil serta bermoral. Mereka merasakan rasa bersalah, penyesalan, dan penebusan.

Bersama asumsi ini, tidaklah mengherankan bahwa Manusia mengalami frustrasi dan kekecewaan. Yang tidak dihargai oleh manusia adalah banyak Simpanse, yang tinggal di dunia, yang tidak berniat mengikuti prinsip-prinsip ini dan ia harus berdamai dengan hal ini. Setelah menerimanya,

Manusia harus belajar memperbolehkan keadaan ini masuk ke dunianya tanpa membuat Simpansenya bangun dan mengambil alih.

Kebutuhan lingkungan Manusia

Salah satu perbedaan antara Simpanse dan Manusia adalah biasanya Manusia ingin berkembang, belajar, dan memiliki peluang untuk menjadi kreatif. Manusia membutuhkan stimulasi sosial dan tantangan intelektual yang lebih besar dibandingkan Simpanse yang lebih mempersoalkan ketahanan hidup. Oleh karenanya, yang lebih dibutuhkan adalah *mengembangkan*, bukan *mengasuh*, Manusia di dalam Anda. Ini adalah soal menyediakan waktu bagi Manusia untuk memiliki hidup yang berkualitas. Oleh karenanya, kita bisa melihat ke area yang sama dengan area Simpanse dan men-caritahu mana yang cocok bagi Manusia di dalam Anda. Di mana tempat yang tepat untuk Anda berada? Apa saja keuangan, harta benda, teman, pekerjaan, makanan, dan rehat yang diperlukan untuk mengembangkan Manusia Anda? Namun, yang terpenting, apa saja stimulasi sosial dan tantangan intelektual yang Anda miliki? Bagi seorang Manusia, tidak memiliki tujuan akan menghancurkan jiwanya.

Dunia Komputer

Komputer mendapat masukan dari Manusia dan Simpanse. Sudah sangat jelas bahwa ada konflik di antara dua dunia yang diinginkan dan dihuni oleh Simpanse serta Manusia. Jelas ada perbedaan pada nilai-nilai dan sikap. Mereka tidak bisa benar dan puas di saat yang bersamaan. Jika kita hidup di salah satu dunia ini, kita bisa menyesuaikan diri terhadapnya. Masalahnya, kita tidak hidup sepenuhnya di salah satu dunia. Di suatu tempat di antara keduanya terdapat Dunia Nyata.

2 Dunia yang berbeda

**Manusia**

Masyarakat
Aturan
masyarakat
Kualitas hidup
Kemanusiaan

**Simpanse**

Rimba
Hukum rimba
Ketahanan hidup
Dorongan primitif

Komputer menerima informasi dari dua dunia yang berbeda

Komputer mencatat apa yang terjadi sebagaimana dikatakan oleh Simpanse dan Manusia, lalu berusaha memahami kedua masukan ini. Sebuah Komputer yang efektif akan menggabungkan kedua dunia ini dan membantu seseorang terus berpindah-pindah di antara Simpanse dan Manusia di sepanjang hari, sesuai dengan keadaan. Jadi, Komputer membantu seseorang untuk hidup di Dunia Nyata yang berfluktuasi.

Ringkasan poin penting

- Simpanse tinggal di **rimba** dan perlu diasuh.
- Manusia tinggal di **masyarakat** dan perlu diasuh.
- Komputer memahami kedua dunia ini dan memunculkan **Dunia Nyata**.
- Dunia Nyata adalah suatu eksistensi yang berfluktuasi di antara dua dunia paralel yang terus berubah.
- Hidup di Dunia Nyata adalah belajar untuk bertahan hidup dan menjadi bahagia.

Usulan latihan:*Merumuskan tujuan*

Periksa bahwa Manusia Anda mengetahui sebuah tujuan untuk setiap hari. Ini tidak harus tujuan yang besar, bisa saja sebuah tujuan jangka pendek yang ingin dicapai. Yang penting, Manusia Anda menyadari arah untuk menjalani hari itu. Oleh karenanya, mulailah hari Anda dengan bertanya kepada diri sendiri, apa yang ingin Anda capai di pengujung hari. Bisa saja tujuan untuk hari itu adalah menyelesaikan sebuah tugas tertentu di tempat kerja atau tugas tertentu di rumah tangga. Tujuan tidak harus berkaitan dengan pekerjaan, bisa saja tujuan ini adalah berlibur atau hanya bersosialisasi. Manusia menikmati dan bertumbuh dengan memiliki tujuan, terlepas dari apakah itu tujuan jangka pendek atau panjang.

Bab 11

Bulan Stres Instan

Cara menghadapi stres langsung

Mengatur stres

instan:

- Tujuan dari—dan reaksi terhadap—stres
- Autopilot untuk menghadapi stres instan: “Ganti”



- Membuyarkan stres
- Contoh umum penimbul stres

Bulan ini akan menstabilkan Planet Dunia Nyata dengan menangani stres instan atau stres mendadak.

Tujuan dari—dan reaksi terhadap—stres

Stres adalah reaksi sehat yang memang dimaksudkan untuk membuat tidak nyaman. Ini adalah cara alam untuk memberitahu Anda bahwa ada sesuatu yang tidak beres dan bahwa Anda perlu bertindak untuk membereskannya. Stres bisa mewujud dengan banyak cara, misalnya agresi, ketidaksabaran, suasana hati murung, cemas, dan sebagainya. Ini adalah beberapa gejala dari stres. Mengenali bahwa gejala tersebut adalah akibat dari beberapa pencetus stres akan menjadi langkah pertama untuk menyingkirkan stres.

Selama stres, tubuh Anda melepaskan banyak senyawa kimia untuk membantunkan Anda. Dua di antara senyawa kimia yang terpenting ada-

lah adrenalin dan kortisol. Stres bisa terjadi secara fisik atau mental. Salah satu contoh stres fisik adalah ketika Anda kekurangan cairan. Tubuh bereaksi dengan membuat Anda tidak nyaman dan haus. Anda minum dan ini memperbaiki situasi serta menghilangkan stres. Stres mental atau psikologis harus ditangani dengan cara yang sama. Jadi, ketika stres, Anda harus mencari cara yang membangun untuk menanganinya dengan benar. Anda mempunyai pilihan: Anda bisa bereaksi terhadap stres atau menangani stres. Terlepas dari stres apa yang menyerang Anda secara mendadak, ada cara untuk menanganinya.

Poin Penting

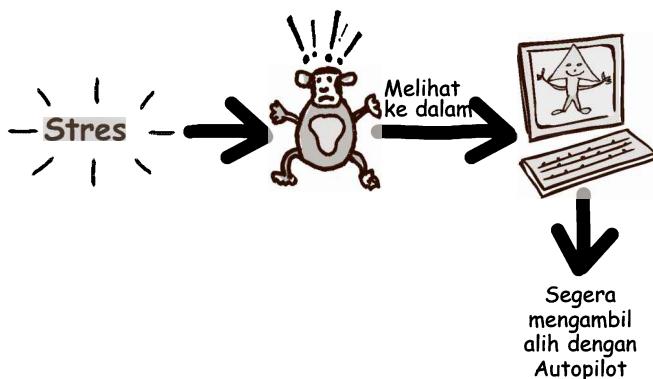
Jangan hanya bereaksi kepada stres; hadapi dan tangani dengan cara yang membangun.

Ketika stres menyerang, Simpanselah yang akan bertindak lebih dulu, karena semua masukan harus masuk ke Simpanse untuk dipilah. Kita tidak mungkin menghentikan ini, dan pada beberapa keadaan, proses ini malah bisa menyelamatkan hidup kita! Jadi, reaksi pertama yang akan Anda dapatkan adalah reaksi dari Simpanse. Sangatlah penting untuk mengetahui fakta ini dan menerimanya sebagai sesuatu yang normal dan sehat, walau terkadang tidak menolong. Mudah-mudahan dengan mengenali bahwa reaksi ini adalah reaksi Simpanse, Anda akan berhenti mengkritik **diri Anda sendiri**.

Saat stres, Simpanse akan memasuki pengaturan Lawan, Lari, atau Membeku, tergantung pada apa yang ia anggap sebagai reaksi terbaik. Anda perlu mengenali bagaimana Simpanse Anda bereaksi terhadap stres, karena reaksi setiap orang akan berbeda. Simpanse agresif yang memasuki pengaturan Lawan bisa mengalihkan agresi atau ketersinggungannya yang berkaitan dengan stres kepada orang-orang yang ada di dekatnya. Simpanse yang Membeku saat stres pada dasarnya hanya mengingkari keberadaan stres dan berharap bahwa masalah akan pergi dengan sendirinya. Simpanse yang menggunakan reaksi Lari akan menghindari masalah, menolak untuk menghadapinya, dan melarikan diri; sering kali berharap orang lain akan

menyelesaiannya untuk mereka. Semua ini bukan cara yang ideal untuk menangani stres, meski terkadang bisa mempan!

Yang ingin kita kembangkan adalah sebuah cara untuk menghentikan Simpanse mengambil alih. Ketika Simpanse melihat ke Komputer sebelum bertindak, kita perlu memiliki sebuah Autopilot, suatu program Komputer yang efektif, yang *sudah dilatih dengan baik dan siap untuk langsung bekerja*. Ingatlah: Komputer 20 kali lebih cepat daripada Simpanse. Jadi, jika Komputer sudah siap dengan sebuah Autopilot, Simpanse tidak akan mendapat peluang untuk bertindak.



Poin Penting

Autopilot adalah cara untuk mengatur stres mendadak.

Hal-hal yang akan menghentikan langkah Simpanse ketika ia tiba-tiba diserang stres adalah:

- Mengenali bahwa Simpanse sedang bereaksi
- Melambatkan pemikiran Anda (untuk memperbolehkan Manusia terlibat)
- Melangkah mundur dari situasi
- Mendapatkan sudut pandang
- Mempunyai rencana

Autopilot yang bekerja berdasarkan poin-poin tersebut akan membantu menghadapi stres.

Saat tiba-tiba stres menyerang, kita bereaksi secara emosional. Terkadang kita punya waktu untuk berpikir, terkadang tidak. Cetak biru berikut akan perlu diubah sesuai dengan kebutuhan dan situasi Anda, tetapi prinsip-prinsipnya akan tetap sama dalam menghadapi segala jenis stres.

Cetak biru Autopilot untuk menangani stres mendadak

Ada tujuh langkah yang akan membantu Anda menangani stres. Kita akan menelaahnya satu per satu, tetapi inilah urutan langkah menangani stres:

- 1. Mengenali dan mengubah**
- 2. Menekan tombol jeda**
- 3. Melarikan diri**
- 4. Menaiki helikopter dan melihat dari sudut pandang yang luas**
- 5. Membuat rencana**
- 6. Perenungan dan pengaktifan**
- 7. Tersenyum**

Langkah 1: Mengenali dan mengubah

Pertama-tama, Anda harus mengenali bahwa Anda sedang mengalami stres tiba-tiba. Ini tidak selalu semudah kedengarannya. Tanda peringatan yang terbaik dari keberadaan stres adalah Simpanse menawarkan perasaan-perasaan yang tidak Anda sukai, apa pun itu. Misalnya, perasaan marah, gelisah, perut melilit, ragu, dan sebagainya. Begitu menyadari bahwa Anda sedang stres, Anda harus mengaktifkan Komputer.

Cara terbaik untuk menyalakan sebuah Autopilot adalah memiliki sebuah kata atau tindakan untuk membangunkan Komputer. Misalnya, mengucapkan kata “**ubah**” begitu Anda mendapatkan perasaan tidak nyaman itu. Kata ini akan membangunkan Komputer dan menyalakan Autopilot, yang adalah “**Aku berniat MENGUBAH reaksi langsungku**

terhadap stres. Jadi, kata “ubah” mengingatkan bahwa kali ini kita akan melakukan sesuatu yang lain dan bukan hanya mengikuti Simpanse dan Gremlin, tetapi memilih untuk mengikuti Manusia dan Autopilot.

Langkah 2: Menekan tombol “pause” (jeda)

Setelah membangunkan Komputer dengan menggunakan kata “ubah”, Anda harus membuat Simpanse berhenti berpikir dan memberi sejenak waktu kepada Anda untuk menenangkan diri. Salah satu cara termudah untuk melakukan ini adalah membayangkan sebuah tombol “pause” yang besar di Komputer Anda yang membuat Simpanse membeku dan menehkannya ketika Anda sadar Simpanse sedang bereaksi. Ini memberi waktu kepada Manusia Anda untuk terlibat dalam pembuatan keputusan dalam menangani stres.

Poin Penting

Saat Anda ingin menghentikan Simpanse, selalu lambatkan pemikiran Anda. Ini manjur di SEMUA situasi. Ini adalah salah satu cara bagus untuk mengatur Simpanse.

Langkah 3: Milarikan diri

Jika mungkin, jauhkan diri dari situasi. Ini membantu memberi ruang untuk Anda. Bila Anda bisa melakukan ini secara ragawi, tinggalkan area dan tenangkan diri. Jika Anda tidak bisa pergi, cobalah untuk rileks dan masuk ke dunia Anda sendiri di benak Anda. Misalnya, jika Anda sedang bersama seseorang yang mengatakan sesuatu yang mengesalkan, jelaskan kepada orang itu bahwa Anda membutuhkan waktu sejenak sebelum merespons. Jangan takut untuk bersikap tegas jika Anda membutuhkan waktu untuk berpikir.

Langkah 4: Menaiki helikopter dan melihat dari sudut pandang yang luas

Bayangkan Anda naik ke helikopter yang terbang dan sekarang sedang melayang di atas situasi. Sekarang Anda bisa melihat ke bawah dan menda-

patkan beberapa sudut pandang dari apa yang sedang terjadi. Bayangkan seluruh hidup Anda sebagai suatu rentang waktu dari awal sampai akhir dan lihatlah di mana Anda berada saat ini. Tanya kepada diri sendiri, "Seberapa penting situasi ini bagi seluruh hidupku?"; "Apakah situasi ini akan berlangsung selamanya atau akan berlalu dan segalanya akan berubah?"; "Apa yang sungguh-sungguh penting dalam hidupku, dan apakah yang satu ini termasuk salah satunya atau apakah yang satu ini telah mengubah semuanya?"

Ingatkan diri Anda bahwa segala sesuatu di dalam hidup akan berlalu. Anda akan segera menengok ke belakang, ke saat sekarang, sebagai kenangan di masa yang telah jauh berlalu. Hanya sedikit sekali hal dalam hidup ini yang penting dalam jangka panjang.

Langkah 5: Membuat rencana

Sekarang majalah untuk membentuk rencana demi menyingkirkan stres. Ingatlah bahwa Anda ingin berpikir bersama Manusia, jadi selalulah mulai dengan diri Anda sendiri! Tanyalah apa yang bisa Anda lakukan untuk bereaksi secara berbeda dan apakah ini akan membantu? Bisakah Anda mengubah cara Anda memandang situasi ini dan apakah ini akan mengubah situasi? Lalu pandanglah situasi dan keadaan, dan lihat apakah situasi dan keadaan ini bisa diubah. Apa yang praktisnya bisa Anda lakukan untuk mengubah segalanya dan apa hal-hal yang harus Anda terima dan kerjakan?

Jangan libatkan orang-orang yang sebenarnya terlibat dalam situasi itu sampai Anda sudah memilah sendiri diri Anda dan situasi itu. Kemudian, pandanglah orang-orang yang terlibat dan tanya apakah mereka bisa menolong Anda atau apakah Anda bisa mendukung mereka.

Caritahu apa yang bisa dikendalikan dan apa yang tidak. Pada umumnya, Anda bisa mengendalikan segala sesuatu tentang diri dan reaksi Anda, Anda bisa mengendalikan sedikit dari keadaan, tetapi Anda tidak bisa mengendalikan orang lain. Terimalah fakta ini!

Langkah 6: Perenungan dan pengaktifan

Jika sekarang Anda sudah menciptakan waktu dan ruang untuk membo-

lehkan Manusia berpikir, Anda bisa merenung sebelum bertindak. Bertanyalah, siapa yang Anda pilih untuk memimpin? Apakah Anda menginginkan Simpanse Anda atau Manusia Anda untuk berpikir dan bertindak? Pilihan ada di tangan Anda. Aktifkan rencana Anda. Ubahlah apa yang bisa diubah, kendalikan apa yang bisa dikendalikan. Jangan duduk diam dan menjadi pasif. Menetapkan diri sendiri sebagai korban adalah hal terburuk yang bisa Anda lakukan—jadi, jangan biarkan itu terjadi. Jika Anda benar-benar tidak sanggup mengaturnya, hubungi seseorang yang tepat untuk menolong Anda.

Langkah 7: Tersenyum

Tersenyumlah ketika Anda bisa. Tergantung pada seberapa seriusnya situasi, upayakan untuk melihat sisi yang lebih terang darinya. Tertawakan diri Anda sendiri jika Anda bereaksi secara berlebihan.

Poin Penting

Menertawakan diri sendiri, atau situasi, adalah salah satu cara yang paling berdaya untuk menyingkirkan stres dari Simpanse.

Tentu saja jika suasannya sangat serius dan mengubah hidup, Anda tidak dilarang untuk berduka dan menerima dukungan dari teman-teman. Tidak ada yang salah dari berduka; berduka adalah cara yang sangat sehat untuk berdamai dengan musibah dan patah hati.

Contoh dari pelaksanaan langkah-langkah menangani stres

Bayangkan Eddie sedang menunggu di perhentian bus di dalam perjalannya untuk suatu wawancara pekerjaan yang sangat ia inginkan. Bus terlambat 30 menit dan ia mulai cemas. Akhirnya bus tiba, tetapi bus itu penuh dan melewati perhentian bus begitu saja. Taksi jarang melewati tempat itu dan ponsel Eddie tidak bisa menangkap sinyal. Simpanse di dalamnya mengambil alih, ia hanya merespons secara wajar dan melakukan tugasnya.

Namun, ini tidak benar-benar menolong. Jadi, sekarang kita bisa mencoba langkah-langkah untuk menangani stres langsung ini.

Langkah 1: Eddie mengenali bahwa Simpanse sedang bereaksi dan menerima bahwa ini sangat beralasan tetapi tidak menolong. Ia mengatakan “ubah” kepada dirinya sendiri, untuk mengingatkan bahwa ia akan mengubah perilaku otomatisnya dari reaksi Simpanse bersama Gremlin ke reaksi Manusia bersama Autopilot.

Langkah 2: Sekarang Eddie membayangkan sebuah tombol jeda besar di kepalanya dan menekannya guna secara aktif melambatkan pemikirannya agar Manusia terlibat.

Langkah 3: Di kepalanya, Eddie mundur dan menjauhkan diri dari apa yang ada di hadapannya.

Langkah 4: Ia membayangkan sebuah helikopter membawanya terbang di atas skenario dan sedang melihat ke bawah untuk mendapatkan sudut pandang yang lebih luas. Walaupun saat ini terasa sangat menekan, ia bisa melihat bahwa apa pun yang terjadi, hidup akan terus berlanjut dan apa pun yang terjadi saat ini tak akan terlalu relevan 10 tahun mendatang. Di atas sana, di atas situasi, ia bertanya apakah dunia akan berakhir jika ia tidak mendapatkan pekerjaan itu. Jawabannya adalah “Tidak” dan, walaupun sangat mengecewakan, ia bisa menghadapi kekecewaan dan konsekuensi karena ia adalah seorang Manusia dewasa, bukan Simpanse atau anak-anak. Secara logis, ia juga tahu bahwa ia masih bisa melakukan sesuatu yang lain untuk situasi ini dan tidak boleh membiarkan Simpanse menganggapnya sebagai malapetaka.

Langkah 5: Sekarang ia memasuki pengaturan Manusia dan bertanya kepada dirinya, “Apa yang bisa aku lakukan untuk situasi ini?” Ia menjawab, “Aku bisa memilih emosi yang aku inginkan dan aku bisa memilih untuk bertindak seperti orang dewasa. Menjadi emosional tidak akan membantu apa pun, apalagi membantuku. Pada saat ini, aku tidak bisa memikirkan

sesuatu yang praktis yang bisa dilakukan—aku harus menerima ini. Aku bisa memilih untuk menerima situasi daripada terus-menerus berkata ‘kalau saja’ atau ‘ini tidak boleh terjadi’ atau lebih parah lagi, ‘seharusnya hidup ini adil’.”

Langkah 6: Eddie **memutuskan** untuk memosisikan Manusia sebagai pimpinan dan **memutuskan** untuk secara aktif mengubah pendekatan emosional terhadap situasi tersebut. Di tingkatan praktis, ia mempertimbangkan pilihannya untuk menunggu dengan harapan akan muncul bus lain atau pulang ke rumah dan menelepon pelaksana wawancara.

Langkah 7: Terlepas dari kekecewaannya, mungkin ia bisa tersenyum dan bersyukur bahwa matahari masih akan terbit esok hari. **Ia tetap berfokus pada jalan keluar, bukan pada masalah.**

Tentu saja mungkin Anda ingin bereaksi secara berbeda atau menghadapi situasi secara berbeda jika Anda berada dalam posisi Eddie. Ini hanya sebuah contoh kemungkinan. Jelas ada banyak kemungkinan lain. Poin utamanya adalah ia harus memutuskan untuk bertindak sebagai Manusia, bukan sebagai Simpanse, dan memilih emosi-emosi yang positif terlepas dari pukulan yang ia terima.

Memilih, terlepas dari keseriusan situasi

Skenario tersebut tidaklah serius, tetapi apa yang terjadi jika muncul krisis yang sesungguhnya?

Bayangkan seorang pria muda yang mengalami kecelakaan motor dan menjadi lumpuh dari pinggang ke bawah. Sayangnya, ini bukan peristiwa yang jarang terjadi. Bagaimana ia menghadapi jenis krisis seperti ini?

Kali ini, ketika ia memasuki helikopter dan berusaha mendapatkan sudut pandang yang lebih luas, jawabannya tidaklah terlalu bagus. Seluruh hidupnya baru saja berubah, dan bukan ke arah yang baik. Akan sangat tidak masuk akal bagi setiap orang untuk mengatakan padanya untuk mendapatkan sudut pandang lebih luas dan tersenyum. Ia akan perlu melalui proses berduka.

Kita semua merespons situasi yang sama dengan cara yang berbeda, jadi tidak ada soal benar atau salah dalam merespons krisis yang parah. Ini adalah soal memahami respons Anda dan membuat pilihan tentang bagaimana Anda ingin mengatur situasi. Langkah-langkah sederhana yang dijelaskan sebelumnya akan membantu krisis kecil dan stres langsung serta sementara. Namun, langkah tersebut perlu sedikit disesuaikan untuk stres besar dan peristiwa yang serius. Berduka di waktu Anda sendirian, dengan cara yang Anda inginkan, akan bersifat sangat pribadi. Yang terbaik adalah berdamai dengan duka Anda karena ada tahap-tahap yang sudah dikenali yang akan Anda lewati dan semua ini membutuhkan waktu. Namun, akan tiba suatu saat ketika Anda akan bangkit dari duka dan, ketika waktunya sudah tepat, Anda bisa melanjutkan hidup. Anda akan mencapai tahap di mana Anda harus menghadapi situasi dan membuat keputusan, terlepas dari betapapun beratnya keputusan itu. Bagi pria muda ini, keputusannya akan sangat sulit. Ia bisa menjadi marah atau sedih dan akhirnya hidup dengan pahit, atau ia bisa memilih untuk melanjutkan hidup, terlepas dari pukulan yang ia alami, dan masih menikmati hidup dengan bahagia dan puas, seperti yang telah dilakukan oleh banyak orang muda lain yang mengalami situasi ini.

Selama bertahun-tahun melihat orang-orang yang mengalami peristiwa dan situasi hidup yang menyedihkan, saya takjub atas keputusan mereka yang memilih untuk berbuat sebaik mungkin serta kembali dengan tersenyum dan positif. Mungkin kedengarannya kejam, tetapi Anda masih mempunyai pilihan untuk menerima dan melanjutkan hidup menuju kebahagiaan atau tinggal di tempat dan hidup bersama kepahitan atau kemarahan. Biasanya kemarahan akan lebih mudah digenggam daripada menjalani duka, tetapi kemarahan tidak menolong siapa pun.

Membuyarkan stres

AMP—satuan daya listrik

Terkadang tidak mudah melanjutkan hidup karena Simpanse Anda tidak akan setuju, dan ia tetap tidak akan setuju kecuali Anda menolongnya dan

memberi arah baru kepadanya. Kemampuan untuk melewati situasi yang tidak menyenangkan dan melanjutkan hidup bisa dilihat sebagai sebuah proses yang terdiri atas tiga bagian. Saya menyebutnya sebagai daya listrik. AMP. Ini adalah daya untuk *Accept* (menerima), lalu *Move on* (melanjutkan hidup), bersama sebuah *Plan* (rencana).

AMP adalah tindakan menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan yang harus Anda terima. Mungkin sesuatu yang tidak menyenangkan ini hanyalah kesalahan atau peristiwa yang Anda harap tidak pernah terjadi atau adalah beberapa kerusakan emosional atau fisik.

Accept (menerima)—untuk bisa menerima sesuatu yang tidak menyenangkan, akan sangat membantu jika Anda mengeluarkannya dari hati Anda. Ini berarti mengolahragakan Simpanse dan mengungkapkan emosi yang telah dimunculkan oleh ketidaksenangan itu. Anda perlu melakukan ini sebanyak yang diperlukan dan tidak memendam emosi Anda. Memendam emosi (berusaha untuk mengandangkan Simpanse yang sedang kesal) mungkin adalah hal terburuk yang bisa Anda lakukan karena ia akan kembali untuk menyerang Anda dan orang lain. Cara ini tidak cerdas, melainkan cara yang bodoh. Ketika Anda telah mengeluarkannya dari hati Anda, tindakan ini akan meredakan stres dan Anda akan mulai tenang. Ingatkan diri Anda tentang “Kebenaran Hidup” yang pertama dan hidupilah—“Hidup ini tidak adil”. Jangan hanya mengucapkannya, tapi hiduplah berdasarkan kebenaran tersebut.

Move on (Melanjutkan hidup)—putuskan kapan Simpanse Anda sudah cukup berolahraga dan Anda ingin melanjutkan hidup. Jangan berhenti sampai Anda siap untuk melanjutkan hidup. Ketika Anda sudah siap, tanyakan kepada diri sendiri, apa yang sekarang ingin Anda lakukan. Anda mempunyai dua pilihan: tetap berada di tempat dan terus menghidupkan masalah yang sama atau memutus kerugian Anda dan membentuk rencana baru lalu berjalan maju. Pilihan ada di tangan Anda.

Plan (Rencana)—langkah ini SANGAT PENTING untuk melanjutkan hidup. Anda tidak bisa melanjutkan hidup tanpa rencana. Tanpa rencana,

Anda hanya akan kembali ke masalah yang sama, dengan emosi yang sama, dan situasi yang sama, berulang-ulang. Rencana akan menarik Anda maju dan keluar dari siklus menerima sesuatu yang tidak menyenangkan. Rencana harus mencakup bagaimana Anda akan mengubah emosi dan isu praktis lainnya.

Selalu mulai dari titik awal

Memulai di tempat yang salah akan sangat membingungkan. Memulai dari **di mana Anda berada** dan **apa yang Anda miliki** lalu bergerak maju akan sangat membesarakan hati dan menyenangkan saat Anda melihat kemajuan Anda ke arah tujuan. Namun, banyak orang yang memulai dari **tempat di mana mereka ingin berada** dan **apa yang ingin mereka miliki** lalu melihat seberapa jauh mereka berada dan menjadi berkecil hati. Bagi mereka, setiap hari dianggap sebagai kekurangan dan ketinggalan. Misalnya, seseorang mengalami patah kaki dan telah diberitahu oleh dokter bahwa diperlukan tiga bulan sebelum ia bisa mulai menggunakan kakinya kembali. Jika orang itu menerima bahwa ia memulai dari tempat di mana ia berada dan apa yang telah ia miliki, maka ia akan berkata, “Setiap hari aku akan membaik dan proses penyembuhan bergerak maju.” Manusialah yang akan memimpin dan zat-zat kimia yang positif dilepaskan di kepalanya.



Jika orang itu memulai dari titik ia ingin berada dan dengan hal-hal yang ingin ia miliki, ia akan berkata, "Aku ingin sehat kembali dan tidak punya masalah dengan kakiku." Setiap hari, ia akan menyadari betapa jauhnya dia dari tujuan dan ini akan membuat Simpansenya mengambil alih; zat-zat kimia yang negatif dilepaskan di kepalanya yang membuat ia stres dan tiga bulan terasa seperti selama-lamanya.

Jika terjadi sesuatu yang tidak beres atau Anda gagal pada sesuatu, yang bisa Anda lakukan hanyalah **memulai dari di mana Anda berada dan dengan apa yang Anda miliki** lalu memulai kembali.

Perjalanan waktu

Salah satu cara imajinatif untuk menghadapi stres adalah menggunakan mesin waktu. Jika Anda cemas atau stres tentang sesuatu, bayangkan Anda memasuki mesin waktu dan berangkat maju ke sepuluh tahun mendatang dari sekarang dan Anda sedang melihat ke belakang, ke situasi yang ada saat ini. Tanyakan kepada diri sendiri apa yang ingin Anda lihat dalam cara Anda bertindak dan bertutur kata. Tanyakan kepada diri sendiri apakah menjadi stres dengan situasi itu akan membantu keadaan? Setelah menetapkan hal ini di benak, sekarang Anda bisa kembali ke saat ini dan bertindak sebagaimana yang Anda inginkan.

Beberapa pemicu stres

Stres adalah respons yang sangat bersifat individual karena kita semua memiliki pemicu stres yang berbeda. *Stres perorangan ini nyaris selalu berkaitan dengan cara kita memandang situasi dan kepercayaan yang kita genggam*, yang menjurus ke interpretasi tentang keberadaan ancaman. Ini adalah sebab utama dari mengapa orang mengalami tingkat stres yang berbeda ketika dihadapkan dengan masalah yang sama. Ironisnya, sumber terbesar dari stres dan masalah yang akan Anda hadapi datang dari Anda, dan sumber terbesar dari bantuan untuk jalan keluar kepada masalah itu juga datang dari Anda.

Pembuatan keputusan

Tidak membuat keputusan adalah salah satu penyebab yang paling umum dari stres sehari-hari. Tidaklah sulit belajar membuat keputusan dan mene-patinya, sejauh Anda mengenali bahwa ketika tidak bisa membuat keputus-an, itu berarti Anda sedang dibajak oleh Simpanse, lalu Anda belajar untuk bersikap tegas terhadapnya. Akan membantu jika Anda tidur dulu, bersama keputusan yang akan Anda ambil. Ingatlah: jika Anda harus membuat keputusan dan **tidak ada informasi lain yang bisa dikumpulkan**, sudah tepat waktunya untuk membuat keputusan itu. Mungkin akan membantu jika Anda menjelaskan kepada Simpanse bahwa memang beralasan baginya untuk tidak ingin melakukan kesalahan, tetapi tidaklah realistik untuk ber-pikir bahwa ia akan selalu membuat keputusan yang terbaik. Mungkin juga akan membantu untuk memberitahu Simpanse Anda bahwa meskipun Simpanse dan anak-anak tidak bisa hidup dengan konsekuensi, Manusia dewasa bisa hidup dengan konsekuensi dan menanganinya.

Beberapa Simpanse merasa sangat sulit membuat keputusan. Ini nor-mal, kecuali Simpanse bertindak lebih lanjut dan mulai menyalahkan diri dengan pernyataan-pernyataan yang tidak menolong seperti, “Aku pasti bodoh” atau “Ada yang tidak beres pada diriku” atau pernyataan lain yang merendahkan. Untungnya, Manusia bisa membuat keputusan dengan mu-dah jika mereka bisa mengatur Simpansennya.

Pembuatan keputusan—dilema permen

Bayangkan Anda mempunyai dua permen di depan Anda berwarna hijau dan kuning. Anda diminta untuk memilih satu permen dan tidak ada kon-sekuensi dari pilihan ini. Ini sangat mudah: hanya dibutuhkan sesaat untuk mengambil satu permen.

Sekarang bayangkan Anda diminta untuk memilih lagi tetapi kali ini ada konsekuensinya. Jika Anda memilih permen yang tepat, Anda akan diberi apa pun yang Anda minta. Jika Anda memilih permen yang salah, Anda akan kehilangan satu hal yang paling Anda cintai. Sekarang menjadi sangat sulit untuk memilih. Alasannya sangat jelas: karena konsekuensinya

berat dan akan memiliki dampak yang mengubah hidup. Stres datang dari konsekuensi, bukan dari pembuatan keputusan.

Sekarang masalahnya adalah logika menghilang ketika Simpanse mengambil alih. Tidak ada informasi lain yang bisa dikumpulkan, dan menunggu tidak akan menciptakan perubahan karena pilihan Anda akan selalu acak. Simpanse tidak mengizinkan Anda memilih karena ia melihat konsekuensi. Ia akan terus mempersoalkan konsekuensi yang sama dan tidak membiarkan Anda bergerak maju. Dengan menggunakan logika, Manusia bisa membuat pilihan dengan mudah karena ia telah berpikir bahwa tidak ada informasi lain yang bisa dikumpulkan, maka sebaiknya dia memilih, berhenti menderita, dan menghadapi konsekuensinya.

Dalam situasi seperti ini, Simpanse akan melakukan dua hal. Ia akan menghentikan Anda dari membuat keputusan karena takut keputusan itu keliru dan konsekuensinya tampak sangat besar, bahkan jika konsekuensi itu tidak terlalu besar, agar Anda berhenti bergerak. Cara terbaik untuk menyelesaikan masalah adalah menciptakan rutinitas untuk pembuatan keputusan agar rutinitas itu menjadi Autopilot.

Langkah-langkah dalam pembuatan keputusan

- Pertama, kumpulkan semua informasi yang tersedia yang akan membantu Anda membuat keputusan.
- Menerima bahwa beberapa informasi tidak akan pernah tersedia dan beberapa lainnya akan terlambat tiba—jadi abaikan saja hal ini karena Anda tidak bisa melakukan apa pun untuk hal ini.
- Menatap konsekuensi dari masing-masing pilihan dan melihat apakah ada konsekuensi yang serius—terimalah bahwa kedua pilihan akan memiliki konsekuensi.
- Katakan kepada Simpanse Anda untuk berhenti menjadikannya sebagai malapetaka dan lihatlah dari beberapa sudut pandang—bersikap tegaslah dan singkirkan atau kurung emosi.
- Jika sesuai, cobalah menertawakan diri sendiri atau situasi—ini lebih baik daripada menangis.

- Jika Anda masih tidak bisa memutuskan artinya tidaklah banyak perbedaan di antara pilihan, jadi lemparlah koin, turuti hasilnya, dan hadapi konsekuensinya.

Usahakan membuat segala sesuatunya tetap sama

Salah satu alasan munculnya stres adalah ketika orang tidak menerima bahwa hidup dan dunia ini selalu berubah-ubah, dan segalanya tidak pernah tetap sama.

Relasi adalah contoh bagus untuk hal ini. Setiap hari, relasi kita dengan orang lain sedikit berubah karena situasi dan kondisi Anda—and Anda—telah sedikit berubah. Jika Anda berharap relasi akan tetap sama seperti hari pertama bertemu, Anda akan sedih dan kecewa. Kita sering memiliki tuntutan yang tidak realistik terhadap relasi dan tidak mengenali bahwa relasi akan berubah sejalan dengan waktu.

Begitu pula dengan pekerjaan. Anda tidak bisa mengharapkan pekerjaan seumur hidup atau bahkan pekerjaan yang sama akan tetap sama. Orang sering sedih atau marah ketika mereka tidak ditawari kepastian keamanan dalam pekerjaan atau peran kerja yang tetap, tetapi hal ini sangat tidak realistik.

Simpanse Anda dan perasaan tidak amannya yang mendorong kebutuhan akan unsur-unsur yang menetap dalam hidup Anda. Manusia Anda perlu mendidik Simpanse. *Di sini, poin utamanya adalah jika Anda berharap segala sesuatu dalam hidup Anda akan tetap sama, kemungkinan besar itu menjadi sumber stres ketika ternyata hidup itu berubah.* Untuk menyingkirkan stres, Anda perlu hidup “di sini dan di saat ini” serta menerima bahwa perubahan adalah normal dan bekerja bersama perubahan untuk masa depan.

Tuntutan yang tidak realistik

Sikap menerima bahwa tidak ada yang statis dalam hidup adalah untuk mengembangkan tuntutan yang realistik kepada orang-orang dan peris-

tiwa. Sebelumnya, kita telah membahas konsep ini ketika membahas tuntutan yang tidak realistik dari para Gremlin, dan bagian ini hanya untuk mengingatkan. Sumber umum dari stres adalah ketika seseorang memiliki harapan yang menetap tentang apa yang *seharusnya* terjadi atau apa yang *seharusnya* dilakukan. Memiliki harapan dan tuntutan yang realistik terhadap dunia yang Anda tinggali dan orang-orang yang tinggal bersama Anda akan banyak mengurangi kadar stres.

Tidak mengetahui perbedaan antara anak ayam dan anak itik

Beberapa stres perlu ditemukan karena tidak terlalu terlihat! Bayangkan ini:

Seekor ayam betina ditempatkan di kandang terbuka bersama anak-anaknya, lalu seekor rubah dilepaskan. Rubah mengitari kandang, berusaha untuk menangkap anak ayam. Secara naluriah, induk ayam mengetahui apa yang harus dilakukan dan merentangkan sayapnya untuk menghadap rubah. Dengan direntangkannya sayap, anak-anak lari ke bawah sayap induknya dan mereka terlindungi. Lalu, induk ayam terus mengancam rubah dengan merendahkan kepalanya dan memperingatkan rubah akan paruhnya yang runcing. Rubah tidak bisa mendapatkan anak-anak ayam, dan induk ini tetap bertahan. Semuanya baik-baik saja dan rubah dikeluarkan dari kandang.

Di kemudian waktu pada hari itu ditambahkan beberapa anak itik ke kandang. Sebagai induk, ia langsung mengambil tanggung jawab untuk melindungi dan mengasuh mereka. Rubah dilepaskan kembali. Kali ini, saat ia mengelilingi kandang, anak-anak itik berusaha lari ke bawah sayap induk ayam. Namun, terlalu banyak anak ayam dan anak itik untuk bisa masuk ke bawah sayap, jadi banyak dari mereka yang berlarian tanpa arah. Induk berusaha untuk mengejar mereka dan memasukkannya ke bawah sayapnya, tetapi tentu saja

ia tidak bisa mengaturnya. Pada titik ini, menyadari bahwa tidak ada harapan, ia meninggalkan anak-anak ayam dan anak-anak itik dan terbang untuk keluar dari kandang, meninggalkan semua burung belia itu rentan untuk diserang.

Ada pelajaran yang perlu dipelajari dari ini. Dalam menghadapi masalah dan tanggung jawab dalam hidup, sangatlah penting untuk membedakan masalah yang merupakan tanggung jawab Anda (anak ayam) dan masalah yang merupakan tanggung jawab orang lain (anak itik). Jika Anda mulai mengambil alih masalah dan tanggung jawab orang lain untuk membantu mereka, Anda akan stres. Anda bukan saja akan gagal menolong orang lain, tetapi juga gagal menyelesaikan masalah Anda sendiri. **Waspada! anak-anak itik dalam hidup Anda!**

Saya tidak bermaksud bahwa kita tidak boleh menolong orang lain, tetapi maksud saya adalah berhati-hatilah untuk tidak mulai memiliki masalah orang lain. Misalnya, bukanlah ide bagus mengambil tanggung jawab untuk seseorang yang mempunyai masalah makan atau alkohol, karena Anda berusaha mengendalikan apa yang tidak bisa dikendalikan: komitmen mereka. Dukunglah mereka **saat mereka menolong dirinya sendiri.**

Ringkasan poin penting

- Miliki harapan/tuntutan yang realistik dan ingatkan diri Anda tentang hal-hal yang sudah nyata: Hidup ini tidak adil; stres akan terjadi; hal-hal yang tidak beres bisa saja terjadi.
- “Ubah” mewakili suatu perubahan perilaku dan berarti Anda akan mengubah respons otomatis Anda terhadap stres dari Simpanse dan Gremlin ke Manusia dan Autopilot.
- Menjadi proaktif berarti menatap ke depan dan sebisanya menghindari stres yang nyata.

- “AMP” adalah singkatan dari *Accept* (menerima) dan *Move on* (melanjutkan hidup) bersama sebuah *Plan* (rencana) dan ini akan membantu Anda melewati situasi stres.
- Ketika stres muncul, carilah jalan keluar untuk menyingkirkannya.
- Hampir semua situasi hanyalah stres emosional jika Anda membiarkannya terjadi.

Usulan latihan:

Membuat rencana pengelolaan stres

Rencana yang sudah dilatih dengan baik

Tulislah rencana tindakan untuk menghadapi stres yang mendadak. Usahakan melatih rencana ini dengan menggunakan imajinasi Anda untuk memikirkan situasi yang penuh stres dan bagaimana sekarang Anda akan merespons dengan rencana yang baru. Di dalam benak, jalani rencana itu dan juga pikirkan bagaimana semuanya akan berakhiran dengan hasil yang lebih produktif.

Latihlah terus-menerus agar menjadi sempurna

Selama stres dalam bentuk apa pun, sengajalah melambatkan pemikiran Anda sebagai cara untuk mengatur Simpanse. Misalnya, jika seseorang mengatakan sesuatu yang membangkitkan respons emosional pada Anda, cobalah melambatkan reaksi Anda terhadap situasi ini dengan menggunakan kata “Ubah” dan “tombol pause” yang telah dijelaskan di bab ini, lalu beralihlah ke pemikiran yang tenang dan rasional dari Manusia Anda. Melambatkan respons akan memperbolehkan Manusia memiliki peluang untuk beroperasi dan ini juga akan mencegah respons yang impulsif dari Simpanse. Jadikan proses ini sebagai kebiasaan, maka ini akan menjadi Autopilot dalam Komputer Anda.

Bab 12

Bulan Stres Kronis

Cara menangani stres kronis

Stres kronis:

- Tanggung jawab
- Apakah itu?
- Memeriksa
- Mencegah
- Menghadapi
- Muncul dari diri
- Muncul dari situasi



- Muncul dari orang lain
- Bagaimana jika Anda terus-menerus keliru?
- Menangkap monyet

Bulan yang satu ini akan membantu menstabilkan dunia yang Anda tinggali dengan melihat bagaimana Anda bisa menangani stres kronis.

Tanggung jawab

Bab ini menantang Anda untuk *memandang baik-baik ke dalam diri guna menemukan jalan keluar* dalam menangani stres kronis. Ambillah tanggung jawab untuk menemukan jalan keluar dari stres Anda. Titik tolaknya adalah melihat kepada diri sendiri dan tidak menyalahkan orang lain atau situasi.

Apakah stres kronis itu?

Ketika seseorang stres dalam waktu yang lama, dia telah belajar untuk hidup bersama stres dan stres itu menjadi kronis. Tubuh bisa benar-benar melakukan perubahan pada sistemnya dan beberapa hormon serta sistem kimiawinya juga berubah. Stres kronis juga sering menjurus ke penyakit depresif dan kecemasan. Jika Anda ingin merawat diri dengan baik, Anda harus membuang stres kronis. Jika Anda stres dengan kondisi yang serius, Anda harus meminta pertolongan dokter.

Memeriksa keberadaan stres kronis

Gejala dari stres kronis mudah dikenali jika Anda mengetahui ke mana Anda harus mencarinya.

Berikut beberapa gejala umum stres kronis:

- Terus-menerus merasa lelah
- Mudah marah
- Tidak adanya selera humor
- Cemas atau khawatir tanpa alasan nyata
- Cemas atau khawatir untuk alasan sepele
- Tidak mampu rileks dengan benar
- Ide-ide yang paranoid
- Perasaan mendesak pada segala sesuatu
- Mudah menangis atau depresi
- Tidak mampu menghadapi pekerjaan dan teman
- Tugas kecil tampak besar
- Pola tidur terganggu

Beberapa dari gejala ini juga adalah gejala dari hal-hal lain. Namun, jika Anda mengalaminya terus-menerus, Anda benar-benar harus mencari penyebabnya.

Beberapa hal umum yang harus diperhatikan untuk mencegah stres kronis adalah:

- Penggunaan waktu yang masuk akal dan sehat
- Menjadi tegas
- Mempunyai harapan/tuntutan yang realistik
- Bertanggung jawab sesuai dengan tanggung jawab Anda, tidak lebih dari itu!
- Menghadapi masalah saat masalah terjadi
- Secara teratur menenangkan Simpanse dengan mengaturnya
- Mengenali potensi masalah
- Mengenali batas Anda
- Mencari pertolongan yang tepat sejak dini
- Membicarakan situasi yang menekan dengan orang lain

Ketika salah satu area ini lepas kendali, nyaris bisa dijamin bahwa Anda akan menemukan campuran dari aktivitas Simpanse dan Gremlin.

Mencegah terjadinya stres kronis

Sebagaimana ada cara-cara untuk menolong mencegah munculnya stres yang mendadak, ada pula cara-cara untuk mengurangi peluang berkembangnya stres kronis. Stres kronis muncul ketika kita tidak menangani situasi yang menekan dan mulai menerimanya sebagai keadaan normal. “Kenormalan” ini menjadi cara yang telah diterima untuk mengolah dan menghadapi stres, tetapi ini adalah cara yang menghancurkan dan tidak membantu. Dengan kata lain, sekarang kita mempunyai Gremlin-Gremlin kepasrahan dan strategi yang buruk di dalam Komputer kita.

Misalnya, bayangkan seseorang di tempat kerja yang seharusnya selesai jam lima sore. Pada suatu sore, ia baru akan pulang dan manajer bertanya apakah ia tidak keberatan untuk lembur guna menyelesaikan pekerjaan. Ia setuju dan tinggal sampai jam enam malam. Sore berikutnya, pekerjaan yang mereka lakukan belum benar-benar selesai, jadi mereka tinggal sampai jam tujuh malam. Sekarang pola ini menjadi norma yang telah diterima dan bukan lagi merupakan pengecualian. Masalahnya, jika orang itu ber-kata bahwa ia lebih ingin pulang dan menyelesaikan pekerjaannya di esok

hari, ia mulai merasa bersalah. Sekarang, Simpansenya berkata, "Kau tidak bisa mengecewakan pasukan, apa yang akan mereka pikirkan?" Seperti yang sekarang kita ketahui, mereka sama sekali bukan pasukannya. Mereka adalah pekerjaan dan rekan-rekan kerja. Mengasuh Simpanse dengan membawanya pulang tepat waktu dan mengasuh pasukan yang sesungguhnya lebih penting daripada bekerja untuk menyenangkan rekan-rekan kerja.

Namun, Simpanse melihat ke Komputer dan melihat Gremlin. Gremlin memberitahu Simpanse bahwa ia diharapkan untuk bekerja lembur dan itu bisa diterima, jadi Simpanse merasa lebih tertekan lagi. Simpanse membangun dendam ketika ia menyadari bahwa ia sedang memerangkap dirinya sendiri. Dengan wajar, stres mulai muncul, berusaha memberitahu Simpanse untuk pulang karena ia sedang berada di tempat yang salah. Tentu saja Simpanse tetap tinggal bersama pasukan palsunya di bawah pengawasan ketat dari Gremlin.

Waktu berlalu dan Simpanse terus-menerus stres dan tidak melihat jalan keluar. Jika kita melangkah mundur dari skenario, jelas bahwa ada yang harus dilakukan untuk menghentikan stres kronis ini. Stres kronis ini dimulai karena orang itu tidak melakukan sesuatu untuk stres instannya. Untuk menyingkirkan stres kronis, Gremlin harus digantikan dengan Autopilot, dan Simpanse perlu dikandangkan dengan kebenaran.

Menangani stres kronis

Jika Anda sedang stress, akan bermanfaat untuk menuliskan segala sesuatu yang Anda anggap menyebabkan atau menyumbang perasaan stres. Usaha untuk membongkar skenario yang rumit di dalam kepala biasanya tidaklah berhasil. Alih-alih menghadapi dan menyingkirkan faktor-faktor yang menyumbang ke masalah, Anda malah cenderung berputar-putar.

Poin Penting

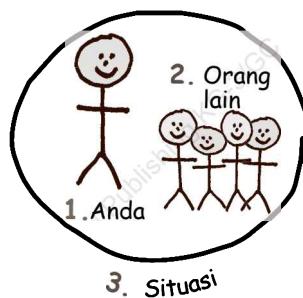
Tulis masalah Anda di atas kertas dan jangan berusaha menanganinya di dalam kepala.

Sebuah aturan bagus yang sederhana ketika Anda mempunyai masalah yang menyebabkan stres: bagilah area-area jalan keluar ke tiga bagian:

1. Persepsi dan sikap Anda sendiri terhadap masalah
2. Situasi dan suasana masalah
3. Orang lain yang terlibat di dalam masalah

Dengan mencermati area-area ini satu per satu, Anda bisa memunculkan beberapa sebab dari mengapa stres itu muncul lalu menemukan jalan keluar untuk menyingkirkannya.

3 area sumber stres



Ketika Anda sedang merasa stres dan tidak siap untuk mengubah perilaku atau kepercayaan, kemungkinan besar Anda akan terus merasa stres di masa depan; Jadi, Anda harus menerima bahwa Anda perlu berubah. Anda juga perlu menyingkirkan setiap alasan dan rasionalisasi dari mengapa Anda tidak bisa menghilangkan stres. Terkadang, terlepas dari apa pun yang Anda lakukan, Anda tidak bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan, jadi Anda harus menerima fakta ini dan hidup bersamanya. Beberapa orang tidak bisa melakukannya, karena mereka memiliki perasaan tentang hak dan keadilan yang tidak bisa mereka singkirkan, dan oleh karenanya mereka menjalani hidupnya dalam situasi perang yang terus-menerus dengan dunia dan orang lain. Stres emosional kronis sering kali muncul dari tuntutan dan pandangan Anda sendiri kepada dunia, orang lain, dan diri Anda sendiri. Mari kita telaah tiga potensi sumber stres kronis:

- Stres kronis yang muncul dari diri sendiri
- Stres kronis dari situasi atau peristiwa
- Stres kronis yang muncul dari orang lain

Stres kronis yang muncul dari diri sendiri

Stres kronis dari diri sendiri biasanya berdasarkan pada aktivitas Gremlin. Para Gremlin telah mempelajari perilaku yang tidak membantu, misalnya strategi yang buruk untuk menghadapi sesuatu, atau kepercayaan yang menghancurkan, misalnya memandang diri sendiri sebagai orang yang lebih buruk daripada orang lain. Beberapa masalah bisa ditemukan dengan pengamatan sederhana. Berikut adalah beberapa contohnya.

Menciptakan penderitaan Anda sendiri

Sering kita menemukan orang yang menciptakan penderitaannya sendiri dan tidak menyadari apa yang sedang ia lakukan. Eddie sangat kasar kepada orang-orang yang ia temui. Lalu, ia mengeluh merasa kesepian dan tidak ada orang yang peduli kepadanya, dan ini membuatnya stres. Ia tidak mengenali bahwa perlakunya sendirilah yang menyebabkan masalah. Aturan sederhananya: orang yang ramah akan punya teman.

Alasan yang keliru

Sandra merasa stres karena sulit sekali menyelesaikan kuliah dan terus gagal dalam ujian. Ia mengatakan ini disebabkan karena ia harus bekerja paruh waktu dan dosen-dosennya tidak baik. Mungkin sebagian dari alasan ini memang benar. Namun, ia tidak mengenali bahwa ini adalah alasan dan bahwa ia tidak bekerja sebagaimana yang diperlukan dan/atau bidang studi itu di luar kemampuannya dan/atau ia tidak mengetahui cara belajar yang efektif. Alasannya menghentikan dia dari menghadapi sumber stres yang sesungguhnya dan menanganinya. Sandra harus mulai dengan dirinya sendiri dan menyingkirkan Gremlin, maka stres itu akan pergi.

Sindrom Jamur

Ketika Anda menumbuhkan jamur, mereka akan berebut tempat yang tersedia. Satu jamur pasti berusaha mengambil alih. Ia menjadi jamur yang terbesar, jadi ketika ia sudah siap dipanen dan Anda memetiknya, muncullah celah. Lalu jamur terbesar berikutnya mengambil tempat itu dan tumbuh untuk memenuhi ruang. Anda memetik jamur ini, dan kisahnya terus berlanjut. Selalu ada jamur yang siap untuk tumbuh mengisi celah.

Beberapa orang menderita “Sindrom Jamur”. Alih-alih menumbuhkan jamur, mereka menumbuhkan kecemasan. Jika tidak ada yang perlu dicemaskan, mereka mencari sesuatu untuk dicemaskan. Mereka tidak bisa menghentikan Gremlin yang sangat menghancurkan ini. Sindrom ini adalah sebuah kebiasaan menghancurkan yang telah dipelajari, yang bukan saja melelahkan bagi mereka, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Alasannya, mereka terus memunculkan hal-hal untuk dicemaskan lalu menyajikannya kepada orang lain. Sayangnya, biasanya orang lain merespons dengan merasa terganggu dan hal ini membuat penderita Sindrom Jamur merasa seorang diri dalam perasaan cemas (lagi) dan terus-menerus berada di dalam stres kronis.

Dengan mengenali bahwa Anda menderita Sindrom Jamur, Anda bisa menghentikan keberlanjutan perilaku Gremlin ini dan menyingkirkannya. Perilaku Gremlin ini perlu ditimpa dengan sebuah program yang merasionalisasi apa yang sedang terjadi.

Beberapa Autopilot untuk menggantikan Gremlin antara lain:

- Manusia belajar untuk hidup bersama kekhawatiran, tetapi tidak memperbolehkan kecemasan terjadi, karena cemas adalah emosi yang tidak menolong.
- Manusia menerima bahwa jalan keluar dari masalah membutuhkan waktu, dan mencemaskan jalan Anda menuju jalan keluar tidaklah akan menolong.
- Dalam jangka panjang, sebagian besar kecemasan adalah hal sepele dan akan selesai dengan sendirinya.
- Cemas tidak pernah ada gunanya.
- Cemas adalah pilihan, dan kita bisa memilih untuk tidak cemas.

- Belajar untuk melihat dari sudut pandang yang berbeda dan menertawakan diri sendiri adalah cara paling berdaya yang bisa Anda lakukan.
- Rileks adalah penghilang yang kuat dari kecemasan.

Teknik relaksasi

Beberapa teknik relaksasi bisa sangat menolong, dan Anda bisa menemukan metode relaksasi lain secara daring, di perpustakaan, atau dari mengobrol dengan teman dan rekan untuk mengetahui apa yang manjur bagi mereka. Akan ada manfaatnya untuk mencarinya dan mencobanya.

Dorongan yang saling bertentangan dari dalam

Sebuah contoh umum dari dorongan-dorongan yang saling bertentangan adalah ibu yang bekerja yang berusaha menyeimbangkan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah, dan menjadi stres karena ia merasa gagal pada keduanya. Di sini, dorongan pengibuan dari Simpanse berperang dengan hasrat pemenuhan diri dari Manusia. Jika dihadapi dengan benar, tidak diperlukan perang dan ibu tersebut bisa melakukan keduanya dengan sangat baik.

Kemungkinan sebab dari stresnya adalah:

- Ia tidak realistik tentang apa yang bisa dicapai di kedua area kehidupannya ini
- Ia tidak memiliki keseimbangan yang tepat
- Ia tidak meminta pertolongan dari orang yang tepat
- Ia tidak bisa menerima bahwa mungkin diperlukan kompromi di kedua area
- Sebenarnya ia baik-baik saja, tetapi tidak bisa menerima hal ini, karena Manusia atau Simpansenya merasakan perasaan bersalah yang tidak tepat.

Semua contoh ini menunjukkan bahwa stres kronis sering kali datang dari dalam benak Anda sendiri. Alasan yang terakhir menunjukkan bahwa ada banyak sekali alasan dari mengapa Anda bisa stres, dan ini sangat personal. Yang penting adalah mulai melihat ke dalam diri untuk menengok apakah Anda terlalu keras kepada diri sendiri atau Anda tidak merawat diri sendiri.

Batas dan pelatihan emosional

Secara fisik, ada batas dari apa yang bisa kita lakukan, dan kita menerima hal ini. Secara emosional, ada batas dari apa yang bisa kita hadapi, dan kita juga harus menerima hal ini. Namun, sama seperti kita bisa melatih tubuh fisik dan meningkatkan kebugaran kita, kita juga bisa melatih diri internal kita dan memperbaiki cara kita merespons emosi-emosi kita.

Stres kronis yang muncul dari situasi atau peristiwa

Ketika suatu peristiwa menempatkan Anda ke situasi yang penuh stres, akan bijak untuk mempunyai rencana guna menanganinya. Seperti biasanya, mulailah dengan diri sendiri dan periksa apakah Anda mendekati situasi dengan tuntutan yang realistik. Proaktiflah dan ubahlah apa yang bisa Anda ubah, atau lihat apakah ada seseorang yang bisa menolong dan mintalah pertolongannya. Jika semuanya gagal, beralihlah ke AMP (*Accept, Move on, Plan*—menerima, melanjutkan hidup, dengan sebuah rencana). Memang sulit belajar menerima situasi, tetapi terkadang pilihan Anda tidak banyak. Misalnya, mempunyai masalah punggung adalah masalah yang sulit dihadapi, tetapi menerima bahwa pemulihan adalah proses yang tidak bisa diramalkan dan bekerja bersama penerimaan ini adalah satu-satunya pilihan yang membangun.

Stres kronis yang muncul dari orang lain

Orang-orang dalam hidup kita bisa membuat kita merasakan stres kronis dengan berbagai cara. Seperti biasanya, pandanglah diri Anda sendiri terlebih dulu ketika Anda berhadapan dengan orang lain, dan kunjungi kembali bab tentang Planet Terhubung untuk mendapatkan nasihat tentang komunikasi. Ingatlah bahwa Simpanse memasuki diskusi dengan mentalitas menang atau kalah, sedangkan Manusia masuk dengan sebuah rencana untuk terlibat. Sisihkan waktu untuk memikirkan rencana Anda dan pastikan rencana tersebut berfokus pada jalan keluar. Sebagian besar orang akan berpikir dengan kepala dingin jika Anda mendekatinya dengan cara yang tepat. Namun, terimalah bahwa beberapa orang memang tidak menyenangkan dan tidak mau bekerja sama untuk mendamaikan perbedaan.

Jangan lupa untuk melibatkan dukungan dari pasukan Anda. Mereka bisa menawarkan nasihat yang objektif dan dukungan, asal Anda memintanya. Ketika Anda tidak bisa mendamaikan perbedaan dengan seseorang, pertimbangkan apakah mediasi atau dukungan dari orang ketiga yang netral akan membantu. Jika Anda benar-benar tidak bisa akur, bersikaplah praktis dan usahakan untuk meminimalkan kontak dengannya.

Bagaimana jika Anda terus-menerus keliru?

Hampir setiap orang merasakan stres. Terkadang kita meresponsnya dengan buruk, dan sebagian besar dari kita sering tidak menangani stres dengan baik. Kita semua senasib. Meskipun begitu, kita semua bisa belajar untuk meningkatkan cara kita menghadapi stres. Beberapa hal yang kita lakukan memang menciptakan stres lebih lanjut. Berikut adalah beberapa contohnya.

Menyalahkan diri

Jangan “memukuli diri” jika Anda menangani stres dengan buruk. Ini adalah kebiasaan buruk yang tidak bermanfaat dan merusak. Karena kebiasaan

buruk adalah Gremlin, kita bisa menyingkirkannya. Cobalah tersenyum, rileks, dan kembali dengan antusias. Anda hanya bisa melakukan yang terbaik, jadi terimalah fakta itu. “Memukuli diri” dan merasa bersalah adalah dua Gremlin yang sangat tidak berguna dan menghancurkan. Tidak satu pun hal membangun yang bisa mereka tawarkan. Ingatlah, jika Anda tidak menangani stres dengan baik, Anda sedang dibajak oleh Simpanse. Bukan Anda yang sedang gagal!

“Bagaimana”, bukan “mengapa”

Cobalah untuk tidak bertanya “mengapa” lalu memberi penjelasan yang salah, misalnya, “Mengapa aku merasa tidak gembira di sepanjang waktu?” Pertanyaan “mengapa” bisa bermanfaat, tetapi pada umumnya pertanyaan tersebut membuat kita melihat ke belakang dan tidak membangun.

Sebaiknya tanyakan “bagaimana”. Pertanyaan ini adalah pertanyaan perencanaan dan cenderung membangun. Misalnya, “Bagaimana aku akan menangani perasaanku sendiri dan menjadi gembira?” adalah pertanyaan yang membangun dan jauh lebih baik daripada “Mengapa aku merasa tidak gembira dan stres?”. Pertanyaan “Mengapa ini terjadi?” bisa digantikan dengan “Aku menerima bahwa hal ini terjadi, sekarang bagaimana aku bergerak maju?”

Bicara!

Membicarakan perasaan stres Anda kepada orang-orang yang bisa mendengar dan mengerti (dan mungkin menawarkan nasihat) adalah cara yang sangat kuat untuk menemukan apa yang membuat Anda merasa stres dan membagikannya. Ini bisa sangat membantu untuk menemukan jalan keluar. Andalkan pasukan Anda; untuk tujuan inilah mereka ada!

Beberapa cara yang membangun untuk membuyarkan stres kronis

- Mempelajari dan menggunakan teknik-teknik rileksasi.
- Bisa mendelegasikan dan membagi masalah.
- Meminta pertolongan dari sumber yang tepat.
- Melihat dari sudut pandang yang berbeda.
- Melihat lebih jauh dari masalah ke jalan keluar.
- Realistik.
- Mengingatkan diri bahwa Anda berkuasa atas perasaan dan arah Anda sendiri.
- Membagikan perasaan-perasaan Anda dengan seseorang yang peduli.

Sebuah analogi—cara menangkap seekor kera

Sebuah penyebab tersembunyi dari stres adalah ketika kita sudah memrangkap diri sendiri dan tidak menyadarinya. Berikut adalah sebuah analogi yang saya harap akan membantu Anda melihat bagaimana terkadang kita sendiri yang menyebabkan stres dengan tidak melepaskan sesuatu atau seseorang dari hidup kita.

Jika Anda berusaha menangkap seekor kera, ini akan sangat sulit untuk dilakukan karena mereka bisa berlari lebih cepat daripada Anda, dan kecuali Anda bisa dengan mudah berayun-ayun di antara pepohonan, Anda tidak punya peluang; jadi inilah jalan keluarnya.

Mulailah dengan menyemen sebuah vas bunga ke tanah. Sekarang masukkan batu ke dalam vas, yang besarnya hanya tepat sebesar leher vas, jadi batu itu tidak bisa dikeluarkan lagi.

Kera akan datang dan memasukkan tangannya untuk meraih batu dan berusaha mengeluarkannya. Tentu saja batu itu hanya akan tersangkut di leher vas. Sekarang, dengan tangan kera yang menggenggamnya, batu itu jelas tidak akan bisa keluar! Kera tidak mau melepaskan batu karena ia

menginginkannya. ***Walaupun batu itu tidak ada gunanya*** bagi kera, kera tidak mau melepaskannya dan tetap keras kepala. Lalu akan mudah untuk melempar jala ke atas kera, yang membuang kebebasannya untuk sebutir batu yang tidak berharga.

Pikirkan apa arti analogi ini bagi Anda. Jika Anda membiarkan diri menggenggam “batu yang tidak berharga”, pada akhirnya Anda akan menyerahkan kebebasan Anda. Jika Anda terus membiarkan stres mendominasi hidup Anda karena Anda terus menggenggam hal-hal yang tidak baik bagi Anda, Anda harus menerima bahwa Anda akan kehilangan kebahagiaan. Miliki keberanian untuk melepaskan “batu yang tidak berharga” dalam hidup Anda. Jangan bertahan menggenggamnya karena takut atau sudah biasa atau sekadar keras kepala. Kebebasan dan kebahagiaan Anda lebih berharga daripada batu mana pun.

Ringkasan poin penting

- Periksalah tanda-tanda stres kronis secara teratur.
- Tangani stres kronis dan jangan biarkan diri Anda menerimanya sebagai sesuatu yang normal.
- Kenali batas emosional Anda dalam menghadapi sesuatu dan jangan lewati batas itu.
- Kembangkan cara-cara untuk menangani stres.
- Jangan terperangkap di dalam hidup dengan menggenggam batu yang tidak berharga.

Usulan latihan: *Menghilangkan stres*

Bertemu dengan teman

Proaktiflah dan temui seorang teman lalu bicarakan pemicu stres Anda saat ini. Sebaiknya Anda menulis daftar pemicu stres Anda

di kertas agar menjadi jelas berapa banyak yang Anda miliki dan apa yang perlu ditangani. Setelah menuliskannya, buatlah rencana tindakan untuk menghadapinya satu per satu. Pastikan Anda menjatahkan waktu untuk melaksanakan rencana tersebut. Akan bijak untuk mengatur pertemuan lagi dengan teman Anda guna melaporkan perkembangan.

Stres gaya hidup

Periksa gaya hidup dan perilaku Anda saat ini dan lihat apakah Anda terus menggenggam batu yang tidak berharga. Carilah batu-batu ini, yang mungkin adalah suatu rutinitas, pola kerja yang sudah terbiasa, pekerjaan, hobi, tempat, atau relasi, atau bahkan segala sesuatu yang menghalangi Anda untuk merasa gembira dan bahagia. Sekali lagi, menggunakan seseorang sebagai papan pantul sering kali lebih berdaya daripada berusaha melakukannya seorang diri. Teman-teman yang baik bisa menawarkan kebenaran.

Bagian 3

Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan

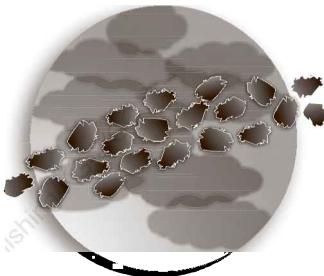
Bab 13

Planet Bayangan dan Sabuk Asteroid

Cara menjaga kesehatan

Kesehatan fisik dan mental

- Malfungsi dan disfungsi
- Bugar secara fisik
- Bugar secara mental
- Pemulihan dan rehabilitasi



Malfungsi dan disfungsi

Sistem planet ini membahas kesehatan fisik dan mental. Penyakit dan pemeliharaan yang buruk menciptakan bayang-bayang di dalam hidup, tetapi kita bisa menyingkirkannya.

Perkenankan saya menyatakan suatu fakta. Jika Anda menderita suatu penyakit, tentu penyakit tersebut perlu ditangani, karena berusaha menggunakan model Simpanse ke mesin yang sedang tidak bekerja dengan benar akan jauh lebih sulit, bahkan mungkin mustahil.

Malfungsi berarti Anda sedang sakit. Mesin sedang tidak bekerja dengan benar dan Anda perlu pergi ke dokter untuk berobat. Sabuk asteroid yang mengitari planet mewakili malfungsi serta semua penyakit fisik dan mental yang sedang Anda derita.

Disfungsi adalah ketika mesin bekerja dengan baik tetapi tidak digunakan secara benar atau tidak dipelihara: mesin perlu pemeliharaan. Planet

Bayang-Bayang mewakili disfungsi ini. Sampai derajat tertentu, kita semua mengalami sedang disfungsi! Seluruh isi buku ini adalah tentang meminimalkan disfungsi.



Bugar secara fisik

Topik ini sangat luas dan tidak bisa dicakup di ruang yang tersedia dalam buku ini. Namun, berikut ini adalah beberapa penuntunnya.

Jika ditelaah, pemeliharaan fisik bisa dibagi menjadi nutrisi, pola makan, berat tubuh, olahraga, dan kebugaran. Tanpa membahas secara terperinci, mari kita lihat apa yang menimbulkan disfungsi di area-area ini. Saya akan memberi pandangan ekstrem untuk menekankan perbedaannya.

Simpanse dan Manusia Anda memiliki agenda yang sangat berbeda pada setiap topik. Pada dasarnya, Manusia mengetahui apa yang ia ingin kan di setiap area ini dan menikmati kebugaran, berat tubuh yang ideal, dan makan dengan sehat. Namun, Simpanse tidak ingin mengambil tanggung jawab, mencari aspek-aspek kenikmatan, menginginkan kepuasan langsung, dan menyepelekan konsekuensi.

Dalam hal ini, pengaturan dasar Simpanse adalah ketidakpedulian dan hidup yang mudah. Oleh karenanya, sebagian besar dari kita yang mengalaminya akan terus-menerus merasakan kesulitan dalam mengatur Simpanse.

Jangan berjalan di sirup yang lengket

Saya akan menawarkan dua aturan emas untuk membantu Anda bugar secara fisik. Yang pertama, jangan berjalan di sirup yang lengket. Maksudnya, jangan memulai dengan masalah lalu berusaha mencari jalan keluar. Sebaiknya memulai dengan halaman kosong dan rumuskan apa yang Anda inginkan dengan tepat. Ketika Anda tahu apa yang Anda tuju, nyatakan bagaimana Anda akan melakukannya. Misalnya, nyatakan bagaimana Anda ingin tetap bugar, apa yang ingin Anda makan, dan sebagainya. Tetapkan tujuan, lalu dengan tujuan ini sebagai target, laksanakanlah dengan menyingkirkan segala sesuatu yang menghalangi pencapaiannya. Berjalan di sirup yang lengket akan mengecilkan hati karena berarti melihat semua kegagalan masa lalu dan alasan kegagalan itu. Hapuslah halaman kertas Anda dan mulailah lagi dengan sebuah rencana.

Proaktif dan responsif

Aturan kedua adalah proaktif dan responsif. Orang yang sukses adalah orang yang *proaktif*, dengan kata lain mereka mempunyai rencana. Mereka juga *responsif*, yang berarti jika rencana gagal karena sebab apa pun, mereka merespons dengan menyatakan kembali dirinya dan membuat rencana baru. Mereka sangat ulet dan tidak mudah menyerah.

Orang yang tidak sukses cenderung *reaktif*. Ini berarti mereka mendasarkan rencananya pada reaksi terhadap masalah dan terus-menerus berusaha melawan. Mereka memandang hidup sebagai pergumulan. Simpanse cenderung reaktif; oleh karenanya, mereka mudah menyerah dan mengambil medan yang paling mudah. Manusia cenderung proaktif; oleh karenanya, mereka terus-menerus membuat rencana.

Kelas kebugaran

Terapkan dua konsep ini untuk menjaga fisik Anda, dan kenali Simpanse lalu hadapi ia. Misalnya, Anda sedang berusaha untuk menjadi lebih bugar dan menurunkan berat. Mulailah dengan menyatakan apa yang Anda

inginkan. Sekarang, buat rencana tindakan tanpa memikirkan kesulitan-nya. Tentu saja rencana tindakan ini harus realistik. Misalnya, Anda mengajak Simpanse Anda ke pusat kebugaran setempat dan mendaftar ke kelas kebugaran. Anda sadar bahwa setiap minggu Simpanse Anda akan memasuki pengaturan aslinya dan memunculkan ratusan alasan, jadi Anda harus memiliki rencana untuk menghadapinya. Anda bisa berkata kepada pelatih kebugaran di akhir latihan pertama bahwa Anda sangat menanti-nantikan latihan di minggu berikutnya. Komentar ini akan membantu menenangkan Simpanse, yang kemungkinan besar tidak ingin terlihat buruk dan oleh karenanya dengan enggan mendorong Anda ke latihan berikutnya. Terkadang rencana yang sangat sederhana seperti ini bisa sangat efektif. Kita akan membahas topik ini lebih terperinci di bab tentang Planet Sukses.

Bugar secara mental

Manusia membutuhkan benak yang sehat. Ada banyak cara untuk menjaga kesehatan benak, di antaranya adalah stimulasi dan tantangan intelektual, tawa dan kegembiraan, serta tujuan dan pencapaian. Mewujudkan semua ini akan menyehatkan benak Anda selama Anda tidak melakukannya secara berlebihan yang bisa membuat Anda menjadi stres sendiri! Tertawa dan memiliki selera humor bisa menjadi tonikum terbaik yang bisa Anda berikan pada benak Anda. Cobalah melihat sisi yang jenaka ketika segalanya tidak berjalan sesuai rencana. Belajar menertawakan kesialan dan diri sendiri adalah sebuah perilaku yang dipelajari, sebuah Autopilot, dan pantas untuk dikembangkan.

Pemulihan dan rehabilitasi

Pemulihan adalah aspek yang paling terlalaikan ketika kita merawat mesin. Jika kita mengetahui bahwa ada tiga tingkatan pemulihan, kita bisa melihat mengapa sebagian besar dari kita tidak memperbolehkan tubuhnya untuk menyatu kembali sebelum kembali ke rutinitas hidup.

Berikut tiga tingkatan dari pemulihan:

- Rileks
- Istirahat
- Tidur

Sayangnya, sebagian besar dari kita melalaikan ketiga tingkatan ini. Semua ini adalah soal mencapai keseimbangan yang tepat antara bekerja dan bermain. Benak dan tubuh Anda memerlukan waktu istirahat untuk pulih dari stres sehari-hari yang didatangkan oleh kehidupan. Jika Anda ingin merawat diri sendiri, proses pemulihan adalah prioritas.

Rileks adalah meluangkan beberapa menit dari hari Anda untuk santai dan menarik napas. **Istirahat** adalah berhenti dalam waktu yang cukup signifikan, biasanya di sore hari, untuk melepaskan diri dari pekerjaan dan stres serta untuk sepenuhnya santai. **Tidur** sudah jelas.

Apa konsekuensi dari tidak melakukan tiga tingkatan pemulihan ini secara teratur kepada diri sendiri setiap hari? Jawabannya sangat menakutkan. Otak Anda akan mulai mengirim pasokan darah dan semua pembuatan keputusan kepada Simpanse Anda. Tidaklah diperlukan imajinasi untuk meramalkan apa yang akan terjadi. Bagian yang menyediakan dari hal ini adalah kita semua mengetahui fakta ini. Saat lelah, kita sering mudah marah, melakukan kesalahan yang konyol, dan membuat keputusan yang tergesa-gesa atau memiliki suasana hati yang berubah-ubah tak menentu. Jadi, jika hal ini tak perlu dijelaskan lagi, sungguh luar biasa bahwa kita melalaikan hal yang sangat penting dalam pemeliharaan tubuh dan benak kita. Akan sangat bermanfaat untuk meluangkan waktu guna membuat rencana tindakan yang praktis agar memastikan Anda mendapatkan rileksasi, istirahat, dan tidur secara berurutan.

Pulih dari cedera emosional

Setiap orang mengetahui bahwa setelah mengalami cedera fisik, misalnya patah tulang, ada suatu periode rehabilitasi di mana secara bertahap Anda akan meningkatkan kembali otot Anda dan pada akhirnya kembali ke fungsi yang utuh. Begitu pula dengan cedera emosional. Ketika Anda baru

mengalami peristiwa yang traumatis, misalnya kehilangan atau putusnya suatu relasi, Anda membutuhkan suatu periode rehabilitasi emosional.

Periode yang umum untuk rehabilitasi ini adalah sekitar tiga sampai enam bulan dan ada tahap-tahap tertentu dari reaksi berduka yang akan Anda alami. Terimalah bahwa akan dibutuhkan waktu untuk melewati suatu cedera emosional dan jangan terlalu keras pada diri sendiri. Kembalilah ke fungsi normal ketika Anda sudah siap. Cara yang sangat bagus untuk merehabilitasi cedera adalah membicarakan peristiwanya kepada teman-teman, sesering yang diperlukan. Dengan demikian, Simpanse diolahragakan dan akan berdamai dengan cedera serta pemulihan. Beberapa orang merasa sulit membicarakan emosi atau mengungkapkan perasaannya. Akan sangat membantu jika mereka menuliskan perasaan dan pikirannya atau hanya meluangkan waktu untuk memikirkannya.

Di tengah malam

Bayangkan Anda pergi tidur bersama sesuatu yang sangat mengkhawatirkan Anda. Anda terbangun di tengah malam dan benak Anda mulai berpikir tentang banyak hal. Di titik ini, Manusia sedang tidur nyenyak dan Simpanse sedang memegang kendali sepenuhnya. Oleh karenanya, pemikiran Anda tidak rasional dan emosional.

Simpanse akan berpikir dan melihat segalanya sebagai bencana dan mencemaskan Anda selama Anda “bangun”. Pada akhirnya, Anda akan jatuh tertidur dan bangun lagi di pagi harinya. Sekarang, Anda turun dari tempat tidur, membungunkan diri, dan bertanya-tanya mengapa semalam Anda berpikir dengan sangat emosional.

Jawabannya sederhana: Di malam hari, otak Anda mengubah fungsinya dan Manusia tidak mengecek Simpansenya lagi. Di pagi hari, Manusia kembali rasional dan menempatkan segalanya di sudut pandang yang benar. Setelah Anda kembali ke fungsi Manusia, tidak ada yang tampak terlalu buruk. Di sini ada sebuah pelajaran sederhana untuk dipelajari dan sebuah aturan emas untuk diikuti.

Pelajaran sederhananya adalah, kecuali Anda adalah pekerja dinas malam, selama jam sebelas malam sampai tujuh pagi, Anda berada di pengaturan Simpanse bersama pemikiran yang emosional dan tidak rasional. Anda jarang berpikir dengan sudut pandang yang luas, dan pemikiran rasional Anda baru akan kembali setelah jam tujuh pagi.

Oleh karenanya, aturan emasnya adalah:

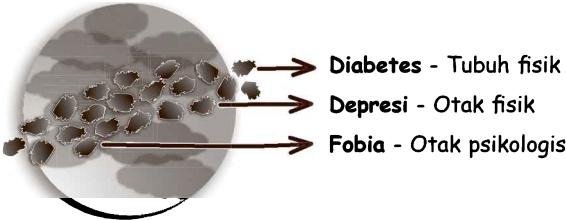
Jika Anda terbangun di malam hari, setiap pikiran dan perasaan yang Anda miliki berasal dari Simpanse dan sering kali mereka mengganggu, membuat segalanya tampak sebagai malapetaka, dan tidak memandang dengan sudut pandang yang luas. Di pagi hari, Anda akan menyesal terlibat dengan pikiran dan perasaan ini karena sekarang Anda sudah melihat segalanya dengan cara yang berbeda.

Cobalah membuat sebuah Autopilot yang mengatakan “aku tidak bersedia untuk berpikir serius di malam hari ketika Simpanse sedang berkuasa”.

Selama tahap pemulihan, hanya terima apa yang bisa Anda tangani secara emosional dan gunakan beberapa “pereda nyeri emosional”. Contoh pereda nyeri emosional seperti menghabiskan waktu bersama teman-teman dan dukungan keluarga, memperbolehkan teman dekat untuk ikut merasakan kepedihan Anda dengan memberitahu perasaan Anda kepada mereka, menerima pertolongan jika ditawarkan, bersikap ramah terhadap diri sendiri, dan memberi izin kepada diri untuk menangani cedera dengan cara yang Anda inginkan.

Poin Penting

Terkadang emosi sangat tidak rasional dan Anda harus bekerja bersamanya daripada terus-menerus berusaha memahaminya.



Sabuk Asteroid

Asteroid mewakili malfungsi (penyakit)

Hanya sekilas kata tentang penyakit: jangan lupa bahwa beberapa penyakit tubuh menyembunyikan dirinya dan hadir sebagai suasana hati yang berubah-ubah, misalnya pergeseran hormon, seperti sindrom pramenstruasi (PMS) atau kelainan tiroid yang mudah ditangani. Bisa sangat sulit berusaha mengatur Simpanse ketika Anda sedang mengalami PMS atau kelainan tiroid yang parah, dan Anda hanya sedikit sekali bertanggung jawab atas perilaku Simpanse! Seperti untuk setiap penyakit, satu-satunya tanggung jawab yang Anda miliki adalah mendapatkan pertolongan profesional.

Penyakit mental

Sebagian besar penyakit mental muncul ketika neurotransmitter (sistem kimiawi) di dalam otak mengalami ketimpangan. Neurotransmitter yang berdampak pada banyak penyakit mental termasuk serotonin, noradrenalin, dopamin, asetilkolin, dan GABA. Jika seseorang mengalami tanda-tanda penyakit mental, besar kemungkinannya bahwa itu disebabkan oleh neurotransmitter yang bisa diobati. Sayangnya masih ada stigma yang direkatkan pada penyakit mental. Orang tidak akan malu pergi ke dokter jika mengalami patah kaki, jadi mengapa harus malu jika mengalami masalah reseptor serotonin, yang kebetulan disebut depresi? Kelainan suasana hati, kelainan kecemasan, dan keadaan benak lainnya harus selalu dinilai dan diobati oleh ahlinya.

Alkohol dan obat-obatan

Semua orang yang kecanduan obat-obatan tahu bahwa mereka punya masalah, dan sebagian besar orang yang kecanduan alkohol mengenali bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Namun, fakta tersebut tidak mudah dihadapi, dan sering kali seseorang yang mempunyai masalah alkohol hidup dalam pengingkaran. Selama hampir sepuluh tahun bekerja sebagai dokter di layanan alkohol, para pasien menjelaskan kepada saya bahwa ada perbedaan antara seseorang yang memiliki kebiasaan minum dengan seseorang yang “alkoholik”. Pandangan yang umum berlaku adalah bahwa “seorang alkoholik” tidak bisa berhenti setelah minuman pertama. Ini adalah poin penting yang mereka ciptakan. Jika Anda menyadari bahwa Anda harus menahan diri setelah satu minuman, pikirkan dengan serius untuk mendapatkan pertolongan. Sayangnya, ada pula stigma yang direkatkan pada kondisi yang sangat menghancurkan ini. Namun, untungnya ada tim-tim ahli yang bisa menolong. Sebagian besar obat-obatan, dan tentu saja alkohol, bukan hanya dapat memengaruhi suasana hati, tetapi juga cara pikir Anda.

Ringkasan poin penting

- Pesan sederhananya adalah peliharalah tubuh dan benak Anda secara serius jika Anda ingin mendapatkan yang terbaik dari diri Anda.
- Upayakan untuk memelihara kesehatan fisik dan mental Anda.
- Pastikan Anda mendapatkan cukup pemulihan: rileks, istirahat, dan tidur.
- Jika Anda sakit, bertanggung jawablah untuk mencari pertolongan agar Anda menjadi lebih baik.

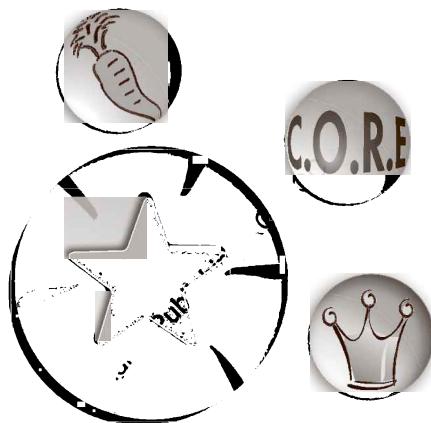
Usulan latihan:*Merawat diri***Pemulihan membantu Pengelolaan Simpanse**

Pertimbangkan waktu yang memungkinkan Anda untuk memulihkan diri. Perhatikan tiga tingkatan: rileks, istirahat, dan tidur. Buatlah catatan harian selama seminggu guna memeriksa berapa banyak waktu yang Anda sisihkan untuk setiap tingkatan setiap harinya. Simpanse Anda akan sangat sulit diatur jika Anda tidak memberlakukan waktu untuk pemulihan. Pengelolaan pemulihan yang buruk pasti akan berdampak pada relasi dan pekerjaan Anda. Pengelolaan pemulihan yang baik pasti akan meningkatkan kualitas relasi dan pekerjaan.

Bab 14

Planet Kesuksesan dan Tiga Bulannya

Landasan untuk meraih kesuksesan



Merumuskan kesuksesan

Bagaimana Anda merumuskan kesuksesan? Berhentilah sejenak dan ingat bahwa Manusia dan Simpanse mempunyai jawaban masing-masing, dan jawaban itu mungkin sangat berbeda. Menurut pengaturannya, Simpanse mencari harta benda dan pencapaian, sedangkan Manusia mencari kualitas pribadi. Misalnya, Simpanse mungkin menjawab, "Menjadi jutawan adalah rumusan sukses bagiku," tetapi Manusia mungkin menjawab, "Menjadi bahagia adalah rumusan sukses bagiku." Tentu saja Manusia bisa mengatakan bahwa jika Anda mempunyai satu juta dolar, Anda akan bahagia!

Jangan dipengaruhi oleh orang lain, tetapi caritahu apa yang dirumuskan oleh Manusia dan Simpanse Anda, lalu putuskan apakah gagasan Sim-

panse bisa benar-benar diterima. Tidak ada gunanya mengejar kesuksesan, seperti yang dirumuskan oleh Simpanse, untuk kemudian menemukan bahwa itu bukanlah yang Anda inginkan.

Mengukur kesuksesan

Selalu ada cara yang berbeda untuk mengukur kesuksesan. Misalnya, jika Anda ingin mengikuti bimbingan persiapan ujian, maka ada dua cara untuk mengukur kesuksesannya. Tentu saja Anda ingin lulus ujian, tetapi Anda bisa melihatnya dari sudut yang berbeda.

Ukuran kesuksesan yang pertama adalah lulus ujian, yang kemungkinan besar adalah rumusan kesuksesan dari Simpanse, yang kemudian disetujui oleh Manusia.

Cara yang kedua adalah menyelesaikan bimbingan, atau bahkan sekadar mencoba menyelesaiakannya, yang kemungkinan besar adalah rumusan kesuksesan dari Manusia. Ini karena logika mengatakan bahwa jika aku telah melakukan yang terbaik, maka aku bisa menegakkan kepala dan menghadapi konsekuensi.

Jika memilih rumusan Manusia, maka selama mencoba, Anda tak mungkin gagal dalam meraih kesuksesan. Tentu saja akan sangat menyenangkan jika Anda juga lulus ujian! Namun, jika tidak lulus, itu tidak berarti apa pun kecuali bahwa Anda telah melakukan yang terbaik (dan Anda tidak bisa melakukan lebih banyak dari ini), dan oleh karenanya Anda bisa merayakan upaya sukses Anda ini.

Simpanse Anda akan bersikeras bahwa ini adalah kegagalan. Pikirkan dengan cermat; di sini Anda punya pilihan. Jika Anda ingin selalu mengukur kesuksesan dengan tingkatan yang telah Anda capai, Anda harus menerima konsekuensi emosional ketika Anda tidak mencapai tingkatan itu. Jika Anda mengukur kesuksesan hidup dengan upaya dan tindakan terbaik yang bisa Anda lakukan, maka menjadi sukses dan bangga pada diri sendiri selalu ada di tangan Anda. Lalu, Anda bisa menghadapi setiap tingkatan pencapaian yang kurang menyenangkan sebagai seorang Manusia dewasa.

Jadi, pertama-tama rumuskan kesuksesan Anda sebelum memulai suatu upaya, dan pikirkan apa arti sukses itu bagi Anda. Ada banyak pilihan. Kesuksesan bisa merupakan pencapaian atau upaya atau keduanya. Kesuksesan bisa merupakan pencapaian materi atau pencapaian rohaniah atau pencapaian pribadi. Jangan lupa bahwa Simpanse dan Manusia merumuskan kesuksesan secara berbeda.

Kesuksesan sebagian

Poin lain yang patut dipertimbangkan adalah bahwa kesuksesan tidak harus hitam atau putih. Ada berbagai tingkatan dan tahapan kesuksesan di area kelabu. Bisa saja Anda mempertimbangkan kesuksesan sebagian dan sudah bahagia dengan itu. Misalnya, Anda memutuskan untuk mengurus kebun karena kebun itu sudah telantar. Jadi, Anda melakukannya, tetapi Anda tidak berhasil menyelesaikan seluruhnya. Anda bisa duduk, menyebutnya sebagai kesuksesan sebagian, dan gembira dengan apa yang telah Anda lakukan.

Sering kali kesuksesan sebagian adalah pemeriksaan terhadap realitas tentang apa yang bisa Anda capai secara realistik. Belajar menerima bahwa Anda telah melakukan kesalahan, dan menghargainya, akan jauh lebih membangun daripada mengkritik diri karena gagal meraih kesuksesan total. Cobalah mengenali kapan Anda harus menerima dan merayakan kesuksesan sebagian Anda.

Sering kali kesuksesan dapat dibagi ke dalam tahap-tahap dan dirayakan di setiap tahap. Simpanse sangat pandai mendesak Anda bergegas menuju kesuksesan, atau menunda dan menghentikan gerak Anda. Kenali ini dan hadapi dengan membagi kesuksesan dalam beberapa tahap.

Tiga Bulan dari Planet Kesuksesan

Ada banyak penstabil mendasar yang bisa Anda hadirkan untuk meningkatkan peluang kesuksesan. Bulan-bulan yang mengitari Planet Kesuksesan mewakili tiga penstabil ini.

Bulan Raja

Dunia Anda

- Mengenakan mahkota
- Aturan-aturan kerajaan
- Penasihat
- Bawahan



Dunia gabungan

- Relasi-relasi profesional atau pribadi
- Relasi-relasi pribadi
- Tim

Dunia orang lain

- Menjadi bawahan

Bulan yang pertama ini adalah tentang mengenali siapa yang memimpin di area-area kehidupan Anda lalu bertindak selaras dengannya. Ini adalah salah satu faktor utama yang menyumbang pada peningkatan peluang sukses Anda.

Masalah dalam menghadapi perbedaan pendapat

Setiap sistem yang berjalan dengan efektif dan melibatkan orang-orang akan memiliki falsafah, prosedur, dan “aturan” yang telah dirumuskan dengan jelas. Di dunia Manusia, ini bukan masalah besar karena Manusia bekerja dengan logika. Di dunia Simpanse, kita punya masalah besar karena Simpanse bekerja dengan emosi dan tidak selalu mematuhi “aturan”. Masalah muncul ketika terjadi perbedaan pendapat tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara melakukannya di antara orang-orang. Jika kita telah menetapkan sebuah cara untuk menyelesaikan perbedaan ini, kita bisa mulai bekerja dengan bahagia. Manusia mendiskusikan berbagai gagasan lalu memunculkan sebuah pendapat gabungan. Simpanse memberi pendapat, mengkritik orang lain, dan jarang mengalah. Jika harus mengalah, biasanya mereka akan menantang dan menyepelekan.

Manusia dan Simpanse akan mencapai kesepakatan jika ada aturan yang jelas dan pemimpin yang telah disepakati, yang memiliki kemampuan un-

tuk membuat keputusan akhir. Pemimpin yang efektif akan mendengarkan dan menghormati pendapat orang lain.

Oleh karenanya, yang perlu kita lakukan adalah menetapkan:

- Siapa yang memimpin di setiap situasi hidup Anda
- Apa saja aturannya
- Apakah Anda akan menghidupi aturan-aturan itu

Kita bisa menganggap setiap situasi seperti memiliki seorang Raja. Raja ini akan mengenakan mahkota dan memegang kata akhir di suatu “Dunia” tertentu. Untuk menyederhanakannya, kita akan melihat tiga kepemimpinan atau Raja yang berbeda:

- Anda
- Orang lain
- Kepemimpinan gabungan

Dunia Anda

Mengenakan mahkota



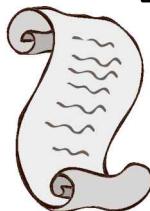
Pastikan mahkota berada di atas kepala yang benar

Ada situasi nyata di mana Anda yang memimpin dan oleh karenanya Anda-lah sang Raja. Misalnya, ketika di rumah, Anda adalah Raja dari Dunia Anda. Anda memutuskan siapa yang boleh masuk dan apa saja aturannya. Ketika Anda memasuki rumah orang lain, Anda memasuki wilayahnya dan oleh karenanya memasuki Dunianya, dan dialah Rajanya. Di rumah me-

reka, jika hawanya sangat panas, Anda bisa dengan sopan berkomentar dan mungkin bertanya apakah Anda boleh membuka jendela. Anda tidak akan begitu saja berdiri dan membuka jendela. Ini akan dianggap tidak sopan dan tidak pantas, kecuali Anda memiliki relasi yang istimewa dengan orang itu. Begitu pula jika mereka memasuki rumah Anda, Anda tidak berharap mereka berkata “Aku tidak suka warna cat tembokmu”, lalu mereka membuka kaleng cat dan mulai mengubah warna itu. Ini karena rumah kita adalah Dunia Kita. Contoh lain dari Dunia Anda adalah di tempat kerja. Di sini Anda akan mempunyai peran dan tanggung jawab. Sangatlah penting untuk mengetahui peran dan tanggung jawab Anda secara pasti agar Anda dapat bertindak selaras dengan itu.

Memperbolehkan seseorang memasuki Dunia Anda, yang kemudian mulai mengambil alih, akan mengesalkan Manusia dan menjengkelkan Simpanse. Tidak terelakkan, Simpanse di dalam Anda akan mulai bertingkah dan mungkin ini bukan hal yang baik. Mengenali Dunia Anda dan ***bertindak sesuai dengannya*** akan bisa mencegah aksi dari Simpanse. Misalnya, Anda tidak bisa menerima jika orang berteriak kepada Anda, dan Anda perlu menyatakan hal ini. Untuk bertindak, Anda harus tegas atau mempunyai cara untuk menghindari konflik, tetapi masih mengetengahkan hak-hak Anda. Sebagai Raja, Anda perlu memastikan bahwa Anda telah menetapkan aturan, dan bahwa orang-orang yang memasuki Dunia Anda mengetahui dan memahami aturan itu dan, jika perlu, Anda akan memberlakukannya dengan paksa. Sebagai Raja, Anda diharapkan untuk bertindak dengan penuh wibawa! Jadi, memberlakukan aturan berarti melakukannya dengan cara yang berwibawa melalui Manusia, bukan melalui Simpanse.

Aturan Raja



Raja perlu bertindak dengan berwibawa

Aturan raja

“Aturan raja” adalah perilaku dan sikap yang *Anda putuskan untuk Anda patuhī* sebagai seorang Raja. Aturan ini bukan untuk dipatuhi oleh orang lain! Anda akan sangat terbantu dalam meningkatkan peluang sukses dalam hal apa pun jika Anda meluangkan waktu untuk memikirkan aturan ini bersama Manusia Anda lalu mewujudkannya. Aturan ditetapkan sebagai pengingat kepada Simpanse Anda. Simpanse Anda perlu dimasukkan ke dalam barisan dan diatur agar ia hidup menurut aturan Anda. Misalnya, Anda menetapkan aturan Raja bahwa Anda akan selalu bersikap menyenangkan kepada orang lain, terlepas dari bagaimana mereka memperlakukan Anda. Ini adalah aturan yang boleh dipuji tetapi sulit untuk dipatuhi oleh Simpanse. Sekali lagi, intinya adalah mampu mengatur Simpanse Anda.

Penasihat

Raja tidak mengetahui segalanya; oleh karenanya, Raja mempunyai tanggung jawab untuk menunjuk penasihat. Sekarang, penasihat ahli akan menawarkan nasihat (BUKAN perintah) kepada Raja. Ketika Anda ragu atau tidak yakin, akan sangat penting untuk mencari orang-orang yang bisa menolong Anda. Agar sukses, sangatlah penting memiliki dukungan yang tepat. Salah satu faktor yang membedakan orang sukses dari orang yang tidak sukses adalah kemampuan untuk mengenali ketika mereka membutuhkan pertolongan dan mendapatkannya dari sumber yang terbaik.

Adalah tanggung jawab Anda untuk menguji apakah penasihat Anda memiliki kredensial untuk melakukan tugasnya. Apakah mereka memiliki keterampilan dan kemampuan untuk menasehati Anda atau melakukan beberapa pekerjaan bagi Anda? Akan ada gunanya untuk mencermati kualifikasi, pengalaman, atau rekam jejak yang dimiliki oleh orang-orang ini sebelum Anda mendengarkan nasihat mereka atau memperbolehkan mereka menolong Anda. Sekali Anda telah menetapkan tim penasihat ahli Anda, akan tidak bijaksana untuk menolak nasihat mereka.

Setelah memilih penasihat, jangan lupa bahwa Anda-lah yang memilih mereka! Anda tidak bisa menyalahkan mereka jika kelak mereka tidak memenuhi standar karena pilihan buruk Anda sendiri! Orang yang sukses akan bertanggung jawab penuh pada apa pun yang mereka lakukan dan berusaha untuk memperbaiki diri di kali berikutnya. Mereka tidak memperbolehkan Simpansenya menyalahkan orang lain.



Pilih Penasihat Anda dengan cermat

Misalnya, Anda ingin menurunkan berat badan, ini adalah skenario yang umum bagi banyak orang. Anda sedang mengenakan mahkota dan memimpin rencana Anda. Kenyataan bahwa Anda sedang berusaha menurunkan berat badan berarti Anda belum terlalu berhasil dalam mengendalikan berat badan Anda. (Tidak apa-apa, ini hanya untuk memperjelas realitas.) Oleh karenanya, akan bijaksana untuk mendapatkan nasihat dari “pakar” pengendalian berat tubuh. Pakar ini mungkin seorang ahli nutrisi atau seorang teman yang berhasil menurunkan berat badannya. Jika nasihat ini tidak mempan karena menurut Anda diet atau penasihat ini “salah”, maka jangan menyalahkan mereka. Anda sendirilah yang memutuskan untuk mengikuti nasihat mereka. Pesan dari skenario ini juga bisa diterapkan ke banyak area hidup yang lain: Anda harus belajar bertanggung jawab atas pilihan Anda.

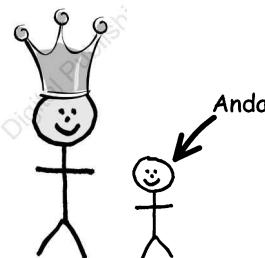
Bawahan

Orang lain di Dunia Anda setara dengan bawahan Anda, dan mereka perlu memahami dua hal: pertama, Anda adalah Raja; dan kedua, ada aturan. Se-

bagai Raja, adalah *kewajiban Anda* untuk dengan sopan memastikan bahwa bawahan Anda menyadari kedua hal ini. Tidak ada gunanya menyalahkan orang lain jika mereka mengambil alih dunia Anda atau bertingkah dengan cara yang tidak bisa Anda terima karena Anda tidak cukup tegas untuk memperjelas kedua hal ini. Pesan Anda akan lebih mungkin tersampaikan jika Anda memperlakukan orang lain dengan hormat terlepas dari apa pun perilaku mereka. Pastikan bahwa Manusia Anda-lah yang bicara, bukan Simpanse Anda.

Memiliki bawahan juga berarti menjaga dan menghormati mereka di setiap waktu. Semakin Anda menunjukkan hormat Anda kepada orang lain, semakin mungkin mereka membala menghormati Anda. Namun, selalu ada Simpanse yang lepas, jadi berhati-hatilah dan kenali bahwa sangat tidak bijaksana terlibat dengan Simpanse.

Dunia orang lain



Terkadang Anda tidak mengenakan mahkota

Menjadi bawahan

Jika Anda mengenali bahwa Anda bukanlah orang yang mengenakan mahkota, sangat beralasan untuk menunjukkan hormat kepada orang yang sedang mengenakannya. Tidak menghormati seseorang atau keputusannya pada akhirnya akan terpantul kepada Anda sendiri, dan kemungkinan besar membuat peluang sukses Anda terhambat. Menjadi bawahan bukanlah berarti Anda membiarkan diri digilas dan diinjak. Menjadi bawahan adalah soal menghormati. Jika Anda mengetahui bahwa orang

lainlah yang bertanggung jawab dan berhak mengambil keputusan, akan bijaksana untuk mengetahui apa saja aturan mereka dan mematuhi aturan itu.

Terkadang kita perlu melawan sistem jika sistem atau orang itu korup, tetapi selalu ada cara untuk melakukannya tanpa kehilangan integritas kita sendiri. Jika sistem tidak korup dan orang itu kebetulan mempunyai pendapat yang berbeda dengan pendapat Anda tetapi Anda masih melawan mereka, Anda boleh menebak bahwa Anda akan menerima konsekuensi tidak dihormati oleh mereka. Jika itu adalah Dunia di mana Anda tidak ingin berada, maka jawabannya adalah pergi secepat mungkin dan masuki Dunia dengan Raja yang Anda hormati.

Dunia gabungan



Pribadi atau Profesional?

Relasi profesional atau pribadi

Dalam hidup, kita menemukan dua jenis relasi, yaitu relasi profesional dan relasi pribadi. Kedua relasi ini sering kali tumpang-tindih atau campur aduk. Ini bisa berbahaya. Sangatlah penting untuk mengenali perbedaan di antara kedua relasi ini dan kapan masing-masing berlaku, karena pelanggaran batas biasanya menjurus ke masalah.

Setiap relasi memiliki tujuan, jadi pertimbangkan apa yang Anda inginkan dari setiap relasi yang Anda miliki. Juga pertimbangkan apa yang diinginkan oleh orang lain dari relasinya dengan Anda. Ini bisa sangat penting bagi kesuksesan relasi.

Tujuan relasi akan berbeda dari orangnya. Misalnya, terkadang Anda harus bekerja bersama seseorang tetapi ini tidak berarti Anda harus menyukainya. Menjadi **kepribadian** dan menjadi **pribadi** adalah dua hal yang berbeda. Kepribadian berarti Anda ramah, mudah untuk didekati, dan mudah untuk disetujui; Anda bisa menjadi seperti ini terlepas dari apakah Anda menyukai orang itu atau tidak. Pribadi berarti Anda membentuk persahabatan atau lebih dengan orang itu.

Relasi pribadi tidak memiliki batas-batas yang telah ditetapkan sebelumnya. Anda dan orang itu memutuskan bagaimana Anda akan saling berelasi dan seberapa akrabnya Anda berdua.

Anda membagi momen-momen rahasia Anda, jadi relasi itu berbasis emosional dan banyak emosi positif yang dituang ke dalamnya berasal dari Simpanse. Anda berdua akan mengungkapkan dan berbagi perasaan serta gagasan pribadi sehingga Anda berdua mendapatkan pencapaian pribadi. Relasi ini akan mendatangkan kepuasan emosional, dan memang itulah tujuannya. Relasi ini melibatkan keakraban dua arah di mana Anda juga mengharapkan orang lain mendapat kepuasan emosional. Anda akan saling menilai secara etika, moral, serta emosional dan memiliki batas-batas relasi yang fleksibel yang akan berubah sejalan dengan waktu.

Relasi profesional memiliki batas-batas yang sudah ditetapkan terutama batas antarpribadi. Kerahasiaan akan diutamakan dan tidak ada penilaian emosional. Tidak ada agenda emosional yang diharapkan di dalam suatu relasi profesional karena relasi ini didasarkan pada kewajiban dan tanggung jawab profesional.

Alasan dari seringnya kita mencampuradukkan relasi profesional dengan relasi pribadi adalah karena Simpanse kita—dan terkadang Manusia kita—lupa pada batas dan mulai melihat kepada orang itu untuk memenuhi kebutuhan kita yang lebih pribadi. Oleh karenanya akan bijaksana untuk menetapkan apa saja kebutuhan emosional kita dan mencari orang yang tepat *di luar* lingkaran profesional untuk memenuhiya. Hindari upaya untuk memenuhi kebutuhan emosional Anda dari rekan profesional. Begitu pula, jangan memindahkan emosi-emosi negatif pribadi—misalnya frustrasi dan kemarahan—ke dalam relasi profesional.

Untuk kesuksesan di dalam relasi, cobalah mengajukan pertanyaan: "Apa yang aku inginkan dari relasi ini dan apa yang diinginkan oleh orang lain?" Pastikan bahwa apa yang Anda inginkan sudah sesuai untuk jenis relasi yang terlibat, profesional atau pribadi.

Relasi pribadi

Relasi pribadi dengan seseorang melibatkan relasi dengan Manusia dan Simpanse. Jadi, pikirkan dengan cermat sebelum Anda membuat komitmen! Ketika Anda telah berkomitmen, kelanjutan setiap relasi pribadi didasarkan pada keputusan setiap hari. Dalam soal relasi, tidak ada orang yang memaku kaki Anda ke tanah; semuanya adalah murni pilihan.

Ketika Anda memasuki suatu relasi pribadi dengan seseorang, penting kiranya untuk mengenali bahwa beberapa bagian dari relasi berada di dalam suatu Dunia Gabungan di mana keputusan yang diambil adalah keputusan gabungan. Bagian-bagian lainnya tidak berada di dalam Dunia Gabungan dan membutuhkan keputusan perorangan. Misalnya, dua orang telah bertemu dan saling berkomitmen. Tidak satu orang pun yang berhak atas hidup orang lain dan tidak satu pihak pun yang bisa memberlakukan aturan kehidupan pribadinya kepada pihak lain. Masing-masing orang masih Raja di dalam Dunianya sendiri dan memiliki hak penuh untuk apa yang ingin ia lakukan dan bagaimana ia ingin bertindak.

Salah satu pihak mungkin memutuskan bahwa ia ingin menghabiskan setiap akhir pekan dengan teman-teman lain dan tidak ingin menghentikan kebiasaan ini. Itu adalah hak prerogatifnya dan ia berhak memutuskan ini. Begitu pula pasangannya mempunyai hak untuk berkata, "Aku tidak bisa menerimanya, dan konsekuensi dari pergi di setiap akhir pekan adalah aku tidak menginginkan relasi ini." Namun, mungkin saja pasangannya memutuskan bahwa menerima pasangannya pergi bersama teman-temannya di setiap akhir pekan akan lebih baik daripada mengakhiri relasi. Jika demikian, pasangan tidak bisa mengeluh berkencan di hari lain karena saat itu sudah dijelaskan bahwa inilah syarat untuk melanjutkan relasi.

Hal yang bisa terjadi dalam relasi adalah satu pihak memberlakukan aturan kepada pihak lain lalu menjadi kesal ketika aturan itu tidak dipa-

tuhi. Mereka memasangkan mahkota di kepalanya sendiri di Dunia Orang Lain. Memberlakukan aturan kepada orang lain di Dunia Orang Lain adalah bentuk agresi pasif. Mahkota perlu ditempatkan kembali ke kepala yang benar dengan mengenali apa yang telah terjadi dan memperbolehkan setiap orang memutuskan bagaimana ia akan menjalani hidupnya.

Dunia Gabungan terjadi di dalam relasi ketika pasangan harus membuat keputusan bersama. Misalnya, bersama-sama membeli rumah. Di sini, keduanya memiliki tanggung jawab atas rumah tersebut, jadi tidak seorang pun yang mengenakan mahkota; mereka sama-sama memiliki mahkota.

Tim

Tim bertindak dengan seorang pemimpin yang mengenakan mahkota atau dengan sebuah keputusan kelompok yang demokratis. Ini adalah dua ujung dari suatu kisaran. Sebuah faktor penting untuk kesuksesan kerja kelompok adalah mengetahui—jika ada—siapa yang mengenakan mahkota, dan bagaimana aturan akan dibuat. Kelompok demokratis di Dunia Gabungan menyepakati bahwa di situ tidak ada Raja, tetapi ada suatu Pemerintahan.

Bulan CORE

Prinsip CORE

- **Commitment** (Komitmen)
- **Ownership** (Kepemilikan)
- **Responsibility** (Tanggung jawab)
- **Excellence** (Keunggulan)



Bulan CORE membahas persiapan untuk melakukan suatu tugas. Ada empat area dalam bulan CORE yang akan meningkatkan peluang sukses, yang dikenal sebagai prinsip CORE.

Area pertama adalah *commitment* (komitmen)

Ketika serius untuk melakukan sesuatu, Anda perlu mulai dengan memeriksa apakah Anda memiliki kemungkinan yang nyata untuk mencapai apa yang telah Anda tetapkan. Tidak ada gunanya memulai sesuatu jika Anda belum memikirkan apakah Anda akan bisa berkomitmen pada tantangannya. Untuk melakukan ini, Anda bisa menempatkan diri Anda di “Pemindai Komitmen” (akan dijelaskan di bagian tentang Motivasi versus Komitmen). Penting bagi Anda untuk duduk bersama Simpanse guna melakukannya, karena tidak akan berhasil jika hanya satu dari Anda yang memutuskan untuk berkomitmen pada tantangan. Jadi, kemungkinan kesalahan pertama adalah memperbolehkan hanya Manusia, atau hanya Simpanse, untuk bicara atas nama yang lain. Berikut adalah dua contoh untuk menunjukkan hal ini.

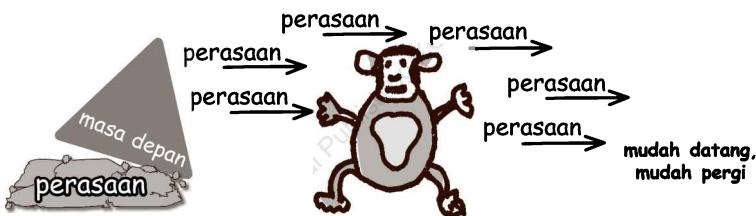
Emma dan rencana joggingnya

Emma memutuskan ia ingin bugar, oleh karena itu ia bergabung dengan sebuah klub jogging. Ketika memutuskan hal ini, ia sedang duduk di dalam rumah, di kehangatan. Manusianya mengatakan, “Ini masuk akal dan aku akan lari dua kali seminggu bersama klub dan ini akan membuatku bugar,” dan Simpansennya yang suka berubah pikiran ikut bicara, “Bagus, aku akan sangat menikmati perasaan menjadi bugar.” Namun, di musim dingin, Simpanse berubah pikiran. Manusianya masih mengatakan “Aku ingin bugar dan jogging,” tetapi Simpansennya tidak punya niat apa pun.

Emma telah melakukan kesalahan besar dengan berencana untuk mengatasi Simpansennya di musim dingin hanya dengan kekuatan kemauan. Anda tidak bisa adu panco dengan Simpanse! Kekuatan kemauan tidak akan manjur jika Simpanse tidak ingin melakukan sesuatu. Jika Emma mengenal Simpansennya dengan baik, ia bisa jujur dan mengatakan bahwa, secara emosional, di musim dingin **perasaan menjadi bugar** tidak akan cukup untuk membuat Simpanse berkomitmen melakukan lari di kondisi yang tidak bersahabat. Tentu saja Emma bisa membuat rencana untuk membujuk Simpanse dengan cara lain, misalnya lari bersama teman-teman,

tetapi pada intinya, kemungkinan besar itu tidak akan terjadi karena Simpanse akan menghapus rencana-rencana Emma. Mungkin akan lebih baik jika Emma mencari cara lain untuk menjadi bugar; cara yang bisa ditoleransi oleh Simpanse.

Perhatikan bagaimana Emma seharusnya bisa mengenali bahwa Simpansennya bergabung dengan pembuatan keputusan itu dengan pernyataan, "Aku akan sangat menikmati PERASAAN menjadi bugar." Namun, perasaan yang datang dari "aku akan sangat menikmati perasaan menjadi bugar" itu bisa sangat sementara dan tidak bisa diandalkan. Terkadang perasaan bisa bermanfaat, sebagai penuntun untuk membantu kita, tetapi perasaan tidak bermanfaat untuk membangun suatu rencana. Untuk membuat rencana dengan utuh, Emma perlu bertanya apa yang akan dirasakan oleh Simpansennya ketika musim dingin tiba.



Perasaan Simpanse—mudah datang, mudah pergi—bukan fondasi untuk masa depan!

Impian rugbi John

John memutuskan untuk memulai sebuah klub rugbi amatir. Ia sangat menggemari rugbi dan selalu bermimpi untuk menjadi manajer sebuah klub. Simpansennya sangat gembira, penuh antusiasme, dan bersiteghu untuk mewujudkannya. Ia tahu bahwa Manusianya memiliki dorongan dan kemampuan untuk melakukannya. Jadi John mengumumkan kepada dewan pemerintah setempat bahwa ia mempunyai rencana dan meminta dukungan mereka. Semuanya terdengar lancar dan kelihatannya bisa sukses.

Lalu, apa masalahnya di sini? Masalahnya, proyek ini dipimpin oleh Simpanse. Simpanse di dalam John mungkin akan selalu antusias dan me-

miliki kemampuan serta energi untuk melakukan ini, tetapi apakah Manusianya telah terlibat dengan kebenaran dan logika? Potensi kejatuhan dari proyek ini adalah diperlukannya rencana bisnis yang realistik.

Salah satu masalah terbesarnya adalah upaya ini jelas membutuhkan komitmen *dari orang lain*. Terlepas dari seberapa semangatnya John, ia tidak bisa melakukannya seorang diri: ia juga membutuhkan modal dan waktu. Apakah ia sudah benar-benar memikirkan waktu dan dana yang akan dibutuhkan? Tentu saja kita tidak ingin menghalangi antusiasmenya, tetapi itu tidak akan berjalan jauh tanpa rencana bisnis yang kukuh untuk mendukungnya.

Manusianya perlu ikut berperan dengan logika dan mencaritahu apa yang ia butuhkan untuk sukses, karena jika tidak, mimpiya bisa berakhir sebagai mimpi buruk. Ketika John mendapatkan komitmen yang kuat dari orang lain dan dukungan keuangan, ia akan memiliki dasar yang kuat untuk maju dan Simpansennya akan memberi energi untuk sukses menyelesaikan proyeknya.

Kedua contoh ini menunjukkan perlunya mengetahui apa yang bisa dikomitmenkan oleh Manusia dan Simpanse. Tidak ada gunanya bagi Manusia untuk “sukses” jika Simpansennya tidak bahagia, dan sebaliknya, jadi Anda membutuhkan keseimbangan. Banyak orang berkomitmen pada segala sesuatu di pekerjaannya dan sangat sukses tetapi tidak bahagia, karena mereka tidak pernah bertemu dengan teman-teman dan keluarganya. Kesuksesan harus pantas untuk harga yang Anda bayar untuknya. Apa yang bisa Anda tangani secara fisik dan emosional? Simpanse perlu memberitahu Anda apa yang ia rasakan dan Manusia perlu memberitahu Anda seberapa praktisnya itu. Perlu ada kerja sama di antara mereka berdua, maka peluang sukses Anda akan meningkat secara dramatis.

Motivasi versus komitmen

Motivasi digerakkan oleh Simpanse, yang adalah suatu perasaan berbasis pada emosi. Umumnya, motivasi terjadi ketika ada imbalan besar yang

akan didapatkan atau ketika Anda sangat menderita sehingga menginginkan perubahan. Motivasi membantu mendorong kita, tetapi bukanlah hal yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. Tidaklah realistik untuk berharap “merasa termotivasi” setiap hari, terlepas dari apa yang Anda lakukan. Masalahnya, motivasi bertautan dengan perasaan-perasaan dari Simpanse, dan perasaan Simpanse bisa berubah dengan cepat.

Di sisi lain, komitmen datang dari Manusia dan tidak bergantung pada perasaan. Komitmen berarti tetap mengikuti rencana bahkan jika Anda merasa tidak ingin melakukannya di hari itu. Misalnya, seorang dokter bedah tidak bisa mengatakan di tengah-tengah operasi, “Tahukah kalian, aku tidak merasa termotivasi untuk menyelesaikan operasi ini, jadi aku akan berhenti sekarang!” Jadi, komitmenlah yang akan menyelesaikan operasi, bukan motivasi.

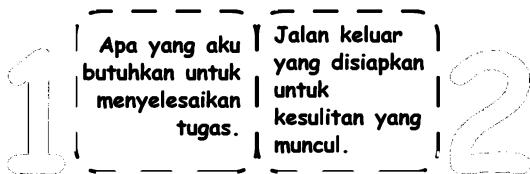
Poin Penting

Ketika memutuskan untuk melakukan sesuatu, ingatkan diri Anda bahwa yang penting adalah komitmen, bukan motivasi.

Penjelasan tentang Pemindai Komitmen

Untuk menilai komitmen Anda dengan cara yang terstruktur, gunakan “Pemindai Komitmen”, yang adalah daftar pertanyaan untuk Anda jawab. Pemindai ini terdiri dari dua aspek. Aspek pertama adalah mencaritahu apa yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Aspek kedua adalah menyiapkan jalan keluar untuk mengatasi apa pun yang bisa menghentikan Anda dari keberhasilan.

Dua aspek dari Pemindai Komitmen



Aspek pertama: Apa yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas?

Kita bisa membagi persyaratan ini menjadi tiga tipe:

- Yang esensial
- Yang signifikan
- Yang diinginkan

Yang esensial – ini adalah hal-hal esensial untuk keberhasilan suatu upaya. Misalnya, jika ingin memulai bisnis, Anda harus memiliki sejumlah uang. Jika ingin menjadi penyanyi opera, Anda harus mempunyai suara yang bagus. Jika ingin bugar dengan latihan lari, Anda harus berlari secara teratur. Hal-hal esensial ini bersifat fisik dan emosional, jadi akan ada baiknya jika Anda membuat dua daftar setiap kali Anda sedang mempertimbangkan untuk melakukan sesuatu. Daftar pertama untuk Anda—Manusia—and daftar kedua untuk Simpanse. Manusia akan mengurus hal-hal yang praktis dan kebenaran, Simpanse akan mengurus keterampilan perasaan dan emosional yang diperlukan.

Yang signifikan – ini adalah hal-hal yang jelas akan berpengaruh pada hasil akhir dan oleh karenanya harus dipertimbangkan. Misalnya, jika ingin berkebun, akan membantu jika Anda memiliki beberapa peralatan berkebun dan bukan hanya satu atau dua alat. Jika ingin belajar untuk ujian, akan sangat menolong jika Anda mempunyai tempat yang tenang untuk belajar. Jika menginginkan relasi yang baik dengan seseorang, peluang sukses Anda akan sangat meningkat jika Anda punya cukup waktu untuk mengembangkannya.

Yang diinginkan – ini adalah hal-hal yang bisa menolong atau tidak menolong, tetapi akan membuat segalanya lebih nyaman. Misalnya, jika ingin jalan-jalan menyenangkan hati di malam hari, akan sangat menyenangkan jika Anda punya uang untuk dibelanjakan. Jika ingin menurunkan berat tubuh, akan menolong jika Anda mempunyai teman yang sama-sama ingin menurunkan berat. Jika menginginkan kebersamaan yang sukses dan menggembirakan, akan menyenangkan jika Anda sesekali ikut berkumpul dengan teman-teman.

Anda harus mencaritahu sendiri apa yang ada di dalam setiap kategori karena hasilnya akan berbeda pada setiap orang. Ini semua bergantung pada apa yang dipikirkan oleh Manusia dan Simpanse Anda. Kriteria yang sama bisa berada di dalam kategori yang berbeda pada dua orang yang berbeda. Misalnya, satu orang mungkin percaya bahwa adalah memiliki kecerdasan yang tinggi untuk mempelajari bahasa adalah **esensial**, sedangkan orang kedua mungkin percaya bahwa kecerdasan yang tinggi hanyalah sesuatu **yang diinginkan**, karena setiap orang bisa belajar bahasa terlepas dari apa pun tingkat kecerdasannya.

Karena kita bisa salah, sangat dianjurkan untuk menunjukkan daftar Anda kepada seorang teman yang bisa membantu memperjelas bahwa se-gala sesuatunya sudah dipertimbangkan dan berada di kategori yang tepat.

Aspek kedua: *Apa saja tantangan yang mungkin akan Anda hadapi?*

Kita bisa membagi tantangan ini ke dalam tiga tipe:

- Hambatan
- Rintangan
- Lubang

Anda perlu mencaritahu apa yang mungkin harus Anda atasi untuk bisa sukses dalam rencana-rencana Anda. Jika mempertimbangkan tantangan sebagai tiga tipe yang berlainan, kita bisa terbantu untuk memandangnya dari sudut pandang Manusia yang praktis, lalu dari sudut pandang Simpanse yang emosional.

Hambatan – ini adalah hal-hal yang tidak bisa dihindari dan Anda harus melompatinya. Selalu ada hal-hal yang tidak menyenangkan atau sulit yang harus Anda lakukan terhadap apa pun yang ingin Anda upayakan. Tugas Anda adalah mencaritahu apa saja hambatan ini lalu memiliki strategi untuk menghadapinya. Hal yang termasuk dalam strategi yang buruk adalah mengabaikannya, mlarikan diri, atau melawannya, dan ini pasti akan mengacaukan peluang sukses Anda.

Tidak mencaritahu kemungkinan masalah sebelum Anda memulai dijamin Anda pasti gagal. Berikut adalah contohnya:

- Jika ingin menurunkan berat, Anda harus mengubah kebiasaan makan Anda.
- Jika ingin bugar, Anda harus berolahraga.
- Jika ingin sukses bekerja bersama orang-orang, Anda harus belajar menghadapi Simpanse mereka.

Di sini Anda tidak punya pilihan, jadi Anda harus belajar melompati hambatan ini.

Rintangan – ini adalah hal-hal yang bisa Anda hindari jika Anda memiliki perencanaan yang baik. Menghindarinya bukan berarti mengabaikan kesulitan, tetapi menangani kesulitan dengan menyingkirkannya. Hambatan tidak bisa disingkirkan, rintangan bisa. Jadi, sangatlah penting untuk mengenali perbedaan keduanya lalu menyingkirkan rintangan. Misalnya, usaha untuk menangani sesuatu padahal Anda tidak mempunyai pengalaman atau keterampilan untuk melakukannya sering kali bisa diserahkan kepada seseorang yang memang mampu menanganinya. Ingin berlibur dengan dana yang terbatas hanyalah soal memilih tempat yang terjangkau, bukan menghambat liburan.

Lubang – ini adalah area-area yang akan mudah menjatuhkan Anda jika Anda tidak mencermatinya. Contohnya adalah membiarkan diri Anda mengalami kelelahan emosional sebelum mengenali kebutuhan akan jeda.

Contoh lainnya, memasuki perbincangan yang sulit tanpa persiapan, atau memutuskan untuk menyantap makanan sehat tetapi terus menyetok makanan tidak sehat di rumah! Lubang lain yang lebih samar adalah menggunakan alkohol untuk menangani kecemasan atau takut pada situasi-situasi sosial, alih-alih menggunakan terapi yang sesuai.

Pertanyaan tentang Pemindai Komitmen

Berikut adalah rangkaian pertanyaan yang bisa Anda jawab yang mencakup dua aspek dari Pemindai Komitmen. Ini akan memastikan bahwa Anda betul-betul siap mewujudkan impian Anda.

Apakah ini sungguh-sungguh impian?

- Seberapa pentingnya ini bagi Anda dan Simpanse Anda?
- Apakah Anda dan Simpanse Anda sungguh-sungguh ingin mencapainya?
- Apa manfaat dari mencapai impian Anda?
- Apakah manfaat ini patut untuk dimiliki, dibandingkan dengan jerih payah untuk tiba di sana?

Rencana dan persyaratan untuk mewujudkan impian

- Apa saja rencana yang telah Anda buat untuk mencapainya?
- Apa yang telah Anda coba di masa lalu?
- Jika impian ini gagal di masa lalu, apa sebabnya?
- Apa yang kali ini akan Anda lakukan secara berbeda?
- Apa saja strategi baru yang Anda miliki untuk masa mendatang?
- Apa yang berhasil di masa lalu?
- Sudahkah Anda memastikan bahwa rencana Anda kedap kebocoran dengan memperbolehkan seseorang memeriksanya bersama Anda?
- Apa saja persyaratan “esensial”, “signifikan”, dan “diinginkan” untuk Manusia dan Simpanse Anda agar rencana ini bisa terlaksana?
- Sudahkah Anda memiliki persyaratan esensial SEBELUM Anda mulai?

Hambatan, rintangan, dan lubang

- Sudahkah Anda membuat daftar dari hambatan yang harus Anda lompati?
- Sudahkah Anda memiliki strategi untuk meloloskan **setiap** hambatan?
- Apa yang akan harus Anda korbankan?
- Apa rencana Anda untuk menghadapi sisi yang tidak menyenangkan ini?
- Apa saja bentuk stres yang akan Anda hadapi untuk mencapai impian ini?
- Apa saja rintangan yang menurut Anda akan harus dihindari atau dirundingkan?
- Apa rencana Anda untuk menghindari atau mengitari setiap rintangan?
- Apa saja lubang yang perlu Anda hindari?
- Bagaimana Anda akan mengenali lubang ketika Anda mendekatinya?
- Jika gagal mencapai impian Anda, apa yang akan Anda rasakan dan bagaimana Anda akan menanganinya?

Apa yang akan membuat Anda terus maju ketika menghadapi masalah?

- Bagaimana Anda akan menghadapi kegagalan dalam memenuhi tujuan atau mencapai target?
- Siapa yang bisa Anda andalkan untuk membantu Anda menghadapi isu/masalah yang mungkin akan Anda hadapi?
- Apakah orang ini sudah mengetahui dengan jelas mengapa dan bagaimana ia bisa membantu Anda?
- Bagaimana Anda akan mengukur kemajuan?
- Seberapa bersedianya Anda untuk belajar strategi baru?
- Seberapa bersedianya Anda untuk mengubah pendekatan Anda?

Jika Anda menemukan diri Anda ingin menghentikan impian, tanyakan hal berikut kepada diri Anda:

- Mengapa Anda ingin menyerah?
- Bisakah Anda mengubah sesuatu sebelum Anda menyerah?
- Bisakah Anda menemukan pendekatan yang lain?

- Dengan siapa Anda sudah membicarakan semuanya?
- Apa sisi positif dari menghentikan impian Anda?
- Apa sisi negatif dari menghentikan impian Anda?
- Apa rencana yang Anda miliki ketika Anda berhenti mengupayakan impian Anda?

Beberapa usulan untuk membantu Anda tetap berkomitmen pada rencana

- Bersikap realistik terhadap sumber daya Anda—dana dan waktu bukanlah karet yang bisa direntangkan.
- Pengelolaan waktu adalah keterampilan yang patut untuk dipelajari.
- Bekerja dengan efektif, bukan hanya efisien.
- Memprioritaskan apa yang perlu Anda lakukan dan tidak membiarkan diri Anda teralihkan.
- Cara terbaik untuk memberi perhatian yang penuh adalah dengan hanya melakukan satu hal dalam satu waktu, bila ini memungkinkan.
- Hindari orang-orang yang negatif atau paling tidak, dengan sopan, beritahukan kepada mereka apa yang sedang mereka lakukan, dan jika mereka tidak bisa menghentikannya, jangan libatkan mereka.
- Secara aktif, dengarkan nasihat, dan kapan pun memerlukannya, carilah nasihat.
- Tidak mengambil keputusan adalah penyedot energi yang sangat kuat, jadi setelah Anda memiliki semua informasi, ambillah keputusan dan tindak lanjuti.

Poin Penting

Faktor terbesar bagi sukses adalah Anda berfungsi sebaik mungkin, secara praktis dan emosional.

Pertanyaan sejuta dolar

Disiplinlah, dan bukan hanya menjadi teratur. Setiap orang bisa menjadi teratur dengan membuat rencana. Hanya sedikit orang yang bisa melaksanakan rencananya karena mereka tidak memiliki disiplin diri. Jika Anda merasa tidak bisa melakukan apa-apa atau mencari-cari alasan atau tidak menyelesaikan tugas, ajukan pertanyaan sejuta dolar kepada diri Anda sendiri. **Jika Anda diberi satu juta dolar untuk menyelesaikan tugas sebelum hari berakhir, bisakah Anda melakukannya?** Jika jawabannya adalah ya, saya pasti sudah akan menyelesaikannya, berarti ini **mungkin untuk dilakukan**. Ini berarti jika Anda tidak melakukannya di akhir hari, setiap alasan yang Anda ajukan hanyalah alasan untuk tidak disiplin. Ini menunjukkan bahwa Anda tidak terlalu serius dalam keinginan Anda untuk mewujudkan impian.

Berkecil hati

Dari waktu ke waktu, kita semua menjadi berkecil hati dan ingin menyerah serta menghentikan impian kita. Ketika ini terjadi, terkadang psikologi paradoks akan berhasil. Pada dasarnya, psikologi paradoks adalah mengatakan hal kebalikan dari apa yang Anda inginkan. Jadi, Anda bisa mengatakan kepada diri sendiri bahwa Anda boleh meninggalkan impian Anda. Anda tidak perlu mewujudkannya dan ini adalah pilihan Anda: jadi silakan pergi. Sungguh mengejutkan seberapa sering Simpanse, yang memberitahu kita untuk meninggalkan impian, tiba-tiba berbalik dan mengatakan ia tidak berniat untuk menyerah dan langsung kembali ke impiannya. Simpanse melakukannya karena ia mengenali bahwa impian itu masih hidup dan ia sangat menginginkannya, oleh karenanya, meninggalkan impian bukanlah sesuatu yang ia niatkan. Simpanse hanya ingin berteriak, dan ini berasalan bagi seekor Simpanse. Ingatlah selalu bahwa sangatlah normal dan bisa diterima untuk, dari waktu ke waktu, mengeluarkan segalanya dari dada Anda. Olahragakan Simpanse Anda dengan bijak.

Area kedua adalah kepemilikan

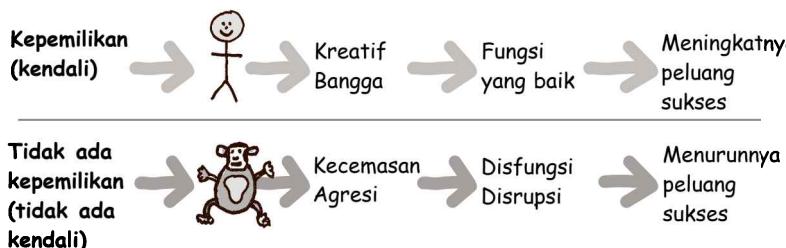
Area kedua dari prinsip CORE adalah tentang kepemilikan. Pengaturan yang sukses berarti memiliki rencana Anda sendiri. Bayangkan Anda bekerja di sebuah pabrik dan pemiliknya meminta banyak hal dari Anda. Kita anggap Anda adalah orang yang baik, yang bekerja keras dan berhati nurani. Anda berkomitmen terhadap pekerjaan Anda dan memiliki standar yang tinggi.

Suatu hari, pemilik pabrik memutuskan untuk pensiun dan memanggil Anda ke kantornya. Ia berkata bahwa telah memutuskan untuk menyerahkan pabrik kepada Anda. Sekarang, Anda memiliki pabrik ini. Menurut Anda, seberapa keras Anda akan bekerja setelah pabrik ini dan semua labanya adalah milik Anda? Hampir semua dari kita akan bekerja lebih lama dan mencerahkan segala sesuatu ke dalamnya.

Memiliki sesuatu akan selalu menggembirakan Manusia dan Simpanse, karena segala macam imbalan yang ditawarkan oleh kepemilikan. Pada umumnya, Manusia menyukai kepemilikan dan akan memperlakukan segalanya dengan serius ketika kepemilikan itu diberikan kepadanya. Kita menganggap segalanya sebagai urusan pribadi dan mencerahkan semua energi Manusia dan Simpanse ke dalamnya.

Oleh karenanya, untuk meningkatkan peluang sukses, Anda perlu memiliki rencana sendiri, karena mengikuti rencana orang lain—terlepas dari seberapa bagusnya rencana itu—tidaklah akan sama kecuali jika Anda sepenuhnya setuju dengan rencana itu. Memiliki rencana berarti Anda telah membuatnya sendiri, sangat berperan dalam pembuatannya, atau percaya bahwa rencana itu ideal bagi Anda dan tidak ada yang lebih baik. Jika ada bagian dari rencana yang tidak Anda miliki, artinya tidak Anda setujui, peluang sukses Anda akan berkurang.

Apa yang terjadi jika Anda tidak mempunyai kepemilikan? Berikut adalah sebuah diagram yang menunjukkan perbedaan ketika kepemilikan diberikan, atau tidak diberikan, dan kemungkinan besar akibatnya. Ketika Anda tidak mempunyai kepemilikan, biasanya Simpanse mengacaukan rencana dan mengurangi peluang sukses.



Mempunyai rencana sendiri bisa menentukan sukses atau gagal

Area ketiga adalah tanggung jawab

Di dalam prinsip CORE, tanggung jawab memunculkan akuntabilitas. Kepemilikan atas rencana adalah langkah maju yang besar ke arah sukses. Jika rencana disiapkan dengan cermat, yang tersisa tinggallah pelaksanaannya. Melaksanakan rencana adalah tentang memiliki tanggung jawab dan menjadi disiplin. Di sinilah sebagian besar orang jatuh karena Simpansennya mulai mengolah emosi, yang menghentikan mereka untuk menjadi disiplin dan melakukan apa yang harus mereka lakukan. Menjadi teratur adalah bagian yang mudah. Sebagian besar mahasiswa akan mengatakan bahwa mereka sangat pandai merevisi rencana sebelum ujian. Mereka bisa memperinci dengan sedetail mungkin tentang bagaimana dan kapan mereka akan belajar. Namun, sebagian besar dari mereka tidak bisa mendisiplinkan diri dan gagal melaksanakan rencananya. Setiap minggu, jadwal kerjanya diubah kembali sampai pada akhirnya jumlah pekerjaan yang harus mereka lakukan tertumpuk ke dalam beberapa hari atau bahkan beberapa jam sebelum ujian. Tanggung jawab adalah soal mengatur Simpanse dan perasaan-perasaannya serta melaksanakan rencana tanpa mencari-cari alasan.

Jika Anda mempunyai tanggung jawab untuk rencana Anda, Anda harus memiliki akuntabilitas terhadap rencana tersebut. Peluang meraih kesuksesan akan meningkat ketika kita harus melaporkan kemajuan kita kepada seseorang. Ini adalah faktor besar untuk menjadi sukses. Mempunyai tenggang waktu dan pelaporan akan membuat Manusia dan Simpanse merasa wajib untuk bertindak. Ketika Anda menjadi **akuntabel**, dan bahkan mungkin hanya kepada diri sendiri, Anda akan memeriksa cara kerja

semuanya. Lalu Anda akan langsung turun tangan jika segalanya tidak berjalan sesuai rencana. Jadi, tanggung jawab bisa bisa dipandang sebagai akuntabilitas yang berkala.

Poin Penting

Bertanggung jawab dan berakuntabilitas untuk memberlakukan atau melaksanakan rencana adalah soal disiplin.

Area keempat adalah keunggulan

Sekarang kita telah melihat bahwa peluang meraih kesuksesan akan meningkat jika Anda memiliki:

- **Komitmen** yang dipikirkan secara menyeluruh
- Rencana yang Anda **miliki** sendiri
- Menerima **tanggung jawab**

Area keempat dari prinsip CORE untuk meningkatkan peluang meraih kesuksesan adalah menetapkan tujuan yang sangat tinggi tetapi bisa dicapai. Anda hanya bisa melakukan yang terbaik dalam segala sesuatu yang Anda lakukan. Anda tidak bisa melakukan lebih baik daripada yang terbaik. Selama Anda berusaha, terlepas dari kesalahan dan kendala yang tidak disengaja, Anda telah melakukan yang terbaik. Sangatlah penting untuk menerima prinsip ini.

Jika Anda merumuskan suatu tingkatan keunggulan lalu tidak bisa mencapainya, mungkin Anda merasa terpuruk dan melihat diri sebagai kegagalan. Ini adalah pilihan yang Anda buat. Anda telah menetapkan standar keunggulan tertentu. Tidak ada yang salah dengan sikap tersebut, tetapi ini bisa berdampak buruk bagi Simpanse Anda, yang mungkin tidak mau menghadapi tuntutan dari keunggulan, atau kegagalan dalam mencapai tuntutan itu.

Di dalam hidup ini ada alternatif. Anda bisa menyarar **keunggulan pribadi**, yaitu melakukan yang terbaik, terlepas dari standar yang Anda

capai. Keunggulan pribadi selalu bisa dicapai. Mungkin Anda masih kecewa dengan tingkatan yang Anda capai, tetapi paling sedikit Anda bisa menegakkan kepala dan mengatakan bahwa itulah yang terbaik. Kemungkinan besar Simpanse Anda bisa berdamai dengan hal ini. (Konsep ini akan dibahas lebih terperinci di bab tentang Bulan Kepercayaan Diri.)

Poin penting

Keunggulan pribadi dirumuskan sebagai melakukan yang terbaik.

Bulan Wortel

Topik utama

- Wortel, bukan tongkat
- Jenis-jenis wortel
- Mengenali tongkat



Wortel, bukan tongkat

Ada sebuah peribahasa lama tentang keledai yang menarik gerobak. Anda bisa membuat keledai itu maju dengan tongkat atau wortel. Keledai, Manusia, dan Simpanse tidak menyukai hukuman (tongkat), tetapi menyukai hadiah (wortel). Memukul Manusia atau Simpanse dengan tongkat akan membuat mereka bergerak tetapi juga membuat mereka tidak bahagia, suka memberontak, dan kecil kemungkinannya melakukan yang terbaik. Simpanse senang makan wortel, tetapi wortel ini harus besar, jika tidak, ia tidak mau bergerak.

Bayangkan kita sedang berada di rimba, menonton Mitch sang simpanse sedang membuat rencana untuk menjadi jantan unggul. Ia “memikirkan” cara untuk melakukannya. Ini di rimba; oleh karenanya yang berlaku adalah hukum rimba. Ia memutuskan untuk menjerit, berteriak, dan me-

mukul-mukul tanah dengan tongkat. Setiap simpanse yang menghalanginya akan diserang dengan tongkat atau tinjunya. Jika menjadi simpanse unggul, Mitch akan menggunakan wewenangnya, memberi pukulan yang kejam kepada setiap simpanse yang keluar garis. Jika gagal menjadi simpanse unggul, Mitch akan sembunyi, menunduk dan menunggu peluang lain.

Tidak diperlukan banyak imajinasi untuk merekatkkan skenario ini ke sebuah kantor atau tempat kerja lainnya. Ceritanya sudah sangat kita kenal. Pertimbangkan saja seseorang yang ingin memenuhi ambisinya tetapi ia melakukannya dengan paksaan, ancaman, dan dominasi atas orang lain agar mereka patuh. Ketika menjadi bos, ia bekerja dengan prinsip bahwa dengan “memukuli” stafnya, staf tidak akan menyerang tetapi bekerja lebih keras.

Untungnya, masih ada alternatif lain.

Di kemasyarakatan Manusia, kita tidak menggunakan tongkat. Di sini, seorang pemimpin yang ideal adalah orang yang mengembangkan kelompok dan membesarakan hati mereka. Ini didasarkan pada prinsip bahwa orang-orang sedang melakukan yang terbaik, dan jika mereka gagal artinya mereka membutuhkan lebih banyak dukungan, tuntunan, atau pengembangan. Orang-orang lebih senang dibesarkan hatinya, didukung, dan dihadiahi, daripada dipukuli. Tentu saja ada standar yang harus dicapai dan tolok ukur yang harus ditetapkan, juga penjelasan tentang konsekuensi dari tidak dicapainya standar ini. Jika seseorang telah melakukan yang terbaik dengan **dukungan yang penuh** dan gagal mencapai standar, mereka bisa menerima konsekuensi, yang mungkin tidak menyenangkan. Di dalam masyarakat Manusia, tidak ada tempat bagi tongkat. Ada tempat bagi tolok ukur, standar, dan konsekuensi dari tidak dicapainya standar ini yang bisa belajar dihadapi oleh Manusia dewasa.



Simpanse bekerja dengan kekerasan, ancaman, dan tongkat.

Manusia bekerja dengan kasih sayang, dorongan yang membesarkan hati, konsekuensi, dan wortel.

Jadi, sistemnya adalah menetapkan tolok ukur sebagai standar dan menggunakan wortel untuk mencapainya. Jika Anda tidak bisa mencapai tolok ukur setelah mendapatkan semua kemungkinan dukungan, Anda harus menerima konsekuensi. Jelas bahwa jika seseorang bersikap malas, ia tidak akan mencapai tolok ukur yang telah ditetapkan dan akan menanggung konsekuensi.

Poin Penting

Di dalam masyarakat yang beradab, tongkat diganti dengan wortel, tolok ukur, dan konsekuensi.

Jadi, mengapa Bulan Wortel adalah penstabil yang penting bagi Planet Kesuksesan? Simpanse Anda paling baik bekerja dengan kekerasan dan merespons kekerasan, tetapi kerusakan emosional yang bisa ditimbulkannya akan sangat menghancurkan. Setiap hari kita menderita di tangan Simpanse orang lain atau bahkan di tangan Simpanse kita sendiri. Manusia bekerja dengan paling baik ketika mereka menerima pengakuan dan penghargaan untuk apa yang telah mereka lakukan; juga ketika mereka dihadiahikan dengan cara-cara lain. Manusia senang mencapai dan membangun. Simpanse senang dimanja oleh Simpanse lain dalam pasukan dan merasa menjadi ba-

gian dari pasukan. Jadi, untuk memunculkan yang terbaik dari diri Anda, Anda perlu memastikan bahwa Anda mendapatkan banyak wortel!

Jenis-jenis wortel

Banyak varietas

Ada banyak jenis wortel, dan ada baiknya memastikan bahwa Anda mencoba semua jenis. Setiap orang perlu mempelajari jenis wortel yang paling disukainya dan memastikan untuk mendapatkannya. Tanamlah wortel Anda sendiri!

Hadiah

Ini bisa berupa benda-benda material yang nyata, misalnya tiket pertandingan olahraga, baju baru, cokelat, makan di luar, mobil, dan sebagainya. Bisa juga segala sesuatu yang merupakan hadiah bagi Anda dan membuat Anda senang. Mengaitkan hadiah dengan pekerjaan yang harus Anda lakukan adalah cara yang sangat bagus untuk membuat Simpanse berpihak kepada Anda. Tetapkan hadiah yang bisa Anda nanti-nantikan karena ini bisa memberi motivasi kepada Simpanse dan komitmen kepada Manusia untuk melanjutkan tugas.

Perayaan

Sangatlah penting untuk menengok ke belakang dan merayakan apa yang telah Anda lakukan. Merenungkan kerja keras dan upaya Anda akan penting untuk meningkatkan peluang sukses. Penting bagi Anda dan Simpanse untuk mengenalinya dan memuji diri untuk apa yang telah Anda lakukan, atau bahkan, coba lakukan.

Pengakuan

Sebagian besar Manusia tidak membutuhkan pengakuan, melainkan kepuasan diri. Meskipun begitu, sebagian besar Simpanse kita **membutuhkan**

pengakuan dari **orang yang tepat**. Jika Anda tidak memberikannya, mereka bisa menjadi sangat dingin, marah, dan sedih. Pastikan bahwa pengakuan ini terjadi dengan mencaritahu dari siapa puji atau pengakuan ini Anda inginkan dan pastikan bahwa orang itu mengerti bahwa ini akan sangat berarti bagi Anda. Ini adalah cara yang sehat untuk memelihara dan mengasuh Simpanse Anda.

Dorongan yang membesarakan hati

Dari waktu ke waktu, Simpanse Anda membutuhkan dorongan yang membesarakan hati dan akan masuk akal untuk meminta dorongan seperti ini. Dorongan yang membesarakan hati adalah wortel yang sangat bagus untuk memberi perasaan senang kepada Simpanse Anda ketika ia membutuhkannya. Jangan lupa bahwa orang-orang di sekitar Anda bukanlah pembaca pikiran. Mungkin Anda harus memberitahu mereka bahwa Anda ingin diapresiasi. Terkadang kita semua lupa mengapresiasi orang lain. Melihat manfaat dari pencapaian sesuatu adalah salah satu dorongan yang sangat kuat.

Dukungan

Mendapatkan dukungan dari orang yang tepat adalah pemacu semangat yang sangat besar. Pasukan yang berkumpul untuk mendukung Simpanse atau Manusia yang sedang tertekan adalah sejenis wortel yang sangat diinginkan. Jangan takut meminta dukungan atau pertolongan. Inilah salah satu sebab mengapa kita mempunyai pasukan. Jangan bertindak bodoh dengan memutus diri dari dukungan. Kecil kemungkinannya bahwa ini tindakan bijaksana dan sangat besar kemungkinannya bahwa ini tindakan bodoh! Memutus diri dari dukungan bukan tanda kemandirian, melainkan kekerasan kepala. Jika Anda mempunyai seorang teman yang sedang berada dalam masalah, Anda tidak akan ragu untuk menolong. Jadi, berilah peluang kepada teman-teman Anda untuk menunjukkan persahabatannya kepada Anda ketika Anda membutuhkannya.

Mengenali tongkat

Tongkat tipikal

Setiap bentuk ancaman, hukuman, atau serangan adalah tongkat. Tongkat bisa berupa fisik atau psikologis.

Memukuli diri

Menggunakan tongkat kepada diri sendiri akan lebih menghancurkan daripada ketika orang lain melakukannya kepada Anda. Memukuli diri adalah proses yang tidak berguna, merusak, dan juga merupakan PILIHAN. Anda tidak harus melakukannya. Bertanyalah, apa guna melakukannya? Juga tanyalah apakah ini cara yang Anda inginkan untuk menghadapi diri sendiri? Anda bisa memilih untuk memandang dengan lebih objektif dan melihat apa yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan diri, atau menerima diri apa adanya, dengan tersenyum. Segalanya tidak akan membaik dengan menyerang dan menyepelekan diri Anda sendiri. Sebaiknya rileks dan bersarkan hati Anda.

Perasaan bersalah, menyalahkan, dan penyesalan

Tongkat juga muncul dalam bentuk perasaan bersalah, menyalahkan, atau penyesalan. Tentu saja ada maksud tertentu dari keberadaan emosi-emosi ini. Emosi-emosi ini membuat kita tahu ketika telah melakukan sesuatu yang salah atau tidak tepat dan kita harus sebisa mungkin memperbaikinya dan belajar dari kesalahan kita. Namun, setelah kita mengenali ini, dan melakukan apa yang bisa kita lakukan untuk menunjukkan penyesalan dan perbaikan, mereka sudah tidak punya tempat lagi. Emosi-emosi negatif ini menjadi tongkat yang kita gunakan untuk memukuli diri sendiri tanpa maksud yang baik. Hidup bersama perasaan bersalah, menyalahkan, atau penyesalan adalah tongkat mengerikan yang akan menghancurkan setiap peluang kebahagiaan atau kehidupan yang membangun. Ini juga bisa menjadi alat mengasihani diri yang kita gunakan agar kita tidak harus

melanjutkan hidup. Pikirkan dengan cermat jika Anda akan menggunakan alat ini untuk diri Anda sendiri dan tanyakan tujuannya.

Tongkat pengingat yang melecehkan

Sebuah tongkat yang lebih buruk lagi adalah ketika seseorang telah melakukan kesalahan dan jelas telah menunjukkan penyesalan dan perubahan, lalu berulang kali diingatkan kembali oleh orang lain. Bentuk agresi pasif yang sangat kuat yang dilakukan oleh orang yang memegang tongkat ini adalah bentuk pelecehan.

Ringkasan poin penting

- Rumuskan apa yang Anda maksud dengan kesuksesan, dan tepati itu.
- Kenakan mahkota ketika pantas.
- Hormati mahkota ketika ia berada di atas kepala orang lain.
- Komitmen adalah bagian terbesar dari prinsip CORE.
- Raih kepemilikan dan tanggung jawab atas hidup Anda.
- Bidiklah keunggulan pribadi.
- Tanam banyak wortel dan singkirkan tongkat.

Usulan latihan:

Meraih kesuksesan melalui persiapan yang menyeluruh

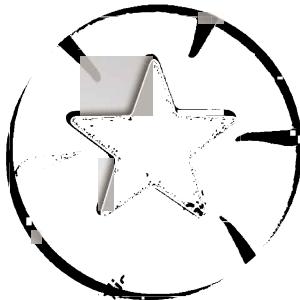
Mengubah kegagalan menjadi sukses

Cermati beberapa upaya atau tugas yang gagal Anda capai di masa lalu tetapi ingin Anda lakukan di masa mendatang. Tempatkan diri Anda di Pemindai Komitmen dan jawablah semua pertanyaannya. Lalu, lanjutkan dengan membuat rencana dan bertanggung jawab atas rencana tersebut. Usahakan untuk memberlakukan semua anjuran di bab ini dan perteguh anjuran yang relevan bagi Anda.

Bab 15

Planet Kesuksesan

Perencanaan untuk meraih kesuksesan

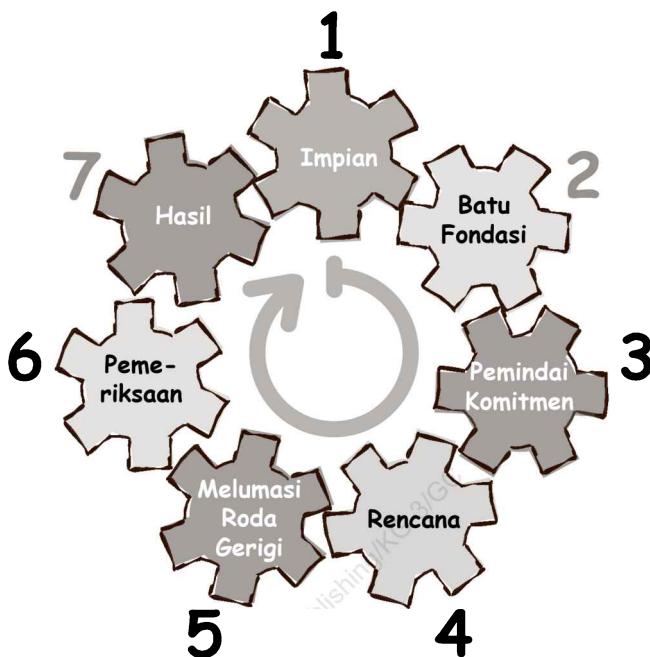


Mesin Impian – Rencana untuk sukses

Kesuksesan bisa terjadi terlepas dari rencana. Namun, memiliki rencana yang terstruktur akan meningkatkan peluang meraih kesuksesan dan memungkinkan Anda mengetahui bahwa Anda telah melakukan segala sesuatu yang bisa Anda lakukan untuk mencapai impian, jadi setidaknya Anda bisa tersenyum. Ingatlah hidup ini tidak adil dan, bahkan ketika Anda bisa melakukan segalanya dengan benar, Anda belum tentu sukses.

Mesin Impian adalah pendekatan terstruktur untuk mengoptimalkan peluang meraih kesuksesan ketika Anda memiliki suatu impian tertentu. Saya sering menggunakan model ini untuk berbagai situasi dan menenapkannya untuk menolong banyak profesional di berbagai bidang dalam mencapai impian mereka. Pendekatan ini menggabungkan aspek-aspek dari bulan penstabil di sekitar planet Kesuksesan dan memiliki tujuh gerigi. Setiap gerigi akan menuntun Anda ke gerigi selanjutnya, dan setelah me-

masuki gerigi ke tujuh, mudah-mudahan Anda sudah akan mewujudkan impian Anda!



Sebelum Anda memulai ketujuh gerigi ini, tolong ingat bahwa ada dua pribadi yang merencanakan perjalanan ini: Anda dan Simpanse Anda. Jadi, ketika membuat rencana, Anda harus mempertimbangkan Simpanse Anda. Simpanse akan mempunyai kebutuhannya sendiri, misalnya peneguhan dan hadiah, yang perlu Anda berikan jika Anda menginginkan ia tetap berpihak kepada Anda. Jika tidak mendapatkan gangguan dari Simpanse, Anda bisa sangat sukses. Jika Anda merawat Simpanse Anda, ia bahkan mungkin membantu Anda untuk sukses. Jika Anda menganggap Simpanse Anda seperti anak kecil yang fokusnya tidak lama, mudah teralihkan, tidak disiplin, tidak teratur, dan selalu menginginkan hadiah, Anda tidak terlalu keliru!

Gerigi 1



Perbedaan antara impian dan sasaran

Mesin Impian membuat perbedaan yang sangat penting antara “impian” dan “sasaran”. Jangan bergerak maju sampai Anda memahami perbedaan ini dan dapat mengenali impian Anda sendiri.

Impian adalah sesuatu yang Anda inginkan untuk terjadi tetapi tidak sepenuhnya berada dalam kendali Anda. Impian mengandung pengaruh dari luar dan oleh karenanya Anda tidak bisa menjamin bahwa itu akan terjadi; jadi ini hanya sebuah keinginan.

Sasaran adalah sesuatu yang bisa Anda tetapkan dan capai karena Anda memiliki kendali penuh atasnya. Tujuan akan meningkatkan peluang terjadinya impian.

Berikut adalah beberapa contoh impian dan beberapa sasaran pendukung. Dengan sedikit berpikir, Anda bisa menambah banyak sasaran lain.

Impian – menginginkan seseorang yang Anda cintai untuk mencintai Anda

Sasaran-sasaran yang mendukung impian

- Menanyakan apa yang membuat dia senang (dan melakukannya!)
- Menanyakan apa yang membuat dia tidak senang (dan menghindarinya!)
- Menyapanya dengan senyum tulus
- Bersikap gembira dan membesarluhan hatinya
- Memberitahu apa yang Anda hargai darinya
- Menghormati ruang miliknya dan menghormatinya

Impian – ingin memenangkan lomba

Sasaran-sasaran yang mendukung impian

- Latihan secara teratur
- Pola makan yang baik
- Sikap mental yang benar

Impian – ingin menjadi orang yang percaya diri

(Catatan: Anda tidak bisa menjamin bahwa Anda akan percaya diri di sepanjang waktu karena ini adalah keterampilan dan bergantung pada pengelolaan Simpanse.)

Sasaran-sasaran yang mendukung impian

- Meluangkan waktu untuk belajar mengenali ketika Simpanse sedang beraksi
- Meluangkan waktu untuk berlatih mengatur Simpanse pada isu-isu kepercayaan diri

Impian – ingin mencapai pola tidur yang baik

(Catatan: Anda tidak bisa menjamin pola tidur yang baik karena jam biologis Anda bisa bergolak dan juga pengaruh luar bisa membangunkan Anda.)

Sasaran-sasaran yang mendukung impian

- Belajar tentang dan memberlakukan kebersihan tempat tidur
- Belajar tentang, dan realistik tentang, jenis tidur yang Anda butuhkan

Impian – ingin mendapat pekerjaan ketika Anda diwawancara

(Catatan: Kesuksesan pekerjaan bisa bergantung pada apa yang dicari oleh tim pewawancara dan apakah ada calon yang lebih baik.)

Sasaran-sasaran yang mendukung impian

- Menyiapkan diri untuk wawancara
- Memastikan Anda mengetahui segala sesuatu tentang pekerjaan itu
- Berbusana secara pantas
- Berlatih teknik-teknik wawancara

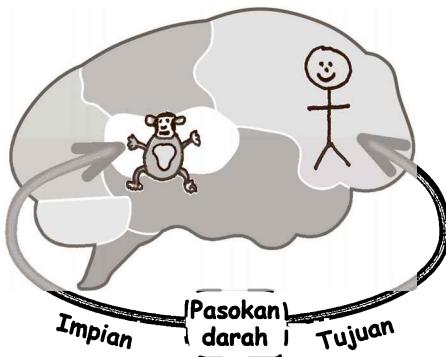
Poin Penting

Sasaran harus realistik dan bisa dicapai.

Mengapa perbedaan di antara impian dan sasaran akan sangat penting

Saat otak mengenali bahwa ia tidak memiliki kendali penuh atas situasi, ia mengirim pasokan darah kepada Simpanse. Ini memunculkan kegelisahan dan Anda akan merasa terancam, dengan konsekuensi sekarang Simpanse mengendalikan pemikiran dan rencana. Namun, jika otak mengenali bahwa ia memegang kendali atas situasi, Simpanse akan menjadi rileks dan pasokan darah dikirim ke Manusia. Ini memunculkan ketenangan dan perasaan tentang peluang. Lalu Manusia berpikir dan membuat rencana.

Jangan menjadikan impian sebagai sasaran karena ini akan membangukan Simpanse. Anda perlu memandang impian sebagai **kemungkinan**, dan menerima bahwa impian itu mungkin tidak terwujud. Ini seperti melempar dadu dan mengatakan aku tahu bahwa aku akan mendapatkan enam ganda, lalu menjadi kecewa ketika itu tidak terjadi. Jika Anda mengerti bahwa itu adalah guliran dadu yang bisa menggelinding ke mana saja, kemungkinan besar Anda bisa menerima hasilnya dengan tersenyum. Jika Anda melaksanakan semua tujuan yang diperlukan untuk memberi peluang meraih kesuksesan yang terbesar, Anda bisa senang bahwa Anda telah melakukan yang terbaik.



Impian mengirim pasokan darah ke Simpanse.

Sasaran mengirim pasokan darah ke Manusia.

Membidik bintang, bukan bulan

Bukti psikologis mengatakan bahwa jika ingin meningkatkan peluang sukses, kita perlu bermimpi besar dan menetapkan sasaran-sasaran yang sangat menantang. Jangan membidik bulan, tetapi bidiklah bintang. “Bulan” adalah sasaran yang Anda tahu **bisa** **Anda dicapai** dengan upaya. “Bintang” adalah sasaran yang **mungkin bisa dicapai** dengan upaya yang besar dan akan terasa luar biasa jika tujuan ini tercapai. Jika Anda membidik bulan, Simpanse Anda bisa menjadi puas diri; tetapi jika Anda membidik lebih tinggi pada bintang-bintang, Simpanse dan Manusia berkomitmen terhadapnya dan menjadi disemangati oleh tantangan yang besar. Oleh karena itu pastikan bahwa impian Anda menyemangati Anda, karena akan lebih mungkin bagi Anda untuk mencapainya, dan jika Anda tidak mencapai bintang, Anda masih bisa mencapai bulan!

Tugas Anda untuk gerigi 1 – impian

- Rumuskan impian Anda.

Gerigi 2

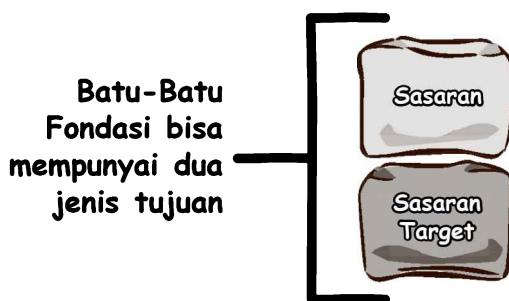


Batu Fondasi adalah komponen yang bisa Anda kerjakan untuk mencapai impian Anda. Misalnya, jika Anda ingin mengikuti lomba lari, maka tiga Batu Fondasinya adalah kecepatan Anda, berat tubuh Anda, dan jarak yang Anda cakup setiap minggu. Akan ada banyak Batu Fondasi lain dan sangatlah penting untuk mencoba mendapatkan semuanya.

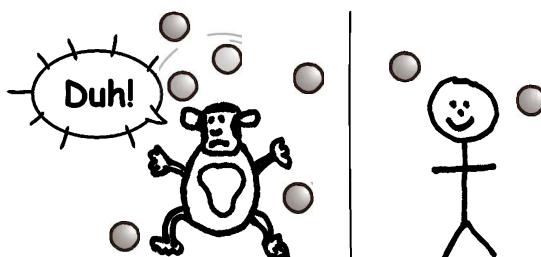


Sebuah impian berlandaskan pada Batu-Batu Fondasi

Setiap Batu Fondasi bisa diberi sebuah sasaran yang bisa Anda ukur dan capai. Misalnya, berat tubuh Anda bisa diturunkan atau dinaikkan ke berat optimal. Sasaran spesifik ini ada dalam kendali Anda, dan jika Anda mencapainya, impian Anda akan lebih mungkin terwujud. Akan bermanfaat untuk membagi sasaran menjadi sasaran yang secara khusus Anda upayakan untuk dicapai (sasaran target) dan tujuan yang Anda sukai tetapi untuk sementara waktu hanya Anda perhatikan (sasaran pemeliharaan).



Jadi, bisa saja Anda berada di berat tubuh yang telah ditetapkan dan Anda hanya ingin mempertahankannya (sasaran pemeliharaan) atau Anda ingin menurunkan berat dan oleh karenanya Anda membidiknya (sasaran target). Sasaran target adalah di mana Anda merasa Anda bisa melakukan pencapaian. Sebaiknya Anda hanya memilih satu atau dua sasaran target untuk dikerjakan dalam suatu kerangka waktu yang telah ditetapkan, se mentara Batu Fondasi lainnya tetap berada sebagai sasaran pemeliharaan. Anda tidak ingin menyebar upaya Anda sehingga menjadi terlalu tipis, tetapi setiap kali hanya berkonsentrasi pada satu hal dan mencapainya. Jika Anda menyebar upaya Anda ke terlalu banyak sasaran target, Anda meningkatkan peluang untuk gagal.



Kerjakan satu atau dua batu sasaran saja sampai keduanya telah membaik

Poin Penting

Semakin sedikit tugas yang Anda fokuskan, semakin besar kemungkinan Anda untuk sukses di tugas itu.

Ketika sasaran target Anda telah tercapai, Anda bisa menukar sasaran target menjadi sasaran pemeliharaan dan memilih sasaran pemeliharaan lain untuk menjadi sasaran target yang Anda upayakan.

Tugas Anda untuk gerigi 2 – Batu Fondasi

- Tulis Batu Fondasi yang akan menyangga impian Anda.
- Beri sebuah sasaran yang bisa diukur pada setiap batu.
- Bagi sasaran-sasaran menjadi sasaran target dan sasaran pemeliharaan.
- Tetapkan standar yang baru untuk sasaran target dan kerangka waktu untuk mengerjakannya.

Bagian 3



Pemindai Komitmen telah dibahas di bagian bulan CORE. Kita akan menggunakan daftar pertanyaannya untuk menyelesaikan tugas Anda berikutnya. Pemindai Komitmen akan memastikan Anda menyadari apa yang diperlukan untuk mengejar impian, dan melakukan pemeriksaan realitas serta membentuk persiapan.

Bersiap



Perlu diingat bahwa Simpanse Anda akan terlibat di dalam rencana. Cobalah berpikir lebih dulu dan ketahui apa saja yang bisa menggelisahkannya. Terutama pikirkan alasan yang akan digunakan oleh Simpanse untuk menghentikan kemajuan Anda. Berhentilah sejenak untuk memikirkan ini dan tulislah strategi Anda untuk menghadapinya jika muncul. Waktu yang Anda luangkan kelak akan sangat bermanfaat.

Tugas Anda untuk gerigi 3 – Pemindai Komitmen

- Tulis daftar dari semua kebutuhan yang “esensial”, “signifikan”, dan “diinginkan” untuk mewujudkan impian.
- Tulis daftar dari semua hambatan, rintangan, dan lubang yang bisa menghentikan impian, serta buatlah rencana untuk menghadapinya.

Gerigi 4



Abraham Lincoln berkata, “Jika Anda punya delapan jam untuk menebang pohon, luangkan enam jam untuk mengasah kampak Anda.”

Poin Penting

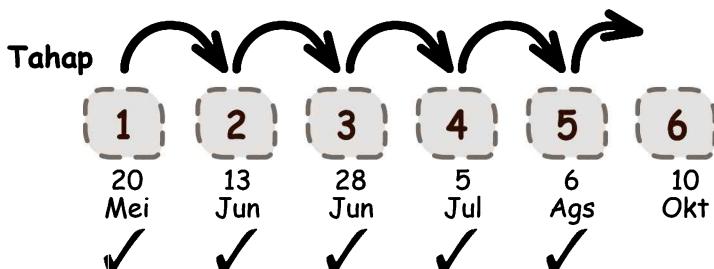
Semakin banyak persiapan yang Anda buat bersama rencana Anda, semakin besar peluang sukses Anda.

Karena Anda sudah mempunyai Batu Fondasi dan mengetahui dengan pasti apa yang perlu Anda kerjakan, Anda membutuhkan sebuah rencana yang realistik untuk menyatukan semuanya. Rencana ini harus bisa dicapai dalam waktu yang Anda miliki untuk menyelesaiakannya.

Rencana sebaiknya dibangun dalam tahapan, berdasarkan sasaran-sasaran Anda, agar Anda dapat mengukur seberapa baiknya kinerja Anda se-

lagi Anda bergerak maju. Rumuskan dengan tepat bagaimana Anda akan mengukur setiap sasaran sehingga Anda dapat melihat kemajuan Anda. Tahap-tahap ini memerlukan skala waktu yang realistik untuk menunjukkan dengan tepat di mana Anda berniat berada di titik-titik waktu tertentu itu. Realistislah, karena jika tidak, Anda akan tertuntun ke arah kegagalan dan kekecewaan yang tidak perlu.

Rencana akan berjalan dengan baik melalui tahapan



Tugas Anda untuk gerigi 4 – rencana

- Bentuklah sebuah rencana dalam tahapan, dengan tujuan-tujuan yang terukur.
- Beri skala waktu untuk setiap tahap dan sasaran.
- Pilih dua sasaran target untuk dikerjakan.

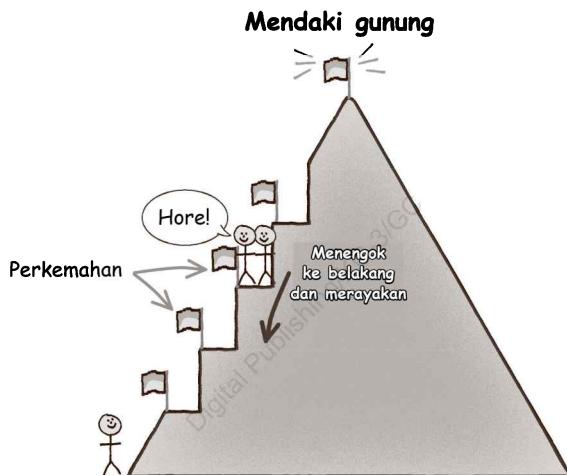
Gerigi 5



Akan penting untuk menjaga kelancaran proses dengan melakukan hal-hal yang membuat Anda senang, besar hati, dan berkomitmen. Anda tidak PERLU senang, tetapi ini akan sangat membantu.

Mendaki gunung

Salah satu cara untuk memikirkan perjalanan Anda menuju kesuksesan adalah menganggapnya seperti mendaki gunung. Jika Anda membayangkan impian Anda sebagai puncak gunung, Anda perlu membagi pendakian Anda ke dalam perkemahan-perkemahan yang realistik. Anda bisa mendaki ke setiap perkemahan, yang adalah tahapan-tahapan dari rencana Anda. Ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan peluang untuk meraih kesuksesan dari pendakian Anda.



Ketika Anda mencapai sebuah perkemahan (sasaran), pastikan Anda merayakannya

Sangatlah penting untuk mengukur sukses Anda dan menghadiahinya ketika Anda mencapai sasaran untuk setiap tahap. (Tentu saja Anda tidak harus merayakannya dengan alkohol!)



Memantau kesuksesan dengan grafik atau catatan kasatmata agar Anda dapat melihat kemajuan Anda

Akan sangat penting untuk membuat catatan guna mengukur kemajuan sasaran-sasaran target. Buat catatan Anda terlihat dengan memasangnya di dinding untuk mengingatkan apa yang sedang Anda lakukan pada Simpanse. Simpanse senang menang dan senang melihat. Secara psikologis akan sangat berdaya melihat kemajuan Anda di dinding atau di catatan. Misalnya, jika ingin menurunkan berat, Anda bisa merekat catatan kemajuan Anda di pintu kulkas.



Pengingat motivasional juga akan sangat membantu, misalnya poster di dinding atau pesan tertulis kepada diri Anda sendiri. Ini bisa menghentikan Simpanse membajak Anda.



- Ketika Anda mencapai sebuah perkemahan, selalu *tengok ke belakang* untuk melihat seberapa jauh Anda telah berjalan; cobalah untuk tidak menengadah ke puncak gunung karena ini bisa mengecilkan hati.
- Jika Anda menengadah, lihatlah saja perkemahan berikutnya.
- Jika memungkinkan, dakilah gunung bersama seorang teman.
- Jika seorang teman tidak bisa bergabung dengan pendakian, paling sedikit beritahu mereka ketika Anda telah mencapai sebuah perkemahan agar mereka bisa ikut merayakan kesuksesan Anda.

Sekali Anda mulai melakukan sesuatu biasanya itu tidak seburuk ketika Anda pertama kali memikirkannya, dan mengambil satu langkah kecil bisa mendorong Anda untuk terus maju. Misalnya, rumah Anda sedang agak berantakan dan Anda akan merapikannya. Kelihatannya tugas itu sangat berat. Simpanse Anda melihat berkeliling dan melihat sebuah gunung yang harus didaki. Lalu, Simpanse memasuki pengaturan “membeku” dan menolak untuk terlibat, mencari alasan atau hanya berkata “Ini terlalu banyak” atau “Aku tidak peduli”. Simpanse merasa terlalu terbebani.

Sekarang Manusia bisa membentuk perkemahan pertama dan berkata pada Simpanse, “Kita hanya akan merapikan satu area kecil saja,” atau mungkin satu ruangan, atau bahkan sekecil satu area meja. Pastikan bahwa tugasnya kecil dan bisa dicapai dalam waktu singkat. Simpanse Anda akan senang melakukannya karena memerlukan waktu yang singkat dan hasilnya instan, dan Simpanse menyukai kepuasan instan.

Jangan melihat berkeliling untuk melihat berapa banyak tugas yang masih harus dilakukan (seperti melihat ke puncak gunung), ini hanya akan mengecilkan hati. Sebaiknya bergembiralah dan rayakan kenyataan bahwa Anda telah memulai, dan sekarang membentuk perkemahan berikutnya yang mudah dicapai. Bersihkan rumah dalam tahapan-tahapan kecil, dengan perayaan di setiap tahapan. Mungkin Anda tidak menyelesaikan semuanya, tetapi Anda akan membuat kemajuan. Ingatlah bahwa sukses sebagian akan lebih baik daripada tidak ada sukses.

Belajar juga bisa tampak seperti mendaki gunung ketika Anda melihat berapa banyak yang harus Anda lakukan. Ini berarti Simpanse Anda akan

berusaha menghentikan Anda dengan mengalihkan perhatian, alasan, dan perasaan lelah bahkan sebelum Anda membuka buku atau duduk di depan komputer. Sederhananya, sebab utama dari kejadian ini adalah Simpanse Anda menengadah ke puncak gunung dan tidak mau terlibat karena ia tahu apa yang ada di depan. Sekali lagi, bentuklah satu langkah kecil ke perkemahan yang mudah. Misalnya, alih-alih mengatakan, "Malam ini aku akan belajar selama tiga jam," yang adalah sebuah permintaan besar bagi Simpanse, katakanlah "Aku akan belajar selama 15 menit setiap hari, lalu berhenti. Jika kemudian aku memutuskan untuk melanjutkan, aku akan melanjutkan, tetapi jika aku tidak ingin melanjutkan, 15 menit akan lebih baik daripada tidak sama sekali." Jika dilakukan setiap hari, 15 menit akan mencakup cukup banyak. Ini adalah jumlah waktu yang tidak banyak untuk diminta dan hampir semua Simpanse akan setuju dan langsung melakukan 15 menitnya. Penting bahwa jam belajar yang kecil ini terjadi setiap malam, dan tepatilah dengan ketat. Jika Anda pikir 15 menit itu terlalu lama, maka cobalah untuk menetapkan 10 menit! Namun, jangan melakukan hal yang sebaliknya dan berkomitmen untuk belajar satu jam setiap malam, karena ini akan terlalu menuntut bagi Simpanse dan ia tidak akan melukannya. Dan sekali lagi, ini akan membuat Anda berkecil hati. Seperti semua rencana dan taktik, Anda harus mencaritahu apa yang akan berhasil bagi Anda.

Ini semua adalah usulan yang akan disukai oleh sebagian besar Simpanse, tetapi Anda harus mencaritahu apa yang bisa ditoleransi oleh Simpanse *Anda* dan bagaimana ia akan bereaksi terhadap rencana Anda. Rencana harus selalu dibahas bersama Simpanse! Jangan lupa bahwa ketika Anda telah selesai dengan 15 menit, Anda harus merayakan atau paling tidak berbangga kepada diri Anda sendiri.

Tugas Anda untuk gerigi 5 – melumasi roda gerigi

- Rencanakan hadiah dan perayaan untuk setiap tujuan dan tahapan yang telah dicapai, sebelum Anda mulai.
- Buatlah catatan yang kasatmata untuk mengukur kemajuan dan pasang di tempat yang menonjol.

- Pasang pengingat dan pembesar hati yang dapat membantu, misalnya poster atau catatan, agar Simpanse Anda tetap berada di jalur yang Anda inginkan.
- Carilah teman untuk berbagi perjalanan dengan Anda; apakah untuk mendaki gunung dan berkomitmen seperti Anda, atau hanya untuk membesarkan hati Anda.

Gerigi 6



Bagian ini adalah tentang mencermati kemajuan ke arah impian dan melihat apakah Anda masih berada di jalur yang benar. Memeriksa adalah saat Anda bisa melihat apa yang berhasil dan apa yang tidak berhasil. Lalu Anda melanjutkan dengan apa yang berhasil dan mengubah apa yang tidak berhasil dengan menemukan mengapa hal tersebut tidak berjalan dengan baik. Anda bisa memeriksa tujuan sasaran, dan jika tujuan itu telah dicapai di tingkatan yang Anda inginkan, pindahkan ke tujuan pemeliharaan. Lalu Anda bisa memilih sasaran pemeliharaan yang lain guna dipindah ke sasaran target untuk dikerjakan agar menaikkan standar.



Mempunyai seseorang untuk mendengarkan adalah pendorong besar untuk meraih kesuksesan

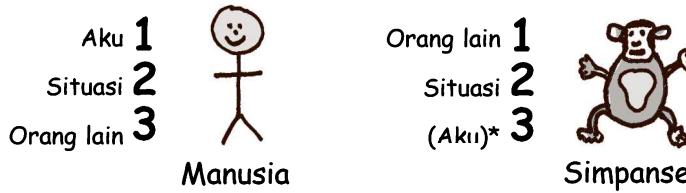
Ketika Anda memeriksa kemajuan Anda dibandingkan rencana Anda, sebenarnya Anda hanya memegang cermin dan jujur kepada diri sendiri. Ada baiknya melakukan ini bersama seorang teman yang pendapatnya Anda hormati dan yang akan mengatakan kebenaran, bahkan jika kebenaran itu pahit didengar.

Tengok kembali sasaran Anda dan putuskan apakah sasaran itu masih tepat atau perlu diubah. Jika sasaran-sasaran itu ternyata terlalu sulit dan memengaruhi kebahagiaan atau kesejahteraan Anda secara negatif, dan Anda tidak bisa melihat jalan keluar, cobalah cari bantuan dari orang lain atau ubahlah sasaran Anda. Mengenali kapan Anda melenceng keluar jalur lalu menanganinya dengan benar adalah KETERAMPILAN tersendiri. Pemeriksaan adalah soal menjadi positif dan realistik. Jangan memandang pemeriksaan secara negatif. Pemeriksaan hanya membantu Anda untuk melihat apakah ada perubahan yang perlu dilakukan. Salah satu faktor kunci dari pemeriksaan yang baik adalah bersikap **fleksibel** di dalam pemikiran dan rencana awal Anda.

Pemikiran yang sukses

Pemikiran yang sukses berbasis pada pemikiran yang fleksibel dan bisa menyesuaikan. Orang-orang sukses cenderung berpikir dengan Manusianya ketika mereka menyelesaikan masalah: “Apa yang telah aku lakukan, atau apa yang sedang aku lakukan, yang memengaruhi masalah ini?” Lalu mereka bertanya, “Apa yang bisa aku lakukan untuk mengubah perilaku atau kepercayaanku sendiri untuk menyelesaikan masalah?” Setelah melihat kepada diri sendiri dan apa yang bisa mereka ubah, lalu mereka mempertimbangkan situasi di mana masalah telah muncul. Lalu mereka bertanya, “Apa yang bisa aku lakukan untuk mengubah situasi yang mungkin bisa membantu menyelesaikan masalah?” Setelah berusaha mengubah situasi, pada akhirnya mereka melihat kepada orang lain dan bertanya, “Apa yang dilakukan oleh orang lain yang memengaruhi masalah dan bagaimana aku bisa menolong mereka?”

Memikirkan masalah



* Tapi bukan benar-benar kesalahaniku

Orang yang kurang sukses cenderung membiarkan Simpansennya melakukan pemikiran dan menyelesaikan masalah. Jadi, pemikiran ini akan emosional dan menggunakan pola berikut.

Pertama-tama, Simpanse memulai dengan orang lain dan bertanya, “Apa yang dilakukan oleh orang lain yang menciptakan masalah dan bagaimana aku bisa memastikan bahwa mereka tahu bahwa mereka salah?” Lalu ia berpikir, “Apa yang salah di dalam situasi yang menimbulkan masalah ini dan mengapa ini tidak adil?” Akhirnya, ia mencoba menyelesaikan masalah. Ia bisa memikirkan atau tidak memikirkan bagaimana ia sendiri mempunyai andil terhadap masalah tersebut. Kalaupun memikirkannya, biasanya ia membuat alasan dengan mengatakan bahwa kesalahannya disebabkan karena tindakan orang lain atau karena situasi. Simpanse mengubah gambar, seperti yang akan dijelaskan pada ilustrasi berikut.

Mencari sumber masalah



Mengubah gambar

Simpanse akan menganalisis situasi dengan melihat ke belakang dan mengubah gambar dari apa yang telah terjadi agar ia bisa menempatkan dirinya di tempat yang bagus dengan niat-niat yang bagus. Ia juga akan mencari pemberian tentang mengapa ia bertingkah seperti itu agar ia terlihat baik. Semua ini sudah diketahui dengan baik dan dikenal sebagai bias melayani diri.



Mari kita lihat contohnya.

Hasil ujian

Mari kita kembali ke hari-hari sekolah (dengan anggapan Anda sudah tidak berada di sana). Anda sudah menjalani ujian di bidang pelajaran yang sulit bagi Anda. Hasil ujian ini ternyata mengecewakan.

Sekarang, Simpanse mulai menyalahkan orang lain; gurunya tidak bagus; ia tidak pernah menyelesaikan rencana pelajaran; ia tidak bisa mengendalikan kelas; murid-murid lain ramai dan aku tidak bisa belajar; orangtuaku juga tidak mendukung; dan seterusnya. Setelah menyalahkan orang lain, Simpanse mulai beralih ke situasi. Pada tahun itu ujiannya sangat susah dan tidak ada yang mendapatkan nilai bagus; ujian itu sangat beda dari ujian sebelumnya; beberapa bulan sebelum ujian, kami pindah rumah dan mustahil untuk belajar; dan seterusnya. Akhirnya, untuk me-

nyelesaikan bias pelayanan diri, Simpanse mengecualikan dirinya dari tanggung jawab. Aku harus berjalan bermil-mil ke sekolah, itu melelahkanku sepanjang hari; marmut peliharaanku mati di tengah masa ujian; aku diajar dengan cara yang tidak cocok untukku; kalau aku mau aku bisa mendapat nilai A, tetapi ada banyak hal lain yang harus aku lakukan.

Beberapa dari alasan ini mungkin bukan alasan namun kenyataan; tetapi, sangat kecil kemungkinannya bahwa alasan tersebut menghalangi kita dari mendapatkan nilai A

Mari kita lihat bagaimana Manusia akan mendekati situasi yang sama. Manusia mulai dengan dirinya sendiri dan mungkin berkata, "Aku kecewa dengan hasilku, tetapi itulah yang terbaik yang bisa aku lakukan." Atau mungkin, "Itu salahku sendiri karena tidak teratur dan tidak mempunyai disiplin yang diperlukan untuk sukses." Lalu, mungkin Manusia melanjutkan dengan membicarakan situasi dan orang lain, tetapi ia sudah memberi alasan yang sesungguhnya untuk hasil yang buruk, yang berasal dari dirinya sendiri.

Cobalah pikirkan bagaimana Anda menghadapi kekecewaan atau kemunduran. Orang-orang yang memiliki tanggung jawab dan terlebih dulu melihat kepada dirinya ketika kemunduran terjadi akan mempunyai peluang yang lebih baik untuk menangani kemunduran itu dan memperbaiki segalanya. Orang yang menyalahkan orang lain dan situasi jarang mengalami kemajuan dan cenderung tidak belajar dari kesalahannya.

Ada poin kedua dari pendekatan ini yang perlu kita cermati. Apa yang akan terjadi jika kita telah menjalani ujian dengan sangat baik dan mengejutkan diri kita sendiri? Simpanse akan merebut semua pujiannya bagi kesuksesan itu dan akan membalik pikirannya. Sekarang Simpanse mengatakan "aku" terlebih dulu, lalu situasi, dan akhirnya orang lain. Sering kali Simpanse bahkan berhenti di "aku" saja! Di sisi lain, Manusia sering membalik pemikirannya dan mengakui peran orang lain dan situasi dalam kesuksesannya dan dengan sopan berbangga pada pencapaiannya.

Cara kita menghadapi sukses dan kegagalan atau kemunduran dan kekecewaan dalam hidup kita menjadi sebuah kebiasaan. Ia bisa beralih menjadi Gremlin atau Autopilot. Cermati cara Anda berpikir dan pertimbangkan apakah ada baiknya untuk diubah.

Kesalahan pemahaman

Akhirnya, untuk tema ini masih ada satu poin lagi yang perlu dipertimbangkan. Jika orang lain telah mengikuti ujian dan hasilnya mengecewakan, Simpanse akan langsung menganggap diri orang lain itulah yang bertanggung jawab. Ini kisah yang terbalik dibandingkan kisah ketika kita sendiri yang gagal. Cara pikir Simpanse adalah “Jika aku melakukan kekeliruan atau kesalahan, pasti ada alasannya. Orang-orang harus memahami alasan itu, karena pada dasarnya aku tidak bersalah.” Sedangkan jika orang lain melakukan kekeliruan atau kesalahan yang sama, Simpanse berpikir, “Itu kesalahannya sendiri dan ia harus menerima konsekuensinya.” Dengan kata lain, Simpanse memaafkan kita ketika kita salah, tetapi menyalahkan orang lain jika mereka melakukan kesalahan yang persis sama.

Penggunaan kesalahan pemahaman ini adalah perilaku yang telah dipelajari, jadi ia adalah Gremlin lain yang ditemukan di banyak Komputer orang-orang. Jika Anda mengenali Gremlin ini, singkirkanlah dan gantikan dengan Autopilot yang tidak bias terhadap Anda dan bias terhadap orang lain.

Ringkasnya, kita mengubah gambar saat kita menengok kembali ke peristiwa untuk memastikan bahwa gambar itu mengangkat kita ke tempat yang terang. Kita cenderung melakukan ini dengan hanya mendengar apa yang ingin kita dengar, melihat apa yang ingin kita lihat, dan mengingat apa ingin kita ingat. Ingatan kita akan peristiwa ini telah digambar ulang dan jarang merupakan kebenaran yang utuh. Biasanya, ketika menceritakan sebuah kisah, kita terus memolesnya sampai merasa sudah “pas”! Efek perilaku ini pada orang lain dan relasi kita dengan orang lain akan sangat besar. Dengan menggambar ulang, biasanya kita mengurangi peluang pembelajaran dan dengan demikian mengurangi peluang menarik kesuksesan.

Menyalakan lampu dan pergi ke pengadilan

Terkadang kita perlu menyalakan lampu untuk melihat apa yang sedang terjadi. Ketika Anda ingin memutuskan apakah Anda bekerja dengan efektif, Anda bisa duduk bersama secarik kertas dan berpura-pura Anda akan

mewakili diri Anda sendiri di pengadilan dan menerangkan situasinya. Tulis semua bukti (bukan perasaan atau “mungkin”, hanya FAKTA) yang mendukung dan melawan tentang perilaku Anda dan apa sebabnya. Ini bisa menjadi latihan yang sangat menarik untuk menemukan kebenaran! Latihan ini sangat berguna di banyak area, bukan hanya di area sukses dan pemeriksaan. Sayangnya, pengadilan bisa menemukan bahwa Anda bersalah dan ini menuntut perubahan!

Tugas Anda untuk gerigi 6 – pemeriksaan

- Rekrut seseorang yang akan mendengar laporan Anda (akuntabel).
- Secara teratur, periksalah apakah tujuan-tujuan Anda realistik, dan bersikaplah fleksibel jika Anda perlu mengubahnya.
- Periksa bahwa metode pemikiran Manusialah yang sedang diberlakukan, bukan metode Simpanse.
- Pastikan penyelesaian masalah dilakukan oleh Manusia.
- Jangan mengubah gambar dan mendustai diri.
- Nyalakan lampu dan pergilah ke pengadilan!

Gerigi 7



Ketika Anda melakukan perjalanan ke arah impian Anda, tidaklah terelakkan bahwa akan ada hal-hal yang berjalan dengan baik dan hal-hal yang tidak berjalan dengan baik. Untuk bisa maju secara optimal, akan sangat bermanfaat mempunyai rencana untuk menghadapi berbagai jenis hasil. Kita akan menelaah tiga jenis hasil dan bagaimana Anda bisa menghadapinya atau melihatnya secara berbeda. Ketiga hasil ini adalah sukses, sukses sebagian, dan gagal.

Sukses

Jelas ini adalah hal yang sangat menyenangkan dan yang kita inginkan, tetapi ada beberapa lubang yang perlu kita sadari setelah meraih kesuksesan dalam suatu hal.

Bahaya pertama adalah **puas diri**. Saat kita telah mencapai sesuatu, ada kecenderungan bagi Simpanse untuk cepat lupa pada apa yang kita harus lakukan untuk meraih kesuksesan. Oleh karenanya, sering kali orang sukses gagal melanjutkan kesuksesannya karena mereka gagal melanjutkan apa yang perlu mereka lakukan sebelum kesuksesan pertama. Anda perlu mewaspadai dan memperhatikan puas diri ini. Puas diri juga bisa muncul jika kita terlalu percaya diri dan mulai memercayai kehebatan kita sendiri. Sebagian besar kesuksesan dicapai melalui kerja keras, dan jarang melalui jalan pintas.

Kesuksesan juga bisa menjuruskan ke **takut**: takut tidak mampu mengulang apa yang telah Anda capai dan takut ada yang tidak beres. Berfokus pada ketakutan ini tentu tidak akan menolong, jadi berfokuslah pada apa yang harus Anda lakukan! Di sini pesannya adalah “Kelola Simpanse” Anda. Akan sangat penting untuk menelaah setiap peristiwa secara terpisah dan mengingat bahwa Anda sedang mulai dari awal untuk peristiwa berikutnya. Hentikan Simpanse membanding-bandtingkan pencapaian masa lalu dan pencapaian di masa mendatang karena ini akan memberi tuntutan kepada Anda yang kemudian menjurus ke kecemasan. Untuk setiap situasi baru, Anda hanya bisa melakukan yang terbaik dan bekerja dengan kemampuan terbaik Anda. Hasil bukan di tangan Anda lagi.

Sebuah masalah yang sering orang alami setelah suatu kesuksesan adalah memasuki **penyelaman emosional** atau **merasa depresi**. Telah begitu banyak waktu dan upaya yang dituang untuk mencapai tujuan sehingga ada sedikit anti-klimaks sesudahnya, bersama hilangnya fokus dan rutinitas. Pengalaman ini sangat umum dan sebenarnya hanyalah benak Anda yang menuntut istirahat dari peperangan. Reaksi terhadap kesuksesan akan berbeda pada setiap orang. Jika Anda mengalami penyelaman emosional, ketahuilah bahwa ini adalah pengalaman yang normal, dan dengan membiarkan waktu istirahat ini, Anda akan segera pulih. Oleh karenanya, Anda perlu merencanakan cara untuk menghadapi kesuksesan dan merayakan

apa yang telah Anda capai. Siapkan rencana atau rutinitas untuk saat ketika sesuatu yang telah Anda kerjakan dalam waktu yang lama akhirnya berakhir. Menetapkan tujuan lain atau merencanakan hadiah untuk memuaskan Simpanse sering kali akan sangat manjur. Jangan mengabaikan kebutuhan Simpanse Anda di saat-saat ini.

Sukses sebagian

Simpanse berpikir secara hitam-putih. Anak-anak juga cenderung melakukan ini. Manusia, dan sebagian besar orang dewasa, cenderung melihat segalanya di area kelabu. Kesuksesan juga bisa dilihat seperti ini. Jika Anda belum sukses sepenuhnya tetapi ada beberapa bagian yang baik dari hasilnya, itu sudah pantas untuk dirayakan sebagai sukses sebagian. Biasanya, membidik sukses sebagian bukanlah ide yang bagus karena kemungkinan besar Simpanse Anda akan acuh dan dorongan untuk meraih kesuksesan menjadi berkurang. Namun, sekali hasil telah terjadi, pantaslah kiranya untuk menerima beberapa kesuksesan, betapa pun kecilnya kesuksesan itu. Ini adalah pilihan yang berada di tangan Anda. Pilihan lainnya adalah melihat sesuatu sebagai kegagalan dan menerima konsekuensi emosional dari pilihan ini.

Kegagalan (atau kemunduran)

Cobalah memandang kegagalan atau kemunduran sebagai tantangan. Kegagalan bisa menjadi peluang untuk mengembangkan diri dan keterampilan Anda untuk menangani pemecahan masalah.

Ketika kita gagal pada sesuatu, ada konsekuensi bagi martabat dan harga diri kita. Simpanse melihat ini sebagai peristiwa malapetaka dan menempatkan hasil ini di luar sudut pandang yang benar. Sering kali Simpanse memandang kegagalan sebagai bukti bahwa ia adalah makhluk yang tidak ada harganya dan tidak ada gunanya; bahwa sekarang setiap orang melihat bukti ini; dan tidak ada jalan keluar untuk pulih. Di sisi lain, Manusia melihat kegagalan sebagai sesuatu yang relatif; menerima bahwa terkadang kita tidak menang atau bisa berantakan; dan melihat kegagalan sebagai

kurva pembelajaran. Manusia menerima hasil dan bekerja dengannya. Oleh karenanya, ada dua persepsi yang sangat berbeda terhadap kegagalan yang bisa muncul di benak. Bagaimana Anda bisa menangani ini, dan mengapa beberapa orang tidak mendapatkan perasaan konflik ini?

Pada umumnya, jawabannya ditemukan di dalam penekanan yang Anda berikan kepada kegagalan dan apa artinya kegagalan ini bagi Anda. Jadi, akan sangat bermanfaat untuk memikirkan hal ini.

Poin Penting

Segala sesuatu di dalam hidup ini hanya sepenting yang Anda inginkan, dengan kata lain, sesuatu akan menjadi penting bila Anda menganggapnya penting dan sebaliknya.

Contoh berikut akan membantu menggambarkan perbedaan reaksi Simpanse dan Manusia. Banyak dari kita yang mengambil ujian mengemudi ketika kita masih sangat belia. Pada usia ini, jika seseorang gagal ujian, kegagalan ini akan berdampak sangat menghancurkan padanya. Lulus pada ujian pertama sepertinya sangat penting dan dibaurkan dengan gagasan tentang harga diri. Namun, ketika Anda bertanya kepada orang-orang yang lebih tua tentang pengalamannya pada ujian mengemudi yang pertama, sering kali mereka menertawakan upaya-upaya yang gagal karena mereka menganggap kegagalan itu tidak penting. Itu hanya sekadar ketidaknyamanan dan tidak ada kaitannya dengan harga diri mereka, dan mungkin bahkan tidak berkaitan dengan cara mereka mengemudi di kemudian hari!

Sayangnya, melihat dengan sudut pandang yang lebih luas **memerlukan waktu panjang**, tetapi sering kali bisa dipercepat jika Anda **meluangkan waktu** untuk mengembangkan sudut pandang pada peristiwa-peristiwa hidup. Cobalah melakukan ini dengan melihat apa yang bisa Anda pelajari dari kegagalan atau kekecewaan dan jangan menganggapnya terlalu serius.

Jadi, mengapa melihat dengan sudut pandang yang lebih luas akan memerlukan waktu panjang? Manusia Anda bisa melewati kegagalan dengan cukup cepat, tetapi Simpanse tidak diprogram dengan cara seperti ini dan

Anda harus berdamai dengan kenyataan ini. Simpanse memiliki sebuah pola yang sudah banyak dikenal dalam menghadapi kegagalan serta kehilangan, dan pola ini terlihat pada nyaris semua orang. Ini sering disebut sebagai reaksi duka. Biasanya kita mengaitkan istilah “reaksi duka” dengan situasi menghadapi kematian seseorang yang dekat dengan kita. Namun, reaksi ini bisa dilihat pada setiap jenis kehilangan dan juga dengan apa yang dianggap sebagai kegagalan. Reaksi ini adalah cara Simpanse menghadapi sesuatu yang sangat emosional dan sulit untuk diterima. Oleh karenanya, ia selalu membandingkan setiap kabar buruk dengan suatu reaksi duka. Reaksi ini memiliki beberapa tahap dan kemungkinan besar Simpanse Anda mengalami semua tahap ini, atau sebagian besar dari tahap ini, ketika ia mengalami kegagalan. Dengan mengetahui ini, paling sedikit Anda memahami bahwa sangatlah normal untuk bereaksi terhadap kegagalan dan Anda bisa “mengasuh” Simpanse Anda selama melewatinya. Tidak ada gunanya melawan reaksi ini, jadi lebih baik kita bekerja bersamanya.

Reaksi duka yang normal dari Simpanse

Sederhananya tahap reaksi duka sangat khas, yang bisa muncul dengan urutan apa pun tetapi biasanya mengikuti alur di bawah ini:

- **Mengingkari** – tidak menerima bahwa peristiwa ini telah terjadi.
- **Merindukan** – rindu bahwa peristiwa ini tidak terjadi dan bisa kembali ke situasi sebelumnya.
- **Menawar** – berusaha mengubah hasil dari peristiwa. Sering kali dimulai dengan “Kalau saja” atau “Kalau aku melakukan ini” (Simpanse terus ingin kembali ke waktu sebelumnya dan mengubah segalanya, sedangkan Manusia menerima bahwa Anda tidak bisa mengubah apa yang telah terjadi.)
- **Kemarahan** – frustrasi dan menyalahkan sering kali menyertai kemarahan, dan dicarinya beberapa penjelasan untuk menjadikan peristiwa ini tidak terlalu menyakitkan.
- **Kekacauan** – sekarang kebenaran telah diterima dan dihadapi, lalu perasaan depresi muncul dengan banyak emosi yang tidak menyenangkan dan perasaan kosong. Ini adalah duka yang sesungguhnya.

- **Pengaturan kembali** – Anda mulai menerima apa yang telah terjadi, atau paling sedikit belajar hidup dengannya, dan membuat rencana untuk melanjutkan hidup.

Kegagalan relasi juga akan melewati tahap-tahap yang sama. Akan sangat penting untuk membiarkan Simpanse Anda bekerja melewati tahap-tahap ini, karena jika tidak, Anda akan tersendat dan proses duka bisa berlangsung lebih lama daripada biasanya. **Setiap orang memang berbeda**, tetapi biasanya diperlukan tiga bulan untuk melalui tahap akut dan sampai satu tahun untuk bisa kembali seperti biasa, mungkin bisa lebih lama tergantung pada seberapa parahnya peristiwa dan seberapa pentingnya itu bagi Anda.

Tidaklah masuk akal menuntut diri untuk tidak bereaksi secara emosional terhadap kegagalan jenis apa pun. Akan menolong jika Anda menyadari bagaimana Anda akan bereaksi dan bagaimana Anda akan menangani reaksi Anda. Mudah-mudahan pada akhirnya setiap kegagalan bisa memperlihatkan sudut pandang dan Anda bisa melanjutkan hidup dari apa yang telah Anda pelajari atas pukulan kemunduran. Kegagalan adalah bagian yang normal dari pengalaman hidup, dan bereaksi terhadap kegagalan adalah sama normalnya dan bisa diterima.

Tugas Anda untuk gerigi 7 – hasil

- Mengukur sukses secara relatif, dan saat memungkinkan, rayakan sukses sebagian.
- Hadapi kegagalan atau kemunduran dengan cara yang membangun dan pandang kegagalan sebagai titik pembelajaran untuk mengembangkan diri.
- Usahakan mengembangkan kemampuan untuk mendapatkan sudut pandang dari semua peristiwa hidup.
- Jika Simpanse Anda berduka, perbolehkan ia untuk mengungkapkan dirinya. Berduka itu masuk akal.

Ringkasan poin penting

- Ada perbedaan antara impian dan sasaran.
- Kesuksesan Anda membutuhkan perencanaan dan struktur.
- Melumasi roda gerigi akan sangat meningkatkan peluang meraih kesuksesan.
- Pemeriksaan yang teratur akan menjaga Anda tetap berada di jalur Anda.
- Menghadapi hasil adalah bagian dari perencanaan.

Usulan latihan:

Melaksanakan bab ini

Menyadari impian

Rumuskan impian Anda dan luangkan waktu untuk membuat sebuah rencana yang terstruktur seperti yang dijelaskan di bab ini. Sebaiknya kerjakan ini bersama teman. Ikuti langkah-langkahnya dengan melakukan latihan di setiap bagian. Ketika Anda mulai melaksanakan rencana, teruslah ingatkan diri Anda mengapa Anda ingin mewujudkan impian ini dan apa artinya kesuksesan mencapai impian tersebut bagi Anda.

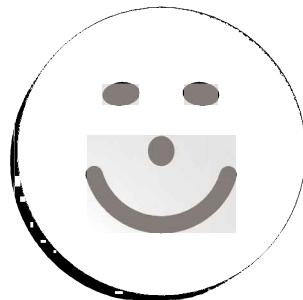
Bab 16

Planet Kebahagiaan

Cara agar merasa bahagia

Kebahagiaan

- Apa yang dimaksud dengan kebahagiaan?
- Tiga keadaan benak
- Bergerak memasuki kebahagiaan
- Pendekatan kebahagiaan
- Pendorong kebahagiaan

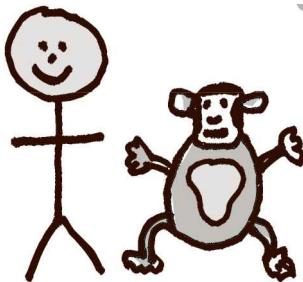


Kebahagiaan adalah pilihan. Menjadi bahagia di setiap waktu adalah hal yang tidak realistik; akan selalu ada saat-saat sulit dan kemunduran. Adalah wajar untuk mengalami pasang surut, tetapi Anda bisa kembali ke kebahagiaan **dengan mengupayakannya**.

Apa yang dimaksud dengan kebahagiaan?

Anda harus memutuskan apa arti kebahagiaan bagi Anda karena setiap orang memiliki definisi yang berbeda. Jadi, tugas pertama Anda adalah meluangkan waktu dan memutuskan apa yang membuat Anda bahagia, lalu minimal Anda mengetahui apa yang akan Anda upayakan. Otak melepasikan bahan-bahan kimia yang berbeda ketika ia cemas dibandingkan ketika ia rileks atau bahagia. Oleh karenanya, mungkin akan paling mudah untuk membahas jalan menuju kebahagiaan dengan merumuskan tiga keadaan yang berbeda dari benak.

Tiga keadaan benak bagi Manusia dan Simpanse



Keadaan positif

Tambahan bagi kebahagiaan

Keadaan netral

Lega mengetahui segalanya baik-baik saja; puas

Keadaan negatif

Khawatir, cemas, dan waswas

Menyingkirkan keadaan negatif

Hal-hal yang membuat Anda berada di keadaan benak negatif adalah kekhawatiran, kecemasan, atau waswas. Ini biasanya karena empat sistem planet fungsional (Planet yang Terbelah, Planet Orang Lain, Planet Terhubung, dan Planet Dunia Nyata) Anda tidak berjalan dengan mulus. Ini berarti Anda tidak memenuhi hal-hal mendasar yang diperlukan oleh Simpanse dan Manusia untuk merasa rileks dan puas.

Oleh karenanya, untuk keluar dari keadaan benak yang negatif, Anda perlu membuat empat sistem planet fungsional Anda berputar dengan benar. Realistiknya kita akan selalu memiliki beberapa tingkatan disfungsi; ini adalah soal meminimalkan dan memagarinya, agar kita bisa melanjutkan hidup dan menggunakan energi kita untuk mendapatkan kualitas dalam hidup kita.



Menjauhkan diri dari keadaan negatif adalah seperti memutar piring: planet perlu perhatian yang terus-menerus.

Berikut adalah contoh dari hal-hal yang perlu ditangani dari empat sistem pertama.

- Mengenali, mengasuh, dan mengatur Simpanse Anda.
- Mengenali kebutuhan untuk memelihara dan mengembangkan Manusia Anda.
- Memiliki Komputer yang berfungsi dengan utuh bersama Pilot Autopilot, tanpa Gremlin, dengan Goblin yang sudah terkurung, dan Batu Kehidupan yang sudah dipikirkan secara utuh.
- Mengatur orang lain di dunia Anda.
- Memiliki pasukan yang berfungsi dengan penuh.
- Berkommunikasi dengan efektif.
- Menetapkan Rimba yang ramah bagi Simpanse Anda.
- Memiliki sudut pandang Dunia Nyata.
- Mampu menangani stres langsung dan stres kronis.

Pastikan dorongan serta kebutuhan fisik dan emosional Simpanse dan Manusia Anda dipenuhi. Berikut adalah beberapa contoh dari apa yang dibutuhkan oleh Simpanse:

- Pasukan
- Seks
- Makanan
- Kekuasaan
- Ego
- Wilayah
- Rasa aman
- Keingintahuan

Manusia memiliki banyak kesamaan dengan kebutuhan dasar Simpanse, tetapi juga termasuk hal-hal seperti:

- Peran atau tujuan dalam hidup
- Belahan jiwa
- Stimulasi intelektual

Dari waktu ke waktu, kita jatuh ke dalam keadaan benak yang negatif, dan ini normal. Rahasianya adalah menanganinya secepat mungkin dan menerima bahwa tidaklah normal untuk tetap tinggal dalam keadaan negatif.

Keadaan netral

Ini adalah keadaan ketika empat planet pertama berputar dengan baik dan Anda puas, tetapi belum tentu berarti Anda bahagia. Bagi beberapa orang, “puas” adalah “bahagia”, tetapi bagi kebanyakan orang, kebahagiaan berarti lebih dari itu.

Kedaan benak yang positif

Keadaan benak yang positif adalah ketika Anda *menambah* hal-hal positif dan kualitas pada hidup Anda dan bukan sekadar hidup dengan hal-hal yang mendasar. Di sini ada faktor perasaan nyaman dan hidup Anda terasa kaya, produktif, serta memuaskan. Tidak mengherankan bahwa bagi banyak orang, kualitas-kualitas ini merumuskan kebahagiaan.

Contoh tambahan bagi Simpanse

- Bersenang-senang
- Pengalaman baru
- Aktivitas yang bisa dinikmati
- Bergaul
- Traktiran
- Hadiah
- Stimulasi mental

Contoh tambahan bagi Manusia

- Tawa
- Aktivitas yang memuaskan

- Pencapaian
- Perilaku dermawan
- Perencanaan masa depan
- Hiburan
- Pengingat akan hal-hal yang baik—telah dimiliki dan dicapai

Memasuki kebahagiaan

Untuk menjadi bahagia dan memasuki keadaan benak positif *Anda perlu menambahkan tambahan-tambahan ke dalam hidup Anda dan mendatangkan kualitas pada hidup*. Untuk mendapat peluang terbesar menjadi bahagia, Anda harus menempatkan segalanya di tempat yang benar. Jadi, lihatlah daftar-daftar berikut untuk menemukan contoh tambahan bagi Simpanse dan Manusia Anda, dan pilihlah tambahan dari daftar ini lalu tambahkan pikiran-pikiran Anda sendiri. Lalu, ambil langkah-langkah aktif untuk berusaha memenuhiinya. Kebahagiaan mempunyai harga tersendiri karena biasanya diperlukan upaya.

Kita bisa memandang kebahagiaan dalam hal “memiliki” dan “menjadi”, dan kedua aspek ini sekadar menjelaskan perbedaan di antara “apa yang Anda miliki” dan “siapa Anda”.

“Memiliki”

Aspek materi dari “memiliki” termasuk pencapaian dan harta milik, sedangkan aspek emosional, fisik, dan intelektual dari “memiliki” tidaklah terlalu kasatmata. Misalnya, aspek emosional bisa termasuk kebutuhan untuk dicintai oleh orang lain atau mendapat penghormatan dari orang lain. Aspek fisik dari “memiliki” bukan hanya termasuk kesehatan yang baik, tetapi juga perasaan sejahtera. Aspek intelektual termasuk memiliki hidup yang memuaskan, yang merangsang otak untuk berpikir dan menantang dengan cara yang menyenangkan.

Daftar “memiliki”

- Pencapaian
- Harta milik
- Emosional
- Fisik
- Intelektual

Ada banyak tumpang-tindih di antara “dasar” untuk ketahanan hidup dan “tambahan” untuk kualitas hidup. Manusia dan Simpanse memiliki kesamaan ciri-ciri dalam daftarnya. Poin yang penting di sini adalah meluangkan waktu untuk mengetahui apa yang **Anda butuhkan** untuk membuat diri Anda bahagia, lalu **mewujudkannya**.

Potensi masalah pada pencapaian

Pencapaian penting bagi Manusia. Kita senang mengetahui bahwa kita telah melakukan sesuatu yang membangun atau mencapai sesuatu yang bisa dibanggakan. Namun, mungkin ada masalah pada pencapaian.

Saat ingin mencapai sesuatu, misalnya mendapatkan kenaikan jabatan, kita percaya bahwa ketika sukses, kita akan bangga dan kebanggaan ini akan tinggal bersama kita. Sayangnya, sangat sering terjadi bahwa ketika telah mendapatkan kenaikan jabatan, alih-alih merayakannya, kita malah menyepelekan pencapaian itu lalu mencari sesuatu yang lain untuk dicapai.

Saya melihat hal ini terjadi di bidang olahraga elite, saat seseorang berusaha mencapai rekor dunia. Ketika telah mencapainya, sering sekali ia menyepelekannya dan mengatakan hal-hal seperti, “Itu bukan rekor dunia yang baik, itu hanya rekor dunia yang lemah!”

Masalahnya adalah Simpanse kita tidak pernah puas, dan apa pun yang kita capai—atau bisa kita lakukan—sering kali Simpanse menyepelekannya atau menganggapnya tidak berharga. Jadi, kita harus berhati-hati untuk tidak membiarkan Simpanse menyepelekan upaya dan pencapaian kita ketika kita sudah mencapai sesuatu. Ketika Anda mencapai sesuatu, terlepas dari seberapa kecilnya pencapaian itu menurut Simpanse, Anda harus

merayakan dan memuji diri Anda sendiri. Hal ini akan lebih mungkin menjurus ke keadaan benak yang bahagia daripada memperbolehkan Simpanse untuk menyepelekan pencapaian Anda.

Potensi masalah dari harta milik

Harta milik mirip dengan pencapaian. Banyak fakta yang menunjukkan bahwa kebahagiaan yang didapatkan dari harta milik hanya berlangsung sejenak. Beberapa orang berpikir bahwa mereka akan bahagia selamanya jika memenangkan lotere. Setelah suatu periode penyesuaian, ditemukan bahwa para pemenang lotere akan kembali ke tingkat kebahagiaan sebelumnya. Hal ini mirip dengan mendapatkan sesuatu yang baru; setelah suatu periode waktu, biasanya nilainya akan berkurang bagi Anda. Berhati-hatilah agar Anda tidak lupa untuk menghargai hal-hal berharga yang Anda miliki sebelum mereka hilang.

Benturan di antara Manusia dan Simpanse dalam hal kebahagiaan

Sangatlah penting untuk mengenali benturan antara apa yang dibutuhkan oleh Manusia dan Simpanse, terutama dalam aspek emosional, fisik, dan intelektual. Ada banyak saat ketika kebutuhan dan dorongan Simpanse dan Manusia tidak saling cocok.

Beberapa di antaranya cukup mudah ditangani. Misalnya, berolahraga akan memuaskan perilaku agresif dan kebutuhan atas wilayah dari Simpanse. Ini bisa diterima secara sosial dan Manusia juga dapat menikmatinya. Jika tidak ada penyaluran bagi agresi, itu akan mudah tergantikan oleh kekerasan yang tidak sehat.

Terkadang harus ada kompromi karena Simpanse dan Manusia tidak saling sepakat. Misalnya, tidaklah jarang ditemukan pasangan yang dorongan seksnya tidak saling cocok. Mudah-mudahan kedua belah pihak ingin saling menghormati seperti yang dituntut oleh Manusia, tetapi dorongan seks mereka perlu dipenuhi. Jika tidak dibahas, masalah ini bisa menjadi dinamit. Bersikap jujur dan bersama-sama membahas masalah untuk men-

cari jalan keluar adalah cara terbaik untuk berjalan maju. Akan berbahaya mengabaikan dorongan yang kuat dari Simpanse karena, jika Anda mengabaikannya, Simpanse akan gelisah dan bisa membawa Anda ke tempat yang tidak Anda inginkan.

Kebahagiaan didasarkan pada pengertian kebutuhan Manusia dan Simpanse serta memastikan kebutuhan ini dibahas dan dicocokkan.

Mendapatkan pasangan yang tepat

Sebagian besar orang menginginkan dan membutuhkan seseorang untuk berbagi hidup. Masalahnya, Simpanse dan Manusia mereka mencari hal-hal yang berbeda di dalam diri pasangan.

Simpanse hanya akan memandang pasangan untuk membentuk ikatan, memastikan wilayah, memiliki keluarga, dan menghasilkan generasi penerus. Simpanse diprogram untuk melakukan ini dengan melihat aspek fisik dari pasangan dan juga aspek emosional yang sesuai dengan agendanya.

Di sisi lain, Manusia mencari belahan jiwa atau teman sejati dan mencari nilai-nilai Manusia dalam diri pasangan. Sayangnya, sebagian besar orang memasuki relasi bersama Simpanse atau Manusianya, tetapi tidak bersama keduanya sekaligus.

Anda harus memastikan bahwa Anda senang dengan Simpanse dan Manusia dalam diri orang lain. Waspada perasaan emosional yang kuat dari Simpanse Anda sendiri, karena dalam jangka panjang perasaan itu bisa berubah-ubah, terlepas dari perasaan yang ia anggap tepat pada saat pertama. Nikmati perasaan tersebut, tetapi jangan membangun sesuatu hanya berdasarkan perasaan itu saja.

Umumnya Anda bisa mencaritahu seperti apakah Simpanse dan Manusia dalam diri orang lain. Sesudah Anda mengenalinya, akan sangat berguna untuk menulis tiga kolom di secarik kertas. Di kolom pertama, tulis semua poin baik dari Simpanse dan Manusia mereka. Di kolom kedua, tulis semua poin tidak terlalu baik yang tidak terlalu mengganggu Anda. Perhatikan dengan baik, saya telah mengatakan “semua poin tidak terlalu baik yang tidak terlalu mengganggu Anda” dan BUKAN “semua poin tidak

terlalu baik yang Anda pikir **bisa Anda ubah** di dalam diri mereka". Mengubah mereka adalah hal yang mustahil. Jadi, poin-poin di kolom kedua haruslah poin-poin yang benar-benar tidak memengaruhi Anda. Kolom ketiga adalah untuk hal-hal dalam Manusia atau Simpanse mereka yang tidak Anda sukai dan sulit Anda terima.



Sekarang pikirkan dengan cermat: Anda bisa hidup dengan poin-poin baik dari siapa pun. Oleh karenanya, singkirkan kolom pertama dan jangan mempertimbangkannya. Jangan berfokus pada kolom pertama, karena sering kali ini akan membutakan Anda dari poin-poin buruk dan mengikat Anda kepada orang itu dan ini bisa merusak Anda secara emosional. Kolom kedua berarti Anda bisa dengan jujur hidup bersama poin-poin ini dan bahwa Anda menerimanya SEBAGAIMANA ADANYA. Jadi, abaikan kolom ini. Akhirnya, kita tiba pada kolom ketiga. Jika Anda menulis sesuatu di kolom ini, sebenarnya Anda mengatakan bahwa Anda tidak bisa hidup dengan orang ini. Hal ini kedengarannya sangat keras, tetapi riset yang menelaah banyak pasangan telah menunjukkan bahwa saat ada satu saja poin di kolom terakhir ini, kemungkinan besar relasi tidak akan bertahan.

Satu ciri ini bisa seperti satu tetes racun. Terlepas dari seberapa menariknya dan tampaklezatnya suatu makanan, jika Anda menambah satu tetes racun saja, makanan itu tidak bisa dimakan dan mematikan. Relasi, lingkungan, dan pekerjaan bisa seperti ini. Waspadai setetes racun yang adalah satu saja perbedaan yang tidak bisa diselesaikan atau tidak bisa diterima. Jangan terkejut jika Anda memakan makanan itu dan menjadi sakit! Oleh karenanya, jangan terkejut jika Anda menderita secara emosional jika ada satu tetes racun dalam hidup Anda. Oleh karenanya, pikirkan dengan

sangat cermat sebelum Anda memasuki sebuah relasi; jangan menatap dua kolom pertama karena keduanya bukan petunjuk dari kecocokan sejati. Tataplah kolom terakhir dan jujurlah kepada diri sendiri. Menemukan pasangan yang tepat tidaklah mudah, tetapi pencarinya akan pantas untuk dijalani. Dengan memasuki keadaan emosional yang stabil, Anda akan menarik banyak orang. Dan dengan menempatkan diri di tempat yang tepat untuk bertemu orang-orang itu, Anda akan mendatangkan anugerah kepada diri Anda sendiri.

Membangun relasi yang memuaskan

Semua relasi pribadi bisa ditingkatkan dan mendatangkan lebih banyak kepuasan. Berikut adalah beberapa usulan yang bisa Anda pertimbangkan ketika mencermati pendekatan Anda sendiri pada relasi-relasi Anda.

Tanya kepada diri sendiri apakah Anda sudah realistik tentang apa yang bisa ditawarkan oleh orang ini kepada Anda, apakah ia teman atau pacar. Tidaklah realistik untuk percaya bahwa hanya ada satu orang yang bisa memenuhi semua kebutuhan Anda dan bahwa satu teman atau pasangan bisa memberikan semua yang Anda inginkan. Sebagian besar relasi akan lebih sehat jika ada teman-teman lain dan keluarga di dalam bingkai relasi itu.

Pilihlah teman-teman tidak hanya berdasarkan dari apa yang bisa Anda tawarkan kepada mereka, tetapi juga apa yang bisa mereka tawarkan kepada Anda. Seorang teman atau pasangan yang ideal akan:

- Membuat Anda merasa senang terhadap diri sendiri
- Membantu Anda berkembang sebagai seorang pribadi
- Memunculkan yang terbaik dari Anda
- Mendahulukan Anda dibandingkan dirinya sendiri
- Menerima Anda apa adanya

Hal ini juga berlaku sebaliknya. Sebagai teman yang baik, Anda akan melakukan hal-hal ini kepada mereka.

Dari waktu ke waktu, semua pasangan akan menyakiti dan mengecewakan kita. Untuk memelihara kehidupan relasi, Anda perlu bisa melewatkinya dan memahaminya.

Jika Anda memaafkan pasangan yang menyesal, itu berarti Anda telah meninggalkan peristiwa itu di masa lalu. Memaafkan tidaklah berarti menyimpan semua kesalahan untuk kelak digunakan kembali secara berulang-ulang di masa depan ketika Anda membutuhkannya. Jika Anda melakukan ini, maka *maaf* bukanlah kata yang tepat. Kata yang tepat untuk menggambarkan apa yang Anda lakukan adalah *penyiksaan*. Anda bisa memaafkan pasangan dan tidak mengungkitnya kembali, atau Anda bisa memutuskan relasi dan membiarkan orang itu menemukan orang lain yang tidak akan menyiksanya. (Perhatikan, memaafkan bukan berarti melupakan, yang dimaksud di sini adalah tidak menggunakannya sebagai senjata. Namun, terkadang akan bijaksana untuk mengingat suatu peristiwa atau perilaku jika orang itu terus mengulanginya dan Anda pikir sudah tiba waktunya untuk memutuskan relasi dan melanjutkan hidup Anda!)

Penyerahan ke tangan orang lain

Karena Simpanse bekerja dengan memiliki pasangan di benaknya sebelum ia benar-benar bertemu dengannya, sering kali ia merekat gambaran dari apa yang diinginkannya kepada seseorang, bukan melihat orang itu apa adanya. Hal ini bisa menimbulkan stres berlebih karena Simpanse terus berusaha menjadikan orang itu sebagai “orang yang tepat” dan juga bisa mempersulit pemutusan hubungan dengan seseorang yang pada akhirnya tidaklah cocok.

Salah satu cara yang bisa membantu jika Anda terjebak dalam posisi ini adalah berusaha untuk “menyerahkannya ke tangan yang lain”. Bayangkan Anda akan menyerahkan pasangan Anda ke tangan orang lain dan Anda harus betul-betul jujur tentang pasangan Anda, termasuk segala kekurangannya. Cobalah bicara sendiri di ruang kosong dan katakan kepada orang yang baru, apa yang bisa ia harapkan dari relasi itu. Ajukan poin-poin yang bagus lalu poin-poin yang buruk, tetapi jangan menahan informasi.

Bayangkan bahwa jika Anda berbohong, ia bisa membawa Anda ke pengadilan!

Dengan melakukan “penyerahan” ini, Anda bisa menyadari bahwa orang yang baru itu mungkin tidak akan mau menerima pasangan Anda, dan Anda sendiri mungkin bertanya-tanya mengapa Anda terus bertahan dengan pasangan Anda. Saya telah menggunakan latihan ini dengan banyak orang yang menderita dalam relasi yang benar-benar tidak berjalan dengan baik, dan latihan ini memberi sudut pandang yang lain.

“Diri” adalah soal siapa diri Anda

Ada beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan ketika melihat “siapa Anda” dan bagaimana ini akan memajukan kebahagiaan. Kita bisa menganggapnya sebagai daftar “diri”.

Daftar “diri” terdiri atas:

- Citra diri
- Harga diri
- Arti diri
- Kepercayaan diri

Untuk memahami bagaimana Anda memandang diri sendiri, penting untuk mengenali perbedaan di antara cara Simpanse dan Manusia dalam memandang diri Anda. Biasanya pandangan ini sangat berjauhan dari satu sama lain. Di sini Anda benar-benar harus memilih cara pandang yang akan Anda anut.

Jika sekilas mengingat cara pikir Simpanse, kita akan terbantu untuk mengerti mengapa banyak orang memiliki relasi yang sangat buruk dengan dirinya sendiri! Simpanse adalah individu rentan yang berusaha keras untuk diterima oleh kelompok pasukannya dan berusaha untuk mengesankan pasukannya. Ini adalah keadaan permanen dan tidak akan pernah berubah. Biasanya, Simpanse akan terlalu mengkritik diri dan tidak percaya diri pada kemampuannya untuk bisa menyingkirkan kesalahan atau menun-

jurkan kelemahan. Ia akan tidak toleran terhadap setiap kekurangan atau kesalahan yang ia buat. Simpanse percaya bahwa orang lain terus-menerus menghakiminya dan melihat kesalahannya.

Cara Manusia Anda berpikir akan menunjukkan titik pandang yang lain. Manusia mengenali bahwa meski setiap orang memiliki perbedaan kemampuan dan tampilan, sebagai manusia, setiap orang adalah sama berharganya. Manusia juga mengenali bahwa usaha untuk mengesankan dan menyenangkan orang lain, agar ia menjadi populer, bukanlah basis yang baik untuk menjalani kehidupan. Manusia percaya bahwa yang bisa Anda lakukan hanyalah melakukan yang terbaik. Manusia juga percaya bahwa nilai-nilai yang penting dalam hidup bukanlah didasarkan pada tampilan, pencapaian, atau harta benda, tetapi pada nilai-nilai seperti kejujuran, integritas, kebaikan, dan pertimbangan.

Oleh karenanya, dalam menilai diri sendiri, Anda dan Simpanse akan mencapai kesimpulan yang sangat berbeda karena mereka bekerja dengan tolok ukur dan nilai-nilai yang sangat berbeda. Sebelum Anda mulai memandang diri Anda sendiri, hal yang paling pokok untuk dilakukan adalah memastikan bahwa Anda memiliki Batu Kehidupan yang berisi nilai-nilai yang dengan jujur Anda inginkan sebagai tolok ukur untuk mengukur diri Anda. Lalu ukurlah diri Anda sendiri dan orang lain dengan nilai-nilai ini dan **jangan biarkan Simpanse membajak Anda**. Misalnya, jika Anda menempatkan ciri periang, ramah, dan jujur di bagian atas dari daftar Anda, ukurlah diri Anda menurut nilai-nilai Manusia ini.



Nilai dan kepercayaan yang digunakan sebagai acuan dalam berfungsi sebagai manusia

Citra diri

Citra diri adalah cara Anda melihat kepribadian dan kehadiran Anda.

Manusia akan memberi titik pandang yang seimbang serta melihat aspek-aspek yang menarik dan tidak menarik dari diri Anda. Namun, ia akan melakukannya dengan melihat pada nilai-nilai Manusia, misalnya kasih sayang, kejujuran, dan kedermawanan untuk memutuskan siapa diri Anda.

Simpanse akan melihat pada tampilan fisik dan pencapaian Anda untuk merumuskan siapa diri Anda. Waspada bahwa Simpanse dapat mengubah pikirannya dengan cepat dan sangat subjektif. Satu menit ia menganggap Anda adalah orang paling menakjubkan yang pernah ada dengan tampilan yang memesona, dan di menit berikutnya ia percaya Anda adalah makhluk terburuk yang berjalan di planet ini.

Kebahagiaan tentang citra diri tidaklah akan stabil jika Anda mendasarkannya pada pendapat Simpanse yang kemungkinan besar akan terus menuntun Anda ke pergolakan emosional. Citra diri yang sejati akan didasarkan pada seberapa banyak Anda menghidupi nilai-nilai Anda.

Jadi, keputusan Anda tentang citra diri adalah keputusan antara mengikuti nilai-nilai Simpanse atau mengikuti nilai-nilai Manusia.

Ini adalah pilihan, dan pilihan Anda jelas akan memengaruhi kebahagiaan Anda. BERHENTILAH di titik ini dan pastikan Anda mengerti semua yang telah dijelaskan tentang citra diri, lalu buatlah keputusan Anda.

Harga diri

Harga diri adalah nilai yang Anda tetapkan pada diri sendiri sebagai pribadi. Sekali lagi, saya harap Anda sudah mengerti dengan jelas bahwa Simpanse dan Manusia akan mengukurnya berdasarkan nilai-nilai yang sangat berbeda. Anda-lah yang perlu memilih bagaimana akan mengukur harga diri Anda. Jika, misalnya, Anda memilih untuk menimbang harga diri Anda dengan menjadi orang yang gembira yang mendatangkan banyak

kesenangan kepada orang lain dengan hanya menjadi orang yang menyenangkan dan tersenyum, Anda mempunyai peluang untuk melihat diri Anda sebagai anggota yang sangat berharga dari masyarakat. Tingkat kebahagiaan Anda akan meningkat selaras dengannya karena bahkan Simpanse Anda pun akan menyukai hal ini.

Namun, jika Anda menimbang harga diri Anda berdasarkan seberapa pintarnya Anda dan pekerjaan yang Anda lakukan, dari hari ke hari harga diri Anda akan terombang-ambing saat Simpanse mengubah pikirannya.

Ambillah keputusan di antara penilaian Simpanse dan Manusia.

Arti diri

Arti diri adalah bagaimana Anda membandingkan diri dengan orang lain. Tema yang sama juga berlaku di sini: Anda bisa menggunakan kriteria Simpanse atau Manusia untuk memutuskan bagaimana Anda membandingkan diri Anda.

Kemungkinan besar Manusia akan berkata bahwa setiap orang memiliki nilai yang setara, dan walaupun kita memiliki keterampilan dan kemampuan yang berbeda, secara keseluruhan kita adalah setara sebagai manusia.

Simpanse akan berkata bahwa setiap orang berada di tingkatan yang berbeda dan beberapa orang lebih baik dibandingkan orang lain, dan bahwa kekuasaan, penampilan, dan harta milik sangatlah penting. Riset menunjukkan bahwa cara kita membandingkan diri dengan orang lain akan berdampak besar pada tingkat kebahagiaan.

Kalaupun Anda harus membandingkan diri, lakukan itu dengan kriteria Manusia, bukan kriteria Simpanse.

Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah apa yang Anda percaya sebagai kemampuan Anda dalam melakukan segalanya. Ini adalah bagian yang sangat besar dari hidup kita sehingga patut dijadikan Bulan Penstabil dari Planet Kebahagiaan.

Bab berikutnya tentang “Bulan Kepercayaan Diri” akan membahas soal ini secara detail.

Ketika Anda melihat semua cara yang bisa digunakan untuk menilai diri sendiri, ada sebuah fakta pasti: Anda bisa bekerja bersama Simpanse dan sistem penilaianya, atau Anda bisa bekerja bersama Manusia dan sistem penilaianya. Hasilnya tentu akan sangat berbeda dan akan menjurus ke tingkat kebahagiaan yang berbeda. Oleh karenanya, kebahagiaan sangat dipengaruhi oleh sistem kepercayaan dan nilai Anda sendiri. Untuk meluruskan penilaian diri ini, Anda perlu kembali ke Batu Kehidupan. *Sangatlah penting untuk mengetahui apa saja nilai-nilai mutlak Anda tentang hidup dan manusia, SEBELUM Anda mulai mencaritahu siapa diri Anda.* Setelah Anda menata rumah sendiri agar Anda nyaman dengan diri sendiri, tingkat kebahagiaan Anda akan meningkat dengan drastis.

Pendekatan kebahagiaan

Untuk memiliki peluang terbaik menjadi bahagia, Anda harus mendekati kehidupan—andiranda sendiri—with cara yang benar.

Beberapa orang secara natural memiliki pendekatan yang positif dan optimistik terhadap hidup. Kepercayaan dan sikap mereka cenderung menilik yang terbaik di setiap situasi. Mereka melakukan yang terbaik, dan jika segalanya tidak berjalan dengan baik, mereka bisa berduka tetapi kemudian melanjutkan hidup. Pendekatan ini bisa dipelajari dan ditumbuhkan. Ini sikap benak. Pendekatan ini juga bergantung pada apa yang Anda anggap normal. Jika Anda pikir kebahagiaan bukanlah hal yang normal bagi Anda, itu akan menjadi ramalan yang Anda wujudkan sendiri dan kebahagiaan menjadi sesuatu yang elusif. Ada beberapa pendekatan terhadap hidup yang sepertinya dianut oleh orang-orang yang bahagia. Berikut adalah beberapa pendekatan yang bisa Anda anut untuk diri Anda sendiri.

- Belajar untuk memiliki pendekatan yang realistik tetapi positif terhadap hidup adalah suatu perilaku yang bisa dipelajari. Saat muncul situasi

di mana segalanya tidak berjalan sesuai rencana, ***usabakan untuk mengembangkan kebiasaan untuk mencari jalan keluar, bukan berkubang di masalah.*** Ini adalah Autopilot yang sangat bermanfaat untuk dimasukkan ke dalam Komputer.

- Pikiran-pikiran yang ada di kepala Anda dan pendekatan yang Anda ambil terhadap kehidupan adalah pilihan Anda. ***Anda bisa memilih seberapa banyak suatu situasi mengganggu Anda.*** Coba pikirkan hal ini. Anda-lah yang memutuskan sendiri apa yang penting dalam hidup Anda dan apa yang tidak. Jika Anda tidak menginginkan sesuatu menjadi penting dalam hidup Anda, hal tersebut tidak harus menjadi penting.
- Tanya pada diri sendiri seberapa lama Anda ingin berkubang dalam sesuatu yang tidak menyenangkan yang telah berlalu ***dan seberapa lama Anda ingin tinggal di kerangka pikir itu. Juga tanyakan apa kegunaan dari berkubang di sana?***
- Salah satu pendekatan yang dijamin akan membantu Anda untuk merasa bahagia adalah, saat memungkinkan, ***belajar menertawakan diri dan memelibara selera humor.*** Sekali lagi, ini adalah Autopilot di dalam Komputer orang yang bahagia; ini adalah perilaku yang telah dipelajari. Jika Anda menganggap diri dengan terlalu serius, kebahagiaan bisa berkurang.
- Selalu proaktif dalam hidup, terutama dalam relasi. Usahakan untuk tidak reaktif terhadap suasana hati atau keinginan orang lain. Putuskan apa yang Anda inginkan, lalu rundingkan, tetapi jangan biarkan diri Anda menjadi korban pasif.
- Usahakan untuk menghadapi penyebab situasi, bukan gejala. Terkadang yang diperlukan hanyalah mengeluarkan unek-unek dari dada Anda (membiarkan Simpanse Anda berteriak dengan aman). Namun, sekadar berteriak tidaklah menyelesaikan masalah yang menimbulkan gejala. Untuk jangka panjang, menyelesaikan masalah akan sangat membantu. Orang yang bahagia akan menemukan dan mengobati penyebab!

Daftar kebahagiaan

Saya masih terheran-heran ketika seseorang memberitahu bahwa mereka tidak bahagia tetapi tidak bisa memberitahu apa yang akan membuat mereka bahagia. Tidak diperlukan waktu yang lama untuk menceritahu beberapa hal sederhana yang bisa Anda lakukan agar menjadi bahagia di dalam hidup Anda. Jadi, salah satu hal nyata yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan peluang kebahagiaan Anda adalah mengetahui dengan tepat apa yang akan membuat Anda bahagia dan memastikan hal tersebut terjadi. Jika Anda tidak pandai merawat diri serta kebahagiaan Anda, buatlah daftar kebahagiaan Anda sendiri. Daftar ini bisa dirujuk dan cantumkan hal-hal yang bisa kita nanti-nantikan. Ada dua bentuk daftar kebahagiaan:

- “Daftar kebahagiaan-langsung”
- “Daftar kebahagiaan-tertunda”

Misalnya, di daftar kebahagiaan-langsung milik saya tercantum secangkir kopi, menelepon teman, membawa anjing jalan-jalan, membuat rencana untuk masa depan, menghitung berkah saya, duduk menyandar, dan menghirup napas dalam-dalam! Ini hal-hal yang bisa saya lakukan kapan pun. Bahkan, duduk menyandar dan memikirkan hal-hal yang indah bisa membuat saya merasa lebih bahagia. Ini berarti saya bisa berusaha untuk meningkatkan suasana hati saya kapan pun saya mau dan sering kali hanya itu yang perlu dilakukan, hanya sedikit usaha. Sekarang, cobalah menyebut sepuluh hal yang ada dalam kendali Anda yang bisa Anda lakukan untuk membuat Anda merasa lebih bahagia. Lalu, tanya kepada diri sendiri apakah akhir-akhir ini Anda telah melakukannya.

Daftar kebahagiaan-tertunda bisa termasuk hal-hal seperti mengundang teman-teman untuk menghabiskan malam bersama, pergi makan di luar, liburan, berolahraga, dan sebagainya. Anda perlu meluangkan waktu untuk mewujudkannya, jadi Anda mempunyai sesuatu yang bisa Anda nanti-nantikan. Ini sangat penting bagi sebagian besar orang jika ingin tetap bahagia. Mungkin Anda merasa baik-baik saja, tetapi Simpanse Anda akan selalu menuntut sesuatu yang bisa ia nanti-nantikan, jadi asuhlah Simpanse Anda

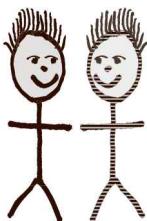
dengan memberitahu peristiwa yang akan datang. Memiliki peristiwa mendatang untuk dinanti-nantikan akan membantu Simpanse melewati saat-saat yang kurang membahagiakan. Orang-orang yang bahagia cenderung memiliki hal-hal yang mereka nantikan. Mereka juga memastikan bahwa saat-saat bahagia ini sakral. Tidak ada yang bisa menghentikan perwujudannya.

Simpanlah daftar ini di tempat yang praktis agar Anda bisa mengacunya dan memasuki keadaan benak yang lebih bahagia. Usahakan untuk menyelepasan daftar ini dengan nilai-nilai Anda, misalnya jika Anda menghargai tubuh yang sehat dan aktif, lebih baik mencantumkan “pergi berjalan kaki” atau “makan makanan yang bergizi” daripada “makan satu batang cokelat”.

Pemeriksaan kebahagiaan dan kembaran maya

Memantau kebahagiaan kita akan sangat bermanfaat. Buatlah catatan harian dan catat hal-hal yang membuat Anda bahagia dan juga hal-hal yang menghentikan Anda untuk menjadi bahagia. Dengan memiliki satu buku khusus untuk tujuan ini, Anda akan memiliki petunjuk yang jelas tentang bagaimana Anda bisa meningkatkan dan merawat diri dengan lebih baik.

Salah satu cara pasti untuk memberi nasihat yang jujur dan terus terang kepada diri sendiri adalah menciptakan kembaran maya.



Bayangkan Anda adalah kembar identik. Kembaran Anda adalah sahabat terbaik Anda yang mencintai dan melindungi Anda. Berilah nama kepada kembaran Anda. Lalu, bayangkan bahwa Anda adalah kembaran Anda itu. Jadi, misalnya, Anda telah menamai kembaran Anda sebagai Sam. Sekarang Anda menjadi Sam. Di dalam peran Anda sebagai Sam,

berilah nasihat kepada diri Anda dan ceritakan kebenaran tentang apa yang harus dan tidak harus Anda lakukan di dalam situasi, hidup, dan masalah Anda.

Saya telah menggunakan teknik ini bersama banyak orang yang tersangkut dalam segala macam masalah. Ketika membayangkan diri sebagai orang kembar, mereka memberi nasihat yang menakjubkan kepada dirinya sendiri. Sebenarnya ini tidak mengejutkan karena Anda-lah yang paling mengenal diri Anda! Terkadang hanya diperlukan keberanian untuk mengatakan kebenaran kepada diri sendiri, misalnya “berhenti cengeng”, “kamu perlu berhenti bersikap terlalu keras pada dirimu”, “kamu orang baik dan sudah melakukan yang terbaik”, “kamu perlu dikejutkan agar mau bergerak”, “kamu perlu tersenyum dan menghadiahi diri”, dan sebagainya. Jika Anda bisa melakukannya dengan selera humor, ini akan jauh lebih baik lagi!

Pendukung kebahagiaan—mengganti Gremlin dengan Autopilot

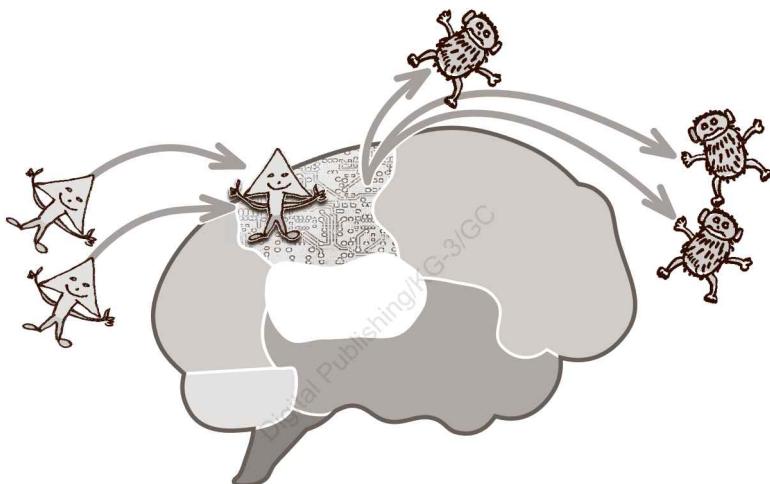
Menempatkan Autopilot, perilaku, dan kepercayaan baru yang akan memajukan kebahagiaan adalah latihan yang perlu diteguhkan secara teratur. Untuk menemukan Gremlin Anda, luangkan waktu untuk memikirkan kebiasaan dan pikiran bersifat menghancurkan yang Anda miliki. Mari kita lihat beberapa tema umum yang bisa dikenali oleh sebagian besar dari kita.

Perang versus gaya hidup

Perang berarti Anda harus menuang banyak upaya dan energi untuk menang. Gaya hidup berarti memenuhi tuntutan dengan menjalaninya secara santai dan tanpa upaya.

Cobalah untuk tidak melihat perang di semua yang Anda lakukan, tetapi melihatnya sebagai gaya hidup. Misalnya, berusaha untuk berdiet

dan makan dalam porsi kecil akan lebih sulit jika Anda melihatnya sebagai perang untuk mengurangi makanan alih-alih melihat porsi yang lebih kecil sebagai sesuatu yang normal (dan porsi besar sebagai hal tidak normal dan tidak bisa diterima). Contoh lain adalah memercayai bahwa menjadi bahagia adalah sesuatu yang harus Anda perjuangkan, alih-alih bersikap rileks dan memandang keadaan bahagia sebagai hal yang normal bagi Anda. Gremlin adalah kepercayaan bahwa kebahagiaan adalah perang, sedangkan Autopilot mengatakan bahwa kebahagiaan adalah gaya hidup.



Kebahagiaan meningkat dengan mengganti Gremlin dengan Autopilot

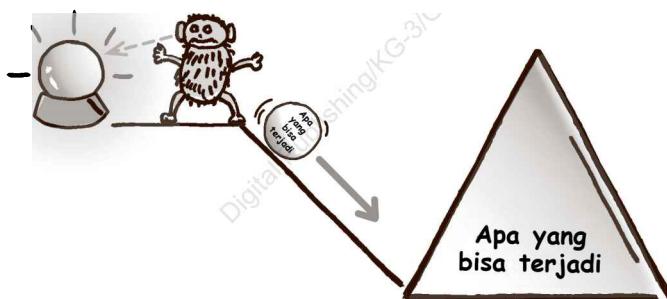
Pemikiran dikotomi

Melihat segala sesuatu sebagai semuanya atau tidak sama sekali, menang atau kalah, sukses atau gagal, adalah pemikiran dikotomi di mana segala sesuatu dipandang sebagai hanya memiliki dua opsi. Jenis pemikiran ini adalah sebuah kebiasaan, sebuah Gremlin. Sering kali pemikiran ini menunjukkan kekakuan dan menjurus ke ketidakbahagiaan. Gantilah Gremlin dengan Autopilot yang memandang di area kelabu dan bersikap fleksibel, karena lebih mungkin untuk menjurus ke suasana hati yang lebih bahagia.

Kagumi keindahan mawar, tetapi waspadai durinya

Hidup bisa menjadi taman mawar, tetapi itu berarti ada banyak duri. Jika Anda ingin bahagia memetik mawar, Anda harus berhati-hati dengan durinya. Waspada hal-hal yang Anda ketahui akan membuat Anda tidak bahagia dan hindari hal tersebut saat memungkinkan. Menghindari hal-hal yang membuat Anda memiliki perasaan yang tidak diinginkan adalah cara bijaksana untuk tetap bahagia. Jika Anda tidak bisa menghindarinya, miliki rencana untuk menghadapinya; jangan terjebak oleh duri tanpa persiapan. Gremlin akan mengabaikan realitas, sedangkan Autopilot siap untuk menghadapi realitas.

Gremlin bola-kristal dan gunung salju



Menatap bola kristal adalah melihat ke masa depan dan berusaha meramalkan apa yang akan terjadi. Ini biasanya penuh dengan masalah dan menjuruskan ke ketidakbahagiaan.

Pertama, Gremlin Bola Kristal melihat ke masa depan dan melihat bencana serta kemalangan, karena bola kristal jarang menunjukkan masa depan yang bahagia. Lalu, Gremlin Bola Kristal membuat bola salju “apa yang bisa terjadi” dan mendorongnya ke turunan salju. Ketika menggelinding turun, bola salju mengumpulkan semakin banyak salju untuk mewujud menjadi gunung. Bola salju membentuk gunung salju “apa yang bisa terjadi”. Sekarang, Anda terperangkap dengan sebuah gunung, mencemaskan segala “apa yang bisa terjadi” ini.

Hancurkan bola kristal dan tendang keluar Gremlin. Gantikan dengan Autopilot yang berbunyi “seberangi jembatan saat aku menjumpainya”. Autopilot mengatakan “Aku tidak membuat bola salju dengan menebak apa yang akan terjadi, tetapi aku akan tinggal di sini dan kini, dan menghadapi segala sesuatu ketika mereka terjadi.”

Sering kali ternyata segalanya tidak berjalan dengan buruk dan Anda telah menempatkan diri di penderitaan yang tidak perlu. Jika Anda sering melakukan ini, berapa lama Anda akan terus mengulangnya sebelum belajar untuk menghentikannya?

Di mana Semesta berujung

Sampai saat ini, tidak ada yang tahu di mana Semesta berujung. Anda bisa menghabiskan hidup untuk memikirkan hal ini atau Anda bisa menerima bahwa tidak ada orang yang tahu. Jika Anda memiliki kecemasan yang tidak bisa diubah atau dimengerti, terimalah hal tersebut dan berhentilah “memberi makan” mereka; Anda mempunyai pilihan untuk TIDAK memikirkan pikiran yang tidak menolong atau tidak mempunyai jawaban. Gremlin menghabiskan energi untuk hal-hal yang tidak bisa diubah atau dimengerti dan Autopilot menerimanya dan melanjutkan hidup.

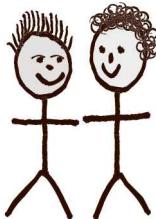
Tariklah tangan Anda dari api

Jika Anda menjulurkan tangan ke api lalu mengeluh bahwa tangan Anda terbakar, jalan keluarnya sangat mudah: jangan meminta orang lain memadamkan api, tetapi tariklah tangan Anda dari api.

Anda mempunyai pilihan untuk hal-hal yang Anda inginkan untuk diri sendiri di hampir semua aspek kehidupan Anda. Oleh karenanya, jangan menempatkan diri atau tetap tinggal di situasi yang membuat Anda tidak bahagia lalu Anda mengeluh. Jika Anda tidak memiliki pekerjaan, rumah, pasangan, atau teman yang tepat, ubahlah semua itu. Gremlin hidup bersama hal-hal yang tidak memuaskan lalu mengeluhkannya. Autopilot mengubah posisi Anda agar Anda bahagia.

Pendukung kebahagiaan—pikiran yang masuk akal

Kembar non-identik dari “Butuh” dan “Ingin”



Apa yang Anda butuhkan belum tentu sama dengan apa yang Anda inginkan, dan apa yang Anda inginkan belum tentu sama dengan apa yang Anda butuhkan. Belajarlah untuk mengenali perbedaan di antara kedua kembaran ini.

Anda tidak bisa hidup serumah dengan harimau

Jika Anda pencinta kucing, Anda bisa mengagumi bahkan tajub pada harimau. Namun, terlepas dari kecantikannya, ia adalah hewan yang berbahaya dan Anda tidak akan pernah bisa memasukkannya ke dalam rumah dan tinggal serumah dengannya. Habitatnya adalah di alam liar.

Terkadang orang-orang bisa seperti harimau. Anda bisa mengagumi, jatuh cinta, atau menghormati mereka, tetapi Anda tidak akan pernah bisa hidup bersama mereka. Mereka berbahaya dan bisa menimbulkan kerusakan besar pada Anda. Jika Anda bisa mengenali bahwa mereka memiliki ciri-ciri yang mustahil untuk Anda toleransi, kagumi mereka di alam liar, bukan di dalam rumah Anda. Jika Anda menginginkan kebahagiaan, temukan kucing rumah yang cocok dengan rumah Anda.

Makan sampah dan memiliki kualitas hidup yang buruk—apakah itu mengherankan?

Sering dikatakan bahwa “Anda adalah apa yang Anda makan” dan ada beberapa unsur kebenaran dari perkataan ini. Jika Anda tidak merawat diri

lalu merasa tidak bugar, apakah itu mengherankan? Begitu pula jika Anda tidak merawat kebahagiaan Anda lalu merasa tidak bahagia, mengapa Anda terkejut?

Terkadang tidak ada orang yang setuju dengan Anda

Kebahagiaan lebih merupakan soal berdamai dan nyaman dengan diri sendiri daripada dengan orang lain.

Penggemar atau pengkritik terbesar?

Di dalam hidup, kita semua memiliki orang-orang yang mengkritik kita. Kita juga memiliki penggemar yang mencintai kita terlepas dari kekurangan kita. Orang yang tidak bahagia sering kali adalah pengkritik terbesar dirinya sendiri. Yang mereka lakukan hanyalah mengkritik dan tidak menyukai dirinya sendiri. Orang yang bahagia belajar untuk menjadi penggemar terbesar dirinya sendiri dan menerima diri apa adanya serta mendukung dirinya sendiri. Ini adalah pilihan. Berbahagialah dengan mencintai diri Anda sendiri, termasuk semua kekurangannya.

Ringkasan poin penting

- Kebahagiaan adalah pilihan.
- Untuk meningkatkan peluang meraih kebahagiaan, Anda perlu mempunyai rencana dan melaksanakannya.
- Rumuskan apa yang membuat Anda dan Simpanse Anda bahagia.
- Penambahan hal-hal tambahan akan meningkatkan kebahagiaan Anda.
- Kembangkan “kepemilikan” dan “diri” Anda.
- Tetapkan suatu “pendekatan kebahagiaan” dan “daftar kebahagiaan”.
- Hadirkan “pendukung kebahagiaan”.

Usulan latihan:

Mengukur upaya Anda untuk mencapai kebahagiaan

Mewujudkan kebahagiaan

Karena kebahagiaan sangat penting bagi kita semua, bab ini mewakili planet yang akan membantu membuat Matahari Bersinar di dalam Semesta Psikologis kita. Oleh karenanya, luangkan waktu yang cukup untuk melaksanakan anjuran yang ada di dalam buku ini. Olah dan kerjakan setiap poin, terutama perhatikan poin-poin yang mengena bagi Anda. Jangan tergesa-gesa, pikirkan setiap poin setiap hari. Ingatlah bahwa mengembangkan kebahagiaan adalah seperti mengembangkan keterampilan emosional. Akan diperlukan upaya dan banyak waktu, tetapi Anda pasti akan bisa tiba di sana.

Buatlah catatan harian dan tulis beberapa hal atau pikiran yang mendatangkan kebahagiaan kepada Anda. Juga tulis berapa banyak upaya yang Anda lakukan untuk mendatangkan kebahagiaan untuk hari itu. Dengan melakukan ini selama dua minggu, Anda akan menyadari seberapa banyak atau seberapa sedikit upaya yang Anda tuang untuk memastikan kebahagiaan Anda sendiri.

Bab 17

Bulan Kepercayaan Diri

Cara agar percaya diri

Kepercayaan diri

- Dua pilihan untuk kepercayaan diri
- Beberapa pertanyaan penting untuk membantu memahami konsep ini
- Kepercayaan diri dan diri



Rasa aman dan kepercayaan diri menstabilkan kebahagiaan, oleh karenanya keduanya penting untuk dibangun.

Dua opsi untuk kepercayaan diri

Sebentar lagi Anda akan membuat pilihan yang akan memutuskan seberapa percaya dirinya Anda di setiap situasi. Bacalah bab ini dengan perlahan-lahan dan pastikan Anda mengikuti penjelasannya langkah demi langkah. Jika Anda memutuskan untuk mengubah titik berdiri Anda, langkah-langkah ini akan memberi kepercayaan diri kepada Anda dalam apa pun yang Anda lakukan. Sebagian besar orang akan berpikir, “Semakin aku percaya bahwa aku dapat melakukan sesuatu, aku akan semakin percaya diri.” Inilah langkah-langkah yang mereka jalani:

1. Apa yang ingin aku lakukan?
2. Seberapa mampu aku mencapainya?

3. Dan sekarang, kepercayaan diriku diukur melalui bagaimana aku memeringkat kemampuanku untuk mencapai tujuanku.

Tampaknya ini praktis-praktis saja dan bisa memunculkan tingkat kepercayaan diri tertentu: Jadi, bagaimana cara meningkatkan kepercayaan diri kita?

Dengan pemikiran seperti ini, hanya ada dua cara untuk meningkatkan kepercayaan diri: meningkatkan kemampuan Anda dalam melakukan sesuatu atau mencuci otak untuk percaya bahwa Anda bisa melakukannya, bahkan jika Anda tidak bisa.

Sebagian besar orang memilih salah satu dari kedua cara pikir ini karena Simpanse sedang membajak mereka untuk percaya bahwa tidak ada alternatif lain untuk mendapatkan kepercayaan diri. Namun, sebenarnya ada cara pikir alternatif untuk mendapatkan kepercayaan diri dan hanya sedikit orang yang menggunakannya. Cara pikir alternatif ini, cara pikir Manusia, memiliki tingkat kepercayaan diri 100% di setiap waktu, terlepas dari apa pun yang mereka lakukan. Jadi, bagaimana prosesnya?

Simpanse mengatakan, “Aku melandaskan kepercayaan diriku pada **kepercayaanku atas kemampuanku** untuk mencapai tingkatan tertentu yang **harus aku capai** dan **aku tidak sanggup menghadapi konsekuensi** dari tidak tercapainya tingkatan itu.” Sedangkan Manusia berkata, “Aku melandaskan kepercayaan diriku pada usaha **melakukan yang terbaik** untuk mencapai tingkatan yang **ingin aku capai**, dan sebagai orang dewasa, **aku selalu bisa menghadapi apa pun konsekuensi** dari tidak tercapainya tingkatan itu”.

Oleh karenanya, dua opsi untuk kepercayaan diri adalah: melandaskan kepercayaan diri pada kepercayaan Anda atas kemampuan Anda atau melandaskannya pada usaha melakukan yang terbaik. Anda tidak pernah bisa menjamin apa yang bisa Anda capai. Oleh karenanya, jika Anda mengambil opsi pertama, Simpanse Anda akan mengambil pasokan darah di otak dan menimbulkan beberapa kegelisahan karena ia selalu melihat ancaman kegagalan. Di sisi lain, Anda bisa menjamin untuk melakukan yang terbaik. Jadi, di dalam opsi kedua, Anda memiliki kendali penuh, dan Manusia

Anda akan mengambil pasokan darah. Ini akan berarti Anda memandang hidup sebagai penuh peluang dan Anda akan menghadapi konsekuensi.

Pada opsi kedua, kita bisa melihat bahwa keadaan yang normal bagi Manusia adalah percaya diri, karena Anda selalu bisa melakukan yang terbaik dan menghadapi konsekuensi, dan oleh karenanya tidak ada rasa takut. Sedangkan keadaan normal bagi Simpanse adalah kepercayaan diri yang relatif, diiringi banyak rasa takut, didasarkan pada konsekuensi, dan kemungkinan gagal.

Liz berpidato

Berikut adalah sebuah contoh. Liz diminta untuk bicara tentang perannya kepada 100 rekan kerjanya.

Simpansenya melihat persoalan ini dengan memutuskan apa yang ingin ia capai. Ia ingin menghadirkan pidato yang bagus dan dianggap sebagai orang sukses. Karena Simpanse tidak bisa mengendalikan kedua hal ini, tetapi hanya bisa memengaruhinya, sekarang ia merasakan adanya ancaman dan melihat pada konsekuensi dari kegagalan. Karena Simpanse mendasarkan kepercayaan dirinya pada “berpidato dengan baik dan mengesankan orang-orang”, sekarang ia menjadi sangat tidak percaya diri dan melihat apa yang bisa gagal.

Sebaliknya, Manusia di dalam Liz telah memutuskan bahwa ia akan mendasarkan kepercayaan dirinya pada usaha melakukan yang terbaik. Oleh karenanya, tujuannya adalah melakukan yang terbaik. Ia tidak bisa mengendalikan tingkat keberhasilan pidatonya atau apa yang orang lain pikirkan, tetapi ia akan bisa menghadapi hasil-hasil ini karena ia adalah seorang Manusia dewasa.

Liz tahu bahwa ia pasti akan melakukan yang terbaik, bahkan jika saat pidato itu tidak sesuai dengan harapan. Itu masih usaha terbaik yang bisa ia lakukan SAAT ia berpidato. Ia tidak bisa berbuat lebih baik daripada yang terbaik. Oleh karenanya, Liz pasti akan mencapai tujuannya—yaitu “melakukan yang terbaik”—dan hal lainnya hanyalah bonus. Dengan pendekatan seperti ini, ia bisa rileks dan memandang pidato itu sebagai

peluang. Kepercayaan dirinya dalam melakukan yang terbaik adalah 100%. Liz juga bisa ingat bahwa ia bisa menghadiahi upayanya daripada sekadar merayakan pencapaian.



Pendekatan Manusia dewasa dengan kepercayaan diri 100%

Beberapa pertanyaan penting untuk membantu memahami konsep ini

Bagaimana jika sebenarnya aku bisa melakukannya lebih baik?

Coba pikirkan ini secara logis. Anda tidak bisa melakukan lebih baik daripada yang terbaik. Melakukan yang terbaik berarti—saat Anda mencobanya—Anda mencerahkan segala hal yang Anda punya. Ada beberapa hal yang Anda lakukan dengan benar, ada beberapa hal yang tidak Anda lakukan dengan benar. Oleh karenanya, tingkat yang Anda capai mungkin bisa lebih baik jika Anda punya kesempatan lain. Jadi, **melakukan yang terbaik** berbeda dengan **mencapai yang terbaik**, dan keduanya tidak selalu berjalan bersamaan.

Tetapi bagaimana jika aku gagal?

Apa pun yang Anda putuskan sebagai dasar dari kepercayaan diri Anda, Anda akan masih harus berhadapan dengan konsekuensi dari hasil Anda. Menghadapi hasil adalah sesuatu yang bisa dilakukan oleh setiap Manusia dewasa, tetapi sesuatu yang sangat sulit dilakukan Simpanse dan anak-anak. Jadi, tidaklah terelakkan, Anda harus belajar menghadapi kekecewaan, dan terkadang hal tersebut berarti menghadapi kegagalan.

Jadi, mengapa memilih landasan Manusia untuk kepercayaan diri?

Landasan Manusia berarti ketika sudah usaha sudah berakhir, Anda akan bisa menegakkan kepala, tersenyum, dan berkata, “Aku tidak bisa berbuat lebih banyak karena itu adalah yang terbaik pada saat itu, termasuk semua kekurangannya.” Anda juga memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih baik jika Anda menjalaninya dengan senyum dan rileks daripada menjadi tegang dan tidak percaya diri.

Bagaimana jika Anda tidak melakukan yang terbaik?

Tidak melakukan yang terbaik adalah—misalnya—ketika Anda tidak jujur, sengaja malas, tidak peduli, atau berniat jahat. Kebanyakan orang tidak seperti ini; tetapi orang bisa tidak teratur atau tidak disiplin, dan ini soal lain. Jadi, tidak melakukan yang terbaik adalah ketika Anda sengaja tidak berusaha. Perkenankan saya memberi contoh untuk menggambarkan poin yang penting ini. Anda pergi ke taman dan menyaksikan seorang anak jatuh dari pohon. Anda bergegas menyeberang dan berusaha menolongnya berdiri. Anak itu jelas tampak tertekan dan Anda bertanya apakah ia baik-baik saja. Ia mengatakan bahwa pergelangan kakinya sangat nyeri, jadi Anda menelepon ambulans. Semuanya kelihatannya masuk akal, Anda melakukan apa yang Anda anggap benar dan melakukan yang terbaik untuk menghadapi situasi. Namun, operator ambulans agak menyepelekan Anda dan mengatakan bahwa ini bukanlah situasi darurat dan anak itu bisa berjalan ke bagian perawatan kecelakaan terdekat, yang akan menangani anak itu, dan saat itu orangtua anak itu telah tiba. Dokter memberitahu bahwa pergelangan kakinya patah, dan ini mungkin karena Anda membantunya berdiri ketika ia pertama kali jatuh.

Sungguh mimpi buruk! Anda menengok kembali skenario itu dan bertanya, “Apakah aku telah mencapai tingkat kompetensi yang tinggi dalam menghadapi situasi?” Jawabannya jelas “tidak”, tetapi “Apakah aku telah melakukan yang terbaik saat itu dan dengan kemampuan yang aku miliki?” Jawabannya adalah “ya” karena Anda telah **berusaha** melakukan yang terbaik. Namun, jika Anda menjauhi anak itu padahal Anda mengetahui

bahwa ia membutuhkan pertolongan Anda, maka ini bukanlah tindakan melakukan yang terbaik.

Ujian mengemudi dan kepercayaan diri Adam

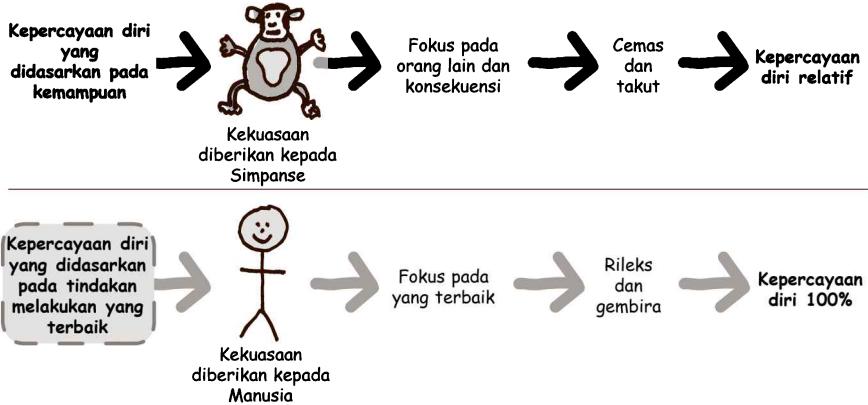
Adam akan mengikuti ujian mengemudi. Teman-temannya bertanya kepadanya, “Seberapa percaya dirinya perasaanmu?”

Sekarang Adam mempunyai pilihan, di mana ia akan melandaskan kepercayaan dirinya. Pilihan pertamanya adalah melandaskan kepercayaan dirinya pada **kemampuannya untuk lulus ujian**. Pilihan kedua adalah melandaskan kepercayaan dirinya pada **kemampuannya untuk melakukan yang terbaik saat ujian**.

Jika ia memilih opsi pertama, Simpansenya akan mulai melihat konsekuensi dari kegagalan dan mulailah muncul keraguan pada kemampuannya untuk lulus ujian. Kemungkinan besar Adam akan menjadi gugup dan segala macam perasaan yang tidak diinginkan mulai mendatanginya. Sekarang Simpanse sudah betul-betul menguasainya, dan hal ini tidak baik. Tingkat kepercayaan dirinya menjadi rendah, bahkan mungkin nol. Seluruh pengalaman itu menjadi tidak menyenangkan.

Jika Adam memilih opsi kedua dan mengikuti Manusianya, ia akan berkata kepada dirinya sendiri, “Aku tidak berfokus pada hasil atau konsekuensi, tetapi pada apa yang harus aku lakukan. Aku hanya bisa melakukan yang terbaik, terlepas dari apa pun itu, saat aku mengikuti ujian. Mungkin ujian itu berjalan dengan baik, mungkin berjalan dengan buruk, tetapi apa pun yang terjadi, aku akan siap menghadapi hasilnya karena aku tidak punya pilihan. Aku orang dewasa dan aku sanggup menghadapi konsekuensi!”

Sekarang ia menjalani ujian dengan berkata, “Yang bisa aku lakukan hanyalah melakukan yang terbaik dan aku tahu aku akan melakukan yang terbaik saat ini.” Ia mendasarkan kepercayaan dirinya pada kepercayaan untuk melakukan yang terbaik. Kepercayaan dirinya adalah 100% karena ia pasti akan melakukan yang terbaik, **hanya itu yang ia minta dari dirinya**. Dengan gembira, ia bisa mengatakan kepada orang lain, “Aku telah melakukan yang terbaik dan aku tidak bisa melakukan lebih dari itu, oleh karenanya aku bisa menegakkan kepalaku.” Sang Manusia telah bicara!



Ringkasan dari dua opsi kepercayaan diri

Kepercayaan diri dan diri

Kepercayaan diri

Salah satu masalah umum yang membuat beberapa orang sangat tidak bahagia adalah ketika mereka memiliki citra yang tidak realistik tentang dirinya sendiri. Misalnya, orang-orang mengatakan kepada saya bahwa mereka tidak percaya diri dalam melakukan apa pun karena takut akan mengatakan sesuatu yang bodoh atau melakukan sesuatu yang salah yang akan mempermalukan dirinya. Sekarang berhentilah, dan tanya kepada diri sendiri, mengapa seseorang bisa memiliki ketakutan seperti ini?

Salah satu penyebab ketakutan ini adalah jika Anda memiliki kepercayaan bahwa Anda harus menjadi sempurna: ini adalah Gremlin yang menakutkan. Sungguh mustahil untuk menghidupi kepercayaan ini dan setiap gerakan yang Anda lakukan akan sangat menakutkan. Anda akan menghidupi gagasan bahwa Anda harus bebas dari kesalahan. Upaya untuk hidup seperti makhluk mitos ini akan menimbulkan citra diri orang yang tidak memadai. Dalam kenyataannya, setiap manusia terus melakukan kesalahan di sepanjang hidupnya dan terkadang melakukan sesuatu yang konyol. Adalah suatu kelegaan besar jika kita bisa belajar untuk menerima fakta bahwa kita adalah manusia dengan segala kekurangan dan kelemahannya. Ini berarti melakukan kesalahan adalah normal. Belajarlah untuk

menertawakan diri ketika Anda melakukan sesuatu yang konyol atau ketika Anda mengatakan sesuatu yang bodoh. Ini adalah bagian dari hidup dan menjadi Manusia. Saya tidak mengenal seorang pun yang sempurna, dan saya bersyukur untuk itu! Akui kesalahan dan kekurangan Anda, tetapi lakukan dengan tersenyum. Jangan takut untuk berkata, “Aku tidak tahu.”

Melangkahlah selangkah lebih jauh dan pikirkan penyebab memiliki kepercayaan “jangan pernah membuat dirimu tampak konyol” atau “sempurnalah” kepada Simpanse. Setiap hari Anda meninggalkan rumah dan memberitahu Simpanse, “Hari ini kita harus sempurna lagi”, Anda akan membuat Simpanse stres dan keluar dari pohonnya. Simpanse tidak membutuhkan siksaan psikologis ini, jadi pikirkan kembali sebelum organisasi penyayang hewan mendatangi Anda!

Citra diri yang ingin Anda capai mungkin juga didasarkan pada model peran yang tidak cocok, Mr. Universe, Miss World, Einstein, dan sebagainya. Jadilah diri Anda sendiri karena dalam soal manusia, “menarik” adalah kata yang jauh lebih berdaya dibandingkan “rupawan” atau “pintar”.

Hilangnya kepercayaan diri ketika relasi menjadi berantakan

Di suatu saat dalam hidupnya, setiap orang mencari seorang pasangan. Ini adalah dorongan yang sangat kuat yang tidak bisa diabaikan. Salah satu masalah dari pencarian pasangan ini adalah kita sering berusaha mencocokkan diri dengan orang yang salah. Ketika ini terjadi, akan ada kekacauan ketika relasi berakhir, terlepas dari apakah kita atau mereka yang mengakhirinya.

Jika mereka yang mengakhiri relasi, salah satu dari konsekuensi yang parah adalah kita jatuh ke dalam keadaan hilangnya kepercayaan diri pada diri sendiri. Sayangnya, pengalaman yang sangat menyakitkan ini adalah konsekuensi alami dari penolakan dan kehilangan. Sepertinya dibutuhkan paling sedikit tiga bulan bagi Simpanse untuk menerima kehilangan ini di mana ia menjalani proses berduka. Kita tidak bisa mempercepat masa ini, tetapi kita bisa memperpanjangnya dengan tidak berduka. Selama masa ini, sangatlah normal bagi seseorang untuk kehilangan kepercayaan dirinya,

tetapi kepercayaan diri ini akan kembali. Selama masa ini, bersikap lembutlah kepada diri sendiri, tetapi waspadai tindakan mengasihani diri.

Ringkasan poin penting

- Kepercayaan diri didasarkan pada salah satu dari dua cara pikir: Manusia dan Simpanse.
- Anda mempunyai pilihan untuk mendasarkan kepercayaan diri Anda pada “melakukan yang terbaik”.
- Sebagai dasar, “melakukan yang terbaik” akan memberi kepercayaan diri 100%.
- Kepercayaan diri diperkuat ketika Anda memiliki tuntutan yang realistik kepada diri sendiri.

Usulan latihan: *Mewujudkan kepercayaan diri*

Pilihan selalu dibuat

Ketika di lain waktu Anda mengalami kehilangan kepercayaan diri, ingatkan diri Anda bahwa sebenarnya Anda sedang membuat pilihan. Anda telah memilih untuk menjadi seorang anak atau Simpanse dan sedang memilih untuk mencemaskan tingkatan yang akan dicapai serta konsekuensinya, terlepas dari apakah Anda menyadari keputusan ini atau tidak. Ingatkan diri Anda bahwa pilihan alternatifnya adalah menjadi Manusia dewasa, dan memilih untuk melakukan yang terbaik dan menghadapi konsekuensi yang Anda temui. Juga lakukan pemeriksaan mental tentang apakah Anda mempunyai citra diri yang ingin Anda capai dan apakah ini menolong bagi situasi.

Di dalam situasi-situasi yang melibatkan kurangnya percaya diri, luangkan sejenak untuk memeriksa pilihan yang sedang Anda pilih.

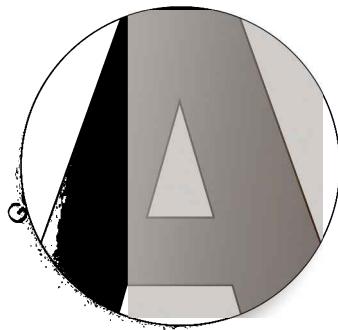
Bab 18

Bulan Rasa Aman

Cara mengembangkan rasa aman

Rasa Aman

- Manusia, Simpanse, dan rasa aman
- Kebenaran tentang risiko dan rasa aman
- Cara-cara praktis untuk menolong Simpanse



Manusia, Simpanse, dan rasa aman

Rasa aman adalah kebutuhan untuk merasa aman di dalam lingkungan dan pasukan kita. Perasaan aman akan membuat Simpanse bahagia. Untuk mendapatkan rasa amannya, Simpanse akan selalu melihat ke luar, ke lingkungan. Sedangkan Manusia akan melihat ke dalam—ke kepercayaannya—untuk mendapatkan rasa amannya.

Simpanse akan selalu mencari rasa aman dan berusaha menyingkirkan semua bentuk risiko atau kerentanan dari hidup. Anda **karena ia percaya bahwa ini memungkinkan**. Tentu saja mustahil menjalani hidup yang bebas risiko, tetapi Simpanse akan berusaha melakukannya dengan menjaga agar segala sesuatu di dalam dunianya tidak berubah, dan dengan melekat pada apa yang sudah dikenalnya. Manusia jauh lebih berpetualang. Ia menerima bahwa tidak ada apa pun di dalam hidup ini yang akan tetap sama, dan mengetahui bahwa ketidakasringan akan bisa membantu atau tidak

membantu. Manusia menerima bahwa kerentanan dan risiko adalah bagian dari kehidupan sehari-hari yang tidak bisa sepenuhnya disingkirkan.

Perbedaan di antara kedua makhluk ini mengakibatkan diperlukannya kompromi dan rencana untuk menangani isu-isu perasaan aman. Simpanse mempunyai maksud tertentu dalam membuat Anda menyadari adanya bahaya, tetapi Manusialah yang harus memimpin dan menjelaskan realitas hidup kepada Simpanse. Manusia juga harus menghormati bahwa Anda tidak boleh membuat Simpanse merasakan emosi-emosi yang tidak ter-tahan-kann. Karena setiap Simpanse berbeda, Anda harus mencaritahu apa persisnya kebutuhan Simpanse Anda terhadap rasa aman dan apa yang bisa ia toleransi dalam soal risiko dan perubahan.



Dari titik pandang ini, kita akan mulai menjelajahi kebenaran tentang rasa aman dan risiko sebagaimana yang dilihat oleh Manusia, lalu melanjutkan dengan membantu Simpanse dengan beberapa cara praktis yang bisa membuatnya merasa lebih aman.

Kebenaran tentang risiko dan rasa aman

Manusia menyadari beberapa kebenaran yang sulit diterima oleh Simpanse. Berikut adalah beberapa dari kebenaran itu:

Rasa aman dan perubahan

- Rasa aman adalah **relatif**.
- Kita **tidak pernah sepenuhnya aman** di dalam hidup karena hidup itu sendiri hanya sementara.
- Kita hidup di dunia yang terus berubah dan **dunia tidak bisa eksis dengan cara yang lain**.

Risiko

- Ada risiko yang merekat pada **segala sesuatu** yang kita lakukan.
- Kita harus **menerima** bahwa risiko adalah bagian dari kehidupan sehari-hari.
- Kita tidak dapat mengendalikan **semua** risiko.
- Kita bisa mengendalikan **beberapa** risiko.

Kerentanan dan perasaan takut

- Adalah bijaksana untuk **menghadapi perasaan takut** dan menanggungnya.
- Kita harus **menerima** bahwa kerentanan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari.

Cara-cara praktis menolong Simpanse

Menerima kebenaran

Jika kita bisa mengajak Simpanse untuk menerima kebenaran tentang risiko, kerentanan, dan rasa aman, ia akan cukup tenang. Ini berarti Anda perlu duduk dan memikirkan kebenaran tentang risiko, kerentanan, dan rasa aman, serta memastikan bahwa Anda telah mencatatkannya dengan jelas ke dalam Komputer. Misalnya, berikut adalah beberapa “kebenaran” yang sering muncul.

Pasanganku bisa meninggalkanku untuk orang lain (risiko ini perlu dihadapi jika mengganggu Anda)

Aku perlu menerima ini dan melanjutkan menikmati waktu yang masih kami miliki bersama-sama. Jika aku bahagia dan bersifat membina, maka lebih kecil kemungkinannya ia akan meninggalkan aku, dan kualitas kebersamaan kami akan lebih baik. Mencemaskan risiko ini tidak akan ada gunanya, dan jika itu terjadi, aku akan bisa menghadapinya.

Mungkin saja aku jatuh sakit

Jika ini terjadi, aku akan mencari pertolongan yang sesuai dan akan bekerja bersama penyakit itu. Jika—and hanya jika—itu terjadi, aku akan mencurahkan energi pikiran padanya karena tidaklah bijak untuk mencemaskannya sebelum itu terjadi.

Aku waswas tentang kehilangan hal-hal yang penting bagiku

Tidak ada yang abadi. Hidup dan orang-orang selalu berubah. Memang seharusnya begitu dan aku harus menikmati perjalanan.

Ketika Anda sudah menuliskan kekhawatiran Anda, Anda bisa menulis kebenaran-kebenaran di sisi kekhawatiran itu. Jika Anda tidak hidup seturut kebenaran ini, Simpanse akan selalu merasa tertekan dan bereaksi berlebihan terhadap risiko kecil yang Anda hadapkan kepadanya dan mencari rasa aman yang tidak ada. Namun, Manusia harus menerima bahwa Simpanse tidak diciptakan untuk merasa aman dan akan selalu gelisah serta membutuhkan perhatian yang terus-menerus.

Poin penting

Merasa tidak aman dari waktu ke waktu adalah hal yang normal bagi Simpanse, jadi ketahuilah bahwa itu akan terjadi, terimalah, kemudian uruslah.

Pasukan

Bagi sebagian besar Simpanse, pasukan adalah faktor terbesar untuk mendatangkan rasa aman. Ketika kita membagi kekhawatiran atau kecemasan kepada orang lain, atau ketika kita mengalami pengalaman cemas bersama orang lain, sungguh mengejutkan seberapa banyak hal yang bisa kita kelola. Jika berusaha menjalaninya seorang diri, kita bisa menjadi tertekan dan membuat segalanya keluar dari sudut pandang yang benar. Jangan lupa bahwa akan bijaksana untuk meminta dukungan dari seorang anggota pasukan, atau seorang profesional, jika Anda mengalami kesulitan dalam menangani masalah. Salah satu kekuatan dari pasukan adalah anggotanya saling bekerja untuk satu sama lain. **Di saat-saat tidak aman, andalkan pasukan Anda.**

Rasa aman pada orang lain

Biasanya tidaklah bijaksana untuk mendasarkan rasa aman Anda pada orang lain. Sebagian besar orang mempunyai pasangan yang bisa diandalan, dan berbagi dengan pasangan adalah salah satu kebahagiaan hidup. Namun, mendasarkan rasa aman Anda pada pasangan atau siapa pun adalah resep yang mendatangkan bencana. Ketika kita menggantungkan kesejahteraan kita pada orang lain, ini cenderung membatasi apa yang bisa dan tidak bisa kita lakukan, dan mungkin kita harus menerimanya. Saat mungkin, usahakan untuk memisahkan ketergantungan fisik Anda pada seseorang dari ketergantungan rasa aman emosional: ini adalah dua hal yang berbeda.

Ada situasi di mana akan bijaksana untuk mengandalkan keamanan kita pada orang lain. Misalnya, ketika kita jatuh cinta, sangatlah sulit bagi kita untuk mengendalikan Simpanse kita. Otak kita melepaskan senyawasenyawa kimia yang pada dasarnya mengurangi kemampuan kita untuk berpikir jernih. Penilaian kita kepada orang ini bisa sangat terganggu. Dan hal ini berisiko. Jadi, jika Anda sedang jatuh cinta, ingatlah bahwa Anda tidak berada dalam keadaan benak yang seimbang; malah sebenarnya secara mental Anda agak tidak waras! Dengarkan sahabat-sahabat Anda karena mereka tidak terlalu buta!

Upayakan untuk mendapatkan rasa aman dari dalam, dengan melandaskan ketenangan benak pada kepercayaan Anda, dan biarkan Manusia Anda yang membimbing Anda.

Peneguhan

Saat Simpanse Anda merasa tidak aman, ambillah tindakan praktis, dan jika mungkin, carilah peneguhan. Misalnya, jika Anda merasa tidak aman di tempat kerja, pastikan bahwa Anda telah menetapkan apa persisnya peran yang diharapkan dari Anda, di mana batas-batasnya, siapa melapor kepada siapa, apa harapan mereka kepada Anda, dan bagaimana Anda akan dinilai. Anda juga bisa meminta umpan balik untuk mengetahui bagaimana kinerja Anda dan bagaimana Anda bisa memperbaiki diri di area kelemahan Anda. Bersikap praktis seperti ini akan sangat meneguhkan bagi Simpanse. Simpanse yang hidup bersama perasaan asing dan takut **yang bisa ditangani** adalah Simpanse yang tidak aman dan tidak bahagia.

Ada baiknya juga dari waktu ke waktu untuk memeriksa peneguhan dalam setiap relasi. Akan sangat menolong untuk mengetahui di mana posisi Anda dan bagaimana jalannya relasi Anda.

Mencari peneguhan adalah hal yang bijak untuk dilakukan saat Anda membutuhkannya. Namun, jika Simpanse terus-menerus mencari peneguhan, secara tidak sesuai, kemungkinan besar ada perasaan takut yang belum ditangani atau Simpanse perlu diingatkan tentang kebenaran tentang rasa aman. Akan sangat membantu bagi Simpanse pasangan Anda untuk merasa aman jika Anda meneguhkannya tanpa diminta!

Ketidakasingan

Jika Anda memiliki Simpanse yang merasa tidak aman, penetapan rutinitas akan sangat menenangkannya. Jika Anda harus mengalami rutinitas baru atau pengalaman baru, akan sangat membantu bagi Simpanse yang merasa tidak aman untuk mengingatkan bahwa setelah Anda terbiasa dengan rutinitas baru, perasaan takut itu akan pergi. Sampai saat itu tiba, akan wajar bagi Simpanse untuk merasa ragu.

Masa depan yang aman

Melihat ke masa depan dan menyiapkan rencana untuk menghadapi masalah atau perasaan takut adalah sebuah latihan yang sangat membangun. Perhatikan bahwa kita sedang bicara tentang memiliki rencana untuk menghadapi masalah atau rasa takut, bukan hanya mencari rasa takut lalu tidak menanganinya. Mencari rasa takut dan menghadapinya bisa menjadi latihan yang sehat dan sering kali bisa dilakukan bersama seorang teman yang peduli atau seorang profesional. Simpanse akan merasa sangat aman ketika bisa melihat jalan untuk menembus dan menyingsirkan bahaya atau ancaman.

Rasa takut Simpanse akan bisa cukup tersingkirkan jika Anda mengetahui bahwa Anda bisa memberikan apa yang diminta dari Anda atau mengetahui bahwa Anda memiliki seseorang yang bisa membantu untuk memberikan apa yang dibutuhkan. Poin yang penting di sini adalah Anda menghadapi dan menangani perasaan takut yang nyata, misalnya untuk soal keuangan, pekerjaan, tempat tinggal, dan sebagainya, dan bersikap praktis terhadap ketakutan yang nyata ini. Hindari menghadapi perasaan takut yang akan menyebabkan stres besar dan membangunkan perasaan ragu pada Simpanse Anda.

Perasaan takut spesifik yang nyata

Terkadang perasaan tidak aman menyangkut soal kematian, nyeri, atau cedera. Ini adalah ketakutan yang nyata dan patut dihadapi. Tidak ada gunanya berkubang di dalamnya, tetapi dengan menuang beberapa pemikiran yang bersifat membangun, kekhawatiran di seputar isu ini akan mereda.

Ketika mencermati ketakutan yang spesifik ini, cara untuk tetap berjalan maju adalah bertanya kepada diri sendiri apa yang berada di luar kendali Anda dan apa yang berada di dalam kendali Anda. Simpanse akan ingin mengendalikan apa yang tidak bisa dikendalikan, lalu menjadi stres ketika tidak bisa melakukannya. Manusia menerima bahwa beberapa hal berada di luar kendalinya, dan oleh karenanya ia harus menerima, menghadapi, dan menanganinya saat hal itu muncul.

Ringkasan poin penting

- Rasa aman adalah salah satu penstabil besar bagi kebahagiaan.
- Simpanse sering mencari rasa aman secara tidak realistik.
- Simpanse normal yang sehat akan memiliki ketakutan dan kekhawatiran akan rasa aman dan kerentanan.
- Manusia perlu menempatkan Autopilot ke dalam Komputer untuk menstabilkan Simpanse.

Usulan latihan:

Membuat Simpanse merasa aman

Menangani isu-isu rasa aman

Jatahkan waktu untuk mempertimbangkan perasaan aman yang telah Anda ciptakan untuk meneguhkan Simpanse. Buatlah daftar dari hal-hal yang mengkhawatirkan atau mencemaskan Anda dan bagilah daftar itu menjadi hal-hal yang bisa Anda kendalikan dan hal-hal yang tidak bisa Anda kendalikan. Untuk isu-isu rasa aman yang bisa Anda kendalikan, buatlah rencana untuk menanganinya.

Ketika mengerjakan daftar dari hal-hal yang tidak bisa Anda kendalikan, tanyalah kepada diri sendiri seberapa bersedianya Anda untuk menerimanya, karena sebenarnya Anda tidak punya pilihan. Untuk mengubah kecemasan Anda, Anda harus mengubah titik berdiri Anda. Tanyakan langsung kepada diri sendiri, seberapa bersedianya Anda untuk berpindah.

Menanti Matahari Terbit

Sekarang Anda telah menyeberangi Semesta Psikologis Anda serta telah memiliki sebuah gambaran yang luas dan utuh tentang semua area yang bisa Anda kerjakan. Penggunaan model Simpanse untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas hidup akan menciptakan perubahan yang sangat besar bagi Anda dan orang lain di sekeliling Anda. Hadiahnya bisa tak ternilai.

Banyak orang telah bekerja bersama model ini dan menyisihkan waktu untuk mempelajari serta memelihara keterampilan emosionalnya. Mereka menerapkan teknik-tekniknya secara teratur dan melaporkan bahwa teknik-teknik itu mengubah hidupnya. Saya sungguh berharap bahwa Anda akan mengalami pengalaman yang sama.

Perubahan di dalam diri Anda akan memerlukan waktu dan upaya. Biasanya perubahan ini terjadi secara bertahap dan sering kali muncul tapi luput dari perhatian Anda, tetapi diperhatikan oleh orang lain. Jangan berkecil hati jika Anda mengalami kemunduran; belajarlah darinya dan selalu rayakan setiap keberhasilan Anda. Ingatlah: **Anda selalu mempunyai pilihan.** Pilihan-pilihan yang Anda buat dan bagaimana Anda memilih untuk menghadapi hidup akan menentukan kesuksesan dan kebahagiaan Anda. Jadi, apa yang akan Anda lakukan hari ini yang akan membuat Anda lebih bahagia dan lebih sukses?

Simpanse Anda akan selalu hidup dan aktif, Anda harus menerima kenyataan ini dan bekerja bersamanya. Ini bukan soal baik atau buruk: ini adalah Simpanse. Ia mendatangkan setiap emosi ke dunia Anda. Ia

bisa menjadi sahabat terbaik atau musuh terbesar Anda. **Inilah Paradoks Simpanse.**

Terima kasih telah membaca buku ini dan berbagi perjalanan bersama saya.

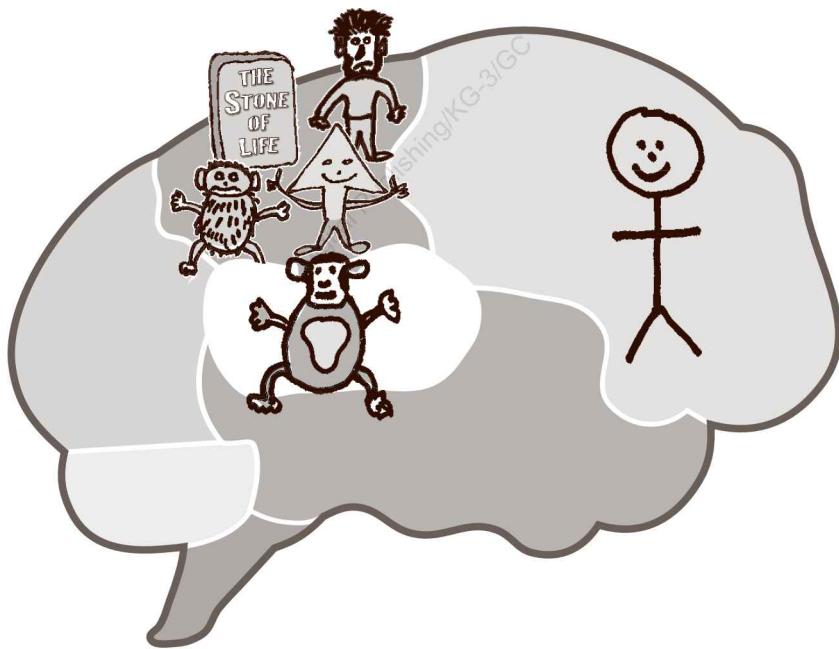
Doa saya menyertai Anda selagi Anda melanjutkan mengamati Matahari Terbit.



Lampiran A

Benak Psikologis Seutuhnya

Gambar berikut ini menunjukkan Benak Psikologis seutuhnya termasuk enam unsur kerjanya, yaitu Manusia, Simpanse, Komputer bersama Goblinnya, Gremlin, Autopilot, dan Batu Kehidupan.



Lampiran B

Semesta Psikologis Seutuhnya

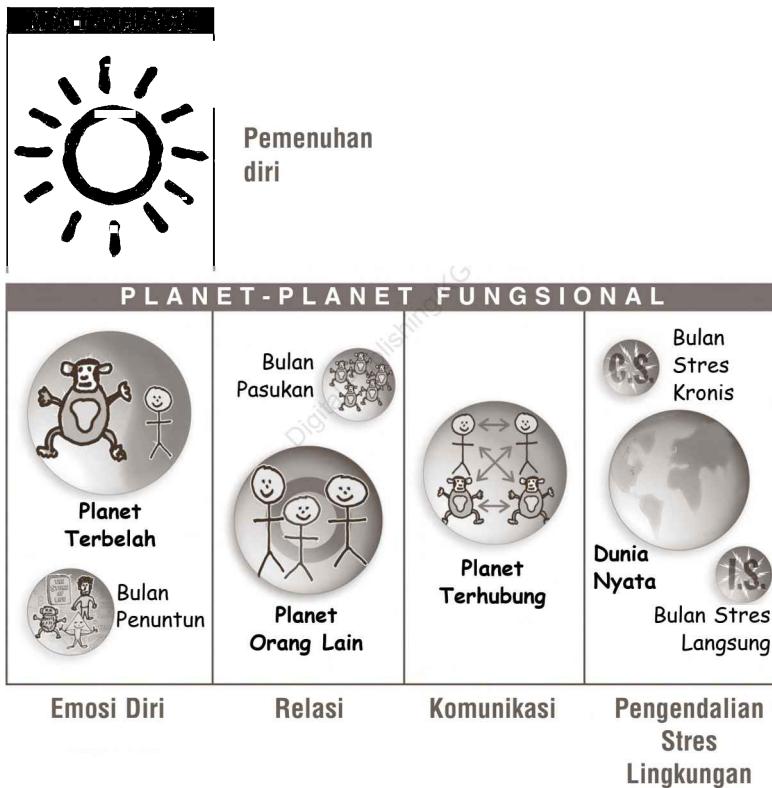


Diagram tersebut memberi pandangan umum yang lengkap dari Semesta Psikologis. Banyak dari planet yang memiliki bulan, yang memiliki pengaruh menstabilkan pada planetnya. Ini sebabnya mengapa sangat penting untuk juga mengatur bulan, selain mengatur planet itu sendiri.

ESEHATAN	PLANET-PLANET KUALITAS
 <p>Planet Bayang-Bayang dan Sabuk Asteroid</p>	 <p>Bulan Raja Bulan CORE Bulan Wortel C.O.R.E</p> <p>Planet Keseksian</p>

Pemeliharaan
Kesejahteraan

Keseksian
Pemberdayaan
Dorongan yang
membesarkan
hati

Kebahagiaan
Kepercayaan diri
Rasa aman

Lampiran C

Memahami Ilmu Pengetahuan di Balik Model Simpanse

Pendahuluan

Lampiran ini adalah bagi pembaca yang ingin memahami ilmu pengetahuan di balik “Model Simpanse”. Bagian ini tidak berusaha menjadikan pembaca sebagai ilmuwan persarafan, tetapi hanya menawarkan beberapa pemahaman yang telah kami pilih berdasarkan riset terbaru yang menjelaskan beberapa hal penting dari cara kerja otak kita.

Kompleksitas umum dari otak

Struktur dan fungsi

Otot dibagi menjadi berbagai pusat, struktur, dan jalur persarafan. Misalnya, ada pusat-pusat tertentu yang mengatur kemahiran bahasa, ada area-area untuk menangkap informasi misalnya penglihatan, dan ada jalur-jalur persarafan yang memunculkan kenikmatan yang sedang dialami. Beberapa area atau struktur dapat melakukan lebih dari satu peran dan banyak yang bekerja sebagai bagian dari tim untuk mencapai tujuannya. Ini berarti cara kerja otak bisa sangat fleksibel. Beberapa area bahkan bisa menyesuaikan diri untuk mengubah perannya.

Otot juga sama kompleksnya di tingkatan molekuler, yang melibatkan hormon, reseptor saraf, dan transmiter saraf. Komponen-komponen ini memiliki aksi majemuk dan dapat meningkatkan atau mengurangi respons kita terhadap situasi, memulai tindakan, atau membangkitkan pikiran atau perubahan suasana hati.

Jumlah oksigen yang dipasok ke jaringan-jaringan di otak juga memengaruhi fungsinya. Darah memasok oksigen ke struktur-struktur di dalam otak. Jika pasokan darah atau penarikan oksigen berubah, fungsi struktur otak juga akan berubah.

Fungsi sehari-hari

Alih-alih berusaha memahami cara kerja struktur otak secara langsung, kita bisa melihat pada hasil pekerjaan mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dari sudut pandang ini, kita bisa membagi fungsi otak ke dalam enam tema. Sederhananya, fungsi tersebut adalah:

- Perilaku (respons kita)
- Kognitif (pemikiran dan kepercayaan kita)
- Dinamika (naluri dan dorongan kita)
- Analitik (metode pemikiran kita)
- Perkembangan (tahap kematangan kita)
- Biologis (keadaan fisik kita)

Banyak terapi dan metode praktis yang didasarkan pada enam tema ini. Misalnya, salah satu pendekatan yang sering digunakan adalah terapi perilaku kognitif.

Bisakah kita cukup memahami otak kita untuk bisa mengaturnya?

Mempertimbangkan beberapa area spesifik

Jika kita mempertimbangkan otak sebagai mesin yang bisa berfungsi dengan berbagai cara, pertanyaan yang mengusik adalah “Bisakah kita mengembangkan kemampuan atau keterampilan untuk mengatur otak kita dan membuatnya bekerja untuk kita dengan cara yang kita inginkan, di sepanjang waktu?” Dengan kata lain, “Bisakah kita menjadi orang yang kita inginkan, memiliki emosi yang ingin kita miliki, dan selalu bertindak dengan cara yang kita inginkan?” Ini adalah pertanyaan besar!

Sebagai titik awal untuk mencoba menjawab pertanyaan ini, kita lihat sebuah contoh tentang bagaimana otak menangani beberapa masukan. Mungkin ini akan membantu untuk memahami bagaimana model Simpanse dikembangkan.

Berikut adalah beberapa bagian yang terpilih dari sebuah otak yang telah disederhanakan. (Anda akan lega mengetahui bahwa Anda tidak perlu mencoba menghafal nama-nama ini; mereka hanya untuk acuan saja!)

1. Amigdala (pusat emosi utama di area limbik atau sistem limbik)
2. Korteks orbitofrontal (area yang lebih kecil di sisi luar lobus frontal)
3. Fasikulus unsinatus (jalur persarafan yang menggabungkan amigdala dengan korteks orbitofrontal)
4. Korteks prefrontal dorsolateral (bagian dari lobus frontal)
5. Korteks prefrontal ventromedial (area yang mengitari fasikulus unsinatus)
6. Girus singulata (bagian dari sistem limbik)

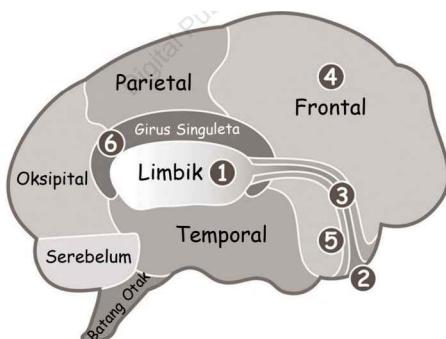


Diagram ini menunjukkan enam area spesifik yang telah dinomori dari otak. Riset menunjukkan bahwa setiap area ini memiliki peran tertentu dan sebagian besar memiliki lebih dari satu peran. Misalnya, amigdala mempunyai 17 inti yang berbeda, yang masing-masing memiliki peran tertentu, dan sebagian besar didasarkan pada respons-respons emosional. Korteks singulata (atau girus) terlibat dalam pembentukan ingatan, pembelajaran, dan pembuatan keputusan.

Agar tetap sederhana dan bisa dimengerti, kita hanya akan mempertimbangkan satu peran untuk setiap area yang bernomor ini, walaupun beberapa area akan menyumbang ke satu peran yang sama.

Berikut adalah peran individual yang kami pilih untuk setiap area:

1. Amigdala adalah suatu mekanisme pertahanan yang beraksi dengan cepat, yang tidak berpikir tetapi merespons dengan cepat.
2. Korteks orbitofrontal beraksi dengan berusaha mengendalikan dorongan dan menggunakan penilaian moral untuk menjaga kita tetap berada dalam norma sosial.
3. Fasikulus unsinatus adalah sebuah penuntun moral, menyediakan nurani dan perasaan bersalah bagi kita.
4. Korteks prefrontal dorsolateral bekerja secara analitik, berpikir dengan logika.
5. Korteks prefrontal ventromedial mempertimbangkan perasaan orang lain dan berempati.
6. Girus singulata terlibat dalam pembuatan keputusan yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu.

Contoh fungsi otak

Sekarang mari kita beri masukan ke dalam mesin otak kita. Tolong diingat bahwa kita semua akan bereaksi secara berbeda, jadi ini hanya satu contoh dari bagaimana otak seseorang bereaksi. Mari kita lihat Billy Bloggs di tempat kerjanya. Billy baru saja diberitahu bahwa seseorang yang ia kenal memberi komentar yang tidak menyenangkan tentang dirinya. Beginilah setiap bagian dari otaknya akan bereaksi.

Pertama, pesan tiba di sebuah stasiun penyiaran yang bernama thalamus. Struktur ini mengirim informasi ke enam area tersebut, tetapi informasi tiba terlebih dulu di amigdala.

1. Amigdalanya langsung bereaksi dan membuat ia marah, Billy meninggikan suaranya, mengancam untuk menyerang orang itu. Amigdala melepaskan banyak senyawa kimia untuk memadamkan bagian

otak yang lain (misalnya, korteks prefrontal dorsolateral dihalangi untuk bekerja) agar mereka tidak mengganggu rencananya!

2. Korteks orbitofrontal berusaha keras untuk mengingatkan Billy bahwa ia harus menjaga perilakunya dalam norma sosial yang berlaku. Ia berusaha menahan perilaku impulsifnya, memberitahu bahwa tidaklah bermoral untuk menyerang seseorang dan juga ia tidak boleh menjadi tidak populer.
3. Fasikulus unsinatusnya bertindak sebagai nurani. Ia mengatakan, "Aku merasa bersalah; secara moral ini adalah salah," tetapi ia juga menambahkan, "Namun, jika kau bisa membujuk aku bahwa tindakan itu masuk akal, aku tidak keberatan untuk membungkam nuraniku dan mengikutimu."
4. Korteks prefrontal dorsolateral berusaha untuk membangun dan bekerja dengan fakta, tetapi ia dikuasai dan bahkan diberi informasi yang keliru oleh amigdala.
5. Korteks prefrontal ventromedial tidak berminat kepada dirinya sendiri, tetapi menanyakan apa yang orang lain rasakan. Ia mempunyai empati dan kasih sayang untuk orang yang telah memberi komentar tidak menyenangkan dan ingin mengerti apa sebabnya, lalu menemperbaiki segalanya.
6. Girus singulata menimba dari struktur-struktur lain dan hanya ingin mengingatkan pengalaman masa lalu kepada Billy. Mungkin ia berkata. "Jika kau berteriak, kemungkinan besar kau akan mendapat masalah," atau ia telah belajar, "Jika kau berteriak cukup keras, kau akan mendapatkan jalanmu." Ia hanya mengingatkan konsekuensi dari berteriak berdasarkan pengalaman masa lalu.

Semua ini terjadi dalam waktu kurang dari satu detik!

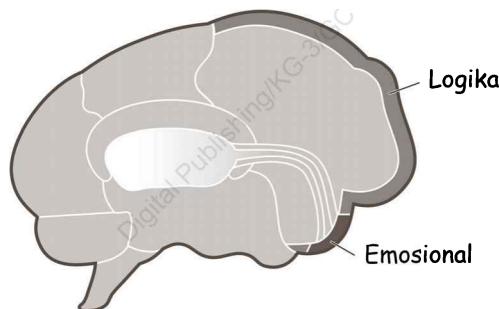
Kita baru saja melihat enam area yang saling bersaing untuk memberi nasihat dan mengambil tindakan. Praktisnya, mustahil untuk mencoba meniru semua ini setiap kali kita mengalami sesuatu.

Jadi, jika ingin mengatur benak kita, kita perlu memiliki sebuah model yang sederhana, yang bisa kita kerjakan, bisa kita akses secara instan, dan bisa kita gunakan untuk kepentingan kita, tetapi tetap berdasarkan ilmu pengetahuan.

Jika mencermati cara kerja otak, kita bisa melihat bahwa secara kasar, ada dua tim pemikir yang bekerja dan satu bank ingatan yang memengaruhi mereka. Salah satu tim ini sangat kuat dan cepat bertindak. Ia berlandaskan pada emosi dan memiliki pemikiran tidak rasional. Tim yang lain tidaklah terlalu kuat, lebih lambat bertindak, berlandaskan pada logika, berpikir dengan kasih sayang dan perasaan bersalah. Bank ingatan terdiri dari dua jenis ingatan—emosional dan faktual—and ia memengaruhi kedua tim pemikir.

Jika hanya mempertimbangkan lobus frontal saja, dengan mudah kita bisa melihat mengapa ada masalah. Tepian luar dari lobus frontal disebut korteks, dan di dalam korteks inilah terjadi pemikiran berbasis interpretasi.

Dua area pemikiran dan interpretasi



Jika tepian luar ini hanya mempunyai satu area untuk berpikir, kita tidak akan punya masalah. Namun, paling sedikit ada dua area yang berpikir dan berinterpretasi. Tepian dorsolateral melakukan interpretasi dengan cara yang rasional. Sedangkan korteks orbitofrontal melakukan interpretasi berdasarkan kesan dan perasaan, dan ia memiliki hubungan langsung dengan amigdala. Jadi, cara berpikir yang kedua ini telah “menggabungkan kekuatan” dengan pusat emosional yang terkuat dalam otak, yaitu amigdala. Akibatnya, sekarang kita memiliki dua otak yang melakukan interpretasi. Yang satu bersifat otomatis, berpikir untuk kita tanpa masukan dari kita, dan berlandaskan pada emosi. Yang lainnya berada di bawah kendali kita dan memperbolehkan kita untuk berpikir sebagaimana kita ingin berpikir.

Masalahnya, kedua “otak” ini tidak berpikir secara sama dan biasanya mereka tidak menyepakati interpretasi atas apa yang sedang terjadi. Jadi, di setiap saat kita mempunyai potensi “perang” di dalam kepala kita!

Adakah cara yang mudah untuk memahami ini dan mengatur situasi untuk kepentingan kita?

Model Simpanse

Apakah sebuah model itu?

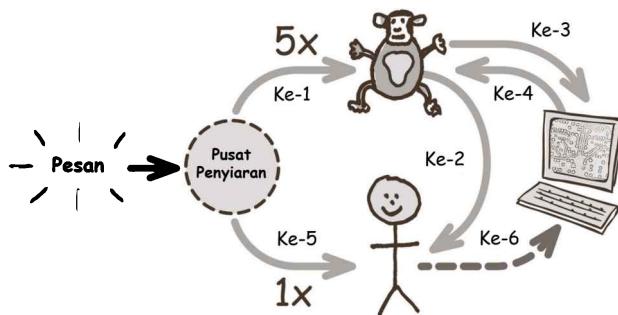
Sebuah model bukanlah fakta ilmiah atau hipotesis yang murni. Ia hanya suatu penyajian sederhana untuk membantu pemahaman dan membantu kita menggunakan ilmu pengetahuan. Model juga bisa membantu kita memahami bagaimana kita di masa lalu, di masa kini, dan bagaimana kita bisa mengatur diri dengan lebih baik di masa depan.

Dalam model kami, Simpanse di dalam diri kita adalah tim emosional di dalam otak yang berpikir dan bertindak untuk kita tanpa izin dari kita. Tim yang logis adalah pribadi yang sesungguhnya, dan adalah Manusia di dalam diri kita. Bank ingatan yang merupakan rujukan adalah Komputer.

Menilik kembali pengalaman Billy

Mari kita lihat kembali pengalaman Billy Bloggs dengan menggunakan model ini. Diagram berikut ini menunjukkan pesan yang tiba ke dalam otak.

Pembuatan Keputusan



Langkah pertama

Pesan tiba di pusat penyiaran dan langsung dikirim ke Simpanse.

Langkah kedua

Simpanse langsung melepaskan senyawa-senyawa kimia di dalam otak untuk melumpuhkan Manusia dari berpikir dan mengendalikannya!

Langkah ketiga

Simpanse segera pergi ke Komputer untuk melihat apakah ada yang perlu ia ketahui sebelum membuat keputusan tentang cara bertindak.

Langkah keempat

Komputer akan merespons bergantung pada apa yang ada di dalamnya. Komputer ini bisa berisi Autopilot, Gremlin, atau belum ada program yang dimasukkan ke dalamnya, dan membiarkan Simpanse memutuskan sendiri apa yang akan dilakukan.

Langkah kelima

Sekarang Simpanse bertindak dan akhirnya pesan tiba pada Manusia. Jika Simpanse bertindak dengan cara yang tidak pantas, di titik ini yang tersisa bagi Manusia adalah meminta maaf dan sering kali merasa bersalah!

Langkah keenam

Ini adalah langkah tambahan yang memperbolehkan kita untuk bekerja pada Komputer agar di masa depan Simpanse akan dituntun oleh Autopilot. Langkah terakhir ini memberdayakan kita untuk mengatur Simpanse, karena tidak ada jalan lain di otak yang memungkinkan kita untuk mengendalikan Simpanse secara langsung.

Contoh yang sederhana ini menunjukkan salah satu cara di mana otak menangani masukan. Jelas ada banyak cara lain, tetapi prinsipnya akan tetap sama.

Mengatur emosi dan pikiran

Menggunakan model Simpanse

Ketika kita melihat berbagai aspek dan fungsi otak—misalnya, sistem hadiah, ingatan emosional, fungsi pelaksanaan, dan sebagainya—kita bisa menganut model ini untuk memahaminya. Hal ini disebabkan model ini berlandaskan pada prinsip-prinsip ilmiah dari cara kerja otak. Jelas bahwa model ini adalah cara yang mudah, menyenangkan, dan mengasyikkan untuk memahami diri Anda sendiri, tetapi memiliki dampak yang serius. Dengan mempertimbangkan ketiga tim ini—Manusia, Simpanse, dan Komputer—kita bisa mulai memahami bagaimana setiap tim ini beraksi dan apa sebabnya, dan bagaimana kita bisa mengatur ketiga bagian ini untuk membantu mereka bekerja sama. Poin yang penting adalah menemukan diri Anda sendiri dan membedakan antara diri Anda dan mesin yang otomatis berpikir dan bertindak emosional di dalam Anda: yaitu Simpanse Anda.

Kita bisa melihat bahwa tidaklah mustahil untuk belajar mengatur diri guna meningkatkan fungsi dan kualitas hidup kita. Dengan mencurahkan upaya dan waktu, kita bisa mengembangkan keterampilan emosional yang membuat kita bisa menjadi pribadi yang kita inginkan tanpa dibajak oleh Simpanse internal.

Tujuan utama buku ini adalah membantu orang memahami dirinya dan mengatur emosinya. Jika model ini tidak terasa pas bagi Anda (dan model ini memang tidak untuk setiap orang), jangan menyerah, tetapi carilah sesuatu lain yang akan pas bagi Anda untuk meningkatkan kualitas hidup. Cobalah menjatahkan waktu untuk merenungkan bagaimana keadaan Anda dan bagaimana Anda bisa mengubah beberapa hal agar menjadi lebih baik. Jika Anda merasa tidak bisa melakukannya seorang diri, ada banyak

psikolog dan profesional lain yang dapat menolong mengarahkan Anda ke arah yang benar dan meningkatkan fungsi Anda.

Salah satu aspek yang paling memuaskan dari pekerjaan saya adalah melihat orang-orang menjadi lebih bahagia, lebih percaya diri, dan lebih berdamai dengan dirinya sendiri serta orang lain. Saya harap Anda sendiri juga dapat mencapai keadaan ini.

Ucapan Terima Kasih

Ada begitu banyak orang yang telah menyumbang bagi terciptanya buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga saya perlu menambah satu bab khusus untuk menulis nama mereka. Oleh karenanya, daripada melewatkannya nama satu orang, saya mengucapkan syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada setiap orang yang telah membantu.

Meskipun begitu, terima kasih khusus harus saya ucapkan kepada tiga orang yang menyumbang tanpa lelah terhadap karya ini: Ruth Banner, keponakan saya, yang telah membaca dan membaca ulang buku yang sedang dikembangkan selama berbulan-bulan dan menawarkan usulan serta kritik yang tak ternilai harganya; Jeff Battista, desainer grafis saya, yang telah dengan sabar mendesain dan mendesain ulang gambar-gambar dan membahas cara terbaik untuk menghadirkan gagasan-gagasan saya; dan Susanna Abbott, editor saya, yang mendorong dan menuntunku, menoleransi ledakan-ledakan Simpanse saya dengan kesabaran dalam menembus ladang ranjau dari penerbitan buku ini.

Oleh karenanya, kepada teman-teman, rekan-rekan kerja, pasien, dan mahasiswa, terima kasih banyak.

Akhirnya, saya ingin mengabdikan buku ini kepada simpanse dan kerakera besar lain, yang di masa depan mungkin akan membaca buku ini dan menyadari—entah untuk keadaan yang lebih baik atau lebih buruk—bahwa mereka mempunyai Manusia di dalam diri mereka!

APAKAH ANDA MENYABOT KEBAHAGIAAN DAN KESUKSESAN ANDA SENDIRI?

APAKAH ANDA BERJUANG UNTUK MEMAHAMI DIRI SENDIRI?

APAKAH EMOSI ANDA TERKADANG MENENTUKAN HIDUP ANDA?

Buku ini adalah model manajemen pikiran yang sangat kuat, yang dapat membantu Anda menjadi bahagia, percaya diri, lebih sehat, dan lebih sukses. Prof. Steve Peters—seorang Psikiater Konsultan yang telah lebih dari 20 tahun bekerja di bidang psikiatri klinis—menjelaskan perjuangan yang terjadi dalam pikiran Anda dan kemudian menunjukkan bagaimana menerapkan pemahaman ini pada setiap bidang kehidupan Anda sehingga Anda dapat:

- Mengenali bagaimana pikiran Anda bekerja
- Memahami dan mengelola emosi dan pikiran Anda
- Mengatur diri Anda dan menjadi orang yang Anda inginkan

Buku ini akan membantu Anda dengan memberi pemahaman tentang cara pikiran Anda bekerja dan bagaimana Anda bisa mengurnya. Buku ini juga akan membantu Anda mengidentifikasi apa yang menghambat atau mencegah Anda memiliki kehidupan yang lebih bahagia dan lebih sukses.

Setiap bab menjelaskan berbagai aspek tentang bagaimana pikiran Anda bekerja dan menyoroti fakta-fakta utama untuk Anda pahami. Ada juga latihan untuk Anda kerjakan. Dengan melakukan latihan ini, Anda akan melihat peningkatan langsung dalam kehidupan sehari-hari dan—seiring waktu—Anda akan mengembangkan keterampilan emosional dan kebiasaan praktis yang akan membantu Anda menjadi orang yang Anda inginkan, dan menjalani kehidupan yang Anda inginkan.

Prof. Steve Peters adalah seorang Psikiater Konsultan yang telah lebih dari 20 tahun bekerja di bidang psikiatri klinis. Ia juga telah terlibat di dalam 12 cabang olahraga Olimpiade, juga rugby Inggris dan Premier League Football. Selain di bidang olahraga, Prof. Peters juga bekerja dengan para CEO, eksekutif senior, staf rumah sakit, pasien, dan mahasiswa, membantu mereka memahami mengapa mereka berpikir dan bertindak seperti yang mereka lakukan dan bagaimana mereka bisa mengatur pikiran untuk mengoptimalkan kinerja mereka, di tempat kerja dan kehidupan pribadi.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT

18+



619221025



978-602-06-28059
9786020628059
978-602-06-2806-6

Harga P. Jawa Rp118.000