

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Teman..., berikut adalah kumpulan artikel pengembangan diri yang saya dapatkan kurang lebih selama 2 tahun terakhir. Setiap menemukan artikel umum yang saya rasa punya nilai lebih, langsung saya simpan sebagai dokumen ilmu. Dengan harapan, suatu saat saya bisa berbagi manfaat dengan mereka -termasuk anda- yang bisa jadi belum pernah membaca artikel ini. Dan memang artikel - artikel ini sudah pernah saya bagikan ke adik - adik angkatan SMA. Artikel ini terdiri dari 40 judul dari berbagai sumber tentunya. dan saya sertakan 4 resensi buku pengembangan diri yang isinya perlu di ketahui setiap orang yang ingin bekembang kearah yang lebih baik. Tak ada motif lain selain hanya ingin berbagi. Jadi... semoga artikel ini bermanfaat bagi anda. Dan jika anda merasa artikel ini bermanfaat bagi anda, maka sudilah kiranya untuk memberitaukan ke saudara, atau mungkin teman kerja, dan yang lainnya yang anda kenal. Jika ingin sharing atau apalah yang lainnya, anda bisa menghubungi saya di tohazakaria@yahoo.co.id

Salam.

Toha. Zakaria (www.tohazakaria.com)

31 maret 2008



1. You Were Born Rich - 10 April 2006 - 05:35

Man's mind mirrors a universe which mirrors man's mind

Joseph Chilton Pearce

Dalam perjalanan dari Surabaya ke Semarang minggu lalu saya sempat berbincang dengan seorang kawan lama. Setelah berbincang sesaat ia lalu menanyakan apa yang sekarang saya lakukan. Saya lalu menjelaskan mengenai kegiatan saya akhir-akhir ini sebagai 'pria panggilan' dan "pria penghibur". Mendengar penjelasan ini mukanya langsung berubah. Dan saya tahu apa yang ada di pikirannya. Saya langsung meluruskan bahwa saya biasa "dipanggil" untuk memberikan seminar/workshop dan cara saya membawakan sangat entertaining sehingga peserta biasanya betah duduk sampai 8 jam. Mendengar penjelasan ini kawan saya akhirnya manggut-manggut dan tersenyum menandakan ia mengerti. Pembicaraan akhirnya berlanjut ke topik menarik yaitu mengenai sukses. Kawan saya ini berkeluh kesah bahwa sekarang susah cari uang. Ekonomi lagi sulit. Dia harus kerja ekstra keras untuk bisa mendapatkan income yang ia inginkan. Kawan saya ini seorang salesman di perusahaan peralatan listrik.

Sebenarnya tidak ada yang namanya ekonomi sulit bagi orang yang siap dengan perubahan. Ekonomi menjadi sulit karena kita tidak mampu melakukan adaptasi secara tepat dan cepat mengikuti perubahan keadaan. Dalam setiap perubahan yang terjadi adalah polarisasi kemakmuran. Apa maksudnya? Uang atau aset yang ada di masyarakat jumlahnya sama sebelum dan pada masa ekonomi sulit terjadi. Yang terjadi sebenarnya adalah perpindahan kemakmuran dari suatu kelompok masyarakat ke kelompok masyarakat lainnya. Jadi, jumlah uang dan aset tetap namun pemiliknya berganti. Dengan kata lain orang kaya makin kaya dan orang miskin makin miskin. Mendengar penjelasan ini kawan saya langsung protes, "Lho, semua orang tahu kalo sekarang ini ekonomi makin sulit. Orang kaya makin kaya karena mereka menggunakan kekayaan mereka untuk menekan orang miskin sehingga mereka dapat memetik keuntungan yang sebesar-besarnya."

"Tahu nggak mengapa kondisi keuangan kamu payah saat ini?" saya balik bertanya. "Ya itu tadi, saat ini persaingan semakin ketat. Cari uang nggak gampang. Pokoknya sulit banget," jawabnya cepat. "Nah, ini dia alasannya mengapa kamu sulit cari duit," jawab saya lagi.

Saya melihat kawan saya ingin protes lagi. Namun sebelum ia sempat berbicara saya langsung meneruskan dengan berkata, "Coba dengar apa yang akan saya jelaskan. Nanti kalo sudah selesai baru kamu boleh komentar lagi. Ok?" "Ok," jawab kawan saya dengan penasaran. Saya lalu menjelaskan, "Mengapa orang sulit cari uang? Karena ada keyakinan atau blocking atau resistansi atau program negatip atau apapun istilah yang ternyata menghambat mereka dalam mencari uang. Saya mengerti bahwa sekarang ini cari uang itu sulit, bagi kebanyakan orang. Nah, mengapa nggak terpikir untuk membuat uang yang nyari kita? Kan lebih mudah kalo uang nyari kita dan" Tanpa memberikan saya waktu untuk menyelesaikan kalimat saya, kawan saya ini langsung memotong, "Nggak masuk akal. Saya nggak pernah dengar "uang nyari kita". Yang benar adalah kita nyari uang." "Nah, itulah sebabnya mengapa kamu nggak bisa maju dan berkembang dalam aspek finansial. Kamu berpikiran negatip soal kemakmuran. Kamu bilang orang kaya itu nggak baik karena menyalahgunakan kekayaan mereka untuk menindas orang miskin," jawab saya.

"Lho, saya nggak negatip soal orang kaya. Saya hanya tidak senang dengan cara mereka menggunakan kekayaan mereka dan cara mereka cari uang," jawab kawan saya cepat, membela diri.

"Coba perhatikan kalimat kamu yang terakhir. Di sini tampak jelas bahwa ada muatan emosi negatip saat kamu bicara soal orang kaya, lebih tepatnya perasaan iri dan dengki. Coba kamu jujur memeriksa dirimu sendiri," ujar saya.

Kawan saya lalu diam sejenak. Sambil menunggu ia berpikir saya lalu berkata, "Tahukah kamu bahwa sebenarnya kita ini terlahir sebagai orang kaya. We were born rich." Kali ini kawan saya nggak protes ataupun berkomentar. Ia malah meminta saya untuk menjelaskan maksud pernyataan saya.

Saya percaya bahwa Tuhan, ada yang menyebutnya dengan Supra Sadar atau Semesta Alam, sangat adil. Semua orang punya hak yang sama untuk bisa sukses. Pertanyaannya sekarang adalah mengapa nggak semua orang bisa sukses?

Ternyata ada sangat banyak faktor yang menghambat diri kita untuk sukses. Salah satunya adalah karena kita hidup tidak selaras dengan hukum alam. Diri kita, sebagai manusia, adalah mikro kosmos. Semesta alam adalah makro kosmos. Saat kita hidup tidak selaras dengan hukum alam maka saat itu kita mengalami "bocking" sehingga sangat sulit untuk bisa berhasil.

Apa yang membuat mikro kosmos tidak selaras dengan makro kosmos? Salah satunya adalah sistem kepercayaan atau program negatif yang ada di dalam pikiran kita. Pada kasus kawan saya, secara tidak sadar, ia membenci orang kaya. Ia mempunyai persepsi yang negatif mengenai uang atau kemakmuran. Kepercayaan yang negatif ini berlaku sebagai suatu penghambat yang menghalangi dirinya untuk sukses.

Pada saat kita berhasil mengatasi mental block saat itu pula kita mampu menarik energi yang sangat besar dari Semesta Alam. Dengan selarasnya diri kita dengan makro kosmos maka kita tidak perlu cari uang. Uang yang akan mencari kita. Lha, kok bisa?

Sudah tentu bisa. Apa buktinya? Saat kita telah selaras dengan "vibrasi" Semesta Alam, saat itu kita akan dapat mencapai tujuan atau cita-cita kita dengan sangat mudah. Akan ada banyak "kebetulan" yang mengarahkan kita mencapai tujuan kita.

Misalnya? Kita akan bertemu dengan orang yang akan membantu kita. Kita akan secara "kebetulan" mendapatkan informasi dari sumber yang tidak kita perhitungkan sebelumnya, yang ternyata mampu membawa kita ke tujuan yang kita ingin capai.

Saya melihat kening kawan saya berkerut, tanda ia sedang berpikir keras. "Ada yang ingin kamu tanyakan?" tanya saya. "Saya masih belum bisa menerima sepenuhnya konsep yang kamu sampaikan. Namun saya juga tidak menolak. Bisa lebih detail penjelasannya?" minta kawan saya.

Saya lalu menjelaskan, "Pikiran itu bekerja seperti pemancar radio. Saat kita benar-benar menginginkan sesuatu, dengan intensitas emosi yang tinggi, maka seketika itu juga "berita" ini terpancar ke seluruh alam. Saat itu frekwensi pikiran kita akan mencari berbagai kemungkinan untuk pencapaian target yang telah kita tetapkan. Besarnya daya pancar pikiran bergantung pada keyakinan kita. Kalau ada banyak mental block maka daya pancarnya kecil. Akibatnya? Area jangkauannya sempit. Mental block ini berfungsi sebagai penghambat energi (semesta) yang kita akses. Kalau mental block ini sangat minim maka daya pancarnya akan sangat kuat, sehingga area jangkauannya menjadi sangat luas. Dengan demikian kita mempunyai lebih banyak peluang untuk menarik atau menciptakan berbagai "kebetulan" yang akan membantu kita sukses. Omong gampang, kita nggak usah cari uang. Uang yang akan nyari kita."

"Masih tetap bingung dan kayaknya nggak masuk akal," kawan saya berkomentar.

"Ini nggak masuk akal. Mengapa? Karena di data-base kamu nggak ada data seperti yang saya sampaikan. Benar, nggak?" saya langsung balik bertanya.

Saya lalu melanjutkan, "Begini saja deh. Saya berikan contoh kasus yang mudah untuk kamu praktekan. Nanti kalo pas malam minggu, coba kamu ke Mall. Cari jam sibuk di mana cari parkir sangat sulit. Nah, saat kamu mau berangkat ke Mall itu, tetapkan keinginan yaitu kamu mau mendapatkan satu tempat parkir yang nyaman. Setelah itu jangan lagi memikirkan mengenai hal ini. Nanti kamu lihat apa yang terjadi."

"Apa yang akan terjadi?" tanya kawan saya dengan penasaran.

"Kalo kamu yakin sekali akan mendapatkan tempat parkir maka meskipun sangat padat pengunjung, kamu pasti akan dapat. Dapatnya juga secara "kebetulan". Pas kamu lewat ternyata di depanmu ada mobil yang keluar. Nah, saat itu kamu

bisa langsung parkir. Ini bukan kebetulan lho. Ini adalah hasil kerja gelombang pikiranmu. Tapi kalo kamu, setelah menetapkan keinginan mendapatkan tempat parkir, mulai ragu karena berpikir bahwa akan sangat sulit mendapat tempat parkir, karena saat ini malam Minggu, saat padat-padat nya lahan parkir, maka keraguan kamu ini mengakibatkan kamu nggak akan dapat tempat parkir," jawab saya.

"Apakah apa yang kamu jelaskan telah dibuktikan?" kawan saya kembali bertanya.

"Lha, saya sudah mempraktekkan dengan hasil yang sangat memuaskan. Saya mengajarkan orang lain melakukan hal ini dan mereka mendapatkan hasil yang sama. Kalo sudah dilakukan berkali-kali, oleh orang yang berbeda, di tempat yang berbeda, dengan hasil yang sama, apakah ini kebetulan?" saya balik bertanya.

"Tapi ini kan soal parkir. Kan nggak sama dengan kekayaan atau cari uang," kembali kawan saya menunjukkan salah satu program negatipnya.

"Lha, apa bedanya antara cari lahan parkir dengan cari duit. Misalnya kamu mau menjual sesuatu. Saat kamu menetapkan keinginanmu dengan yakin, dengan catatan mental block-mu sudah diberesin lho, maka kamu akan bertemu dengan pembeli secara kebetulan. Yang membuat kamu nggak bisa melakukan hal ini karena kamu nggak yakin ini bisa berhasil. Dan bila kamu nggak yakin maka hasilnya ya nggak ada. Ada yang mengatakan bahwa keyakinan sebesar biji sesawi bisa memindahkan gunung lho," jawab saya sedikit filosofis.

Mendengar penjelasan ini kawan saya kembali hanya bisa manggut-manggut dan tidak lagi berkomentar namun ia bertanya, "Ok, kalo gitu apa yang harus saya lakukan?"

"Oh mudah, beresin dulu berbagai mental block-mu maka kamu akan mampu untuk selaras dengan vibrasi alam dan kamu akan dapat lebih mudah mencapai sukses," jawab saya. Saya lalu menjelaskan mengenai mengapa kita harus menulis impian-impian kita dan bagaimana hubungannya dengan cara kerja hukum alam. Sayang, saat diskusi menjadi semakin asyik, saya terpaksa mengakhiri pembicaraan karena ada boarding call.

Para pembaca yang budiman, kita sebenarnya terlahir dengan potensi menjadi orang sukses atau kaya. Yang menghambat diri kita selama ini adalah bahwa nilai hidup, belief system, karakter, kebiasaan berpikir, dan apa yang kita lakukan dalam hidup ternyata tidak selaras dengan hukum alam (Supra Sadar). Ketidakselarasan ini mengakibatkan timbulnya berbagai hambatan hidup yang seharusnya tidak perlu terjadi.

Ada banyak kawan kami yang setelah berhasil mengatasi mental block mereka dan me-reprogram pikiran bawah sadar dengan program yang positif dan powerful mengatakan, "Kami mengalami miracle. Belum pernah selama ini Kami merasakan bahwa hidup itu ternyata mudah. Kami bertemu dengan begitu banyak kebetulan yang secara ajaib mengarahkan kami pada pencapaian tujuan kami."

Hal ini menjawab mengapa pada orang-orang tertentu, biar bagaimana buruk situasi ekonomi, mereka tetap bisa menghasilkan sangat banyak uang. Situasi ekonomi sama sekali tidak mempengaruhi mereka.

Mental block inilah yang selama ini tidak dapat kita bereskan hanya dengan membaca buku-buku positif atau mengikuti berbagai seminar motivasi. Hal ini pula menjawab mengapa ada begitu banyak orang yang hanya jadi penggembira di berbagai seminar. Saya sendiri dulunya seperti itu. Ternyata selama blocking ini nggak dibereskan maka sukses akan menjadi sangat sulit. Saya telah mengalaminya selama tujuh tahun. Saya membaca berbagai buku positif dan menghadiri berbagai seminar motivasi bahkan sampai ke luar negeri. Seorang kawan saya, yang juga sangat gemar membaca buku dan menghadiri berbagai seminar juga mengalami hal yang sama.

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?, dan Hypnosis - The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

2. ENERGI PSIKIS SEBAGAI AKSELERATOR KEBERHASILAN - 01 Agustus

2006 - 05:59 (Diposting oleh: Editor)

Kecepatan pencapaian keberhasilan, di bidang apa saja, berbanding lurus dengan tingkat dan intensitas kemurnian energi psikis seseorang.

-Adi W. Gunawan

Pertama-tama, melalui artikel ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada sahabat saya Dr. Bumbunan Sitorus di Pontianak. Melalui *sharing* dan buku yang saya baca, sesuai yang beliau sarankan, saya mengalami lompatan pemahaman dan perluasan cakrawala pikir tentang spiritualitas. Dalam salah satu buku tersebut saya menemukan pemahaman luar biasa yang—menurut saya—merupakan rahasia pencapaian keberhasilan yang selama ini tidak pernah dijelaskan secara ilmiah dan terstruktur. Pemahaman ini yang ingin saya bagikan pada Anda. Buku itu berisi hasil penelitian selama lebih dari 20 tahun mengenai level energi yang berhubungan dengan spiritualitas (Peta Kesadaran). Dalam artikel ini saya menarik benang merah antara level energi psikis dengan proses materialisasi (baca: pencapaian keberhasilan).

Sebelum lebih jauh menjelaskan, saya ingin mengajukan beberapa pertanyaan pada Anda:

1. Pernahkah Anda, setelah berusaha sangat keras untuk mencapai sesuatu, setelah habis-habisan, *pokoke* sudah melakukan segala hal dengan penuh antusiasme dan keyakinan, tetapi tetap tidak bisa berhasil? Namun, setelah Anda pasrah, sudah nggak begitu bernafsu, menerima apa pun hasilnya, tidak memaksa kemauan Anda, *pokoke* terserah Yang Di Atas, eh... malah Anda dapat lebih mudah berhasil?
2. Pernahkah Anda mendengar bahwa kebanggaan (*pride*) adalah awal dari kejatuhan?
3. Pernahkah Anda melihat atau merasakan aura seseorang berwarna gelap saat ia mengalami emosi negatif, misalnya rasa malu, rasa bersalah, kesedihan mendalam, dan takut?

Saya yakin Anda pasti menjawab "ya" pada ketiga pertanyaan di atas. Lalu, apa hubungannya dengan sukses? Oh, sangat erat.

Level energi ini, setelah dikalibrasi, mempunyai skala 0 - 1.000. *Baseline*-nya ada pada skala 200. Naiknya level energi bersifat logaritma. Maksudnya? Kalau level energi ada pada skala 2 ini berarti kekuatannya adalah 10 pangkat 2 (10×10) sama dengan 100. Kalau 3 maka kekuatannya adalah 10 pangkat 3 ($10 \times 10 \times 10$) sama dengan 1.000. Segala sesuatu yang berada di bawah *baseline* 200 bersifat negatif dan men-*drain* energi psikis kita. Semakin kecil angkanya maka semakin jelek akibatnya. Berikut adalah hasil pengukuran level energi berbagai kondisi emosi manusia (ingat, segala sesuatu di bawah *baseline* 200 adalah bersifat buruk):

Rasa malu (20), rasa bersalah (30), apatis (50), kesedihan mendalam (75), takut (100) keinginan (125), marah (150), bangga (175), berani (200), netralitas (250), kemauan (310), penerimaan (310), berpikir (400), cinta (500), bahagia (540), damai (600), dan pencerahan (700-1.000).

Sekarang mari kita lihat contoh kasus di atas. Pada pertanyaan pertama, saat kita sangat ingin mencapai target maka saat itu kita berada pada level energi 125 (di bawah 200). Semakin kita bernafsu maka semakin kita melekat atau terikat pada keinginan itu dan semakin *drop* energi kita. Mengapa justru pada saat kita pasrah dan menyerahkan semua hasil kepada Yang Di Atas kita malah dapat mencapai hasil dengan sangat

cepat dan maksimal? Jawabannya, coba Anda lihat skala di atas. Saat kita menerima apa pun hasilnya, saat kita tidak melekat pada target dan keinginan, saat kita pasrah, maka level energi kita langsung naik ke netralitas (250), selanjutnya ke penerimaan (310). Artinya, kita menerima apa pun hasil yang kita capai. Untuk pertanyaan kedua, mengenai rasa bangga (*pride*), dengan melihat pada skala di atas maka Ada tahu bahwa bangga berada pada skala 175. Juga berada di bawah 200. Bagaimana dengan pertanyaan ketiga. *Sami mawon* atau sama saja. Semua emosi itu berada di bawah skala 200. Karena emosi ini adalah emosi negatif maka sudah tentu pikiran kita akan kacau dan selanjutnya mempengaruhi medan energi tubuh kita (aura).

Bagaimana kalau kita bisa mengendalikan diri dan berusaha untuk bisa berada pada skala di atas 200? Ini akan sangat baik bagi peningkatan level kesadaran kita. Dan sudah tentu akan sangat meningkatkan level spiritual kita.

Saat saya menjelaskan mengenai Peta Kesadaran kepada seorang kawan, ia langsung berujar, "Sekarang saya mengerti. Mengapa setelah mengikuti *workshop* baru-baru ini kondisi pikiran saya justru semakin kacau. Secara emosi dan spiritual saya justru merasa semakin kering. Rupanya selama mengikuti *workshop* itu kami, para peserta, dimotivasi atau lebih tepatnya dipaksa berkembang dengan menggunakan emosi negatif yaitu perasaan takut, rasa bersalah, rasa malu, dan marah. Makanya hasil *workshop* itu justru kontraproduktif."

"Maksudmu?" kejar saya karena masih penasaran dengan apa yang baru saya dengar.

"Begini, lho. Waktu di *workshop* kami kan diminta untuk merenungi apa yang telah kami lakukan selama ini. Kami diminta untuk mengingat semua kesalahan atau dosa kami. Hal ini menimbulkan rasa bersalah yang mendalam dalam diri kami. Apalagi kita diingatkan—lebih tepatnya ditakuti dan diancam—bahwa kita akan masuk neraka. Ini kan mengaktifkan perasaan takut yang berlebihan. Dan kita akhirnya menjadi marah dengan diri sendiri karena telah berperilaku 'bodoh' selama ini. Proses perubahan atau peningkatan level kesadaran atau spiritual kami didorong bukan oleh perasaan cinta, penerimaan, netralitas atau melihat segala sesuatu apa adanya, rasa bahagia, dan kedamaian pikiran. Gimana, udah jelas?" jelas kawan saya panjang lebar.

"Iya, sudah ngerti," jawab saya agak kaget. Karena, kok ya ada pelatihan yang menggunakan emosi negatif untuk menciptakan perubahan.

"Trus, apa hubungan level energi ini dengan sukses secara materi?" tanya kawan saya lagi.

Hampir saja saya lupa menjelaskan maksud awal saya menceritakan Peta Kesadaran karena sibuk memikirkan *workshop* yang diceritakan kawan saya.

"Siap nggak kalau saya cerita sedikit agak rumit? Mungkin kamu nggak akan percaya apa yang saya jelaskan. Kalau nggak ngerti dan nggak mau nerima penjelasan saya ya nggak apa-apa. Paling nggak dibuat bahan untuk berpikir kalau pas lagi nganggur," ujar saya menyiapkan pikiran kawan saya. "So, apa yang mau kamu ceritakan? Saya siap," jawab kawan saya cepat.

Pembaca yang budiman. Akan sangat panjang jika saya ceritakan semua penjelasan saya dan diskusi kami. Saya sempat berdiskusi mengenai Unified Field, Quantum Physics, kitab suci, ajaran para master dan guru spiritual, dan masih banyak lagi. Berikut saya ceritakan intisarinya saja. Pikiran dan materi saling terkait. Pikiran menciptakan materi. Segala sesuatu diciptakan dua kali. Pertama di pikiran. Selanjutnya, setelah melalui proses dan sudah tentu membutuhkan waktu, baru akan menjadi realitas fisik. Untuk bisa mempercepat proses manifestasi maka kita perlu menyelaraskan pikiran kita dengan Supra Sadar. Salah satu

caranya adalah dengan berusaha meningkatkan energi psikis kita. Skala level energi yang saya jelaskan di atas, bila diperhatikan dengan sungguh-sungguh, sebenarnya merupakan level perkembangan spiritual seseorang. Semakin tinggi level energinya, yang sudah tentu hanya bisa dicapai bila seseorang mempunyai tingkat spiritual yang baik, maka akan semakin mudah untuk memmanifestasi suatu keinginan. Sudah tentu keinginan ini harus sejalan dengan prinsip-prinsip hukum alam. Hal ini menjawab fenomena mengapa saat kita minta bantuan doa dari orang yang level spiritualnya tinggi maka doa itu akan sangat *cespleng* alias manjur. Sebaliknya biar yang doain itu orang satu kampung, kalo level spiritualnya nggak bagus maka nggak akan ada hasilnya. Selanjutnya kita perlu menyadari bahwa alam mempunyai mekanisme sendiri dalam memmanifestasikan apa yang ada di pikiran kita. Kita nggak bisa dan nggak boleh memaksa kemauan kita. Kalau kita memaksa maka kita berada pada level energi 125 (keinginan yang menjadi kemelekatan). Sebaliknya kita harus yakin dan pasrah. Semakin yakin dan pasrah kita maka akan semakin cepat terciptanya realitas fisik.

Dalam kesempatan itu saya juga mengajarkan kawan saya untuk bisa, dengan mata telanjang, melihat perubahan medan energi tubuh sesuai dengan kondisi emosi atau pikiran seseorang pada saat pengamatan dilakukan. Semula ia tidak percaya dengan apa yang saya ceritakan. Namun setelah ia bisa melihat sendiri akhirnya ia percaya dan hanya bisa geleng-geleng kepala. Sambil bercanda ia berkata, "Edan, hari ini kamu berhasil menyesatkan saya ke jalan yang benar."

Namun ia masih tetap penasaran dan membantah, "Tapi kan ada orang yang bisa sukses finansial dengan cara yang nggak benar. Kalau begini apa komentarmu?"

Saya tahu ia pasti akan menanyakan hal ini. Jadi saya sudah siap dengan jawabannya. "Orang yang sukses, tidak hanya di bidang finansial, bisa bidang apa saja, apabila sukses ini dicapai dengan cara yang tidak benar maka pasti ia akan mengalami hal-hal negatif pada aspek lain dari hidupnya. Bisa saja dia sangat kaya. Namun coba lihat kehidupan keluarganya, bagaimana kondisi mental dan emosinya, bagaimana relasinya dengan keluarga dan orang di sekitarnya, bagaimana dengan ketenangan batin/hatinya, bagaimana dengan kesehatan fisiknya? Singkat kata, segala sesuatu yang dicapai tidak dengan cara yang benar maka pasti akan ada efek samping yang tidak baik. Tidak ada satu pun orang yang bisa lepas dari hukum alam semesta baja, Hukum Sebab Akibat," jawab saya sedikit memberikan wejangan dan mengakhiri diskusi kami.

Para pembaca, bila kita mencermati level energi pada Peta Kesadaran yang telah diuraikan di atas maka kita bisa mengerti mengapa suatu tujuan bila didasarkan pada perasaan cinta yang tulus demi kebahagiaan orang lain maka tujuan itu akan jauh lebih mudah tercapai. Kita akan mengalami sangat banyak "kebetulan" membawa kita ke pencapaian tujuan mulia itu. Seakan-akan semua telah ada yang mengatur.[]

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?, dan Hypnosis – The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com.*

3. UNDERSTANDING AND WORKING WITH THE THREE ANTI - SUGGESTIVE BARRIERS - 02 November 2006 - 06:45 (Diposting oleh: Editor)

"To understand and work with the mind, one has to go beyond the mind."

~ Adi W. Gunawan

"Saya jengkel sama diri saya, Pak," keluh seorang klien saya.

"Maksud Ibu?" tanya saya.

"Saya benar-benar ingin berubah. Saya ingin berkembang. Saya ingin hidup saya bisa lebih baik. Saya sudah coba banyak hal. Tapi kenapa kok sepertinya saya ini sangat sulit berubah. Makin saya paksakan diri saya untuk berubah, rasanya semakin sulit berubah. Apa saya ini nggak normal ya, Pak?" jawab klien saya sambil menarik napas panjang.

"Bu, apa yang Ibu alami ini adalah sesuatu yang sangat normal. Justru kalau Ibu sangat mudah berubah, ini yang nggak normal," jawab saya sambil mulai melakukan induksi dalam bentuk *mental confusion*.

"Lha, masa yang gampang berubah dikatakan nggak normal. Bukankah perubahan adalah sesuatu yang diinginkan setiap orang?" tanya Ibu ini dengan penasaran.

Pembaca yang budiman. Kita semua ingin berubah, ke arah yang lebih baik tentunya. Namun mengapa perubahan tampaknya sulit terjadi? Mengapa saya mengatakan bahwa "sulit berubah" adalah sesuatu yang baik dan normal? Bisa Anda bayangkan bila kita sangat mudah berubah (baca: dipengaruhi)? Kita akan menjadi orang plin plan. Tidak punya pendirian. Kita akan menjalani hidup tidak berdasarkan pendirian atau prinsip hidup kita. Kita senantiasa berubah karena pengaruh lingkungan, apa yang kita baca, orang di sekitar kita, iklan, dan berita di media masa.

Lalu, mengapa kita sulit berubah?

Untuk menjawab pertanyaan ini kita perlu melihat proses pembentukan dan perkembangan pikiran. Saat kita masih kecil, sejak dalam kandungan sampai usia tiga tahun, praktis kita hanya beroperasi dengan menggunakan pikiran bawah sadar. Saat ini belum ada pikiran sadar. Pikiran sadar baru mulai terbentuk dan berkembang pada usia tiga tahun. Pikiran sadar semakin berkembang, semakin tebal, dan semakin kaku sesuai dengan bertambahnya usia. Sekitar pada usia sebelas tahun pikiran sadar telah benar-benar tebal dan menjadi suatu filter yang dengan sangat aktif dan efektif menyaring berbagai informasi yang diterima pikiran.

Nah, pertanyaannya sekarang adalah apa hubungan antara menebalnya filter pikiran sadar dengan sulitnya perubahan? Filter apa sih yang ada di pikiran sadar? Bagaimana cara kerja filter ini?

Melalui penelitian yang mendalam selama lebih dari dua puluh lima tahun di Sofia, Bulgaria, Georgi Lozanov menemukan bahwa manusia punya tiga jenis filter. Apabila kita mengerti cara kerja masing-masing filter ini maka kita dapat mengakses atau memasukkan berbagai sugesti atau program pikiran langsung ke pikiran bawah sadar tanpa mendapat perlawanan atau penolakan. Hasilnya? Perubahan cepat dan permanen dapat segera terjadi. Lozanov adalah Bapak Accelerated Learning dunia. Dengan teknik Suggestopedia yang ia kembangkan, ia mampu mengajarkan kosa kata bahasa asing, misalnya Inggris atau Perancis, kepada mahasiswanya sebanyak 1.200 kata per hari. Benar Anda tidak salah baca. Seribu dua ratus kata per hari dengan tingkat retensi yang sangat tinggi, sekitar 98 persen. Namun bukan ini yang akan saya bahas dalam artikel ini.

Kembali kepada ketiga filter pikiran di atas. Filter ini disebut *anti-suggestive barrier*. Sesuai dengan namanya, filter ini justru berfungsi sebagai penghambat sugesti. Tanpa filter ini maka kita akan terlalu mudah terpengaruh dan terlalu

mudah berubah. Hal ini justru akan sangat membahayakan diri kita. Filter ini berfungsi untuk melindungi kondisi *status quo* yang kita rasa atau pandang sebagai kondisi yang aman dan berharga. Filter ini berfungsi sebagai pelindung diri kita dari berbagai input yang mungkin akan mengakibatkan diterimanya kepercayaan (baca: program) baru. Dengan kata lain, *anti-suggestive barrier* berfungsi untuk menolak *input* yang masuk ke dalam pikiran sadar yang tidak sejalan dengan data atau program yang telah berada di pikiran bawah sadar.

Ketiga *anti-suggestive barrier* ini adalah *logical barrier*, *intuitive (affective) barrier*, dan *ethical barrier*.

Logical barrier berfungsi melindungi individu dengan cara menolak setiap sugesti yang bertentangan dengan aturan logika seorang si individu. Contohnya? Misalnya income Anda Rp2 juta per bulan. Anda ingin meningkatkan *income* Anda. Untuk itu Anda melakukan afirmasi atau berkata, "*Income* saya Rp10 juta." Sugesti ini akan ditolak oleh pikiran sadar. Mengapa? Karena *logical barrier* akan melakukan *cross check* data *income* Anda yang sesungguhnya, dengan mengakses data yang ada di pikiran bawah sadar, dan membandingkan dengan *input* yang Anda masukkan.

Hal yang sama terjadi saat kita berusaha memotivasi anak kita, yang misalnya nilai ujian matematikanya hanya 4, dengan berkata, "Kamu anak pintar." Saat pikiran sadar si anak menerima sugesti ini, sebelum diteruskan ke pikiran bawah sadar, maka *logical barrier* akan bekerja dan melakukan pengujian atau validasi apakah data ini sejalan dengan yang tersimpan di data base. Setelah diperiksa kebenaran datanya maka di pikiran si anak akan muncul pertanyaan, "Lha, kalau saya pintar lalu mengapa nilai ujian saya selalu di bawah 5?" Dengan demikian sugesti ini pasti ditolak.

Intuitive/affective barrier berfungsi melindungi individu dengan cara menolak setiap sugesti, suasana, situasi, atau tindakan yang dirasa atau dipandang, oleh si individu, akan mengancam atau merugikan keselamatan fisik, mental dan emosi, dan atau yang akan melukai harga dirinya. Contohnya? Misalnya saat Anda kecil orangtua Anda sering ribut karena masalah uang. Maka setelah Anda dewasa hanya dengan memikirkan kemungkinan untuk sukses secara finansial bisa membuat Anda merasa tidak nyaman dan aman. Mengapa? Karena pikiran Anda telah me-*link* antara uang dan keretakan dalam hubungan keluarga.

Contoh lain dalam dunia pendidikan. Bila seorang anak telah berkali-kali gagal dalam bidang studi tertentu, katakanlah bahasa Inggris, maka saat harus belajar bahasa Inggris ia akan merasa tidak nyaman. Mengapa? Karena ia "tahu" bahwa ia tidak mampu dan tidak bisa. Kalau ujian nilainya pasti jelek. Kalau nilainya jelek berarti ia anak yang bodoh. Perasaan bodoh dan tidak mampu ini merupakan beban mental dan emosi yang berat. Dan kita tahu tidak ada seorang pun di dunia ini yang mau dikatakan sebagai orang bodoh. Jadi, saat kita berkata, "Bahasa Inggris itu gampang kok." Si anak pasti menolak sugesti ini. *Ethical barrier* berfungsi melindungi individu dengan cara menolak semua sugesti yang bertentangan dengan nilai-nilai akan hal yang benar dan salah, menurut individu itu. Contohnya? Seorang kawan, saat saya jelaskan mengenai prinsip *Becoming a Money Magnet*, berkata, "Wah, cara kerja seperti ini nggak benar."

"Apanya yang nggak benar?" kejar saya.

"Cari duit nggak bisa seperti itu. Kalau terlalu mudah, apalagi uang yang nyari kita, maka ini nggak benar. Kalau mau sukses harus melalui kerja keras. Semakin keras kerjanya maka suksesnya akan semakin bermakna," jawab kawan saya ini dengan yakin. Dari pernyataan di atas Anda bisa lihat bahwa kawan saya menolak pendapat atau sugesti saya bahwa cari uang itu mudah. Dan memang benar. Kawan saya ini harus susah payah untuk bisa buat duit.

Contoh lain adalah saat saya menerima komplain dari salah satu orangtua murid kami. Sebagai pendiri dan sekaligus kepala sekolah Anugerah Pekerti, di Surabaya, saya berusaha memberikan proses pembelajaran yang sangat memudahkan anak didik kami, dengan menerapkan berbagai teknologi pikiran yang saya pelajari dan kuasai. Salah satunya adalah dengan menerapkan SALT (*Suggestive Accelerated Learning and Teaching*). SALT. adalah bentuk *advance* dari *Genius Learning Strategy* dan murni menggunakan teknik *Suggestopedia* Lozanov.

Dengan teknik SALT murid di sekolah kami belajar dengan hati riang gembira, *stress free*, dengan tingkat penyerapan materi yang sangat cepat dan tentu saja dengan level pemahaman yang sangat baik. Meskipun demikian ada orangtua

yang komplain, "Pak Adi, anak-anak di sini terlalu enak. Kok, nggak pernah lihat mereka belajar. Kesannya mereka setiap hari hanya bermain dan bermain saja di sekolah ini."

"Lha, maunya Ibu bagaimana?" tanya saya.

"I tu lho Pak. Belajar itu kan perlu upaya keras. Saya dulu kalau belajar sampai stres dan nangis-nangis. Rasanya nggak masuk akal kalau anak di sini belajarnya begitu mudah dan santai. Nantinya apa mereka siap untuk menghadapi tantangan hidup?" tanya si ibu. Saya hanya tersenyum mendengar jawaban ini. Tanpa banyak komentar saya lalu meminta staf saya untuk mengambil lembar ujian matematika anak kelas 1 SD dan saya tunjukkan pada si ibu sambil bertanya, "Kalo seperti ini apakah anak-anak kita belajarnya santai dan tidak siap menghadapi tantangan hidup?"

"Wah, kalau soalnya seperti ini, ini namanya keterlaluhan pak. Lha, masa soalnya begini banyak," jawab si ibu kaget.

Apa yang terjadi? Kami memberikan soal ujian sebanyak 200 soal pada murid kami. Waktu yang tersedia maksimal 45 menit. Semuanya harus dijawab dengan melakukan perhitungan matematis. Tidak ada *multiple choice*. Mengapa ibu ini "menolak" cara belajar yang kami terapkan? Karena menurutnya cara belajar yang benar adalah kalau sulit, butuh upaya besar, dan kalau perlu sampai stres seperti yang dulu ia alami.

Anda jelas sekarang? Untuk bisa melakukan perubahan, kita harus tahu cara kerja masing-masing *barrier* dan harus bisa bekerja sama, sesuai dengan prinsip kerja *barrier* ini, agar sugesti yang kita berikan tidak ditolak dan akhirnya bisa masuk ke pikiran bawah sadar dan menjadi program baru yang membantu kita untuk sukses. Jadi, kalau kita sulit berubah maka ini adalah sesuatu yang positif dan wajar. Namun kalau kita tidak bisa berubah, nah ini yang jadi masalah. Nah, pertanyaannya sekarang adalah bagaimana caranya untuk bisa melewati ketiga *barrier* ini? Cara yang paling mudah adalah dengan menggunakan kondisi hipnosis atau *trance*. Saat *trance*, pikiran sadar untuk sementara waktu *off* alias tidak bekerja. Kalaupun masih aktif maka daya tolak terhadap sugesti sudah sangat lemah.

Bagaimana kalau dalam kondisi sadar atau beta? Untuk menghadapi *logical barrier*, *wording* yang kita gunakan dalam menyusun kalimat sugesti harus bisa mem-*bypass* fungsi evaluasi kritis dari *barrier* ini. Kita bisa menggunakan kalimat yang diawali dengan kata "Saya ingin.....", "Kondisi ideal.....", "Saya memutuskan.....", "Saya berharap.....", "Jangan.....".

Kalau untuk menghadapi *intuitive (affective) barrier* dan *ethical barrier* biasanya saya menggunakan metafora dan atau contoh kisah nyata yang bersifat mendesugesti atau merontokkan *belief* yang dipegang klien. Intinya adalah bagaimana bisa membuat klien percaya bahwa apa yang mereka yakini adalah sesuatu yang kurang tepat. Misalnya, ada klien yang yakin bahwa cari uang itu susah atau uang adalah akar segala kejahatan. Yang saya lakukan adalah mengajak dan mengajar klien menggunakan kemampuan berpikir logisnya untuk merenungkan kebenaran keyakinannya. Biasanya pikiran klien akan terbuka dan sadar bahwa apa yang mereka yakini selama ini ternyata salah dan justru sangat merugikan dirinya sendiri.

Demikian juga bila ada anak yang merasa bahwa belajar itu sulit. Biasanya kesulitan belajar anak adalah sulit menghafal dan sulit menghitung. Untuk mengatasi hal ini saya mengajarkan teknik memori dan teknik menghitung kepada si anak. Hanya dalam waktu sekejap si anak mampu menghafal 25 kata acak dengan sempurna. Demikian juga dengan menghitung. Dengan teknik tertentu anak mampu menghafal tabel perkalian dengan sangat cepat atau mengerjakan perkalian tiga digit kali tiga digit dengan sangat mudah. Hal ini sudah tentu sangat ampuh dalam merontokkan kepercayaan anak bahwa belajar itu susah. Saat si anak percaya bahwa belajar itu mudah maka langkah selanjutnya adalah tinggal memperkuat *belief* itu.[awg]

* Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller *Born to be a Genius*, *Genius Learning Strategy*, *Manage Your Mind for Success*, *Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan ?*, *Hypnosis - The Art of Subconscious Communication*, *Becoming a Money Magnet*, *Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian*, dan *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*.

4. Becoming a Money Magnet - 05 Juni 2006 - 09:17 (Diposting oleh: editor)

All physical existence is a concrete corresponding manifestation of the thought which gave it birth.

-Thomas Troward

Benar, anda tidak salah membaca judul artikel ini. Mungkin anda akan berkata, "Apa lagi yang akan Pak Adi jelaskan dalam artikel ini?" Saya bisa menyadari hal ini. Dua artikel saya sebelumnya yaitu "Why Affirmations Fail?" dan "Bahaya 'Berpikir' Positif" mendapat tanggapan yang sangat beragam. Saya mendapat banyak email. Ada yang setuju dengan tulisan saya. Ada yang bahkan menentang pendapat saya. Bahkan seorang kawan baik saya, seorang leader di industri MLM, berkata bahwa apa yang saya ajarkan kebanyakan melawan arus karena sangat berbeda dengan yang ia baca dan pelajari selama ini. Hmm, sesuatu yang tampaknya melawan arus bukan berarti salah, kan? Ingat kasusnya Galileo? Galileo adalah orang yang berani berkata bahwa matahari adalah pusat tata surya padahal main-stream saat itu menyatakan bahwa bumi sebagai pusat tata surya. Ia bahkan sampai dihukum mati, dengan dibakar hidup-hidup, karena dianggap sesat dan tidak mau menarik pernyataannya. Kali ini saya ingin berbagi pengalaman saat saya membantu kawan dalam meningkatkan kondisi finansial mereka.

Seorang kawan, sebut saja Pak Herman, datang ke tempat saya dan menceritakan kesulitannya. Ia adalah seorang eksportir besar yang pernah sangat berhasil. Namun saat krisis moneter tahun 1997 dan 1998 ia mengalami kerugian besar. Pengalaman pahit ini sangat mengguncang kondisi dan cash flow perusahaannya. Setelah itu ia sangat sulit kembali pulih seperti sebelum krismon.

Setelah saya bantu, dengan melakukan terapi dan teknik pemrograman ulang pikiran bawah sadar, hanya dalam waktu singkat terjadi perubahan besar. Saya sudah mengingatkan bahwa ia akan mengalami banyak "kebetulan" yang aneh. Kebetulan pertama adalah saat ia mendapat tawaran, mencari suatu produk, dari seorang buyer di Sydney. Buyer ini mempunyai 800 outlet di Australia. Pak Herman telah berusaha mencari ke semua supplier atau pabrik yang ia kenal namun tidak ada satupun yang mempunyai produk yang ia cari. Setelah tidak bisa mendapatkan produk ini dengan upaya sadar Pak Herman lalu menggunakan "Attractor Factor"-nya, yang telah diaktifkan saat sesi terapi dan programming pikiran, untuk mencari produk itu. Apa yang terjadi setelah itu? Selang beberapa hari ia mendapat kunjungan dari empat orang kawan lamanya dari Jakarta. Kawannya ini ternyata meminta Pak Herman memasarkan produk mereka, yang menurut mereka agak sulit dipasarkan. Ternyata produk yang ditawarkan kawan Pak Herman ini persis sama dengan produk yang diminta oleh buyer dari Sydney.

Kebetulan kedua, dan masih banyak lagi, dialami Pak Herman saat ia sedang memikirkan seorang buyer-nya di luar negeri. Sudah cukup lama buyer ini tidak memesan barang dari Pak Herman. Saat Pak Herman sedang berpikir apakah sebaiknya ia menghubungi buyer ini, eh.... tiba-tiba pesanan dari buyer ini masuk. Dan jumlahnya juga nggak sedikit, satu kontiner 40 feet.

Anda mungkin akan berkata, "Ah, itu kan kebetulan. Dan juga kasusnya hanya pada satu orang saja."

Untuk menjawab keraguan anda saya akan menceritakan kisah kawan saya yang lain. Kawan saya ini adalah seorang pembicara publik terkenal. Ia ingin memecah rekornya sendiri dalam hal speaking fee. Kali ini ia ingin mendapatkan suatu jumlah yang sangat besar, yang belum pernah ia dapatkan sebelumnya. Lalu, apa yang ia lakukan? Ia lalu mengaktifkan "Attractor Factor"-nya dan mengirim getaran pikirannya. Selang dua hari kemudian ia mendapat telpon dari kawannya dari kota lain. Kawannya ini sudah tiga tahun tidak pernah kontak dengannya. Singkat cerita, kawannya lalu membantunya memasarkan program pelatihannya. Hanya dalam waktu satu minggu setelah ia mengirimkan getaran pikirannya ia mendapat deal dengan perusahaan

telekomunikasi terbesar di Indonesia. Dan bagaimana dengan speaking fee-nya? Jumlahnya persis sama dengan yang ia inginkan. Dan benar, ia berhasil memecahkan rekornya sendiri.

Para pembaca yang budiman. Ada sangat banyak contoh "kebetulan" yang sulit diterima nalar. Namun kalau kita mengacu pada hukum alam maka kita akan mengerti apa yang terjadi. Tidak ada yang kebetulan di dunia ini. Segalanya terjadi berdasarkan hukum Sebab - Akibat. Hukum ini menyatakan bahwa untuk suatu akibat yang spesifik maka pasti ada sebab yang spesifik pula. Lalu, bagaimana caranya untuk bisa mengalami "kebetulan" yang membawa keberuntungan? Caranya sebenarnya sederhana namun tidak mudah. Langkah awalnya adalah kita perlu menyadari bahwa kita terhubung dengan alam semesta. Kita adalah mikro kosmos sedangkan alam adalah makro kosmos. Selanjutnya kita perlu melakukan penyesuaian dengan hukum-hukum alam. Penyesuaian ini hanya bisa dilakukan dengan mengotak-atik berbagai program yang ada di pikiran bawah sadar. Mengapa harus di pikiran bawah sadar? Karena pikiran bawah sadar adalah media komunikasi untuk berhubungan dengan Pikiran Supra Sadar. Pertanyaan selanjutnya adalah, "Mengapa hanya sedikit orang yang mampu menyesuaikan dirinya (mikro kosmos) dengan makro kosmos dan memetik manfaat maksimal? Bagaimana caranya?"

Akan sangat panjang bila saya uraikan semuanya di artikel ini. Intinya, langkah awalnya, adalah kita perlu menemukan dan menghancurkan mental block, di dalam pikiran kita, yang bersifat menghambat. Langkah selanjutnya adalah dengan memprogram ulang pikiran bawah sadar kita.

Mengapa ini adalah langkah awal? Karena dengan hancurnya mental block yang selama ini menghambat kita maka kepercayaan (belief) yang kondusif dan mendukung keberhasilan kita akan bertumbuh dan berkembang.

Apakah cukup hanya sampai di sini? Oh, tidak dong. Masih ada langkah selanjutnya.

Setelah kita mereprogram pikiran bawah sadar kita perlu menetapkan tujuan yang ingin kita capai. Tujuan ini berfungsi sebagai sasaran tembak. Cara menetapkan tujuan mengikuti suatu aturan ketat yaitu harus sejalan dengan nilai-nilai hidup kita. Tujuan yang tidak sejalan dengan nilai hidup justru akan menjadi suatu mental block baru.

Tujuan juga berfungsi menetapkan frekwensi gelombang yang kita pancarkan. Frekwensi ini selanjutnya akan menarik hal-hal, orang, kejadian, sumber daya, bantuan, atau apa saja, yang akan membantu kita mencapai tujuan. Salah satu alasan mengapa ada begitu banyak orang yang tidak sukses adalah karena mereka tidak menetapkan tujuan sukses, dengan demikian pikiran mereka tidak memancarkan frekwensi sukses.

Setelah itu kita perlu menaikkan daya pancar dan vibrasi pikiran kita. Di sini kita bicara belief system. Vibrasi akan semakin tinggi dengan memanfaatkan kekuatan emosi. Sudah tentu dalam hal ini adalah emosi positif.

Oh ya, emosi negatif harus sedapat mungkin dikurangi atau kalau bisa dihilangkan karena bersifat sebagai lintah energi yang akan menyedot dan menguras energi psikis kita. Emosi-emosi negatif yang saya maksudkan biasanya dalam bentuk trauma, phobia, ketakutan, rasa diri tidak berharga, khawatir, marah, dendam, cemas/gelisah, geram, stres, murka, gusar, terluka, galau, frustrasi, jengkel, depresi, dan yang sejenisnya.

Vibrasi pikiran yang telah terpancar perlu kita jaga arahnya. Caranya? Kita harus fokus dalam mengerjakan sesuatu. Inilah yang banyak ditulis di buku-buku motivasi dan pengembangan diri. Kekuatan fokus hanya akan bermanfaat bila sinyal yang dikirim cukup kuat dengan tujuan yang pasti dan terarah.

Fokus dapat kita lakukan dengan dua cara. Cara pertama adalah dengan menggunakan Will Power atau kekuatan kehendak, yang dikendalikan oleh kesadaran. Penggunaan Will Power ini ada dalam ranah pikiran sadar. Cara kedua adalah dengan menggunakan pikiran bawah sadar. Fokus dengan pikiran bawah sadar jauh lebih dahsyat dan efektif.

Untuk membantu mempercepat pencapaian tujuan kita dapat menggunakan visualisasi. Visualisasi sebenarnya bersifat memperkuat atau lebih tepatnya mempertegas jenis vibrasi yang kita pancarkan. Namun ada syarat yang mutlak harus dipenuhi agar visualisasi dapat bekerja dengan efektif. Syaratnya adalah visualisasi harus dilakukan dalam kondisi gelombang pikiran berada pada gelombang bawah sadar (pada gelombang Alfa dan Theta).

Jika visualisasi dilakukan asal-asalan maka akan mendapat distorsi dari pikiran sadar dan justru akan kontraproduktif. Hal ini menjawab mengapa begitu banyak orang melakukan teknik visualisasi namun hanya sedikit yang benar-benar bisa berhasil. Mereka yang gagal umumnya melakukan visualisasi dalam kondisi gelombang pikiran sadar (Beta).

Bagaimana dengan afirmasi? Tujuan dan fungsinya sama dengan visualisasi. Kalau visualisasi mengutamakan penggunaan gambar mental maka afirmasi lebih menggunakan kata-kata. Kata-kata juga mempunyai pengaruh yang luar biasa terhadap pikiran. Why? Karena kata-kata, setelah diterima pikiran, langsung akan diubah menjadi gambar yang relevan, yang didasarkan pada pengalaman dan programming pikiran sebelumnya. Hal ini terjadi secara alamiah karena bahasa pikiran bawah sadar adalah bahasa citra atau gambar.

Setelah semua dilakukan masih ada langkah pamungkas yang jarang orang lakukan. Apa itu? Let go alias pasrah. Kebanyakan orang, setelah menetapkan suatu tujuan, akan mati-matian dan berusaha dengan segala daya upaya untuk mencapainya namun mereka tidak pasrah. Pasrah yang saya maksudkan di sini bukan berarti kita tidak usah berupaya. Kita tetap berusaha, bekerja keras, dan cerdas namun kita tidak memaksa alam atau pikiran Supra Sadar untuk menuruti kemauan kita. Kalaupun, setelah berusaha keras, kita belum bisa mencapai hal yang kita inginkan maka kita harus pasrah dan yakin bahwa alam akan memberikan yang terbaik bagi diri kita.

Intinya, jangan melekat kepada suatu tujuan. Kemelekatan akan sangat menghambat kemajuan kita. Seorang master pernah berkata, "Being, and not possessing, is the great joy of living."

Kemampuan kita dalam menarik hal-hal yang kita inginkan dalam hidup, tidak hanya soal uang, menggunakan prinsip yang sama seperti yang saya uraikan di atas. Anda bisa menggunakan pikiran anda untuk menarik hal-hal positif maupun negatif. It's up to you.

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?, dan Hypnosis - The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

5. ENERGI OTAK

Otak manusia pun ternyata memiliki energi. Setiap energi yang mengalir melalui otak manusia dapat dihitung dengan alat yang bernama Electroencephalographic (EEG). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat aliran energi yang memiliki tingkat getaran yang berbeda-beda. Ini berarti bahwa setiap energi yang mengalir di otak memiliki tingkat frekuensi yang berbeda-beda pula. Secara umum kita mengenal empat bentuk getaran dari energi otak, yaitu Beta, Alpha, Theta, dan Delta.

Bagaimana proses energi di otak terjadi? Otak kita memiliki ratusan miliar neuron (syaraf), biasa juga disebut dengan sel-sel otak yang saling berhubungan satu sama lainnya. Begitu kita belajar terhadap sesuatu atau memasukkan suatu informasi atau memikirkan sesuatu, maka sesungguhnya kita mencipta atau memperkuat sebuah jalur syaraf antar sel. Semakin banyak hubungan antar sel maka akan semakin banyak yang telah kita pelajari. Jika kita memikirkan sesuatu semakin sering, maka sesungguhnya kita memperkuat jalur syaraf tersebut. Proses terhubungnya antara sel yang satu dengan sel yang lainnya ketika kita belajar atau memikirkan sesuatu adalah sebuah proses dari impuls-impuls listrik yang berjalan dan menempuh neuron-neuron. Perlu juga untuk Anda ketahui bahwa setiap sel otak (neuron) memiliki semacam tentakel yang disebut dengan dendrit (koneksi). Setiap sel yang berhubungan satu dengan lainnya melalui dendrit ini. Dengan kata lain impuls-impuls listrik yang berjalan dari satu sel menuju ke sel yang lainnya harus melewati penghubung ini (dendrit).

Setiap sel otak memiliki 20.000 (20ribu) dendrit. Proses belajar atau memikirkan sesuatu adalah berarti berjalannya impuls-impuls listrik menempuh jarak antara sel yang satu menuju ke sel yang lainnya dan melewati koneksi (dendrit) ini. Pada perhubungan antar dendrit, yaitu pada ujung dendrit ada sebuah celah yang menghubungkan dendrit sel yang satu dengan dendrit sel yang lainnya. Celah ini disebut dengan synaps. Proses belajar ataupun memikirkan sesuatu berarti juga bahwa sinyal-sinyal listrik itu harus melewati celah tersebut untuk melanjutkan perjalanannya menuju ke sel otak lainnya. Ingat! Semakin sering sesuatu itu dipelajari atau semakin sering kita memikirkan sesuatu maka lompatan sinyal-sinyal listrik pada celah synaps tersebut akan semakin mudah.

Inilah alasan utama, mengapa ketika kita mempelajari sesuatu yang baru kita akan mengalami kesulitan. Karena sinyal listrik tersebut baru pertama kali membangun lompatan hubungan pada celah synaps tersebut. Semakin sering kita mengulangi proses belajar tersebut atau memikirkan sesuatu, maka lompatan sinyal listrik pada celah synaps tersebut akan semakin mudah, dan pada akhirnya kita tidak perlu lagi melakukan usaha yang keras untuk melakukan sesuatu.

Adanya sinyal-sinyal listrik yang menempuh jalur neuron kita ketika kita belajar atau memikirkan sesuatu adalah identik dengan aliran elektron pada aliran listrik PLN. Dengan kata lain, aliran listrik neuron pada otak kita sama dengan aliran listrik pada PLN. Kedua sinyal listrik neuron dan listrik PLN memiliki energi yang pada gilirannya memiliki frekuensi. Jika pada aliran listrik PLN di Indonesia memiliki frekuensi 50Hz, maka aliran listrik neuron otak kita memiliki frekuensi di bawah 50Hz.

Terdapat begitu banyak frekuensi yang tidak hanya berkisar pada 20Hz sampai 20KHz. Dengan prinsip resonansi, dapat juga kita simpulkan bahwa untuk berkomunikasi melalui udara, dari satu tempat ke tempat

lainnya, kita membutuhkan kesamaan frekuensi. Di mana batas frekuensi untuk melakukan komunikasi tersebut berada pada frekuensi radio dan frekuensi mikro (100MHz sampai 5GHz). Untuk berkomunikasi melalui air (seperti yang dilakukan oleh kapal selam), kita harus beresonansi pada frekuensi sonar (-2KHz sampai 100KHz). Sedangkan untuk berkomunikasi dan transfer energi melalui jaringan syaraf otak manusia, maka frekuensinya tentu mengikuti frekuensi otak manusia, yaitu antara 0Hz sampai 50Hz.

Semakin sering Anda memikirkan sesuatu, maka seperti yang telah diuraikan di atas, Anda sesungguhnya memperkuat jalannya sinyal listrik pada celah synaps, sehingga sinyal listrik tersebut berpindah ke sel otak lainnya. Jika kalimat terakhir ini agak susah untuk dimengerti, maka saya ingin menyederhanakannya sebagai berikut:

SEMAKIN SERING ANDA MEMIKIRKAN SESUATU, MAKA ANDA AKAN SEMAKIN MEMPERKUAT SINYAL LISTRIK NEURON (SEL OTAK) ANDA. KARENA SEMAKIN SERING SINYAL LISTRIK NEURON TERSEBUT, MAKA AKAN SEMAKIN SERING FREKUENSI LISTRIK YANG ANDA PANCARKAN.

Dengan semakin kuatnya frekuensi listrik neuron Anda, maka berdasarkan prinsip resonansi, frekuensi listrik neuron Anda akan bergetar dan mempengaruhi (menarik) segala sesuatunya yang memiliki kesamaan frekuensi dengan frekuensi listrik neuron yang Anda pancarkan. Jika Anda memikirkan kemiskinan, maka jalur listrik kemiskinan ini yang akan semakin kuat berjalan di neuron (sel otak) Anda. Sebaliknya, jika Anda semakin memikirkan kelimpahan, maka jalur listrik kelimpahan-lah yang semakin sering bergerak di antara neuron (sel otak) Anda.

Syahril Syam

6. THE MAGIC OF PRAYER AND FORGIVENESS - 03 Januari 2007 - 06:49 (Diposting oleh:

Editor)

"If the only prayer you say in your whole life is 'Thank You', that would suffice."

~ Meister Eckhart

Sabtu pagi minggu lalu saya dijemput oleh kawan saya, salah satu pimpinan bank nasional papan atas, untuk bersama-sama menuju tempat pelatihan di luar kota Surabaya. Kawan saya ini meminta saya mengajarkan materi *Manage Your Mind for Success* untuk stafnya. Namun bukan materi pelatihan yang ingin saya ceritakan di artikel ini. Ada satu topik menarik yang sempat kami diskusikan, selama perjalanan, yaitu mengenai doa. Kawan saya ini bercerita bahwa ia telah beberapa kali berhasil mencapai *goal*-nya tanpa harus berdoa seperti orang pada umumnya. Saya lalu menggali lebih lanjut dan bertanya, "Kalau tidak berdoa, seperti kebanyakan orang, lalu apa yang Bapak lakukan?" "Ya itu... saya juga bingung. Saya hanya punya keinginan atau harapan saja. Nggak pernah berdoa sampai minta-minta sama Tuhan. Misalnya saat saya ingin pindah dari Jakarta ke Semarang. Saya lalu menyampaikan hal ini ke pimpinan saya. Permintaan saya disetujui. Namun setelah saya pikir-pikir lagi, akan jauh lebih baik, melihat peluang pasar yang ada, kalau saya pindah ke Surabaya. Nah, pas hari H saya mau pindah, eh.. pimpinan saya malah memindahkan saya ke Surabaya. Padahal saya nggak pernah ngomong kalau mau ke Surabaya karena saya merasa sungkan. Lha, permintaan saya kan ke Semarang," jelas kawan saya ini. Kawan saya lalu menceritakan beberapa kejadian lain yang ia alami yang tampaknya bersifat kebetulan saja. Apa yang ia harapkan ternyata benar-benar terjadi. Dan ini ia dapatkan dengan mudah.

Nah, pembaca, sebelum saya bercerita lebih jauh saya ingin mengajukan beberapa pertanyaan pada anda, "Apakah anda rajin berdoa? Apakah doa yang anda panjatkan kepada Sang Hidup, Tuhan, atau Sang Maha Pencipta, sering, jarang, atau malah nggak pernah terkabul? Pernahkah anda bertemu dengan kawan anda yang jarang "berdoa" namun kualitas hidupnya jauh lebih baik dari Anda? Tuhan ini benar-benar adil atau nggak, sih?" Saya percaya 1.000% bahwa Sang Hidup, Tuhan, atau Sang Maha Pencipta bersifat adil seadil-adilnya. Hal ini saya imani dan saya amini dengan sepenuh hati. Sama sekali tidak ada keraguan dalam hati saya mengenai hal ini. Bagaimana dengan Anda?

Namun, mengapa ada banyak doa yang tidak mendapat jawaban? Mengapa ada orang yang tampaknya nggak "spiritual" tapi kok ya hidupnya jauh lebih baik dari orang yang mengaku "spiritual"? Dulu, pertanyaan yang sama sangat mengganggu pikiran saya. Saya berusaha mencari jawabannya. Dan, setelah mencari cukup lama saya akhirnya sampai pada satu kesimpulan, yang menurut saya pribadi, merupakan kunci bagi doa yang cespleng. Saya berangkat dengan satu keyakinan bahwa Tuhan bersifat adil dan akan selalu menjawab setiap doa kita, seperti yang tertulis di kitab-kitab suci, "Ketuklah maka pintu akan dibukakan", "Mintalah kepadaKU niscaya akan Aku berikan." Pertanyaannya adalah "pintu" mana yang harus kita ketuk dan bagaimana kita meminta (baca: berdoa) dengan benar? Pintu memang harus diketuk dan dibuka. Pintu yang dimaksud di sini adalah pintu hati (nurani) kita. Dan yang harus mengetuk dan membukanya adalah kita sendiri. Pintu hati dibuka dari dalam, oleh diri kita sendiri, bukan oleh orang lain dari sebelah luar. Banyak orang yang salah mengartikan "Ketuklah maka pintu akan dibukakan" dengan berharap bahwa akan ada "seseorang" yang akan membukakan pintu itu bagi mereka. Lebih parah lagi kalau kita sampai berpikir bahwa adalah tugas orang lain untuk mengetuk pintu hati kita.

Lalu, bagaimana dengan pernyataan "Mintalah kepadaKU niscaya akan Aku berikan"? Saya melihat banyak yang salah mengartikan pernyataan ini. Benar kita bisa atau boleh berdoa dan memohon/meminta kepada Yang Kuasa. Namun mengapa seringkali doa kita tidak terjawab? Pasti ada yang kurang pas atau salah dengan cara kita meminta, kan? Ada dua tahap yang harus diperhatikan agar doa kita bisa benar-benar cespleng. Bicara mengenai doa sebenarnya bukan hanya menyangkut apa yang kita panjatkan atau ucapkan. Bila kita berdoa, yang paling berpengaruh, saya ulangi dan tekankan, yang paling berpengaruh, adalah suasana hati atau perasaan kita, bukan kata-kata yang kita susun dengan sedemikian indah seperti syair. Doa masuk dalam ranah rasa/afeksi bukan semata-mata urusan kognisi. Langkah pertama, sebelum kita bisa berdoa dengan baik, benar, dan tulus adalah dengan membersihkan hati dan pikiran kita dari muatan-muatan emosi negatif. Bagaimana caranya? Dengan membuka pintu maaf selebar-lebarnya. Dengan memaafkan. Memaafkan mengandung makna kita melepas semua beban pikiran, semua luka batin atau pengalaman traumatik dari masa lalu, semua perasaan diri kotor dan tidak berharga, ketakutan, iri-dengki, kemarahan, dan berbagai emosi negatif lainnya.

Setelah kita mampu memaafkan barulah kita melanjutkan ke langkah kedua yaitu kita harus yakin dan percaya bahwa Sang Hidup, Tuhan, atau Sang Maha Pencipta telah menyediakan apapun yang kita perlukan, dan saat ini kita telah mendapatkannya. Jadi, ini sebenarnya sama seperti saat kita melakukan afirmasi atau visualisasi. Yakinlah kalau apa yang kita impikan atau inginkan sudah berhasil kita raih. Kapan doa kita dikabulkan? Nah, kalau yang ini urusan Yang Atas. Semua butuh proses. Kita nggak bisa main paksa. Semua ada waktunya. Intinya, kita perlu mengembangkan perasaan yakin, syukur, dan pasrah bahwa semua hal yang baik akan terjadi dalam hidup kita.

Apa dan siapa saja yang perlu kita maafkan?

Pertama kita harus memaafkan diri kita sendiri. Seringkali orang tidak bisa berdamai dengan diri mereka sendiri. Untuk itu, sebagai langkah awal, maafkanlah diri Anda sendiri. Terima, syukuri keadaan Anda, dan cintailah diri Anda apa adanya. Seringkali yang menghambat diri kita adalah perasaan bersalah, kesedihan mendalam, kekecewaan, kemarahan, sakit hati, dendam, takut, iri, dengki, frustrasi, dan stres. Sadarilah bahwa diri Anda yang sekarang adalah hasil dari proses perjalanan hidup sebelumnya. Jadi, diri Anda di masa depan akan ditentukan oleh apa yang Anda lakukan saat ini. Semua bisa dan akan berubah menjadi lebih baik. Kedua, kita harus bisa memaafkan orang lain yang pernah "menyakiti" kita. Kata "menyakiti" saya tulis dalam tAnda kutip karena sering kali yang terjadi adalah kita salah memberikan makna atas apa yang kita alami. Dengan kata lain seringkali apa yang kita alami sebenarnya bukanlah sesuatu yang menyakitkan. Peristiwa itu menjadi "menyakitkan" karena pikiran kita salah dalam memberikan makna dan mengakibatkan munculnya emosi negatif terhadap peristiwa itu. Nah, yang menyakitkan adalah emosi negatif yang terus kita rasakan karena kita melekat pada perasaan itu. Setelah memaafkan orang lain kita perlu memaafkan masa lalu kita. Apapun kejadian, peristiwa, situasi, atau apa saja yang pernah kita alami di masa lalu, yang kita rasa menyakiti hati kita, perlu kita maafkan dan lupakan. Terakhir, kita perlu memaafkan Tuhan. Anda mungkin berpikir, "Lha, saya ini siapa? Kok bisa-bisanya saya perlu memaafkan Tuhan. Apa dipikir saya ini lebih hebat dari Tuhan?" Jangan salah paham. Kita tidak ada apa-apanya dibanding dengan Tuhan. Memaafkan Tuhan maksudnya adalah kita perlu melepas (istilah teknisnya - *release*) emosi dan pemikiran negatif mengenai Tuhan. Seringkali baik secara sadar maupun tidak sadar kita marah, kecewa, sakit hati, dan jengkel sama Tuhan. Memang, kita nggak berani mengungkapkan perasaan ini secara terbuka karena takut dosa. Namun ketidakpuasan kita terhadap Tuhan tampak dalam kalimat "Nasib saya kok seperti ini ya?", "Ya, memang sudah takdir saya seperti ini", "Hidup adalah penderitaan", "Kemalangan dan kepahitan hidup ini adalah cobaan dari Tuhan", dan masih banyak ungkapan "kreatif" lainnya.

Ketidakpuasan kita terhadap Tuhan juga tampak dalam sikap kita yang tidak bersyukur dan berterima kasih, kepada Tuhan, untuk keadaan dan keberadaan kita. Secara tidak sadar kita sering membandingkan keadaan kita dengan orang lain. Celaknya, saat membandingkan diri kita dengan orang lain, yang selalu kita bandingkan adalah kekurangan kita dengan kelebihan orang lain. Kalau sudah seperti ini, suka atau tidak, mau jujur atau tidak, pasti muncul perasaan tidak senang di hati kita karena melihat keadaan orang lain lebih baik dari keadaan kita. Biasanya yang muncul adalah perasaan iri dan dengki. Iri artinya kita susah lihat orang lain senang. Sedangkan dengki artinya kita senang lihat orang lain susah.

Nah, setelah kita bisa memaafkan dengan tulus, apa langkah selanjutnya? Langkah selanjutnya ya berdoa. Cuma kali ini saya minta Anda menggunakan segenap perasaan Anda, sudah tentu perasaan positif, syukur, terima kasih, dan pasrah dan juga ekstra hati-hati dalam memilih kata yang Anda ucapkan saat berkomunikasi (baca: doa) dengan Sang Hidup atau Tuhan.

Seringkali saya menemukan orang menggunakan kesempatan indah ini, saat berkomunikasi dengan Sang Hidup atau Tuhan, untuk mengutuk orang lain atau justru meminta Tuhan untuk menghukum orang yang tidak mereka senangi.

Biasanya mereka akan berkata, "Saya doakan agar nanti kamu celaka. Biarlah Tuhan yang membalas semua kejahatanmu. Saya nggak bisa membalas kamu... ya nggak apa-apa. Tuhan punya mata dan telinga. Tuhan maha adil dan pasti akan membalaskan semua perbuatanmu". Ini semua nggak benar. Lha, masa Tuhan diajak kerja sama untuk melakukan hal-hal yang negatif?

Akan sangat berbeda bila kita justru memaafkan dan mendoakan kebahagiaan orang yang telah menyakiti kita. Bila kita mampu melakukan hal ini dengan tulus maka efeknya terhadap hidup kita akan sangat dahsyat dan positif. Anda nggak percaya? Silakan coba sendiri. Saya juga sering mengamati, mencermati, dan menganalisis kata-kata yang diucapkan orang saat mereka berdoa. Kalau doa kita samakan dengan afirmasi maka sudah tentu kita hanya boleh mengucapkan hal-hal positif yang dilandasi oleh perasaan atau emosi positif dan konstruktif. Afirmasi yang menggunakan kata-kata negatif dan diperkuat dengan emosi negatif dijamin nggak akan bisa jalan. Malah kita yang akan mendapatkan hal-hal negatif yang kita afirmasikan. Hal ini sejalan dengan Hukum Sebab Akibat atau Hukum Tabur Tuai. Apa pun yang kita tabur, melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan kita akan kembali pada kita.

Coba Anda perhatikan doa yang biasa diucapkan oleh kebanyakan orang. Mereka seringkali mohon pada Sang Pencipta agar mereka "tidak susah", "tidak menderita", "tidak sakit", "tidak miskin", "anaknya tidak nakal", "usahanya tidak mengalami hambatan", "terhindar dari cobaan", dan masih banyak "afirmasi" negatif lainnya.

Bukankah akan jauh lebih indah, *powerful*, dan positif bila kalimat yang sama kita *reframe* menjadi "bahagia", "senang", "sehat", "kaya dan makmur", "anaknya baik dan penurut", "usaha lancar dan untung", "hidup lancar, aman, dan tentram"?

Bila kita hubungkan dengan level energi, seperti yang saya jelaskan pada artikel saya sebelumnya "Energi Psikis Sebagai Akselerator Keberhasilan", maka tampak dengan sangat jelas bahwa emosi-emosi negatif seperti rasa malu, rasa bersalah, kesedihan mendalam, takut, dan marah membuat kita semakin jauh dari pencerahan spiritual.

Nah, kembali pada cerita kawan saya di atas, ternyata setelah berdiskusi cukup lama saya akhirnya mendapatkan kunci keberhasilannya. Saya tahu mengapa ia dapat dengan sangat mudah mencapai apa yang ia inginkan walaupun seakan-akan ia tidak pernah memintanya melalui doa.

Lalu apa rahasianya? Ternyata kawan saya ini bercerita bahwa ia telah berhasil mengendalikan emosi marahnya. Sudah 10 tahun ia tidak pernah marah saat berada di kantor. Dengan kemampuan pengendalian diri dan level kesadaran sebaik ini efeknya tentu sangat luar biasa. Saya bisa merasakan aura yang bersih dan level serta vibrasi medan energi tubuh yang kuat dan menenangkan. Kondisi ini berpengaruh sangat positif pada suasana kerja di kantornya.

Kondisi ini sudah tentu sangat mempengaruhi pikirannya, khususnya pikiran bawah sadarnya. Mengapa saya menyinggung pikiran bawah sadar? Karena semua emosi letaknya di pikiran bawah sadar. Dan doa yang paling cespleng adalah doa (baca: afirmasi) yang selalu diucapkan oleh pikiran bawah sadar.

Untuk mudahnya begini. Emosi atau perasaan yang kita rasakan dan apa yang kita ucapkan saat berdoa, dalam kondisi pikiran sadar, jika tidak sinkron dengan pikiran bawah sadar, tidak akan bisa terkabul.

Hal yang sama juga dialami oleh seorang kawan, yang kebetulan seorang pengusaha sukses di bidang budi daya burung walet. Kawan saya ini merasa hidupnya sangat mudah dan lancar. Mengutip apa yang ia katakan, "Tuhan itu sangat bermurah hati pada saya. Hidup saya lancar, makmur, dan bahagia. Apa yang saya harapkan selalu terkabul. Bahkan saat saya nggak mintapun tetap Tuhan kasih". Saya ingin mengakhiri artikel ini dengan mengajak Anda merenung. Pembaca, pernahkah terpikir oleh Anda bahwa doa yang paling tulus, yang bisa kita panjatkan pada Sang Hidup, adalah hidup kita. Benar, hidup kita adalah doa kita yang paling khuyuk. Kualitas hidup kita mencerminkan kualitas doa kita.

Morris Alder dengan sangat indah berkata, "*Our prayers are answered not when we are given what we ask but when we are challenged to be what we can be.*" [awg]

* Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring". Adi dapat dihubungi melalui email adi@adigungunawan.com.

7. THE LAW OF ATTRACTION [1] - 16 April 2007 - 13:33 (Diposting oleh: Editor)

"The vibrations of mental forces are the finest and consequently the most powerful in existence."

~ Charles Haanel

Banyak orang yang bingung saat saya menjelaskan prinsip sukses yang kami ajarkan di Supercamp (SC) *Becoming a Money Magnet*. Berbeda dengan kebanyakan prinsip sukses yang telah mereka ketahui di SC kami mengajarkan 5 langkah sukses yang menjadi intisari dari teknik untuk menggunakan The Law of Attraction (LOA) dengan mudah dan optimal.

Ada seorang pembaca buku dari Jakarta yang menelepon saya dan bersikeras mengatakan bahwa keberhasilan yang dialami oleh rekan-rekan yang mempraktikkan apa yang kami bagikan di SC hanyalah kebetulan. Pembaca ini merasa bahwa sukses itu nggak mudah. Sukses hanya bisa diraih dengan perjuangan keras dan kalau perlu sampai "berdarah-darah".

Melalui percakapan yang cukup intens selama hampir setengah jam saya menjelaskan prinsip kerja LOA. Salah satu hal yang saya sampaikan padanya adalah, *"Do you want to be successful through the hard way or easy way?"* Keberhasilan akan sangat sulit dicapai, atau membutuhkan upaya yang sangat keras (*massive action*), bila kita bekerja tidak sejalan dengan LOA.

Banyak orang yang kurang atau tidak mengerti mengenai cara kerja LOA. Akibatnya mereka menggunakan LOA secara tidak sadar (*by default*) dan membuat hidup mereka menderita. Ada juga orang yang walaupun tidak menyadari adanya LOA namun mereka dapat menggunakannya untuk kemajuan hidup mereka.

Melalui artikel ini saya ingin menjelaskan lebih detil mengenai LOA dan bagaimana kita, dengan pemahaman yang benar mengenai LOA, akan dapat menggunakan LOA untuk kemajuan kita di berbagai aspek kehidupan.

Untuk bisa mengerti cara kerja LOA kita perlu mengetahui cara kerja pikiran. Pikiran mempunyai vibrasi. Dan apa pun yang kita pikirkan akan dikirim ke semesta alam dalam bentuk sinyal yang akan menarik segala sesuatu yang sejalan dengan vibrasi pikiran kita. *Likes attract likes*. Dengan memahami hal ini maka apa pun yang terjadi dalam hidup kita baik yang positif dan negatif adalah akibat dari hasil kerja LOA yang diaktifkan dan diarahkan oleh pikiran kita.

Hal pertama yang ingin saya sampaikan adalah sifat LOA yang selalu "on". "Selalu" artinya tiap detik selama kita hidup dan pikiran masih bekerja maka LOA akan aktif. Untuk mudahnya saya berikan ilustrasi berikut. Bayangkan anda bekerja, sebagai seorang manajer, di stasiun televisi. Tugas anda menentukan materi siaran yang akan ditayangkan secara *live*. Anda bebas menentukan apa jenis materinya. Setiap materi yang akan disiarkan akan ditampilkan di layar monitor dan setelah itu akan di-*broadcast* dengan satelit ke seluruh dunia. Anda mendapat materi siaran dari dua tim yang berbeda. Ada tim A dan tim B. Apa pun usulan materi siaran yang mereka ajukan, andalah yang berhak menentukan pilihannya.

Apa yang saya jelaskan di atas sama dengan cara kerja pikiran. Anda, pada ilustrasi di atas adalah kesadaran diri. Tim A adalah pikiran sadar dan Tim B adalah pikiran bawah sadar. Layar monitor adalah layar mental/pikiran anda. Dan karena sifat siarannya adalah *live* maka apa pun yang muncul di layar monitor akan langsung disiarkan tanpa sensor sama sekali. Namun jangan khawatir. Walaupun apa yang ada di pikiran akan selalu disiarkan hal ini tidak berarti kita akan langsung bisa mendapatkan atau menarik hal-hal yang ada di pikiran kita ke dalam realita fisik kita. Dengan bahasa yang lebih sederhana ada waktu jeda/ *time-delay* antara saat kita mem-*broadcast* materi pikiran dan saat kita mendapatkan apa yang kita *broadcast*.

Pertanyaannya sekarang adalah mengapa ada lebih banyak orang yang hidupnya susah dibandingkan dengan orang yang bahagia? Mengapa lebih banyak orang yang gagal dibandingkan dengan yang sukses?

Dengan memahami cara kerja LOA maka akan sangat mudah menjawab pertanyaan ini. Orang gagal/susah adalah orang yang menggunakan LOA untuk menarik hal-hal yang justru tidak mereka inginkan. Sedangkan orang sukses/bahagia adalah orang yang, baik secara sadar atau tidak, menggunakan LOA untuk menarik hal-hal yang mereka inginkan. Anda bisa membantah saya dengan berkata, "Lha, Pak, siapa yang mau hidup susah. Hanya orang edan saja yang mau hidup susah. Bukankah orang yang gagal atau hidup susah itu juga telah berusaha keras untuk bisa sukses/bahagia?"

Anda benar sekali dan juga keliru. Anda benar bahwa tidak ada orang yang mau gagal. Namun Anda keliru jika hanya menilai seseorang berdasar tindakan atau ucapannya. Mengapa bisa begitu? Karena LOA tidak memberikan respon pada tindakan atau ucapan. LOA hanya memberikan respon pada (vibrasi) pikiran yang mendasari tindakan atau ucapan. Anda jelas sekarang? Yang paling penting adalah pikiran di balik setiap tindakan atau ucapan kita.

Pikiran mempunyai dua *outlet* yaitu ucapan dan tindakan. Jadi, apa pun yang kita ucapkan dan lakukan selalu diawali dengan pikiran. Untuk bisa menggunakan LOA demi kemajuan kita maka yang perlu kita benahi dan tingkatkan adalah kualitas berpikir kita. Bukan ucapan atau tindakan kita.

Anda mungkin ingat cerita mengenai seorang wanita yang sangat membenci ibunya. Sejak kecil wanita ini memutuskan bahwa kelak saat dewasa ia tidak ingin menjadi seperti ibunya. Keinginan untuk tidak menjadi seperti ibunya begitu kuat tertanam di pikiran si wanita ini. Setelah dewasa apa yang terjadi? Wanita ini menjadi serupa dengan ibunya. Lha, kok bisa? Ini adalah salah satu bentuk dari hasil kerja LOA. Dengan tidak ingin menjadi seperti ibunya maka yang muncul di layar mentalnya adalah si ibu. Wanita ini secara tidak sadar telah memberikan perhatian, fokus, dan energi dalam bentuk emosi kepada buah pikirnya. Sehingga ia mendapatkan hasil yang seakan-akan bertentangan dengan keinginannya.

Dari umpan balik yang saya terima dari para alumnus SC, sudah ada 3 (tiga) orang yang mendapatkan mobil gratis. Dua alumnus mendapat hadiah dari kawan mereka padahal mereka sama sekali tidak meminta. Sedangkan yang satunya mendapatkannya dari sebuah bank. Yang lebih istimewa dari kawan kami yang dapat mobil dari bank yaitu saldonya hanya sebesar Rp300.000 saja.

Anda mungkin bingung dan bertanya, "Ah, yang benar saja. Masa semudah ini?" Pertanyaan ini juga yang sering muncul di pikiran saya dan kawan-kawan yang "beruntung". Kita mengalami LOA namun kita tetap masih begitu terkagum-kagum.

Di SC kami mengajarkan 5 langkah sukses yang menjadi intisari apa yang kami tulis di buku *Becoming a Money Magnet*, yaitu:

- 1) Tahu apa yang diinginkan/Dream
- 2) Yakin
- 3) Syukur
- 4) Pasrah
- dan 5) Doa.

Sederhana, bukan?

Apakah dengan mengetahui dream berarti kita bisa langsung mendapatkan apa yang kita inginkan dengan bantuan LOA? Belum bisa. Ada syarat lain yang harus dipenuhi. Apa itu? Buah pikir (*thought*) bila hanya dipikirkan "apa adanya" akan mempunyai efek tarikan yang kecil. Untuk bisa memperbesar efek tarikannya, dengan demikian mempercepat realisasi pikiran-menjadi-realita fisik, dibutuhkan bantuan emosi sebagai *booster*. Emosi yang dimaksud bisa berupa emosi positif maupun yang negatif.

Sekarang coba kita lihat hidup kebanyakan orang yang "biasa-biasa". Mereka biasanya salah menggunakan pikiran mereka. Apa maksudnya?

Pikiran tidak mengenal garis waktu yang membagi waktu menjadi masa lalu, sekarang, dan masa depan. Yang ada hanya satu waktu saja yaitu saat ini, *the moment*. Kebanyakan orang hidup di masa lalu mereka. Yang mereka ingat sering kali adalah pengalaman buruk, kegagalan, dan atau kejadian traumatik yang pernah mereka alami. Kalaupun mereka "melihat" ke masa depan maka yang dilihat adalah juga sesuatu yang suram dan tidak menyenangkan.

Sekali lagi, pikiran hanya mengenal "saat ini". Saat kita memikirkan kejadian di masa lalu maupun sesuatu yang kita antisipasi di masa depan maka semua bentuk pikiran ini langsung muncul di layar monitor kita. Apa yang terjadi setelah itu? Benar sekali. Apa yang ada di layar monitor (pikiran) langsung disiarkan. Selanjutnya apa yang terjadi? Dengan "bantuan" LOA kita akan menarik segala sesuatu yang sejalan dengan vibrasi buah pikir kita.

Oh ya satu hal yang perlu saya tekankan adalah bila saya berbicara mengenai pikiran maka saya selalu mengacu pada kedua pikiran yaitu pikiran sadar dan bawah sadar. Pengalaman klinis membuktikan bahwa yang mendominasi pikiran kita adalah pikiran bawah sadar yang kekuatannya sembilan kali lebih kuat dari pikiran sadar.

Jika kita ingin membuat LOA bekerja maksimal maka kita perlu membereskan berbagai *mental block* yang ada di pikiran bawah sadar. Seringkali apa yang kita pikirkan secara sadar, misalnya ingin sukses, ternyata bertentangan dengan buah pikir yang ada di pikiran bawah sadar.

Yang terjadi selanjutnya adalah kita mem-*broadcast* dua macam vibrasi pikiran. Yang satu ingin kita sukses dan yang satu lagi tidak ingin kita sukses. Mana yang lebih kuat efeknya? Sudah tentu vibrasi dari pikiran bawah sadar. Mengapa? Karena buah pikir dari pikiran bawah sadar telah di-*charge* dengan emosi.

Nah, setelah mengetahui hubungan antara pikiran dan LOA lalu apa yang bisa kita lakukan untuk memanfaatkan LOA untuk kemajuan kita? Kuncinya satu yaitu kesadaran diri. Kita harus berusaha selalu sadar untuk mengarahkan pikiran kita untuk hanya memikirkan hal-hal yang kita inginkan.

Pada artikel selanjutnya saya akan membahas lebih dalam lagi mengenai The Law of Attraction.[awg]

* *Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring". Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com dan www.adiwgunawan.com*

8. THE LAW OF ATTRACTION (2) - 02 Mei 2007 - 13:13 (Diposting oleh: Editor)

"Your thoughts and your feelings create your life.

It will always be that way. Guaranteed!"

~ Lisa Nichols

Pada akhir artikel sebelumnya saya mengatakan bahwa kunci untuk memanfaatkan LOA demi kemajuan kita adalah dengan kesadaran diri. Kita harus selalu sadar untuk senantiasa mengarahkan pikiran kita untuk memikirkan hal-hal yang kita inginkan.

Apakah ini mudah? Oh, sudah tentu tidak mudah. Deepak Chopra pernah berkata bahwa dalam satu hari kita melakukan *self-talk* sebanyak 55.000 - 65.000 kali. Nah, *self-talk* ini termasuk bentuk pikiran. Pertanyaannya sekarang, "Bagaimana caranya kita bisa menggunakan kesadaran untuk mengendalikan buah pikir sebanyak ini?" Jawabannya, "Tidak mungkin bisa." Jawaban ini berlaku bagi orang awam. Ada segelintir orang yang mampu mengendalikan pikiran mereka sepenuhnya. Namun untuk bisa mencapai kemampuan ini dibutuhkan latihan dengan disiplin diri yang tinggi selama bertahun-tahun. Sekarang kita hidup di zaman serba instan. Saya yakin tidak ada satupun di antara kita yang mau melakukan latihan mental semacam itu. Apakah ada cara yang lebih mudah dan nggak usah kerja keras? Ada. Mau tahu? Gunakan perasaan atau emosi sebagai Guiding System. Beberapa waktu lalu saya sempat menulis artikel dengan judul "Emosi: Kunci Rahasia Kebijaksanaan". Saya sangat menyarankan Anda untuk membaca artikel ini agar bisa lebih memahami apa yang saya uraikan di artikel ini. Kembali ke laptop... Eh, salah... ke perasaan. Karena kita tidak mungkin mengawasi satu per satu pikiran yang muncul maka cara paling mudah adalah dengan selalu mengawasi perasaan kita. Bagaimana caranya? Mudah saja. Jika kita merasa senang, bahagia, gembira, atau gampangya merasa "enak" maka ini artinya baik. Jika perasaan yang kita rasakan bersifat negatif (tidak "enak") maka ini sebenarnya merupakan warning signal dari Guiding System kita bahwa ada bagian, di pikiran bawah sadar, yang kerjanya tidak *in-line*.

Saat emosi kita muncul terhadap sesuatu objek, objek apa pun termasuk objek pikiran, maka pada saat itu kita mengaktifkan dan memberikan "perintah" pada LOA untuk mulai bekerja dan menarik hal-hal yang membuat munculnya perasaan kita. Contohnya begini. Ada seorang wanita yang baru putus cinta. Hatinya sakit bak disayat sembilu. Emosinya bergejolak. Saat itu ia memutuskan bahwa ia ingin mendapat pasangan yang jauh lebih baik daripada mantan kekasihnya yang brengsek, kurang ajar, nggak tahu diri, dan egois. Selang beberapa bulan apa yang terjadi? Benar. Wanita ini mendapatkan pasangan yang kurang lebih sama dengan mantan kekasihnya. Lha, kok bisa begitu? Bukankah ia ingin mendapatkan pasangan yang lebih baik? Bukankah ia ingin bahagia?

Sekali lagi, Anda benar. Namun wanita ini secara tidak sadar telah mengaktifkan LOA untuk menarik pria yang justru tidak ia inginkan. Mengapa bisa terjadi? Saat ia memutuskan bahwa ia ingin mendapatkan pasangan yang "tidak seperti" mantan kekasihnya maka yang muncul di layar mentalnya justru gambar mantan kekasihnya. Begitu gambarnya muncul maka semua emosi yang berhubungan dengan pengalaman negatifnya juga ikut muncul. Akibatnya? LOA bekerja mewujudkan apa yang menjadi fokus perhatian dengan muatan emosi terkuat. Beberapa waktu lalu saya mendapat telepon dari seorang pembaca buku *Becoming a Money Magnet* (BMM). Ibu ini, sebut saja Yuni, tinggal di Surabaya dan kebetulan seorang dokter. Ibu Yuni bercerita mengenai anaknya yang berusia 2 tahun yang sangat susah makan. Sudah sangat banyak cara ia coba agar bisa membuat anaknya mau makan. Namun selalu gagal.

Nah, setelah Ibu Yuni membaca buku BMM ia mencoba melakukan pendekatan yang berbeda. Selama ini yang ada dipikiran Ibu Yuni adalah, "Anak saya susah makan." Dan sesuai dengan prinsip kerja LOA itulah yang ia dapatkan. Perubahan terjadi saat Ibu Yuni, di pagi hari, mengubah pola pikirnya. Pagi ini Ibu Yuni mulai berpikir bahwa, "Anak saya suka makan dan pintar makan." Dengan *mindset* seperti ini Ibu Yuni mulai menyiapkan sarapan pagi putranya. Hasilnya? Ibu Yuni bingung dan bengong. Anaknya, padahal nggak diapa-apain, pagi itu langsung makan sarapannya dengan lahap. Satu contoh lagi. Mengapa orang kaya makin kaya dan orang miskin makin miskin? Orang miskin, pada umumnya, hanya memikirkan *needs* (kebutuhan). Orang kaya memikirkan *wants* (keinginan). Ada perbedaan yang signifikan antara *needs* dan *wants*.

Needs mencerminkan kondisi kita saat ini, *what-it-is*. Sedangkan *wants* mewakili kondisi *what-it-shall-be*. Karena dasar pikirannya berbeda maka bisa anda bayangkan bagaimana gambar yang muncul di monitor pikiran? Yang selalu di-*broadcast* oleh pikiran orang miskin adalah kondisi mereka yang serba minim, kekurangan, dan menderita. Dengan demikian gambar mental ini mengaktifkan emosi negatif yang semakin memperkuat kerja LOA. Mereka dapatkan apa yang mereka "minta". Berbeda dengan orang kaya. Yang mereka pikirkan adalah apa yang mereka inginkan (*wants*). Emosi yang muncul adalah emosi positif. Akibatnya? Mereka menjadi semakin kaya. Anda mungkin berkata, "Lho, Pak, saya kenal ada orang miskin yang juga senantiasa memikirkan *wants*, lho. Tapi kenapa hidupnya kok ya tetap susah?" Ingat, LOA memberikan respon pada vibrasi pikiran yang mendasari setiap ucapan dan tindakan. Bisa saja orang miskin ini memikirkan *wants*. Tapi dasar pemikiran mereka bukan demi kebahagiaan namun lebih agar mereka bisa "terbebas" dari himpitan kemiskinan. Nah, yang dominan sebenarnya apakah *wants* atau *needs*? Yang ada di pikiran orang miskin ini adalah *scarcity* (kekurangan) bukan *abundance* (keberlimpahan).

Lalu bagaimana dengan nasib sial yang beruntun? Wah, kalau ini jawabannya agak susah. Bagi yang sering mengalami sial atau ketidakberuntungan, misalnya musibah, sakit, masalah, dan yang lainnya, maka saran saya adalah Anda harus segera cari orang pintar untuk di-*ciswak* atau di-*ruwat*. He..he... kalau yang ini jangan ditanggapi serius. Ini hanya bercanda.

Nah, kembali ke masalah nasib sial yang beruntun. Apa yang sebenarnya terjadi?

Sebelum saya jelaskan, saya akan berikan contoh kasus nyata yang pernah saya tangani.

Seorang pengusaha besar, Pak Agung, datang ke tempat saya, diantar oleh rekannya yang kebetulan juga kawan saya. Pak Agung mengeluh bahwa sudah dua tahun lebih ia mengalami depresi. Usahanya merosot hanya tinggal 30% dari biasanya. Orang terbaiknya keluar dan ia mendapatkan banyak hambatan/musibah dalam usahanya. Melalui *in-depth interview* saya akhirnya menemukan akar masalahnya. Ceritanya begini. Dua tahun lalu Pak Agung pergi ke salon di sebuah hotel bintang lima. Pak Agung berniat memotong rambutnya. Saat itu ada beberapa orang yang juga sedang dipotong rambutnya. Tiba-tiba salah satu dari tamu itu terbatuk-batuk, gemetar, napasnya sesak, dan jatuh dari kursi. Semua yang ada di salon itu panik dan tidak ada yang berani mendekat. Pak Agung duduk persis di samping tamu ini. Dengan terpaksa Pak Agung berusaha membantu tamu yang sakit ini. Lima belas menit kemudian tamu ini tubuhnya membiru dan meninggal. Ternyata ia kena serangan jantung. Nah, celaknya Pak Agung mempunyai *belief* bahwa bila ia berada di samping orang yang meninggal maka ini merupakan pertanda sangat buruk. Ini benar-benar apes yang sangat berat. Ia meyakini hal ini. Emosinya bergejolak.

Sejak saat itu Pak Agung mulai mengalami banyak "kesialan" dalam hidupnya. Dan "kesialan" ini semakin lama semakin banyak dan beruntun. Seakan-akan seperti sebuah *downward* spiral yang semakin lama semakin cepat menarik Pak Agung turun.

Apa yang saya lakukan untuk membantu Pak Agung. Sederhana saja. Saya tidak menggunakan hipnosis/hipnoterapi karena beberapa alasan. Salah satunya adalah karena Pak Agung belum bersedia diterapi dengan hipnoterapi. Salah dua adalah karena Pak Agung masih minum obat penenang sehingga kesadarannya tidak bekerja optimal. Saya hanya menyarankan Pak Agung untuk mulai memikirkan hal-hal yang ia inginkan. Bukan hal-hal yang justru tidak ia inginkan. Tujuannya untuk menghentikan suplai energi ke pikiran "sial" dan mulai mengarahkan energi pikirannya ke "keberuntungan".

Pak Agung mengakui bahwa sulit baginya untuk melakukan hal ini. Saya bisa menyadari kesulitannya karena daya kerja LOA telah begitu kuat mencengkeram pikirannya. Selanjutnya yang bisa saya sarankan adalah untuk mengalihkan pikirannya ke hal-hal yang, bila ia lakukan, akan menimbulkan perasaan senang, tenang, damai, atau bahagia. Pokoknya hal-hal apa saja yang bisa membuatnya *feel good*. Teknik ini dikenal dengan nama *distraction*.

Apa itu? Misalnya karaoke, bermain dengan anak, memelihara ikan, merawat bunga/tanaman, liburan, nonton film, jalan ke mall, berdoa, meditasi, atau apa saja.

Setelah membaca uraian di atas saya yakin anda kini pasti mengerti mengapa "nasib" seseorang bisa berubah setelah di-*ciswak* atau diruwat. Prosesi *ciswak* atau ruwatan ini sebenarnya hanyalah *tool* untuk meyakinkan pikiran seseorang sehingga fokusnya berubah dari yang sebelumnya berpikiran negatif ke pikiran yang positif. Dengan demikian, sesuai dengan prinsip kerja LOA, orang ini mulai menarik hal-hal positif ke dalam hidupnya. Dengan demikian nasibnya berubah.

Misalnya Anda pengusaha dan Anda merasa nasib Anda sial terus. Lalu Anda memutuskan menjalani ruwatan. Eh... ternyata usaha Anda masih rugi, katakanlah Rp1 miliar. Pikiran Anda akan berkata, "Untung sudah diruwat. Coba kalau nggak. Wah saya bisa rugi Rp10 miliar. Karena sudah mengalami kerugian maka sialnya sudah lewat. Setelah ini pasti yang datang hanyalah keberuntungan." Dengan *mindset* seperti ini sudah tentu Anda akan mengalami keberuntungan.

Sebagai penutup saya ingin berbagi cerita mengenai kawan saya. Sebut saja namanya Pak Hari. Pak Hari adalah kepala kantor wilayah salah satu bank plat merah terbesar di Indonesia. Beliau mencapai posisi ini dengan mudah dan lancar. Bahkan beliau adalah Kakanwil termuda dalam sejarah bank ini. Pak Hari ini memang sangat luar biasa kepribadiannya. *Low profile* tapi *high profit*.

Karena penasaran mendengar perjalanan karirnya saya lalu bertanya hal apa saja yang ia lakukan untuk bisa mencapai posisinya sekarang. Beliau memang tipe orang yang suka kerja keras. Namun ada satu hal yang berbeda yang akhirnya saya temukan. Apa itu? Beliau adalah seorang muslim yang taat. Selalu melakukan sholat lima waktu. Yang istimewanya, setiap selesai menyelesaikan sholat, beliau selalu memanjatkan doa, yang saya simpulkan sebagai afirmasi yang sangat dahsyat yang membuat LOA bekerja mendukung dirinya.

Apa doanya? Sederhana dan singkat. Beliau tidak minta macam-macam. Doa atau afirmasi yang selalu beliau panjatkan kepada Sang Hidup adalah, "Ya, Allah, saya mohon agar dimudahkan jalanku." [awg]

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring". Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

9. THE LAW OF ATTRACTION (3) - 16 Mei 2007 - 12:08 (Diposting oleh: Editor)

"Giving thought, on the one hand, and expecting or believing, on the other hand, is the balance that brings to you that which you receive."

Pada artikel pertama mengenai LOA saya telah menyinggung sekilas mengenai prinsip sukses yang saya tulis di buku *Becoming a Money Magnet* (BMM) dan yang menjadi intisari dari materi yang diajarkan di Supercamp (SC) *Becoming a Money Magnet*. Pada kesempatan ini saya akan menguraikan sedikit lebih mendalam mengenai prinsip sukses BMM, mengapa kami menyusunnya sedemikian rupa, dan hubungannya dengan LOA. Rumus sukses yang kami ajarkan adalah: 1) Tahu apa yang diinginkan/*dream*, 2) Yakin, 3) Syukur, 4) Pasrah, dan 5) Doa.

Langkah pertama "tahu apa yang diinginkan", atau mudahnya kita sebut saja *dream*, merupakan kunci untuk bisa merealisasikan hal-hal yang ingin dicapai dalam hidup. Bagaimana kita bisa mendapatkan apa yang kita inginkan kalau kita tidak jelas apa yang kita inginkan? Kejelasan (*clarity*) merupakan kunci dan tidak bisa ditawar. *Dream* merupakan buah pikir (*thought*) yang akan tampil di layar mental dan selanjutnya di-*broadcast*. Apakah hanya *dream* saja cukup? Tentu tidak. *Dream* yang kami maksudkan adalah *dream* yang mempunyai muatan emosi positif yang tinggi. Semakin tinggi akan semakin kuat efeknya. Mengapa perlu *dream*? Alasan lainnya adalah *dream* merupakan *wants* bukan *needs*. Jika kita ditanya apa impian kita maka kita pasti akan menjawab sesuatu yang sangat kita inginkan di masa depan. Jika kita sudah punya mobil Kijang Inova maka *dream* kita bisa jadi Toyota Fortuner. Pasti sesuatu yang lebih tinggi. Nah, dengan pemahaman ini maka sudah jelas *dream* sangat penting. Langkah kedua adalah yakin. Nah, ini yang susah. Yakin atau *belief* adalah urusan pikiran bawah sadar. Tidak mudah untuk bisa mengubah *belief* atau keyakinan kita. I tulah sebabnya mengapa banyak orang tahu apa yang mereka inginkan namun sangat sulit untuk mendapatkan impian mereka. Syarat pertama sudah terpenuhi. Mereka tahu apa yang mereka inginkan. Namun mereka tidak yakin. Terjadi konflik antara pikiran sadar dan bawah sadar. Pikiran sadar mau tapi pikiran sadar nggak yakin. Dan yang selalu menang adalah pikiran bawah sadar.

Saya mendapat banyak sekali respon positif dari para alumnus SC yang mengatakan bahwa, "*Miracle happens in my life*", "Mengapa sekarang sukses kok sangat mudah dicapai?", "Saya bingung melihat perkembangan bisnis saya yang sedemikian pesat?", "Dulu saya susah payah mencari order, sekarang saya kepayahan dikejar-kejar order." Dan, masih banyak lagi komentar positif senada yang dikirim baik via sms maupun email ke saya. Di SC di Trawas baru-baru ini kami melihat begitu banyak peserta yang mengalami transformasi diri. Kami menangis tangis bahagia bersama-sama. Sungguh satu kebahagiaan yang tidak bisa dilukiskan dengan kata-kata saat melihat para naga bangun dari mimpi yang selama ini membuat mereka bertindak hanya seperti layaknya cacing atau ular. Apa yang kami lakukan di SC sebenarnya sederhana. Kami membantu para peserta untuk bisa keluar dari penjara mental yang telah sekian tahun membatasi mereka. Hanya itu. Setelah terbebas dari penjara mental (*limiting belief*) maka mereka bisa yakin. Dengan demikian dua langkah pertama telah berhasil dicapai. Sebenarnya hanya dengan dua langkah ini saja, *dream* dan yakin, kita sudah bisa berhasil. Dua langkah ini sudah memenuhi syarat untuk bisa membuat LOA bekerja keras untuk kita.

Sebelum melanjutkan saya ingin membahas sedikit lebih dalam mengenai *dream* dan yakin/*belief*.

Dalam kondisi normal perkembangan diri kita bersifat gradual, perlahan-lahan, *step by step*. Demikian juga dengan *belief*. I tulah sebabnya *goal setting* ... eh.. salah... *outcome setting* harus dilakukan dengan hati-hati. I dealnya kita men-set *outcome* paling tinggi 20 persen lebih tinggi dari pencapaian sebelumnya. Mengapa demikian? Karena ini adalah lompatan yang masih dianggap wajar/masuk akal oleh pikiran kita. Dengan demikian tidak akan ditolak. Dalam kondisi normal, bila kita ingin mencapai hasil yang spektakuler, jauh di atas pencapaian yang selama ini kita capai, suatu *quantum leap*, maka yang perlu diotak-atik bukan *belief* kita. Mengapa? Karena dalam kondisi normal *belief* kita tidak bisa berubah drastis. Nah, karena *belief* tidak bisa berubah drastis maka yang direkayasa adalah "keinginan" kita untuk mendapatkan apa yang kita inginkan. Bingung? I ni saya beri satu contoh.

Anda mungkin pernah mendengar cerita mengenai seorang wanita yang mampu mengangkat mobil demi membebaskan anaknya yang terjepit di bawah mobil itu? Secara logika atau *belief* wanita ini tidak mungkin ia mampu mengangkat mobil yang berat. Namun, ia sangat ingin menyelamatkan nyawa anaknya. Satu-satunya cara adalah dengan mengangkat mobil dan membebaskan si anak dari himpitan mobil. Hasilnya? Ia sukses mengangkat mobil itu. Jika ia diminta mengulangi

lagi, apakah bisa? Tidak bisa. Dengan kata lain, bila "keinginan" benar-benar kuat maka pengaruh *belief* dapat di-*bypass* sehingga kita bisa mendapatkan apa yang kita inginkan. Di SC kita mengajarkan peserta untuk berani menetapkan *outcome* dua kali lipat (200 persen) dari pencapaian sebelumnya. Edukasi ini dilakukan langsung ke pikiran bawah sadar. Mengapa kami melakukan hal ini? Jawabannya sederhana. Untuk bisa mencapai hasil yang spektakuler atau *quantum leap* maka kita harus melepas *belief* lama dan mengadopsi *belief* baru yang mendukung pencapaian tujuan. Hanya ini caranya. Tidak ada cara lain. Ini hanya bisa dilakukan dengan melakukan rekonstruksi atau restrukturisasi berbagai program pikiran yang ada di pikiran bawah sadar. Nah, setelah langkah pertama, *dream*, dan langkah kedua, yakin/*belief*, saya jelaskan maka kini saya akan menjelaskan langkah ketiga yaitu syukur.

Pertanyaannya, "Mengapa syukur? Mengapa bukan yang lain?"

Syukur mempunyai makna: 1) Rasa terima kasih kepada Tuhan, dan 2) Pernyataan lega, senang, dan sebagainya.

Setelah melewati langkah pertama dan kedua sebenarnya kemampuan peserta SC untuk menarik hal-hal yang mereka inginkan sudah sangat kuat. Kemampuan ini semakin diperkuat dengan level energi yang sangat tinggi dari perasaan syukur. Jika kita punya *dream* dan kita yakin bahwa kita pasti akan mendapatkan apa yang kita inginkan, atas izin Tuhan, maka yang perlu kita lakukan tinggal bersyukur dan bersyukur. Bersyukur berarti kita senantiasa berterima kasih atas kemurahan Tuhan. Bersyukur berarti kita merasa lega, senang, gembira, bahagia, dan damai karena kita tahu bahwa kita akan mendapatkan apa yang kita inginkan. Level energinya sangat tinggi, bisa mencapai 600. Bagi pembaca yang bingung mengenai level energi, Anda bisa membaca artikel saya yang terdahulu yang berjudul "Energi Psikis Sebagai Akselerator Keberhasilan".

Setelah bersyukur maka selanjutnya kita pasrah. Kapan kita mendapatkan apa yang kita inginkan ini sepenuhnya bergantung pada Yang Kuasa, melalui kerja LOA. Dengan pasrah, kita justru semakin memperkuat kerja LOA.

Langkah terakhir adalah doa. Mengapa saya tidak menempatkan doa sebagai langkah awal? Karena sudah terlalu banyak orang yang berdoa namun tidak mendapatkan jawaban untuk doa mereka. Mungkin Anda juga pernah mengalaminya. Mengapa bisa begitu? Karena kebanyakan orang tidak tahu apa yang mereka inginkan (*dream*). Kalaupun mereka tahu, mereka tidak yakin bisa mendapatkan *dream* mereka. Akibatnya mereka tidak bisa bersyukur karena tidak pernah mendapatkan apa yang mereka inginkan. Dan selanjutnya mereka juga nggak pasrah. Banyak orang yang mengaku pasrah namun sebenarnya tidak. Hal ini tercermin dari sikap mereka yang cenderung negatif dan suka mengeluh.

Dengan menempatkan doa pada bagian akhir justru saya ingin mengatakan bahwa doa inilah yang paling penting. Mengapa? Karena definisi doa yang saya tawarkan berbeda. Ini menurut saya pribadi lho. Anda boleh setuju boleh juga tidak. Doa kita kepada Sang Hidup sebenarnya berupa pola pikir, ucapan, tindakan, sikap, perilaku, harapan, dan hidup keseharian kita. Setelah membaca sejauh ini pasti Anda bingung dan bertanya, "Lho, Pak Adi kok sama sekali tidak bicara mengenai *action* atau kerja?" He...he... sudah tentu kita perlu kerja. Namun, jika telah menggunakan bantuan LOA untuk mencapai keberhasilan hidup maka kerjanya kita bisa sangat minim. Nggak usahlah melakukan *massive action*. Capek ah.. kalau terus-terusan *massive action*. Cukup *actions* seperlunya saja lah. Inilah yang saya jelaskan panjang lebar di buku BMM. Anda akan mengalami berbagai kebetulan yang tidak kebetulan yang kebetulan mempermudah pencapaian tujuan Anda dengan cara yang sangat kebetulan.

Lha, kalau bisa dibuat mudah mengapa harus dipersulit? Gitu aja kok repot?

Oh, ya... mengakhiri seri tulisan ini, "The Law of Attraction", saya sangat menyarankan Anda untuk bisa segera membeli dan membaca buku *The Secret* yang ditulis oleh Rhonda Byrne. Buku ini sudah diterbitkan oleh Gramedia. Selain itu Anda juga perlu menonton video *The Secret* yang merupakan satu video sangat dahsyat yang akan membuka wawasan berpikir Anda mengenai LOA.[awg]

* *Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy,*

10. Law of Attraction - The Law of Vibration

PERINGATAN KERAS: TIPS INI SANGAT MUNGKIN AKAN MENGGUNCANG KEYAKINAN YANG SELAMA INI ANDA PEGANG TEGUH TENTANG KESUKSESAN DAN KEBERHASILAN! TENTANG KERJA KERAS

Kami sekeluarga, pernah mempekerjakan seorang pembantu rumah tangga, yang kebetulan tetangga kami sendiri, sebagai tenaga pencuci pakaian. Selama belasan tahun, ia bekerja pada keluarga kami dan beberapa keluarga lainnya secara bergiliran, dengan penuh dedikasi dan kesetiaan. Beberapa tahun yang lalu, ia pensiun karena kendala fisik yang dialaminya. Tangan dan kakinya tak lagi mampu bersentuhan dengan dinginnya air untuk lebih dari beberapa menit saja. Setiap kali tangan dan kakinya tersaput air, ia akan merasakan ngilu yang sangat luar biasa, tak hanya di tangan dan kakinya, tapi juga di seluruh tubuhnya. Sebagai pekerja super keras, Saya melihatnya sebagai contoh yang sangat nyata. Kendala fisik di atas sebagai muara dari kerasnya ia bekerja, adalah sebuah ironi tentang fenomena kerja keras. Apakah setelah semua itu kehidupan fisiknya juga berubah? Kecuali tentang penyakit encok dan rematiknya itu, tidak ada. Penghasilannya selama ia bekerja hanya cukup untuk hidup hari demi hari. Saat ia memutuskan untuk pensiun, pakaiannya tetap sama seperti saat ia memulai profesinya dahulu. Begitu pula rumahnya, tetap sebuah pondok berdinding kayu dengan segala perabot yang sama. Begitu pula dengan warung pecelnya, tetap seperti semula, bermeja reot berbangku reot, beratap terpal plastik yang itu-itu juga. Bagaimanakah fenomena ini bisa terjadi? Mengapakah seseorang yang telah bekerja sedemikian keras di sepanjang hidupnya, tetap jua tak mengalami berbagai kemajuan dan peningkatan dalam kesejahteraan? Lihatlah sekeliling Anda, Anda juga pasti akan menemukan banyak fenomena yang sama. Bagaimana dengan Anda sendiri? Mungkin Anda sudah membanting tulang setengah mati sepanjang hidup Anda. Kemudian, Anda menyadari bahwa keringat dan air mata yang bercucuran sekian lama, tak jua membuahkan peningkatan dalam kesejahteraan. Ya, sangat mungkin Anda "bernasib" seperti itu.

Bagaimana dengan ini? Seorang Bill Gates drop out dari sekolah hukum ternama, tapi kini justru menjadi orang paling kaya di muka bumi. Akankah ia tetap menjadi orang paling kaya sedunia, jika ia tidak drop out? Saya yakin tidak. Sebab sebagai sebagai pengacara, sepopuler dan setop apapun ranking bisnisnya, tetaplah "pasarnya" lebih kecil dari dunia IT. Dan itu, tak akan membuatnya jadi orang paling kaya sedunia.

Seorang Aa Gym, yang "tak pernah" mengenyam bersekolah di pesantren, kini memiliki pesantren yang terhitung paling besar, sekaligus juga menjadi konglomerat bisnis.

Atau bahkan ini?

Seorang Rasulullah SAW, adalah pebisnis tulen sebelum menjadi Rasul. Saat menjadi Rasul, ia tidak lagi berbisnis. Apa yang terjadi? Setengah wilayah bumi kemudian menjadi "miliknya", separuh kekuasaan di muka bumi "berada di tangannya", dan setengah dari kekayaan dunia "berada di dalam genggamannya".

Pernahkah Anda melihat orang yang santai bekerja, tapi kemudian kaya raya? Pernahkah Anda melihat seseorang, yang hanya bekerja empat jam sehari dan dua hari dalam seminggu, tapi berpenghasilan jauh lebih besar dari orang lain yang pontang-panting dan babak-belur lebih dari empatpuluh jam seminggu? Hoki? Nasib? Atau bisnis ideal? Perhatikanlah bagaimana seorang konglomerat di dalam kesehariannya. Sangat mungkin, Anda akan melihat mereka begitu santai dan rileks. Waktu kerjanya mungkin akan sama seperti Anda. Begitu pula dengan jam tidurnya. Jika Anda bekerja pada mereka, sangat mungkin Anda justru bekerja lebih keras dari pada mereka. Saat mereka memiliki satu perusahaan, jatah waktunya untuk berbisnis pada perusahaan itu mungkin delapan sampai enambelas jam. Saat punya dua perusahaan, waktunya untuk satu perusahaan mungkin akan berkurang menjadi setengahnya. Saat punya empat perusahaan, mungkin waktunya untuk satu perusahaan hanya tinggal dua sampai empat jam saja. Dan saat perusahaannya sudah mencapai ratusan, maka bisa jadi mereka hanya punya waktu lima sampai sepuluh menit untuk setiap perusahaan. Pada intinya, peningkatan di dalam kesuksesan dan kemajuan di dalam bisnis, justru berasosiasi dengan makin sedikitnya waktu mereka untuk semua upaya. Mereka makin sedikit bekerja, tapi justru makin sukses dan makin kaya. Bagaimana

ini? Bagaimanakah Anda bisa memahami fenomena paradoksial seperti itu? Mengapakah ada orang yang bekerja keras dan makin keras, tapi nasib baik justru makin jauh berlari? Sebaliknya, mengapakah ada orang yang lebih santai, malah makin sukses dan makin sukses lagi?

Bapak dan Ibu sekalian yang budiman, apa yang akan Anda baca berikut ini, adalah ringkasan dari sebuah buku yang berjudul "The (Shocking!) Truth About Action". Di dalam judulnya ada kata "shocking". Itu bukan gertak sambal. Sebab, apa yang diulas di dalamnya, memang benar-benar akan mengguncang apapun yang Anda yakini selama ini tentang kesuksesan. Pada sub judulnya, bahkan dikatakan kurang lebih begini, "Ini semua adalah tentang bagaimana dan mengapa, nyaris segala yang Anda terima sebagai bahan pelajaran, di sepanjang hidup Anda, di sekolah, di rumah, dan di manapun, dari guru manapun, justru membangun tembok besar yang makin tinggi dan tebal, yang menjadi penghalang utama Anda mencapai kesuksesan." Bapak dan Ibu sekalian yang budiman, ulasan berikut ini bisa memperjelas berbagai fenomena di atas. Dan seperti yang sudah Saya ingatkan, semua ini sangat mungkin bisa membuat Anda mengalami shock berat.

KESALAHAN MENDASAR TENTANG ACTION

Kesalahan itu adalah, Anda sudah terlanjur meyakini - di sepanjang hidup Anda - bahwa Anda akan mencapai apapun yang Anda inginkan dengan melakukan tindakan. Alias, Anda meyakini bahwa untuk mencapai sukses, Anda harus bertindak. Inilah kenyataannya: Keyakinan Anda itu justru menciptakan yang sebaliknya. Dalam konteks ini, Anda telah memomorduakan kekuatan pikiran. 90% orang, ternyata bertindak dalam rangka mengkompensasi berbagai bentuk pemikiran yang tidak tepat. Maksudnya, nyaris setiap tindakan yang Anda lakukan selama ini, adalah didorong oleh motivasi untuk struggle. Untuk selamat dan untuk survive. Artinya: Nyaris setiap tindakan yang Anda lakukan, sumbernya adalah ketakutan, kekhawatiran, dan keragu-raguan. Dalam hal ini, Anda telah memaksa pikiran untuk terealisasi dalam bentuk nyata melalui berbagai tindakan. Jika keputusan Anda untuk bertindak lebih dominan, maka apa yang akan menjadi fokus Anda adalah doing. Dan Anda menjadi lupa akan satu hal, yaitu being. Apa yang akan tercipta dari pemikiran seperti itu, adalah sesuatu yang menyimpang dari tujuan awalnya. Anda merasa akan berbahagia dengan menjadi kaya. Tapi yang tercipta adalah; Anda memang menjadi kaya, tapi tidak berbahagia. Being, adalah syarat pertama dan paling penting di dalam proses penciptaan.

Ketahuiilah bahwa segala sesuatu diciptakan dua kali. Pertama dalam bentuk blue print, dan kedua saat direalisasi menjadi nyata.. Sebuah bangunan diciptakan dua kali, pertama saat di atas kertas dan kedua saat pembangunan fisik. Di atas kertas, arsitek bangunan itu tidak akan pernah menggambarkan proyeksi bangunan, dengan asumsi bahwa bangunan itu akan segera roboh. Saat Anda menggambar "blue print" di dalam kepala, Anda bisa menggambarkan diri Anda sebagai orang yang super kaya misalnya. Tentunya, Anda tidak akan pernah menggambarkan bahwa di samping kekayaan itu, diri Anda juga tidak berbahagia. Jadi, semuanya harus dimulai dengan being pada saat ini juga. Mulailah dengan berbahagia. Peganglah itu dengan kuat. Setelah itu, barulah Anda mulai melangkah untuk memmanifestasikan bahagia dalam bentuk "menjadi orang kaya". Bukan sebaliknya, "pokoknya Saya mau kaya!" dan memomorduakan bahagia. Bukankah urutannya adalah being, doing, baru kemudian having? Ingatlah bahwa kaya tidak sama dengan bahagia. Untuk keduanya, Anda akan mengejar "having". Kaya sekaligus bahagia. Kaya boleh nanti, tapi bahagia? Rugi besar jika Anda menundanya. Dan jika Anda menundanya, maka ia akan segera terlepas dari Anda seumur hidup. Anda akan kaya, tapi Anda tak akan pernah berbahagia. Mengapa demikian?

INILAH RAHASIANYA

Bukanlah tindakan Anda yang menciptakan sesuatu, tapi niat Anda. Anda akan bisa meminimalisir tindakan Anda (sehingga Anda lebih santai dan rileks), dengan berfokus pada semangat dan cita-cita - yang dibentuk oleh niat, sampai Anda merasa sudah waktunya untuk bertindak. Sehingga, tindakan itu nantinya tidak dilakukan dengan drive rasa takut, kekhawatiran, dan keragu-raguan. Saya pribadi menyebut ini dengan konsep "TUNGGULAH GONGNYA". Bagaimana supaya kita bertindak setelah bunyi "gong" dan tidak mendahuluinya? Fokuslah pada apa yang Anda inginkan, dan bukan pada apa yang tidak Anda inginkan. Dengan fokus itu, Anda akan tahu kapan harus bertindak. Dan saat tindakan itu dieksekusi, maka semuanya akan terasa ringan dan tidak menjadi beban. Di titik itulah, Anda akan berangkat dari titik departure yang benar, yaitu bertindak bukan dengan dasar rasa takut, khawatir, ragu, atau bahkan hanya sekedar ingin

cari selamat alias struggle, melainkan dengan dasar semangat, cita-cita, dan enjoyment. Maka, seluruh alam semesta akan mulai mendukung Anda, dan memberi jalan yang mulus di hadapan Anda.

UJI KELAYAKAN SEBELUM BERTINDAK

Jika Anda sudah fokus pada semangat dan cita-cita, tapi Anda masih merasa grogi dan tidak percaya diri, Anda belum siap bertindak. Jika Anda paksaan, semua tindakan Anda akan berubah menjadi beban. Padahal, Anda bisa bertindak tanpa beban, tanpa penghalang, dan tanpa rasa sakit. Sesungguhnya, Anda bisa bertindak *nothing to lose*. Alias Ikhlas. And that's fun of course. Mendasarkan diri semata-mata pada tindakan, adalah tidak tepat. Tindakan Anda harus dibarengi dengan rasa tanpa beban. Menyenangkan dan *nothing to lose*. Hanya itulah yang akan membuat lingkungan dan alam semesta mendukung Anda. Anda harus memperbaiki konsepsi tentang "no pain, no gain". Mengapa? Karena "pain" Anda semestinya berproporsi benar. Memang harus ada "pain", tapi itu tidak berarti bahwa semua bentuk "pain" harus Anda alami terlebih dahulu. "Pain" Anda haruslah *worthed* dengan "gain" yang Anda cita-citakan. Jika Anda salah memahami konsep "no pain, no gain" ini, maka tindakan Anda hanya akan berbentuk struggle dan cari selamat saja. Dan: Anytime You are struggling, You are miscreating. Jika Anda bertindak untuk struggle dan cari selamat saja, maka Anda akan sangat fokus pada "menghindari sesuatu". Ketahuilah, "sesuatu" yang Anda hindari itulah yang justru akan Anda dapatkan! Ini menjelaskan fenomena masyarakat miskin di berbagai belahan dunia, yang terus bekerja keras siang dan malam, tapi nasibnya tidak berubah. Mereka, sebenarnya bisa merubah nasib dengan "hanya" merubah niatnya. Bukankah Anda juga melihat, mereka yang tadinya di bawah, memang terbukti berubah nasibnya dengan merubah niatnya? Lihatlah perubahan nasib pengrajin, yang tercipta karena pergeseran niat dari "mencari sesuap nasi" menjadi "berbagi keindahan". Lihatlah pemenang Kalpataru. Lihatlah penerima penghargaan UKM. Lihatlah fenomena Grameen Bank. Mereka, telah merubah nasibnya dengan merubah niatnya. Apa berikutnya? Tindakan itu perlu, tapi ketahuilah bahwa tindakan adalah komponen terakhir di dalam proses penciptaan.

Tindakan tidak dapat dijadikan sebagai inisiator dari hasil. Inisiasi adalah fungsi dari being, thought, baru kemudian action. Dengan kata lain, inisiatif-lah yang menentukan hasil. Maka, di sini Anda mungkin perlu memperbaiki konsep tentang inisiatif. Inisiatif bukan hanya ide. Inisiatif adalah paket lengkap dari being, thought, dan action. Inisiatif akan menciptakan vibrasi. Alam semesta ini adalah vibrasi. Setiap atom dan molekul alam semesta bervibrasi. Atom dan molekul di tubuh Anda juga. Pikiran Anda juga. Pikiran Anda punya frekuensi listrik seperti juga gelombang radio. Dan teori modern telah membuktikan bahwa gelombang itu termanifestasi secara fisik sebagai atom, molekul, dan partikel. Alias, punya bentuk materi juga. Di dalam alam semesta ini, segala sesuatu diciptakan untuk bisa saling harmoni sehingga seimbang dan tidak hancur. Dengan harmonisasi vibrasi itu, alam semesta bergerak dan berubah. Dengan harmonisasi itu berbagai proses penciptaan lanjutan berlangsung. Termasuk, apapun yang menjadi cita-cita Anda, baik fisik maupun non fisik. Maka sebelum bertindak, bertanyalah terlebih dahulu pada diri Anda sendiri: "Bagaimana Saya bervibrasi, harmoniskah dengan vibrasi alam semesta?" "Sesuaiakah dengan tujuan dari penciptaan diri Saya?" "Sesuaiakah dengan tujuan dari penciptaan alam semesta?" Bagaimana Anda bisa mengetahui dan mengatakannya? Anda bisa mengetahui dan mengatakannya dengan bertanya pada perasaan Anda. Lebih tinggi lagi, bertanyalah kepada nurani dan kalbu Anda. Apa yang Anda rasakan, akan menentukan apa yang akan Anda tarik. Dengan hanya berfokus pada apa yang Anda inginkan sesuai perasaan, nurani, dan kalbu Anda, maka alam semesta akan menciptakan satu set situasi dan keadaan khusus, di mana Anda akan bisa bertindak dengan ringan dan tanpa beban, dengan sebuah jaminan akan kesuksesan. Setting situasi dan keadaan khusus itu, pasti tercipta bersama dengan apapun yang menjadi niat Anda. Alias, setting itu netral sifatnya. Begitulah hukum universalnya. Dengan kata lain, semudah Anda jatuh, gagal, dan tidak sukses, semudah itu pula sebenarnya, Anda bisa bangkit, berhasil, dan menuai sukses, tanpa perlu terlalu ngoyo dan tergopoh-gopoh, apalagi kemaruk.

KESIMPULAN : *Hasil Anda tidak ditentukan oleh tindakan Anda. Hasil Anda, ditentukan oleh niat Anda.*

Saya Ingin Anda Sukses, Saya Harus Membuat Anda Sukses. (Ini niat Saya.)

11. Born to be a Genius but Conditioned to be an Idiot - 19 Desember

2005 - 11:46 (Diposting oleh: Editor)

All children are born geniuses ; 9.999 out of every 10.000 are swiftly, inadvertantly degeniusized by grownups.
Buckminster Fuller

Minggu lalu saya memberikan pelatihan motivasi dan pengembangan diri di suatu perusahaan blue chip. Saat sesi tanya jawab, ada seorang peserta yang bertanya, "Pak, apa yang menjadi kunci sukses untuk bisa berhasil dalam penjualan/selling?"

"Mengapa bapak mengajukan pertanyaan ini?" saya balik bertanya.

"Saya telah mengikuti sangat banyak pelatihan. Namun, saya merasakan ada sesuatu, di dalam diri saya, yang terus menghambat diri saya. Saya tidak bisa bekerja secara maksimal," jawab peserta ini.

Saya lalu menjelaskan mengenai Konsep Diri. Bagaimana pengaruh Konsep Diri terhadap kinerja kita. Bila Konsep Diri kita positif maka akan sangat mudah bagi kita untuk meraih keberhasilan. Sebaliknya, bila Konsep Diri buruk maka kita akan sangat sulit berhasil, di bidang apa saja yang kita lakukan. Prestasi hidup kita berbanding lurus dengan Konsep Diri kita. Konsep Diri sebenarnya adalah operating system yang menjalankan komputer mental kita.

"Kalau memang Konsep Diri itu sedemikian penting, lalu mengapa kebanyakan orang Konsep Dirinya kurang baik? Hal ini tercermin dari prestasi hidup mereka yang biasa-biasa. Bisa Bapak jelaskan asal muasal terbentuknya Konsep Diri?" kejaranya lagi.

Nah, pertanyaan saya pada anda, pembaca, "Sejak kapankah Konsep Diri ini mulai terbentuk? Faktor apa saja yang mempengaruhi pembentukan Konsep Diri?"

Apa yang saya uraikan di bawah ini adalah jawaban saya kepada peserta seminar itu.

Proses pembentukan Konsep Diri dimulai sejak kita dilahirkan. Ada dua masa kritis yang perlu kita, sebagai orangtua dan pendidik, cermati. Periode pertama adalah pada usia 0 – 6 tahun. Periode ini sebenarnya terbagi dua, yaitu usia 0 – 3 thn dan 3 – 6 thn. Apa yang terbentuk pada tiga tahun pertama dalam hidup seorang anak merupakan fondasi yang akan digunakan sebagai landasan untuk mengkonstruksi dirinya pada tiga tahun ke dua. Selanjutnya apa yang telah terbentuk pada 6 tahun pertama hidup anak, akan digunakan sebagai fondasi untuk mengembangkan diri lebih lanjut. Masa kritis selanjutnya adalah saat anak masuk SD. Lima tahun pertama hidup anak di SD merupakan masa kritis yang jarang atau bahkan tidak pernah diperhatikan orangtua dan pendidik. Mengapa lima tahun di SD ini sangat penting? Semua ini berhubungan dengan sistem pendidikan yang diterapkan di sekolah. Di Indonesia, anak SD kelas 1 sudah dibebani dengan minimal 9 (sembilan) mata pelajaran. Hebatnya lagi, anak-anak kita "harus" bisa mencapai nilai yang bagus. Kalau tidak baik nilainya maka akan dicap anak bodoh, bloon, tolol, goblok, telmi, otak udang, idiot, dan masih banyak istilah "keren" lainnya (maaf bila saya menggunakan kata-kata yang kurang santun).

Dari semua bidang studi, ada dua bidang studi yang menjadi kunci pembentukan Konsep Diri anak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Spanyol.

Kedua bidang studi itu adalah matematika dan bahasa. Mengapa matematika dan bahasa? Di seluruh dunia, saat anak masih di SD, yang diutamakan adalah 3R yaitu Reading, Writing, and Arithmetic. Atau kalau dalam bahasa Indonesia adalah 3M yaitu Membaca, Menulis, dan Menghitung. Saya setuju dengan pentingnya anak menguasai 3M dengan alasan berikut. Pertama, bahasa adalah kunci untuk memahami bahan ajar. Anak yang lemah kemampuannya akan sangat sulit untuk bisa mempelajari bahan ajar yang disampaikan guru. Mengapa? Karena semua bahan ajar disampaikan dengan menggunakan bahasa sebagai media atau pengantar. Kedua, matematika sangat penting untuk mengembangkan logika berpikir dan sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Saya teringat saat dua tahun lalu saya dan istri ke Singapore untuk mencari buku Sains kelas 1 SD. Kami berencana menggunakan buku Sains ini di sekolah kami, Anugerah

Pekerti. Oleh staff di toko buku itu kami diberi tahu bahwa di Singapore, selama 2 tahun pertama anak di SD, mereka hanya diajarkan 3 bidang studi, yaitu bahasa Inggris, Matematika, dan bahasa Ibu (misalnya Mandarin, Melayu, India). Bidang studi lainnya baru diajarkan mulai kelas 3 SD. Saya mendapat penjelasan bahwa hal ini disengaja agar saat anak mempelajari suatu materi, saat mereka kelas 3 SD, mereka telah mempunyai fondasi yang kuat yaitu kemampuan baca, tulis, dan hitung yang baik. Bandingkan dengan apa yang harus dijalani anak-anak kita di Indonesia. Saat kemampuan berbahasa mereka masih belum bagus anak, di Indonesia, telah dituntut untuk mempelajari sangat banyak materi. Ditambah lagi, pada umumnya anak didik kita lemah di Matematika.

Anda mungkin bertanya, "Mengapa kemampuan bahasa dan matematika yang kurang baik dapat berpengaruh negatif terhadap Konsep Diri seorang anak?" Sebelum saya menjawab pertanyaan di atas, saya ingin menyampaikan hasil penelitian yang dilakukan di propinsi Almeria di Spanyol, dengan menggunakan SDQ Questionnaire. Penelitian ini dilakukan terhadap 245 murid SD. Hasil dari penelitian itu menyebutkan bahwa bidang studi yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap Konsep Diri anak adalah bahasa dan matematika.

Intisari dari penelitian itu adalah sebagai berikut:

1. Prestasi akademik menentukan konsep diri

Pengalaman akademik, baik keberhasilan maupun kegagalan, lebih mempengaruhi konsep diri anak, daripada sebaliknya.

2. Level konsep diri mempengaruhi level keberhasilan akademik

3. Konsep diri dan prestasi akademik saling mempengaruhi dan saling menentukan

4. Terdapat variabel lain yang dapat mempengaruhi konsep diri dan prestasi akademik

Sekarang coba kita cermati apa yang terjadi di sekolah? Anak, sejak SD kelas 1, telah dijejali dengan begitu banyak materi yang harus dipelajari. Pada saat itu, misalnya, kemampuan bahasanya masih kurang bagus. Lalu apa akibatnya? Nilai yang dicapai anak kurang maksimal karena faktor bahasa yang menjadi penghambat. Karena sering mendapat nilai buruk, guru dan orangtua mulai memberi label "bodoh" pada anak ini. Yang terjadi selanjutnya adalah proses pemrograman atau lebih tepatnya "pembodohan" anak karena Konsep Diri anak buruk. Lalu bagaimana dengan matematika. Ini setali tiga uang. Proses pembelajaran matematika di SD sangat tidak manusiawi, bertentangan dengan cara belajar anak, dan sama sekali tidak fun. Di mana saja, bila saya memberikan seminar pendidikan, saya selalu bertanya pada orangtua maupun guru, "Apa mata pelajaran yang paling dibenci atau ditakuti anak didik?" Jawabannya selalu sama, "Matematika". Mengapa anak sampai takut atau benci matematika?

Cara mengajar matematika di sekolah pada umumnya bersifat abstrak. Apa maksudnya? Jika kita mengacu pada Piaget (teori perkembangan kognitif) dan Montessori (proses konstruksi diri anak) maka pada usia SD anak harus belajar dengan cara konkrit. Konkrit maksudnya adalah ada benda yang bisa dilihat dan dipegang anak saat anak belajar simbol matematika. Angka "1", "2", "3", dan seterusnya, ini adalah simbol dan bersifat abstrak. Untuk bisa benar-benar memahami konsep matematika, urutan pembelajaran yang benar adalah dari konkrit, semi abstrak, dan abstrak. Selain itu, hal yang perlu diperhatikan adalah gaya belajar dan kepribadian anak. Setiap gaya belajar membutuhkan strategi yang berbeda.

Saat ini banyak orangtua, khususnya para ibu, yang bangga karena anaknya, yang masih SD kelas 1 atau 2, dapat dengan cepat menghitung perkalian 3 digit x 3 digit, karena ikut kursus menghitung cepat. Hal yang sering mereka abaikan adalah mereka tidak tahu apakah anak menguasai konsep dengan benar atau tidak. Saya pernah bertanya pada seorang ibu yang sedemikian bangga dengan anaknya yang bisa menghitung cepat, "Bu, 3×1 itu artinya apa?"

"Lha, 3×1 sama dengan 3," jawabnya cepat.

"Benar. Saya tahu bahwa 3×1 itu sama dengan 3. Dan 1×3 juga sama dengan 3. Tapi, secara konsep ini berbeda. 3×1 itu apakah 1-nya 3 kali ($1+1+1$) atau 3-nya satu kali (3)," tanya saya lagi.

Setelah berpikir sejenak dan mungkin agak kaget karena mendapat pertanyaan yang sangat "remeh" ini akhirnya ia menjawab, "Lha, 3 x 1 itu berarti 3-nya satu kali."

"Ibu yakin dengan jawaban ini," tanya saya lagi.

"Yakin Pak," jawabnya.

Saya tahu kalau ia tidak yakin dengan membaca bahasa tubuhnya.

"Bu, kalau di resep dokter tertulis 3x1, ini apakah ibu akan memberi anak ibu 3 kapsul sekali minum atau satu kapsul sebanyak 3 x. Satu di pagi hari, satu di siang hari, dan satu di malam hari?" tanya saya lagi.

Mendengar pertanyaan ini wajahnya langsung merah dan ia tersenyum kecut sambil berkata, "Ya sudah tentu satu kapsul satu kali minum. Lha kalo tiga kapsul sekali minum anak saya bisa overdosis. Bapak ini nggak tahu atau pura-pura nggak ngerti?" jawabnya sambil cepat berlalu. Hal yang tampak remeh ini akan berakibat sangat fatal terutama saat anak duduk di SD kelas 4 dan seterusnya. Saat ini, bila dasar matematika dan bahasanya tidak kuat, maka prestasi akademiknya akan jelek. Prestasi akademik yang buruk, sekali lagi, sangat berpengaruh terhadap Konsep Diri anak. Persis sama seperti hasil penelitian di Spanyol. Konsep Diri yang buruk akan terbawa hingga dewasa dan mengakibatkan anak tidak bisa berprestasi maksimal dalam hidupnya.

Saat anak tidak menguasai konsep yang benar, ditambah lagi kemampuan bahasanya masih minim, lalu anak diberi soal cerita, apa yang terjadi? Habislah anak kita. Nilainya pasti jeblok. Hal ini, kalau terjadi berulang kali (repetisi), ditambah lagi orangtua atau guru mengatakan dirinya bodoh (informasi dari figur yang dipandang memiliki otoritas), ditambah lagi emosi yang intens yang terjadi dalam diri seorang anak, maka langsung menghasilkan pemrograman pikiran bawah sadar yang sangat powerful. Celakanya lagi, ini program negatip, dalam bentuk Konsep Diri yang buruk. Lalu apa ciri-ciri anak dengan Konsep Diri yang buruk? Pertama, anak tidak atau kurang percaya diri. Kedua, anak takut berbuat salah. Ketiga, anak tidak berani mencoba hal-hal baru. Keempat, anak takut penolakan. Dan yang kelima, anak tidak suka belajar dan benci sekolah.

Ada satu buku bagus yang ditulis kawan karib saya, Ariesandi Setyono, yang berjudul "Mathemagics - Cara Jenius Belajar Matematika", yang perlu anda baca. Buku ini menjelaskan secara detail proses pembelajaran matematika yang benar. Aries, dengan cara yang sangat luar biasa, mampu membuat anak didiknya, dengan hati gembira, mengerjakan soal latihan matematika sebanyak 26 (dua puluh enam) halaman non stop. Baru-baru ini Aries kembali mampu membuat anak didiknya, murid SD kelas 1 dan 2, mengerjakan soal-soal latihan matematika selama 120 (seratus dua puluh) menit non stop. Saat diminta berhenti, muridnya malah ngomel dan minta terus. Murid mengerjakan soal dengan hati riang, sama sekali tanpa ada tekanan atau stress. Untuk soal ujian akhir semester, Aries memberikan 200 (dua ratus) soal yang harus dikerjakan muridnya, bukan pilihan ganda. Semua anak mampu mengerjakan hanya dalam waktu rata-rata 45 menit dengan nilai rata-rata kelas 85.

Konsep Diri yang positif sangat penting bagi seorang anak dan juga untuk orang dewasa. Fondasi yang rapuh (Konsep Diri jelek) tidak memungkinkan kita untuk bisa membangun gedung bertingkat (sukses) di atasnya.

Anak dilahirkan dengan potensi menjadi seorang jenius namun proses "pendidikan" yang salah telah membuat anak tidak mampu mengembangkan potensinya secara optimal. Saya menamakan kondisi ini sebagai "idiot". Kita tidak menyadari potensi diri yang sesungguhnya. Walaupun kita tahu dan sadar akan potensi ini kita merasa tidak mampu untuk mengembangkannya secara optimal.

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan, dan Hypnosis: The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

12. Burning Desire

Burning = terbakar, Desire = Keinginan

Semua orang pastilah memiliki keinginan. Akan tetapi, banyak dari keinginan tersebut yang tidak terpenuhi. Setelah mengenal prinsip LOA, saya jadi paham, mengapa banyak dari keinginan tersebut yang tidak terkabul. Untuk terkabulnya suatu keinginan, selain fokus, konsisten, tujuan dan maksud dari keinginan itu, juga harus disertai kepasrahan. Fokus, konsisten tapi ngotot dalam arti tidak pasrah dan tidak tahu makna dan tujuan dari keinginan tersebut, inilah yang disebut burning desire.... Akibatnya kegagalan... . Sebagai contoh, kakak saya. Beberapa tahun yang lalu, dia melakukan pekerjaan jual beli rumah. Dia beli, dalam tempo singkat laku terjual. Kemudian dia berpikir, "Wah, kalau begini terus, dalam waktu 1 tahun saya bisa menghasilkan 1M". Dalam kasus ini, loba nya bermain. Begitu loba bermain, kepasrahan hilang/terlupakan. Akibatnya, setelah pikiran ini bermain dalam benaknya, mendadak aset2nya seret dijual. Sampai akhirnya terjual dengan BEP dan ada yang rugi. Contoh kedua adalah keponakan saya. Dia adalah seorang yang sangat cerdas. S1 nya dari universitas Toronto dan lulus dengan predikat cumlaude. Dia ingin melanjutkan S2 di 3 pilihan university top dunia : Berkeley, Stanford, dan MIT. Dia ngotot harus diterima di salah satu university tersebut, kalau tidak diterima, dia tidak mau melanjutkan S2 di mana pun. Kenapa dan mengapa dia harus ngotot begitu, dia tidak mengerti alasannya. Yang terjadi adalah, pada waktu mengerjakan test2 dia tiba2 blank, padahal dia menyadari kalau sebenarnya soal2 test itu gampang untuknya, tapi anehnya, otaknya serasa beku, tidak tahu mau menjawab apa. Yah, inilah sabotase yang dilakukan bawah sadar, sehubungan dengan keinginan menggebu2 tanpa alasan yang jelas. Sehingga begitu ada pemikiran negatif sedikit saja (ketakutan akan kegagalan), hal ini langsung mempengaruhi bawah sadar dengan kuatnya sehingga yang terjadi betul2 gagal. So,, keinginan yang bersifat burning desire yaitu keinginan yang menggebu2 tanpa alasan yang jelas dan tanpa kepasrahan (tidak terima kalau gagal) sangat rentan dengan kegagalan (sabotase yang dilakukan bawah sadarnya). Dibalik "burning desire" sebenarnya terdapat emosi negatif. Mungkin takut tidak mendapatkan apa yang diinginkan, mungkin takut kehilangan kendali atas sesuatu, mungkin juga ada rasa bangga ketika membayangkan mendapatkannya (sekaligus cemas jika membayangkan tidak bisa mendapatkannya) , mungkin juga keinginan untuk diakui atau dihargai jika bisa mendapatkannya, mungkin juga keinginan untuk tampil beda sehingga bisa mendapatkan respek, mungkin juga ketakutan untuk tidak bisa mempertahankan rasa aman dan nyaman. Begitu emosi negatif ini bermain maka level vibrasi tubuh kita jadi rendah. Lihat Map of Consciousness. Oleh karena itu tidak salah semakin kita menggebu-gebu maka semakin sulitlah mencapai apa yang kita inginkan.

Tipsnya : lepaskan keinginan untuk menginginkan apa yang anda inginkan untuk terjadi, jangan fokus pada impian anda fokuslah pada spirit termurni yang akan membawa anda mencapai impian anda

keinginan yang menggebu2 rentan dengan ketakutan, ini yang mengakibatkan kegagalan. Karena ketakutan yang muncul dari hasrat yang menggebu memiliki energi negatif yang sangat besar, bersifat labil dan mudah oleng. Lain halnya dengan keinginan yang terfokus tapi tidak ngotot biasanya dilandasi kepasrahan, tercapai oke, tidak tercapai aku usaha lagi, dalam bertanding bisa menang bisa kalah, ini adalah hal biasa. Nah, dalam kondisi seperti ini emosi dalam keadaan stabil dan karena itu energi yang dipancarkan adalah energi positif sehingga mampu menarik hal2 positif untuk terjadi.

13. HATI -HATI BERKUNJUNG KE TAMAN SAFARI INDONESIA (TSI)

Mohon untuk menyebarluaskan ke teman dan orang terdekat anda, supaya lebih berhati-hati bila berkunjung ke TSI .

Di bawah ini adalah pengalaman kami yang tidak akan kami lupakan seumur hidup karena amat berbahaya dan menyeramkan ketika berada di TSI . Hari Minggu lalu (bertepatan hari pertama bulan puasa), kami berkunjung ke TSI dengan menggunakan mobil keluarga, 4 orang dewasa dan 2 anak kecil dengan tujuan refreshing, melihat binatang yang belum pernah kami lihat secara langsung dan dekat terutama yang besar dan liar atau berbahaya. Belum lama kami berada di TSI , kira-kira 10 menit, mobil kami memasuki area binatang yang bukan binatang buas (kijang, banteng dll), tiba-tiba mobil kami mogok dan meski sudah mencoba untuk merestart beberapa kali, tetapi mesin sama sekali tidak bisa di hidupkan kembali. Kami pikir mungkin cipratan air telah menyebabkan mobil kami mogok saat baru saja melewati genangan air seperti sungai kecil di TSI . Meski pun ragu-ragu, karena tidak terlihat ada petugas TSI di dekat situ, akhirnya paman saya turun untuk membuka kap mesin. Kami tidak membunyikan klakson karena takut mengganggu binatang di TSI . Kami pikir, area ini adalah area yang aman, bukan area binatang buas, jadi kami berusaha tenang menunggu di dalam mobil sambil ngobrol. Namun tiba-tiba kami terkejut ketika melihat seekor singa yang entah dari mana datangnya sudah berada di belakang mobil kami dan berjalan ke arah depan mobil dimana paman kami berada. Lalu...entah kenapa kami semua seperti terhipnotis melihat singa itu mendekati paman kami yang asyik mencari kerusakan mobil dan tidak tahu dengan kedatangan singa itu. Kami benar-benar hanya terpaku melihat singa itu tanpa berusaha untuk memberitahu paman ada bahaya yang datang?. Dan..?? bertepatan paman menutup kap mesin.... ketika itu pula singa sudah berada tepat dibelakang tubuh paman saya, sehingga tampak sangat jelas oleh kami dari dalam mobil bagaimana sangat dekatnya singa terhadap paman dan saat itu pula singa itu langsung mencolek bahu paman saya seraya berkata, "kagak usah takut ... gua lagi puasa kenapa? mobilnya ...mogok nih ye....." !!!

serius amat bacanya. Anda jadi terhipnotis dengan cerita ini ya.

14. CHICKEN INTO EAGLE - 02 April 2007 - 17:04 (Diposting oleh: Editor)

"The empires of the future are the empires of the mind."

- Sir Winston Churchill

Hampir di semua buku saya, khususnya bila saya mengulas mengenai kunci sukses, saya selalu membahas mengenai konsep diri. Mengapa saya sangat menekankan pentingnya konsep diri? Konsep diri adalah *operating system* komputer mental kita. Konsep diri menentukan kinerja kita. Level konsep diri menentukan level prestasi hidup.

Konsep diri terdiri dari tiga komponen yaitu diri ideal (*ideal self*), citra diri (*self image*), dan harga diri (*self esteem*). Diri ideal adalah siapa diri kita di masa depan. Diri ideal adalah pribadi sukses kita. Orang yang kita ingin menjadi. Citra diri adalah bagaimana kita melihat diri kita sendiri saat ini. Ini adalah gambaran mental mengenai diri kita di masa sekarang. Sedangkan harga diri adalah perbandingan antara citra diri dan diri ideal. Bila harga diri kita rendah maka prestasi hidup kita pasti rendah. Demikian pula sebaliknya. Mengapa saya kembali menulis mengenai topik ini? Ada satu kisah menarik yang bisa kita jadikan sebagai bahan pembelajaran. Ceritanya begini. Awal January 2007 lalu kami, saya dan *hopeng* saya Ariesandi, menyelenggarakan Supercamp Becoming a Money Magnet. *Supercamp* (SC) kali ini dihadiri oleh 31 peserta dari berbagai kota. Ada yang datang dari Jakarta, Balikpapan, Manado, Surabaya, Samarinda, dan kota lainnya. Kami menyelenggarakan SC dengan jumlah peserta yang sangat kami batasi bukan hanya untuk menjaga eksklusivitas SC namun juga untuk bisa memberikan hasil terbaik bagi peserta.

SC sarat dengan praktik dan bimbingan untuk bisa secara sadar masuk ke pikiran bawah sadar dan menemukan *mental block* yang menghambat keberhasilan. Proses ini, masuk ke pikiran bawah sadar, mengidentifikasi dan menghancurkan *mental block*, bukanlah sesuatu yang mudah. Proses ini sangat sulit dijalankan dengan baik bila peserta terlalu banyak, katakanlah sampai di atas 50 orang. Apalagi kalau sampai ratusan orang. Jelas tidak mungkin. Walaupun ada kawan yang meminta kami menyelenggarakan SC akbar dengan jumlah peserta sampai ratusan, kami tetap pada prinsip kami. Ada banyak teknik yang kami gunakan untuk membantu peserta melakukan *reprogramming* pikiran bawah sadar. Di salah satu sesi untuk mengidentifikasi *mental block* ada tiga orang peserta yang mengalami *inner conflict* cukup serius yang tampak dari reaksi fisik mereka.

Satu peserta merasa pusing karena merasa ada *blocking* energi di daerah tengkuknya, satu lagi peserta wanita mengalami muntah, dan yang paling parah adalah yang mengalami kejang pada seluruh tubuh. Khusus untuk yang kejang, sebut saja Bram, kami memberikan penanganan khusus dan segera. Saya yakin Anda pasti merasa "ngeri" saat membaca uraian saya. Namun ini sebenarnya sangat lumrah. Penanganannya juga sangat mudah. Tentu saja mudah bagi kami karena kami memang biasa melakukan terapi. Lalu, apa sih yang terjadi di pikiran bawah sadar Bram? Bram bisa melihat dirinya di masa depan dengan sangat jelas. Bagaimana penampilannya, rupanya, tingkahnya, sikapnya, caranya berjalan, gaya hidupnya, rumah, mobil, dan apa saja yang ia idamkan, dapat ia lihat dengan jelas sekali. Untuk beberapa saat Bram "hidup" di masa depan yang sangat indah. Masa depan yang ia impikan.

Namun ada satu bagian dari diri Bram yang menolak hal ini. Bagian ini merasa Bram tidak layak atau tidak mungkin bisa mencapai impiannya. Namun di satu sisi ada satu bagian lainnya, dari diri Bram, yang benar-benar menginginkan dan yakin bahwa Bram berhak dan layak untuk bisa mencapai apapun impiannya. Di pikiran bawah sadar Bram terjadi pertentangan, pertempuran sengit, tarik ulur, saling mempengaruhi antara dua bagian yang akhirnya mempengaruhi kondisi fisiknya. Bram mengalami kejang. Penanganannya mudah. Hanya dalam waktu beberapa menit kami berhasil mengintegrasikan dua bagian yang konflik ini.

Wanita muda yang mengalami muntah kasusnya lain lagi. Ia tahu bahwa dalam dirinya ada konflik. Namun ia berusaha keras untuk menyangkal dan meyakinkan dirinya bahwa *everything is ok*. Setelah muntah mukanya pucat dan telapak tangannya dingin. Suaminya, yang juga ikut SC agak khawatir. Setelah sempat dialiri energi dan dilakukan pemijatan pada titik-titik energi tertentu di tubuhnya dengan cepat kondisinya kembali pulih seperti sedia kala. Pembaca, kasus yang saya ceritakan di atas sebenarnya adalah kasus biasa yang sering terjadi di ruang praktik terapis. Bahkan ada yang

lebih parah lagi. Kondisi luapan emosi ini istilah teknisnya *abreaction*. Untuk jelasnya Anda bisa membaca buku saya *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Saya nggak promosi buku baru saya lho.

Mengapa bisa terjadi seperti itu? Dalam kondisi normal konflik internal ini tidak terlalu tampak. Yang tampak dipermukaan adalah pengaruh dari konflik ini dalam bentuk perilaku tertentu. Misalnya kebiasaan menunda pekerjaan, perasaan tidak enak saat menetapkan suatu target yang ingin dicapai, keinginan untuk mencapai suatu impian namun ada perasaan diri kurang berharga atau kurang layak untuk mencapai impian itu, atau apa pun yang dirasakan dalam diri seseorang yang sifatnya "nggak enak".

Salah satu cara paling mudah untuk memeriksa apakah dalam diri kita ada konflik atau tidak adalah dengan memeriksa perasaan kita. Contohnya? Misalnya *income* Anda sekarang Rp5 juta. Anda ingin mencapai *income* Rp20 juta. Anda bisa memvisualisasikan pencapaian itu dengan sangat jelas. Namun ada perasaan tidak enak di hati Anda. Rasanya kok sulit. Nah, ini tandanya ada konflik. Kalau istilah orang NLP kondisi ini disebut dengan "tidak kongruen".

Contoh lain adalah bila kita memberikan target pembelajaran bagi anak. Anak kita misalnya nilai bahasa Inggrisnya hanya 60. Kita membantu anak menetapkan *goal*, katakanlah mencapai nilai 90. Walaupun anak mau mencapai target ini, Anda sebaiknya menanyakan perasaan anak. Apakah ada yang mengganjal di hatinya? Apakah ada perasaan "nggak enak"? Kalau ya, maka ini berarti ada penolakan di pikiran bawah sadarnya. Yang terjadi sebenarnya adalah anak (citra diri) tidak bisa melihat dirinya mencapai nilai 90 (diri ideal). Karena anak "yakin" sulit atau mustahil mencapai nilai 90 maka akibatnya harga diri anak akan mengalami goncangan. Jika Anda sulit memahami cara kerja *self esteem* atau harga diri, saya akan menggunakan analogi uang. Anggaphlah harga diri kita sama dengan jumlah uang yang kita miliki. Kalau uang kita hanya Rp100.000 dan kita ingin membeli barang dengan harga Rp1.000.000 maka tidak peduli apa pun yang kita lakukan, mau mengemis, mengancam, menangis, berdoa, berlutut memohon kemurahan hati penjual, atau apa pun, dalam kondisi normal, kita tidak mungkin bisa mendapatkan barang itu. Lha, siapa yang mau rugi dengan menjual barang seharga Rp1.000.000 di harga Rp100.000?

Apa pun kondisinya bila terjadi konflik antara pikiran sadar (keinginan mencapai nilai 90/*income* Rp20 juta) dan pikiran bawah sadar (citra diri; nilai sekarang 60/*income* sekarang Rp5 juta) maka yang selalu menang adalah pikiran bawah sadar. Teori pikiran mengatakan bahwa perbandingan kekuatan pikiran sadar dan bawah sadar adalah 1:9.

Bagaimana caranya agar target yang telah ditetapkan dapat dicapai dengan mudah? Caranya sederhana walau tidak mudah melakukannya. Kita harus, dengan menggunakan intervensi terapeutik tertentu, meningkatkan citra diri sehingga mendekati atau kalau bisa sama dengan diri ideal kita. Satu hal yang sungguh menggembirakan kami adalah Bram mengatakan bahwa ia telah mengalami peningkatan diri yang luar biasa setelah proses integrasi yang ia alami. Apa pengaruhnya pada diri Bram? Wah, sangat banyak. Kawan-kawannya mengatakan bahwa sejak saat itu Bram menjadi jauh lebih percaya diri, lebih ramah, lebih aktif dalam komunikasi, lebih bahagia dan tenang, lebih berani, dan masih banyak hal positif lainnya. Mereka yang telah mengenal Bram sekian tahun hanya bisa bengong melihat perubahan yang terjadi pada Bram. Jujur, kami sendiri kaget dan terpesona dengan perubahan pada diri Bram. Kami tahu bahwa perubahan positif ini pasti terjadi. Namun kami kembali terpesona oleh kekuatan pikiran dan pengaruhnya terhadap hidup manusia.

Pikiran adalah kunci untuk perubahan. Pikiran adalah kunci untuk mengubah seekor anak ayam menjadi seorang elang perkasa yang mampu terbang tinggi menjelajahi angkasa raya.

Saya teringat kata bijak guru spiritual yang menyatakan bahwa "Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk" dan " *As a man thinketh in his heart so is he*".[awg]

* *Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian",*

15. The Power of Forgiving - 28 Agustus 2006 - 11:35 (Diposting oleh: Editor)

Forgiveness is the key to action and freedom.

~ Hannah Arendt

Forgiveness does not change the past, but it does enlarge the future.

~ Paul Boese

Ada seorang kawan, sebut saja Bambang, yang walaupun telah mempraktikkan dengan sungguh-sungguh apa yang saya tulis di buku *Manage Your Mind for Success*, mengatasi mental block, menerapkan prinsip-prinsip "Becoming a Money Magnet", pasrah, dan berdoa dengan sungguh-sungguh namun masih juga tidak bisa maksimal memanifestasikan sukses dalam dirinya.

Ia bertanya, "Pak, kenapa sih kok saya masih mengalami kesulitan dalam mencapai sukses?"

"Maksud mu?" tanya saya.

"Begini Pak. Benar, saya mulai dapat merealisasikan sukses dalam hidup saya. Namun mengapa sukses masih sulit untuk dicapai? Katanya kalau sudah pasrah, syukur, sabar, mengatasi mental block, dan banyak berdoa, kita akan lebih mudah mencapai keberhasilan. Kenapa hasilnya kok beda dengan kawan saya. Ia melakukan yang Pak Adi ajarkan dan hasilnya sangat luar biasa. Kawan saya sekarang stress karena terlalu banyak orderan. Lha, saya stres karena orderan masih sepi," tanya Bambang dengan bingung.

Para pembaca yang budiman. Apa yang saya uraikan di sini adalah jawaban yang saya berikan pada Bambang.

Saya berasumsi bahwa titik start mereka sama. Katakanlah sama-sama di titik 0 (nol). Mengapa ada yang cepat dan ada yang lambat dalam mencapai sukses?

Setelah saya ajak ngobrol ngalor ngidul alias panjang lebar, saya akhirnya menemukan satu block besar yang cukup menghambat dirinya. Dan block ini yang saya minta untuk segera diselesaikan jika ia ingin bisa cepat berhasil.

Apa block kawan saya ini? Ternyata Bambang menyimpan perasaan dendam yang dalam terhadap paman dan tantenya. Wah, ini cukup gawat kalau tidak segera dibereskan. Saya meminta Bambang untuk bisa memaafkan orang yang telah menyakiti hatinya.

"Pak, kalau bicara memang gampang. Pak Adi belum tahu apa yang terjadi. Coba Bapak bayangkan. Kalau Bapak jadi saya apakah Bapak juga akan bersedia memaafkan mereka?" jawab Bambang panjang lebar sambil menguraikan secara detil kisah sedih, penghinaan, pelecehan, dan masih banyak lagi hal-hal negatif yang telah dilakukan oleh keluarga paman dan tantenya terhadap keluarganya dan juga pada dirinya.

Manusia memang makhluk yang sangat cerdas. Apa yang dilakukan Bambang adalah hal lumrah yang dilakukan oleh kebanyakan orang. Bambang, bukannya belajar dan mencari hikmah dari apa yang telah terjadi belajar untuk bisa memaafkan paman dan tantenya, malah mencari pembenaran atas sikap dan dendam yang disimpan di hatinya.

Biasanya orang yang mendengar kisah Bambang akan berkata, "Oh, ternyata keterlaluannya ya perlakukan mereka terhadap kamu. Benar-benar tidak adil alias bo ceng li. Wah, kalau begitu saya bisa mengerti kalau

anda masih marah dan dendam." Dan si pendendam ini dengan senang dan bangga, karena mendapat dukungan dan persetujuan atas sikapnya akan segera menyambung, "Nah, sekarang anda bisa mengerti situasi saya. Jadi sudah layak dan pantas kan kalau saya marah dan dendam pada mereka. Kan sangat manusiawi, normal, dan seharusnya demikian bila kita diperlakukan seperti itu."

Hal yang sama juga dilakukan Bambang. Hanya kali ini ia tidak mendapat dukungan. Saya tetap menyarankan ia untuk bisa memaafkan serta melepaskan semua dendam dan amarahnya terhadap paman dan tantenya.

Mengapa saya bersikeras meminta Bambang untuk bisa memaafkan paman dan tantenya?

Jawabannya sederhana. Banyak orang yang mengalami kesulitan untuk maju dan berkembang karena energi psikis mereka terkuras untuk mempertahankan emosi marah dan dendam pada seseorang. Emosi negatif yang tetap "dipelihara" dengan sangat tekun ini saya sebut dengan vampir energi psikis.

Saat kita memaafkan, dengan tulus, orang yang pernah menyakiti kita maka yang terjadi adalah kita menyingkirkan vampir energi psikis, yang selama ini menyedot energi kita tanpa kita sadari, dan sejak saat itu energi kita meningkat drastis, vibrasi kita meningkat, dan kita mulai memanifestasikan sukses dengan sangat cepat dan mudah.

Saya ingin meluruskan satu hal yang selama ini salah dimengerti oleh kebanyakan orang. Umumnya orang berpikir bahwa memaafkan orang lain berarti kita menerima dan setuju dengan perlakuan tidak adil yang mereka lakukan terhadap diri kita. Orang berpikir bahwa memaafkan berarti kita harus menghubungi kembali orang yang pernah menyakiti kita. Mereka berpikir bahwa memaafkan adalah sesuatu yang kita lakukan untuk orang lain. Benarkah begitu? Tidak!

Memaafkan sebenarnya adalah tindakan yang kita lakukan untuk diri kita sendiri. Lha, kok bisa begitu? Memaafkan sebenarnya adalah tindakan yang sangat "egois" yang hanya ditujukan demi keuntungan diri kita sendiri. Memaafkan bukan hanya ditujukan untuk orang lain namun terutama untuk diri sendiri. Hanya orang kuat yang mampu memaafkan orang lain maupun diri sendiri. Mahatma Gandhi mengungkapkan hal yang sama saat beliau dengan sangat bijak berkata, *"The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong."*

Energi negatif antara kita dan orang lain, karena kemarahan dan dendam kita terhadap mereka, selain menyedot atau menguras energi psikis kita juga membentuk suatu ikatan energi yang sangat menghambat kemajuan kita.

Lalu, siapa saja yang harus kita maafkan? Kalau pada kasus Bambang yang harus dimaafkan adalah paman dan tantenya. Namun secara umum kita harus memaafkan siapa saja yang pernah "menyakiti" hati kita. Baik orang yang masih hidup maupun yang telah meninggal. Bagaimana caranya untuk mengetahui siapa orangnya? Mudah. Coba ingat wajah seseorang. Bagaimana perasaan anda terhadap orang ini? Jika ada perasaan tidak enak atau ada emosi negatif di hati anda maka orang ini harus dimaafkan.

Kalau anda cukup jeli anda bisa melihat bahwa saya menuliskan kata menyakiti di dalam tanda kutip. Apa maksudnya? Sering kali apa yang kita alami sebenarnya bukanlah sesuatu yang sungguh-sungguh menyakitkan kita. Yang terjadi adalah kita, karena persepsi yang salah, telah salah memberikan makna pada apa yang kita alami.

Saat kita telah memaafkan orang lain saat itu pula tali energi negatif yang selama ini menghubungkan kita dengan orang itu terputus. Orang itu akan merasakan sesuatu yang positif dalam dirinya. Jangan kaget bila suatu saat, setelah anda memaafkan orang yang pernah menyakiti anda, tiba-tiba sikap orang itu pada anda berubah walaupun anda tidak memberitahu bahwa anda telah memaafkan dirinya.

Prinsip ini pula yang bekerja saat seseorang melakukan meditasi cinta kasih atau Metta Bhavana. Dalam meditasi cinta kasih kita mengirim energi cinta kasih kepada semua makhluk termasuk kepada musuh-musuh kita. Biasanya, setelah sering melakukan meditasi cinta kasih, yang sudah tentu di dalamnya terdapat unsur memaafkan dengan tulus, maka diri kita akan berkembang pesat dan kita akan melihat perubahan sikap dalam diri musuh kita terhadap diri kita. Perubahan ini sudah tentu yang positif.

Apakah kita perlu menghubungi orang yang kita maafkan? Tidak harus. Bila kira rasa perlu maka kita dapat menghubungi orang itu dan menyampaikan bahwa mulai sekarang dan seterusnya kita memaafkan apa yang telah ia lakukan terhadap diri kita. Dalam hati kita sudah tidak ada lagi dendam dan amarah terhadap dirinya.

Apakah kita perlu menjalin kembali hubungan dengan orang yang telah menyakiti hati kita setelah kita memaafkan mereka? Ya dan tidak. Semua bergantung pada diri kita sendiri.

Intinya, memaafkan tidak berarti kita menyetujui. Memaafkan melibatkan keinginan untuk melihat sesuatu dengan sudut pandang yang lain – untuk bisa memahami dan melepaskan. Orang lain menyakiti kita karena sebenarnya mereka adalah manusia lemah.

Pertanyaannya sekarang adalah bagaimana cara memaafkan yang efektif?

Pertama, anda perlu menetapkan siapa orang yang akan anda maafkan. Kedua, anda melakukan relaksasi dan masuk ke kondisi alfa. Mengapa harus di alfa? Karena emosi dan memori letaknya di pikiran bawah sadar.

Setelah itu, sambil membayangkan wajah orang yang akan anda maafkan, ucapkan afirmasi berikut:

“Saya memaafkan anda dengan tulus dan sepenuh hati. Saya membebaskan dan melepas semua ikatan energi negatif antara diri saya dan anda. Mulai saat ini, apa yang pernah terjadi di antara kita, beserta semua muatan emosi negatifnya, selesai sampai di sini. Saya mendoakan semoga anda hidup bahagia dan damai. Sekarang saya telah bebas, anda juga bebas, dan semua menjadi baik di antara kita. Semoga anda hidup bahagia dan damai.”

Berapa kali afirmasi ini perlu diucapkan? Bergantung pada masing-masing orang. Ada yang melakukan satu kali, dua kali, tiga kali, atau berkali-kali. Yang penting adalah setelah selesai mengucapkan afirmasi pikiran dan perasaan kita tenang dan damai. Bila selanjutnya kita membayangkan wajah orang yang pernah menyakiti kita dan sudah tidak ada lagi perasaan negatif maka saat itu berarti kita telah berhasil memaafkan orang itu.

“To forgive is to set the prisoner free, and then discover the prisoner was you”

~Anonymous

* *Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan ?, Hypnosis – The Art of Subconscious Communication, Becoming a Money Magnet, Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian, dan Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

16. The Magic Power of Words - 03 Juli 2006 - 08:03 (Diposting oleh: editor)

That you may be strong be a craftman in speech for the strength of one is the tongue, and the speech is mightier than all fighting.
-Ptahhotep, written 5.000 years ago

Saya yakin anda pasti tahu atau mengenal kata afirmasi (affirmation). Affirmation, kalau menurut kamus elektronik Encarta mempunyai makna "declare something to be true: to declare positively that something is true" (menyatakan sesuatu sebagai hal yang benar) atau "declare support for something: to declare support or admiration for somebody or something" (menyatakan dukungan terhadap seseorang atau sesuatu).

Afirmasi sangat populer digunakan sebagai alat untuk memprogram ulang pikiran kita. Saya juga membahas mengenai hal ini pada artikel sebelumnya. Dalam kesempatan ini saya ingin mengulas afirmasi dengan cara yang agak berbeda. Saya membahas afirmasi sebagai bagian dari komunikasi kita sehari-hari baik yang bersifat verbal maupun nonverbal. Apa maksudnya? Selama ini kita telah "terprogram" bahwa afirmasi adalah kalimat yang kita pilih secara khusus untuk kita baca berulang-ulang, seperti layaknya mantra, agar dapat mempengaruhi pikiran kita. Dengan demikian diharapkan akan terjadi perubahan pada diri kita. Kita, selama ini, jarang memperhatikan pilihan kata yang kita gunakan saat kita berkomunikasi. Coba anda renungkan sejenak. Bagaimanakah pola komunikasi anda selama ini. Apakah saat suatu bentuk pikiran (thought) muncul di pikiran (mind) anda langsung bicara atautkah anda memperhatikan dengan saksama pilihan kata yang anda gunakan? Mengapa kita perlu hati-hati dalam memilih kata? Setiap kata mempunyai kekuatan dalam memprogram pikiran kita. Kata yang kita gunakan ini, suka atau tidak, sebenarnya adalah adalah afirmasi yang sangat dahsyat efeknya. Kata yang kita gunakan, secara sadar atau tidak, menentukan level dan kualitas berpikir kita. Saya teringat saat membaca Bagavadgita. Saat itu Arjuna bertanya kepada kusir kereta kudanya, "Bagaimana cara yang paling efektif untuk mengetahui kualitas seorang manusia?"

Sang kusir, yang sebenarnya adalah penjelmaan dari Wisnu, dengan bijak menjawab, "Apa yang keluar dari mulut seseorang menentukan kualitas kepribadiannya."

Nah, sebelum saya lanjutkan, coba rasakan di hati anda apa perasaan yang muncul saat saya berkata, "Cinta", "Sukses", "Bahagia", "Kasih Sayang", "Tenang", "Indah", "Damai", "Pengorbanan", "Benci", "Bangsat", "Jahanam", "Diperkosa".

Bisakah anda merasakan bedanya? Untuk lebih jelas merasakannya coba anda baca satu kata lalu tutup mata anda dan ulangi kata itu di dalam hati. Setelah itu baca kata lainnya lagi. Bila anda melakukan dengan sungguh-sungguh maka di hati anda pasti akan muncul perasaan yang sejalan dengan kata yang anda ucapkan. Pertanyaannya sekarang adalah, "Mengapa hanya dengan mengucapkan suatu kata kita langsung merasakan suatu emosi?" Pikiran kita bekerja bukan berdasarkan kata-kata. Pikiran bekerja dengan menggunakan gambar. Saat suatu kata kita ucapkan atau pikirkan maka pikiran akan langsung mengubah kata itu menjadi suatu gambar, di dalam pikiran kita, yang sejalan dengan pengalaman hidup kita, yang berhubungan dengan kata itu.

Misalnya? Ambil kata "Cinta". Saat kita mengucapkan atau memikirkan kata "Cinta" maka pikiran kita akan mengubahnya menjadi gambar ayah atau ibu, istri atau anak, pacar, gambar hati, hari pernikahan, saat-saat indah pacaran, atau mungkin mantan kekasih. Selanjutnya gambar ini membangkitkan emosi yang terkait dengannya. Selanjutnya emosi ini akan membangkitkan emosi lainnya. Demikian selanjutnya.

Contoh lainnya? Coba rasakan bedanya efek kata "Mati", "Tewas", "Wafat", "Mangkat", "Meninggal", dan "Mampus". Bisa anda rasakan bedanya? Meskipun semuanya mempunyai makna yang sama namun efeknya di pikiran dan perasaan berbeda.

Dengan memahami dan menyadari bahwa setiap kata mempunyai pengaruh yang begitu dahsyat maka kita harus benar-benar hati-hati memilih kosa kata.

Contoh saya di atas adalah kata yang berdiri sendiri. Bagaimana kalau sudah dirangkai menjadi kalimat? Wah ini jauh lebih dahsyat lagi efeknya. Coba, sekali lagi, anda rasakan di hati anda perbedaan kalimat berikut ini:

1. Massa menghakimi pencuri ayam hingga tewas
2. Massa menghajar pencuri ayam hingga tewas
3. Massa menganiaya pencuri ayam hingga tewas
4. Massa menyiksa pencuri ayam hingga tewas

Efek perasaan negatif ini akan lebih kuat bila anda membaca setiap kalimat dengan sungguh-sungguh dan menggunakan intonasi atau tekanan suara.

Sekarang, saya perlu menetralkan perasaan negatif di hati anda, karena membaca kalimat-kalimat di atas dengan perasaan positif. Coba rasakan kalimat berikut: "Cinta kasih Ibu begitu tulus, hangat, dan tanpa syarat mengisi relung hati dan jiwaku, menguatkan dan sekaligus meneguhkan hatiku. Terima kasih Ibu."

Setiap kata atau kalimat yang memberikan pengaruh negatif, karena membangkitkan emosi negatif, harus kita hindari. Mengapa? Emosi negatif ini sangat merugikan diri kita karena bersifat sebagai lintah energi. Emosi negatif ini akan menguras energi psikis kita. Satu prinsip emosi yang jarang orang perhatikan adalah bahwa emosi, baik positif maupun negatif, akan semakin kuat bila sering diakses atau dirasakan.

Ada beberapa cara untuk melakukan hal ini. Pertama, kita memilih kosa kata dengan saksama dan bijak. Pilihlah kosa kata yang mempunyai efek positif. Walaupun terpaksa menggunakan kata yang agak negatif maka kita perlu menyatakannya dengan cara yang positif. Misalnya anda merasa tersinggung. Daripada berkata "Saya tersinggung atas pernyataannya" anda akan lebih positif bila berkata "Saya kurang setuju dengan pernyataannya". Kalimat kedua selain lebih positif karena tingkat intensitas emosinya lebih rendah juga lebih intelektual. Kalau anda kurang setuju maka anda pasti punya alasan sehingga bisa terjadi diskusi atau komunikasi yang konstruktif. Kalau anda tersinggung maka anda dikuasai emosi sehingga sulit berpikir jernih.

Kedua, kita mengurangi atau kalau bisa menghindari sama sekali membaca berita-berita negatif. Ketiga, menghindari berita televisi yang negatif. Keempat, menghindari kawan atau lingkungan yang negatif, yang sudah tentu banyak menggunakan kosa kata negatif.

Selain mengurangi atau menghindari yang negatif kita perlu memperbanyak pemakaian kosa kata positif yang mempunyai efek kuat. Rasakan bedanya kalimat ini, "Pikiran saya tenang" dan "Pikiran saya damai", "Saya suka baca buku" dan "Saya sangat menikmati membaca buku". Oh ya, selain perlu hati-hati memilih kosa kata kita juga perlu mengembangkan perbendaharaan kata. Semakin banyak kosa kata seseorang biasanya semakin baik kemampuannya mengutarakan isi hati dan pikirannya. Dengan demikian akan semakin efektif ia melakukan afirmasi, komunikasi dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, yang tentunya berpengaruh dalam memprogram pikirannya.

Bagaimana caranya? Ya, banyak-banyaklah membaca dan belajar. Anda harus, saya menggunakan kata "harus" bukan sebaiknya, mempunyai KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia. Selain itu anda perlu memiliki kamus bahasa Inggris. Minimal English-Indonesia. Akan lebih baik lagi kalau punya English-English Dictionary.

Saya menutup artikel ini dengan pertanyaan, "Sudahkah anda memiliki kamus bahasa, khususnya KBBI?"

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller *Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?*, dan *Hypnosis - The Art of Subconscious Communication*. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com.*

17. Bahaya "Berpikir" Positif - 24 April 2006 - 08:37 (Diposting oleh: Editor)

Dunia objektif muncul dari pikiran itu sendiri

Ide menulis artikel ini muncul saat saya berbincang dengan rekan saya, Ariesandi Setyono, saat mengevaluasi mekanisme pikiran. Kami mengevaluasi pengalaman hidup kami berdasarkan berbagai buku positif yang telah kami baca. Diskusi berjalan seru, sangat *inspiring* dan *mind challenging*.

Jujur saya akui bahwa tidak mudah untuk bisa benar-benar menjadi seorang pengamat atas *belief system* dan proses pikiran kami. Kami harus melepaskan keterikatan dan kemelekatan terhadap berbagai informasi dan konsep yang telah kami terima selama ini, yang kami yakini sebagai hal yang benar. Bill Gould, mentor kami selalu berpesan, "*You have to challenge everything, including your own belief system or assumptions. That's the key to quantum leap in personal growth and consciousness expansion*".

Salah satu topik yang kita bahas dengan intens adalah mengapa berpikir positif justru semakin memperburuk kinerja seseorang. Topik ini menjadi materi yang menarik untuk didiskusikan karena kami sendiri telah mengalami efek negatif dari "berpikir" positif.

Benar. Anda tidak salah baca. Kami mengalami efek negatif dari "berpikir" positif. Namun tolong jangan protes dulu. Saya menempatkan kata berpikir dalam tanda kutip. Apa maksudnya?

Sering kali kita merasa yakin, diyakinkan, atau asal percaya bahwa kita harus berpikir positif. Menurut berbagai buku dan motivator atau trainer berpikir positif baik bagi diri kita. Yang jarang diungkapkan adalah bahwa berpikir positif itu harus benar-benar tulus dan holistik.

Yang saya maksudkan dengan holistik adalah baik pikiran sadar maupun bawah sadar keduanya saling setuju, sinkron, kongruen dalam berpikir positif.

Ambil contoh orang yang menetapkan suatu target penjualan. Misalnya target bulan ini adalah 50% lebih tinggi dari bulan sebelumnya. Pikiran sadar kita "percaya", lebih tepatnya dipaksa untuk percaya, bahwa kita mampu mencapai target ini. Kita melakukan afirmasi setiap hari, menempel kata-kata positif di berbagai tempat, dan melakukan visualisasi. Apa yang terjadi?

Ternyata ada bagian dari diri kita yang menolak hal ini karena kenaikan target dianggap terlalu tinggi sehingga dirasa tidak mungkin bisa dicapai. Akibatnya kita tidak berhasil mencapai target ini. Namun kita tetap "percaya" dan "positive thinking" bahwa kita dapat mencapai apapun asal kita yakin. Bukankah ini yang diajarkan di hampir semua buku positif dan berbagai seminar motivasi?

Lalu apa yang kita lakukan? Kata orang, "Kegagalan adalah sukses yang tertunda", "Tidak penting berapa kali kita jatuh yang penting adalah kita bangkit setiap kali kita jatuh", "Tidak ada namanya kegagalan, yang ada adalah hasil yang tidak kita inginkan", dan masih banyak lagi kata-kata mutiara berkenaan dengan kegagalan. So....? Keep trying..... poko ke maju tak gentar, pantang menyerah.

Setelah dua bulan, tiga bulan, empat bulan, dan kita masih belum berhasil mencapai goal kita maka kita mulai merasa nggak enak. Tapi kita tetap berusaha berpikir positif. Why? Karena memang begitulah yang kita baca di buku-buku positif.

Lalu, mengapa "berpikir" positif justru akan sangat berbahaya bagi diri kita? Pada kasus di atas, yang terjadi sebenarnya adalah kita, secara tidak sadar, telah mengedukasi pikiran bawah sadar bahwa kita sebenarnya memang tidak kompeten alias gagal. Lho, kok bisa begitu? Lha, buktinya kita sudah berkali-kali tidak berhasil mencapai target. Pikiran sadar kita dapat kita paksa untuk berpikir positif. Namun pikiran bawah sadar kita tidak bisa kita bohongi. Setiap kali kita gagal mencapai goal maka pikiran bawah sadar diedukasi dengan suatu pelajaran negatif, "Ternyata

memang saya nggak bisa mencapai goal ini". Dengan mengalami kegagalan beruntun maka efek repetisi terjadi (ingat prinsip pemrograman pikiran). Dan kita, secara bawah sadar, semakin percaya bahwa kita memang tidak mampu.

Kalau anda tidak percaya apa yang saya jelaskan coba anda rasakan perasaan anda saat saya berkata, "Set Goal". Bagaimana perasaan anda saat anda melakukan Goal Setting. Apakah yang muncul perasaan positif atau negatif?

Dari pengalaman saya, kata "goal setting" ternyata mempunyai konotasi negatif. Mengapa ? Karena kata ini mengingatkan kita akan kegagalan kita. Banyak kawan saya yang secara jujur berkata, "Sekarang kalau saya diminta set goal maka perasaan saya langsung menolak. Ada perasaan nggak enak di hati saya. Nggak tahu kenapa bisa seperti ini".

Sebenarnya jawabannya sederhana. Goal karena terlalu sering tidak berhasil dicapai akhirnya mempunyai konotasi negatif. Kita secara bawah sadar menghubungkan/meng-anchor kata goal setting dengan perasaan gagal. Jadi setiap kali kita mendengar kata "goal setting" maka yang muncul adalah memori atau pengalaman kita saat gagal (berkali-kali) dalam mencapai goal kita.

Jadi, semakin seseorang berusaha untuk positif maka semakin negatif ia jadinya. Mengapa bisa begini? Karena memori manusia bersifat *holographic* sehingga mempunyai kemampuan/sifat cross referenced. Artinya, tidak ada memori yang berdiri sendiri. Semuanya saling terkait. Saat kita berusaha positif maka pada saat yang sama pula kita mengaktifkan memori negatif, di bawah sadar. Semakin kita berusaha positif maka semakin kuat efek negatif. Hal ini jarang disadari dan dimengerti orang.

Seorang kawan yang bergerak di bidang marketing, satu minggu setelah menerapkan konsep keselarasan pikiran positif (sadar dan bawah sadar) mampu meningkatkan penghasilan 3 (tiga) kali lipat dibandingkan sebelumnya. Dan yang lebih hebat lagi ia tidak usah kerja keras untuk mencapai hal ini. Kesannya adalah semua sudah ada yang mengatur.

Satu hal yang perlu anda ketahui yaitu kawan saya ini adalah orang yang selalu berusaha berpikir positif, telah membaca sangat banyak buku positif, menghadiri berbagai seminar di dalam negeri dan di luar negeri. Ia malah telah bertemu dengan dua orang top. Seorang di bidang motivasi dan seorang lagi adalah penulis buku keberhasilan finansial yang sangat terkenal. Sudah tentu ia membayar sangat mahal untuk bisa menghadiri seminar-seminar ini. Apalagi seminarnya dilakukan di Singapore.

Namun apa yang terjadi? Semakin ia berusaha positif maka semakin dalam ia terperosok ke dalam perangkap berpikir negatif. Kawan saya ini protes keras saat pertama kali mendengar tentang "Bahaya Berpikir Positif". Baginya statement ini nggak masuk akal. Namun setelah berdiskusi cukup panjang kawan saya akhirnya bisa memahami maksud saya.

Lalu bagaimana cara berpikir positif yang benar-benar positif? Ya itu tadi. Pikiran sadar dan bawah sadar harus selaras. Yang harus menjadi landasan pijak adalah apa yang ada di pikiran bawah sadar. Jadi, untuk benar-benar mampu berpikir positif yang positif maka pikiran positif itu harus berawal di pikiran bawah sadar. Bila ini berhasil kita lakukan maka efeknya akan sangat luar biasa. Kita akan dapat dengan sangat mudah mencapai target yang kita inginkan.

Anda pasti bertanya, "Ok, kalau begitu bagaimana caranya?" Ada banyak cara untuk bisa menyelaraskan pikiran sadar dan bawah sadar, untuk bisa membuatnya kongruen. Kita bisa menggunakan NLP, Hypnotherapy (ada sangat banyak teknik), SMC, Visualisasi, Mind Reprogramming dengan bantuan guided imagery, menggunakan musik/audio dengan muatan frekwensi khusus, atau teknik lainnya. Akan sangat panjang dan teknis bila saya jelaskan dalam artikel ini.

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan ?, dan Hypnosis - The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

18. POSITIVE THINKING, NEGATIVE THINKING, & RIGHT THINKING

- 16 Oktober 2006 - 14:37 (Diposting oleh: Editor)

"Knowing others is wisdom, knowing yourself is enlightenment."

-Lao Tzu

Saat memberikan *in-house training* di perusahaan penghasil *pulp and paper* nomor dua terbesar di dunia, yang berbasis di Kerinci, Riau, baru-baru ini, ada peserta yang bertanya. "Pak, sebenarnya apa sih yang menjadi dasar untuk menentukan yang mana masuk *positive thinking* dan mana yang masuk *negative thinking*?"

Jujur, saya cukup kaget saat mendapat pertanyaan seperti ini. Bukan karena saya tidak tahu jawabannya. Namun baru kali ini saya harus berpikir secara mendalam mengenai esensi *positive thinking* dan *negative thinking*. Selama ini kita selalu yakin dan percaya bahwa *positive thinking* adalah pikiran yang "positif" dan "bermanfaat" bagi kita. Sedangkan *negative thinking* adalah pikiran yang negatif dan merugikan diri kita. Kita mengamini hal ini karena ini yang kita pelajari dari berbagai pembicara terkenal, buku-buku pengembangan diri, dan dari berbagai seminar atau *workshop*.

Setelah diam sejenak untuk berpikir saya lalu menjawab seperti yang saya tulis pada paragraf di atas, "Pikiran positif adalah pikiran yang bermanfaat sedangkan pikiran negatif adalah pikiran yang merugikan diri kita".

Jawaban saya tampaknya sudah benar. Namun saya sadar bahwa jawaban yang saya berikan masih kurang lengkap. Ada dorongan dalam hati saya untuk memperdalam analisis saya terhadap jawaban yang saya berikan.

Malam hari, saat sendirian di kamar hotel, saya duduk dan memikirkan dengan mendalam pertanyaan yang diajukan peserta tadi siang, "Sebenarnya apa yang menjadi dasar untuk menentukan yang mana masuk *positive thinking* dan mana yang masuk *negative thinking*?" Saat saya merenungkan pertanyaan ini saya langsung teringat dengan berbagai peristiwa yang telah saya alami dalam hidup saya. Saya juga telah mempraktekkan *positive thinking*. Teman-teman saya juga begitu. Saya teringat pada artikel yang saya tulis yang berjudul "Bahaya Berpikir Positif" yang sempat menjadi kontroversi.

Ternyata *positive thinking* saja tidak cukup untuk bisa meraih sukses. *Positive thinking* dan *negative thinking* masih dipengaruhi oleh persepsi dan keterbatasan pola pikir kita sendiri. Apa yang kita yakini sebagai sesuatu yang positif ternyata belum tentu positif. Bisa jadi, kita merasa atau yakin pikiran ini positif karena berdasar pada asumsi atau paradigma berpikir yang salah, yang masih dipengaruhi oleh *belief system* kita, yang kita yakini sebagai hal yang benar. Jadi kita merasa telah berpikir positif atau *positive thinking*. Padahal belum tentu yang kita lakukan adalah *positive thinking*.

Kita harus bergerak dari *negative thinking* ke *positive thinking* dan akhirnya mencapai *right thinking*. Mengapa *right thinking*? *Right thinking* adalah mengetahui siapa diri kita yang sesungguhnya, apa tujuan hidup kita yang tertinggi, apa misi hidup kita di dunia ini, dan menyelaraskan diri dengan hukum abadi yang mengatur alam semesta. *Right thinking* juga berarti kita berpikir dengan dasar Kebenaran dan menjadi dasar dari semua proses dan level berpikir lainnya.

Right thinking berasal dari kesadaran akan kebenaran atau dari realitas yang sesungguhnya dari setiap situasi yang kita hadapi. *Right thinking* membuat kita mampu melihat segala sesuatu apa adanya, tanpa

terpengaruh emosi sehingga kita bersikap netral. Mungkin sampai di sini anda merasa bingung? Ok, saya beri contoh. Misalnya ada orang yang menghina kita. Apa yang kita lakukan? Kalau *negative thinking* maka kita pasti akan marah besar. Semakin berkobar emosi kita maka akan semakin negatif kita jadinya. Emosi yang dipicu oleh *negative thinking* ibarat bensin yang disiramkan ke kobaran api. Kita menyalahkan orang yang telah menghina kita. Pokoknya, orang ini yang salah, titik.

Kita, biasanya, akan berusaha mengatasi hal ini dengan menggunakan *positive thinking*. Apa yang kita lakukan? Kita berusaha berpikir positif, berusaha memaafkan, berusaha mengerti, melakukan *reframing*, berusaha mengendalikan emosi kita, berusaha mencari hal-hal positif dari kejadian ini.

Bagaimana dengan *right thinking*? Dengan *right thinking* kita mencari kebenaran dari apa yang kita alami. Kita harus melampaui *belief system* kita untuk bisa menggunakan *right thinking*. Tanyakan kepada diri kita, "Kebenaran apa yang terkandung dalam kejadian ini?"

Saat kita mendapat jawaban dari hati nurani kita dan kita melakukan tindakan berdasar jawaban yang kita peroleh maka pada saat itu kita telah menggunakan *right thinking*.

Right thinking berarti kita menyadari sepenuhnya bahwa kita bukanlah pikiran kita. Kita adalah yang menggerakkan pikiran kita. Kita mencipta realita hidup kita. Kita bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang kita alami, hal yang baik maupun yang buruk.

Saat seseorang menghina kita, apakah benar bahwa "kita" yang dihina? Coba tanyakan pada diri kita secara jujur. "Sebenarnya siapa sih yang dihina? Apakah benar saya dihina? Bagian mana dari diri saya yang merasa dihina?"

Kalau kita menggunakan *right thinking* maka kita sadar bahwa sebenarnya kita tidak dihina. Tidak ada seorang pun yang bisa menghina kita. Yang sebenarnya terjadi adalah kita telah memberikan makna terhadap kejadian itu, berdasar pada asumsi, persepsi, pengalaman hidup di masa lalu, *belief system*, dan *value* kita, yang mengakibatkan munculnya emosi negatif. Eleanor Roosevelt dengan sangat bijak berkata, "*No one can make you feel inferior without your consent.*"

OK, anda mungkin berkata, "Lha, tapi kita kan tetap tersinggung karena dihina." Kalau anda tetap bersikeras dengan pendapat ini, baiklah, ijin saya mengajukan satu pertanyaan pada anda, "Siapakah yang tersinggung atau merasa terhina? Aku? Saya? Aku yang mana? Bagian mana dari diri saya yang tersinggung?"

Kalau kita mau jujur maka yang sebenarnya "kena" adalah perasaan kita. Pertanyaan selanjutnya adalah, "Apakah perasaan kita sama dengan diri kita? Apakah perasaan kita adalah diri kita?" Tentu tidak. Perasaan, sama dengan pikiran, akan selalu timbul dan tenggelam, tidak abadi, dan sudah tentu bukan diri kita.[]

**Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller: Born to be a Genius, Genius Learning Strategy; Manage Your Mind for Success; Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?; Hypnosis - The Art of Subconscious Communication; Becoming a Money Magnet; Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian; dan Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com.*



Informasi Produk:
Pengarang: Adi W. Gunawan & Ariessandi Setyono
Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
ISBN: 979-22-2281-2
Hal: XX+202
Harga Rp. 45.000

Manage Your Mind For Success

"Manage Your Mind for Success adalah buku yang saya rekomendasikan untuk dibaca karena tiga alasan penting berikut: pertama, karena buku semacam ini sungguh masih langka di Indonesia; kedua, karena buku ini memaparkan sejumlah hal penting yang berkaitan dengan neurosains dalam bahasa sehari-hari yang mudah dimengerti, sehingga akan mampu diaplikasikan dalam kehidupan nyata; ketiga, karena ia ditulis oleh orang-orang yang memiliki impian tentang Indonesia yang lebih baik. Bacalah, praktekan, dan nikmatilah hasil dari buku yang luar biasa ini!"

Andrias Harefa

Penulis Buku-buku Best Seller,
Fasilitator www.pembelajar.com,
Mitra Pendiri Institut Darma Mahardika

"Adi and Ariessandi are surfing the leading edge of the wave of new and exciting discoveries of the unlimited potential of the human mind."

Bill Gould Ph.D

Founder of Transformational Thinking
www.transformationalthinking.com

"Success or failure has its source from our mind. I recommend anyone who chooses "success" to read this book."

Billi Lim

Author of No. 1 Best-seller "Dare To Fail"
www.daretofail.com

"Buku yang begitu luar biasa berani dan kritis 'menggugat' keadilan hakiki makhluk adi kodrati. Rasanya jarang sekali penulis yang demikian gagah dan gamblang menyampaikan pandangan bahwa segala sesuatu tergantung kepada diri sendiri melalui pikiran yang hanya dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Segala macam kekuasaan eksternal yang tidak ada dasarnya seperti nasib, mitos, shio, jenis kelamin, dan sejenisnya ternyata tidak dapat menghalangi apa lagi menghambat kemajuan hidup seseorang. Sebuah buku yang begitu hebat dan inspiratif buat setiap orang yang telah bosan hidup ?diatur? oleh ?kekuatan? di luar dirinya. Buku yang begitu mencerahkan dan membahagiakan karena memberikan harapan dan jalan menuju ke kehidupan yang lebih baik."

Drs. Ponijan Liaw, MBA, M.Pd.

Managing Director ? The Energetic People Development Center (The EPDC)
Author of Best Seller "The Art of Communication That Works"

"Kendalikan pikiran Anda maka Anda akan dapat mengendalikan hidup Anda. Ribuan tahun silam, seorang guru spiritual pernah berkata, "As a man thinks in his heart, so is he." Jika Anda mengubah cara berpikir Anda maka kehidupan Anda akan berubah. Penulis buku ini sangat memahami hal ini dan telah mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari. Yang istimewa, mereka juga membagikan semuanya itu lewat berbagai karyanya, termasuk lewat buku ini. Jika Anda bertekad meningkatkan kualitas hidup Anda, "Manage Your Mind for Success" akan menjadi panduan yang sangat tepat bagi Anda."

Paulus Winarto

Bestselling Author of Reach Your Maximum Potential
and First Step to be An Entrepreneur

19. Hypnosis – The Art of Subconscious Communication (1) - 12

September 2005 - 04:59 (Diposting oleh: Editor)

Saat ini masyarakat Indonesia mulai mengenal hipnosis, baik dari pertunjukkan di televisi maupun dari pemberitaan di berbagai media masa. Seiring dengan semakin gencarnya publikasi, masyarakat juga dihadapkan pada berbagai informasi yang tidak tepat atau bahkan salah mengenai hipnosis. Beberapa pandangan yang salah tentang hipnosis, yang beredar di masyarakat, antara lain, hipnosis adalah praktek supranatural atau klenik, hipnosis sama dengan gendam atau kejahatan, hipnosis adalah penguasaan pikiran, hipnosis adalah ilmu sesat yang menggunakan kekuatan makhluk halus, dan hipnosis adalah sama dengan tidur. Apakah hipnosis seperti itu ? Tentu tidak. Pandangan yang salah tentunya akan sangat merugikan masyarakat. Masyarakat yang tidak mengerti hipnosis yang sebenarnya akan menutup diri dan menolak mempelajari hipnosis, dan tentunya tidak akan bisa mendapatkan manfaat luar biasa dari praktek hipnosis.

Hipnosis adalah suatu cabang ilmu yang terus berkembang. Di luar negeri, khususnya di Amerika, hipnosis telah diajarkan secara resmi di berbagai lembaga pendidikan terkemuka. Meskipun ada sangat banyak pakar yang menjelaskan atau menulis tentang hipnosis, apabila diteliti dengan cermat, apa yang mereka jelaskan selalu mengacu pada satu konsep dasar. Konsep dasar ini yang harus dikuasai untuk bisa mengerti dengan benar hipnosis dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Dulunya sebelum saya mempelajari hipnosis, saya juga mempunyai pandangan yang negatif terhadap hipnosis. Namun setelah mendalami dengan sungguh-sungguh, saya akhirnya mengerti, jatuh cinta, dan dapat memetik manfaat yang luar biasa dari cabang ilmu ini, baik untuk diri saya sendiri maupun untuk membantu orang lain.

Lalu, apa sih sebenarnya hipnosis itu ? Apa bedanya dengan hipnotis dan hipnotisme ? Kata hypnosis berasal dari kata hypnos, yaitu dewa tidur pada mitologi Yunani. Hipnosis adalah ilmunya, hipnotis adalah orang yang melakukan hipnosis, sedangkan hipnotisme sama dengan hipnosis.

Hipnosis berhubungan dengan kondisi kesadaran seseorang pada satu waktu tertentu. Tidak ada unsur klenik sama sekali. Sesuai dengan judul artikel ini maka hipnosis sebenarnya merupakan seni komunikasi dengan pikiran bawah sadar. Dulunya saya tidak percaya bahwa hipnosis adalah suatu seni komunikasi. Namun setelah saya mempraktekkan hipnosis baik untuk diri sendiri maupun dengan orang lain maka saya akhirnya sadar bahwa memang benar bahwa hipnosis adalah seni komunikasi bawah sadar.

Kondisi hipnosis sebenarnya identik dengan gelombang otak alfa dan theta. Gelombang alfa berada pada kisaran 8 – 12 Hz dan theta pada 4 – 8 Hz. Saat seseorang berada dalam kondisi trance maka kisaran gelombang otaknya pasti berada di antara alfa dan theta.

Setiap orang dalam satu hari minimal pasti berada dalam kisaran gelombang ini yaitu saat mau tidur dan saat baru bangun tidur. Secara alamiah saat kita mau tidur gelombang otak akan turun dari beta, ke alfa, ke theta, dan akhirnya di delta (tidur pulas tanpa mimpi). Demikian pula sebaliknya. Saat kita bangun tidur maka gelombang otak akan naik dari delta, ke theta, ke alfa, dan akhirnya di beta atau sadar penuh.

Apa sih hipnosis itu ? Sebenarnya setiap hari kita mengalami kondisi hipnosis. Anda pasti pernah nonton film, bukan ? Saat adegan film sedang seru-serunya anda pasti merasa tubuh anda menjadi tegang, napas berubah, dan jantung anda berdebar lebih kencang. Mengapa ? Bukankah anda tahu bahwa apa yang sedang anda tonton bukanlah suatu kejadian nyata ? Pikiran sadar anda tahu bahwa film itu bukan sesuatu yang nyata. Namun pikiran bawah sadar anda menerima apa yang anda lihat dan alami sebagai suatu hal yang nyata.

Saat menonton film, perhatian anda sangat terpusat pada apa yang sedang berlangsung di layar sehingga anda mem-blok suara-suara lain, misalnya suara batuk penonton lainnya, atau suara handphone yang berbunyi. Pada saat ini anda sangat sadar dengan keberadaan diri anda yang sedang menonton film. Semua sensasi atau perasaan yang anda rasakan saat menonton film, misalnya perasaan sedih, gembira, kecewa, marah, jengkel, atau bahagia merupakan hasil dari kerja pikiran bawah sadar anda. Saat itu anda sebenarnya berada dalam kondisi hipnosis.

Lalu, apakah anda dikendalikan oleh film yang anda tonton ? Tentu tidak ! Film itu tidak mengendalikan diri anda tetapi mengarahkan pikiran anda dengan alur ceritanya. Inilah sebenarnya yang dimaksud dengan keadaan hipnosis atau trance.

Berbeda dengan pemahaman kebanyakan orang, yang mengatakan bahwa saat dalam kondisi hipnosis atau trance kesadaran seseorang sangat lemah, saat dalam kondisi trance level kesadaran seseorang justru meningkat sangat tinggi.

Para pakar hipnosis memberikan definisi hipnosis sebagai:

1. Hipnosis adalah suatu kondisi di mana perhatian menjadi sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi
2. Hipnosis adalah seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak
3. Hipnosis adalah seni eksplorasi alam bawah sadar
4. Hipnosis adalah kondisi kesadaran yang meningkat
5. Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti

Ada banyak hal yang dapat kita lakukan dengan menggunakan hipnosis. Umumnya orang hanya mengenal hipnosis seperti yang ditayangkan oleh stasiun televisi, yaitu hipnosis untuk hiburan. Apakah hipnosis hanya bisa untuk acara hiburan ? Tentu tidak.

Berikut ini adalah jenis hipnosis dan manfaatnya:

1. Stage Hypnosis

Stage hypnosis adalah hipnosis yang digunakan untuk pertunjukan hiburan.

2. Clinical Hypnosis atau Hypnotherapy

Clinical Hypnosis atau Hypnotherapy adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam pengobatan penyakit antara lain: depresi, kecemasan, phobia, stress, penyimpangan perilaku, mual dan muntah, melahirkan, penyakit kulit, dan masih banyak lagi.

3. Anodyne Awareness

Anodyne Awareness adalah aplikasi hipnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan.

4. Forensic Hypnosis

Forensic Hypnosis adalah penggunaan hipnosis sebagai alat bantu dalam melakukan investigasi atau penggalian informasi dari memori.

5. Metaphysical Hypnosis

Metaphysical Hypnosis adalah aplikasi hipnosis dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hipnosis ini bersifat ekperimental.

Saya akan menjelaskan lebih banyak lagi mengenai hipnosis pada artikel mendatang.

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success dan Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan ?. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

20. Hypnosis – The Art of Subconscious Communication (2) - 24 Oktober 2005 -

06:27 (Diposting oleh: [Editor](#))

Dalam setiap kesempatan saya memberikan workshop hipnosis selalu muncul pertanyaan, “Apa hubungan hipnosis dengan makhluk halus?”, “Gendam itu jenis hipnosis yang mana?” Saya berusaha menerangkan bahwa sebenarnya hipnosis itu murni seni komunikasi dan tidak ada hubungannya dengan makhluk halus. Sambil guyon saya berkata, “Hipnosis memang ada hubungannya dengan makhluk halus bila yang menghipnosis anda adalah seorang wanita yang cantik, berkulit mulus, dan tutur katanya halus. Jadi benar itu makhluk halus.”

“Lalu bagaimana dengan gendam? Bukankah ada banyak contoh kasus di mana seseorang ditelpon, katanya ia dapat hadiah, dan diminta menyetor sejumlah uang ke rekening tertentu, lha... koq mau? Itu pasti kena gendam,” kejar si penanya. Benarkah demikian? Untuk menjelaskan fenomena ini saya akan membahas mengenai cara kerja pikiran.

Manusia mempunyai dua jenis pikiran yang bekerja secara simultan dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Besarnya pengaruh pikiran sadar terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang, misalnya sikap, kepribadian, perilaku, kebiasaan, cara pikir, dan kondisi mental seseorang hanya 12%. Sedangkan besarnya pengaruh pikiran bawah sadar adalah 88%. Untuk mudahnya kita bulatkan menjadi 10% dan 90%. Dari sini dapat kita ketahui bahwa pikiran bawah sadar mengendalikan diri kita 9 kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar.

Orang yang tertipu sebenarnya adalah orang yang tidak dapat berpikir jernih karena telah dikendalikan oleh emosinya. Dalam contoh kasus di atas, emosi yang bermain atau lebih tepatnya “dipermainkan” adalah *fear* (rasa takut) dan *greed* (keserakahan). Saat seseorang ditelpon dan diberi tahu bila ia mendapatkan hadiah, misalnya mobil, maka ia akan kaget, senang, dan sudah tentu tidak mau/takut kehilangan “hadiah” utama. Si penelpon biasanya memberikan waktu yang sangat mepet agar korban segera mentransfer sejumlah uang. Korban sengaja didesak sehingga terburu-buru, tidak dapat berpikir jernih, dan dikuasai oleh emosinya. Jadilah si korban mentransfer uangnya dengan sia-sia.

Mengapa korban tidak dapat berpikir jernih? Ya itu tadi. *Emotion overrides logic*. Saat emosi sedang “tinggi” maka kemampuan berpikir logis akan “rendah”. Dan emosi itu terletak di pikiran bawah sadar, yang kekuatannya 9 kali lebih kuat dari pada pikiran sadar. Kuatnya pengaruh emosi terhadap proses berpikir logis juga didukung oleh hasil penelitian oleh para *neuro-scientist* yang meneliti otak manusia. Dari penelitian mereka diketahui bahwa serabut saraf yang keluar dari sistem *limbic* (otak mamalia, bagian otak yang menangani emosi) menuju ke *cortex* (bagian otak yang menangani proses berpikir) jumlahnya jauh lebih banyak dibandingkan arah sebaliknya.

Mungkin anda akan bertanya, “Kalau begitu, apakah ada cara untuk bisa mengendalikan emosi kita sehingga kita dapat berpikir jernih tanpa dipengaruhi oleh emosi?” Jawabnya ada. Saya biasa menggunakan dan mengajarkan teknik berpikir Transformational Thinking. Teknik ini membuat seseorang mampu berpikir tanpa melibatkan emosi. Teknik lain adalah dengan meningkatkan level kesadaran. Caranya melatihnya? Kita belajar mengamati pikiran kita. Kita harus mengendalikan dan menguasai pikiran kita sehingga saat pikiran bawah sadar mengirim “sinyal” maka kita akan langsung tahu. Pikiran dilatih dan menjadi kuat dengan membuatnya diam.

OK. Sekarang kembali ke topik hipnosis. Apakah setiap orang bisa dihipnosis? Bisa. Tidak ada satupun orang yang tidak bisa dihipnosis. Secara umum manusia terbagi menjadi tiga kategori, dilihat dari tingkat sugestibilitas, yaitu 5% yang sulit, 10% yang mudah, dan 85% yang moderat. Untuk keperluan *stage hypnosis*, hipnotis akan mencari subyek yang masuk kategori 10%, yang mudah sekali dihipnosis. Akan sangat tidak lucu bila yang dipilih adalah yang 5%, yang sulit dihipnosis.

Syarat utama agar dapat dihipnosis adalah subyek (orang yang dihipnosis) harus bersedia untuk dihipnosis. Bila subyek menolak maka hipnotis tidak akan mampu menghipnosis. Mengapa bisa terjadi seperti ini? Saat hipnotis melakukan hipnosis, yang terjadi adalah si hipnotis mem-*by-pass* pikiran sadar subyek dan langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subyek. *By pass* di sini jangan salah dimengerti sebagai suatu bentuk manipulasi. *By pass* maksudnya adalah pikiran sadar subyek dibuat sibuk, lengah, bosan, bingung atau lelah sehingga pintu gerbang menuju pikiran bawah sadar, yaitu RAS (*Reticular Activating System*) terbuka atau tidak terjaga dengan baik. Karena RAS terbuka atau

pengawasannya lemah maka si hipnotis akan dengan mudah menjangkau pikiran bawah sadar. Apabila subyek merasa takut, tidak suka, khawatir, atau tidak percaya pada hipnotis, maka proses hipnosis akan menjadi sangat sulit karena RAS akan terkunci rapat. Dalam kondisi ini hipnotis akan sulit sekali menjangkau dan berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subyek. Kerja sama dari subyek sangat dibutuhkan agar proses hipnosis dapat berlangsung dengan mudah dan lancar. Mengapa? Karena semua proses hipnosis sebenarnya adalah *self-hypnosis*. Dikatakan *self-hypnosis* karena seorang hipnotis sebenarnya hanya berperan sebagai fasilitator atau operator. Subyek menghipnosis dirinya sendiri dengan mengikuti instruksi yang diberikan oleh hipnotis. Bila subyek menolak dengan cara tidak bersedia mengikuti instruksi maka hipnosis tidak akan bisa terjadi.

Seorang hipnotis yang ahli tentu mempunyai sangat banyak cara untuk bisa menjangkau pikiran bawah sadar subyeknya. Cara untuk menjangkau pikiran bawah sadar ini dinamakan induksi. Ada sangat banyak cara melakukan induksi. Dari semua cara itu, bila dicermati, akan tampak suatu pola umum. Pola umum ini membagi teknik induksi menjadi enam kategori. Para pakar biasanya menggabungkan beberapa pola induksi menjadi satu pola baru. Ada teknik induksi untuk orang yang mudah dihipnosis. Ada yang untuk yang moderat. Dan ada yang untuk orang yang sulit dihipnosis.

Untuk menjadi seorang hipnotis yang handal diperlukan beberapa syarat utama, antara lain konsep diri positif, rasa percaya diri yang tinggi, memahami cara kerja pikiran, kemampuan komunikasi verbal dan non verbal yang baik, kreatif, dan menguasai ilmu hipnosis dengan baik dan benar. Nah, pertanyaannya sekarang adalah, "Di mana saya dapat belajar ilmu hipnosis?" Ini satu pertanyaan yang sangat bagus. Saat ini ada banyak orang atau lembaga yang melakukan loka karya hipnosis. Ada yang memasang harga yang murah sampai harga yang cukup mahal. Terlepas dari berapa harga yang dipasang untuk loka karya hipnosis, yang harus benar-benar diperhatikan adalah siapa yang mengajar di loka karya hipnosis tersebut.

Instruktur yang mengajar mempunyai pengaruh yang sangat penting. Bila anda belajar pada orang yang salah, yang hanya mengerti sedikit namun telah berani mengadakan loka karya, maka anda akan membuang uang, waktu, pikiran, dan tenaga karena telah salah belajar. Saya dapat bercerita seperti ini karena pengalaman pribadi. Sebelum mendalami hipnosis, dengan mengikuti loka karya, saya banyak membaca buku-buku hipnosis yang ada di toko buku. Semakin saya membaca maka semakin bingung saya jadinya. Saya akhirnya memutuskan untuk mengikuti loka karya yang diselenggarakan oleh beberapa pakar hipnosis. Ada pakar dari dalam negeri maupun yang dari luar negeri, sudah tentu dengan biaya yang tidak sedikit. Dari mereka akhirnya saya mendapat pemahaman yang benar mengenai apa itu hipnosis. Selanjutnya saya mendalami sendiri dengan banyak membeli buku dari luar negeri dan tentu saja banyak praktik.

Untuk mendalami hipnosis dan melakukan *stage hypnosis* bukanlah sesuatu yang sulit. Namun untuk melakukan *hypnotherapy*, ini anda harus hati-hati. Aplikasi hipnosis dalam terapi memerlukan pengetahuan yang lebih dalam. Belajar di loka karya saja belum cukup. Kita masih harus mendalami dari berbagai sumber lainnya.

Baru-baru ini saya mendapat cerita dari seorang kawan mengenai suatu lembaga yang menyelenggarakan loka karya *hypnotherapy*. Ternyata apa yang diajarkan sangat keliru. Dari cerita kawan saya ini dapat disimpulkan bahwa sebenarnya teknik terapi yang diajarkan di loka karya tersebut, kalau di Amerika, masuk dalam kategori malpraktik.

Saya sengaja menceritakan hal ini tidak bertujuan mendiskreditkan suatu lembaga atau pribadi tertentu. Saya ingin agar kita semua berhati-hati agar kita dapat belajar dari sumber yang benar dan kompeten agar ilmu hipnosis dapat dikuasai dengan benar dan dapat dimanfaatkan untuk kemajuan kita bersama.

Bagi pembaca yang ingin tahu lebih banyak tentang hipnosis anda dapat membaca buku saya yang beredar bulan Oktober 2005 yang berjudul *Hypnosis – The Art of Subconscious Communication*.

* *Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success dan Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan ?. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

21. How to Make Affirmations Work For You - 18 Juli 2006 - 06:49 (Diposting oleh: Editor)

No man means all he says, and yet very few say all they mean, for words are slippery and thought is viscous.
- Henry Brooks Adams

Dalam workshop "Becoming a Money Magnet" yang barusan kami selenggarakan di kota Batu, Malang, saat saya menjelaskan mengenai "Why Affirmations Fail?", ada peserta yang bertanya, "Pak, kami tahu bahwa Pak Adi dan Pak Aries akan mengajarkan cara melakukan *reprogramming* pikiran bawah sadar. Salah satunya adalah dengan afirmasi yang dilakukan secara efektif dalam kondisi Alfa atau Theta. Untuk orang yang nggak ikut workshop kan nggak bisa melakukannya dengan benar. Apa ada cara melakukan (afirmasi) yang bisa diterima pikiran bawah sadar walaupun kita ucapkan dalam kondisi Beta? Saya ingin berbagi informasi ini dengan kawan atau anggota keluarga saya."

"Sudah tentu ada," jawab saya.

Apa yang saya jelaskan berikut ini adalah apa yang kami ajarkan di workshop. Saya akan jelaskan intisarinya saja. Artikel ini juga untuk menjawab berbagai pertanyaan yang saya terima melalui email dari para pembaca dan juga dari komentar yang di-*posting* di *Pembelajar.com*.

Untuk bisa melakukan afirmasi dengan benar, saat dalam kondisi gelombang Beta, kita perlu memahami cara kerja pikiran. Pikiran terbagi ke dalam beberapa area. Salah satunya adalah Critical Area. Critical Area ini sebagian ada dalam wilayah pikiran sadar dan sebagian lagi di wilayah pikiran bawah sadar.

Saat kondisi sadar kita selalu menganalisis setiap informasi yang masuk. Yang melakukan ini adalah Critical Area dari pikiran sadar. Saat kita dihipnosis dan diminta melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai moral yang kita pegang maka, meskipun dalam kondisi *trance*, kita akan menolak permintaan si hipnotis. Bagian yang menolak ini adalah Critical Area dari pikiran bawah sadar.

Dalam kondisi sadar atau beta saat suatu informasi (afirmasi atau sugesti) masuk ke pikiran sadar maka informasi ini akan "menetap" di Critical Area. Informasi ini baru akan di-*download* ke pikiran bawah sadar saat kita tidur. Selama menunggu di Critical Area, dari pikiran sadar, informasi itu akan mengalami distorsi. Contohnya?

Misalnya anda ingin meningkatkan *income* anda. Saat ini anda berpenghasilan Rp2,5 juta per bulan dan anda melakukan afirmasi, "Penghasilan saya Rp10 juta per bulan." Saat anda melakukan afirmasi ini maka informasi ini masuk ke Critical Area dari pikiran sadar. Anda membaca kalimat afirmasi berulang-ulang agar lebih *tok cer* alias manjur. Ditambah lagi, seperti yang dianjurkan di berbagai buku dan seminar, anda harus menulis afirmasi anda dalam Present Tense atau kalimat saat ini. Apa yang terjadi di pikiran anda? Mari kita lakukan analisis.

Informasi masuk ke Critical Area dari pikiran sadar karena anda melakukan afirmasi dalam kondisi beta. Kalimat yang digunakan adalah Present Tense atau sekarang. Hal ini berarti penghasilan anda saat ini Rp10 juta per bulan. Iya nggak? Nah, apakah kondisi *income* anda yang sesungguhnya saat ini benar Rp10 juta? Kan, tidak. Saat ini *income* anda hanya Rp2,5 juta per bulan. Pikiran sadar anda tahu bahwa ini nggak benar. Pikiran sadar ini lalu mendistorsi "kebenaran" informasi ini. Dan seperti yang telah saya jelaskan di atas informasi ini baru akan turun ke pikiran bawah sadar saat kita tidur. Nah, bisa anda bayangkan apa yang terjadi pada unit informasi "Penghasilan saya Rp10 juta per bulan" saat masuk ke pikiran bawah sadar. Pasti sudah "babak belur" karena dikritik dan didistorsi oleh Critical Area dari pikiran sadar. Kalo sudah begini kira-kira afirmasi ini masih efektif, nggak? Anda tahu jawabannya, kan?

I itulah sebabnya mengapa pada artikel sebelumnya saya selalu menganjurkan untuk melakukan afirmasi dalam kondisi alfa atau theta. Saat kita dalam gelombang ini maka unit informasi akan mem-*bypass* Critical Area dari pikiran sadar dan langsung masuk ke pikiran bawah sadar.

Ok, kalau begini kondisinya, lalu bagaimana kita "mengakali" Critical Area dari pikiran sadar kita agar bisa menerima dan tidak mendistorsi afirmasi kita? Caranya mudah. Yang perlu dilakukan adalah kita menggunakan kekuatan Critical Area, dalam melakukan analisis, menjadi kelemahannya. Caranya?

Dalam melakukan afirmasi anda harus menggunakan kata "Saya dalam proses", "Saya memutuskan", atau "(kondisi) ideal saya".

Sekarang saya akan memperjelas maksud saya. Pada contoh di atas kita menggunakan kalimat "Penghasilan saya Rp10 juta per bulan". Critical Area dari pikiran sadar tahu bahwa ini nggak benar. Sekarang coba kita gunakan kalimat "Saya dalam proses mencapai penghasilan Rp10 juta per bulan". Terasa bedanya? Critical Area tahu bahwa ini nggak bohong. Benar, kita belum mencapai penghasilan Rp10 juta per bulan. Tapi kita kan dalam proses. Jadi, unit informasi ini tidak akan terkena distorsi.

Selanjutnya coba anda rasakan kalimat "Saya memutuskan untuk mempunyai penghasilan Rp10 juta per bulan". Ini juga nggak bohong. Berapa pun *income* anda saat ini nggak jadi masalah. Mengapa? Karena anda "memutuskan" untuk menaikkan *income* anda. Jadi ini sama sekali nggak ada urusan dengan kondisi riil anda.

Bagaimana dengan kalimat "Penghasilan ideal saya adalah Rp10 juta per bulan"? Afirmasi ini juga aman dari distorsi. Mengapa? Karena yang diafirmasi adalah penghasilan ideal. Kalau sekarang belum ideal ya nggak apa-apa. Afirmasi ini nggak ditolak.

Nah, karena Critical Area dari pikiran sadar nggak menolak maka, saat kita tidur, unit informasi ini masuk ke pikiran bawah sadar dalam kondisi utuh dan lengkap, tidak terdistorsi. Dengan demikian pemrograman pikiran bawah sadar menjadi sangat efektif.

Apakah ada cara lain untuk memprogram pikiran bawah sadar dalam kondisi beta? Sudah tentu ada. Berikut saya berikan beberapa *tip* lagi.

Pertama, anda perlu mengembangkan sikap syukur dan pasrah. Apa pun yang anda capai dalam proses mencapai target anda perlu disyukuri. Kedua, anda perlu mencatat pencapaian kecil maupun besar dalam perjalanan anda mencapai target anda. Hal ini bertujuan untuk mengedukasi pikiran anda bahwa berada pada jalur yang benar. Ketiga, siapkan sebuah kotak "sukses". Kotak "sukses" ini fungsinya sebagai *celengan* atau tabungan. Anda bisa memotong gambar atau hal-hal yang ingin anda capai dan masukkan ke kotak "sukses" anda. Anda juga bisa menuliskan afirmasi anda, membacanya, dan memasukkannya ke kotak "sukses" anda. Mengapa ini perlu dilakukan? Saat anda memotong gambar dan memasukkannya ke kotak "sukses" maka dalam hati anda tumbuh pengharapan. Saat anda menulis, membaca, dan memasukkan afirmasi anda ke kotak maka anda semakin mempertegas apa yang anda lakukan.

Contoh di atas adalah dalam aspek finansial. Dengan menggunakan prinsip yang sama anda bisa menggunakannya untuk meningkatkan aspek lain dalam hidup anda.

Akhir kata saya ucapkan selamat mencoba. Semoga bermanfaat dan salam sukses.[]

* *Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan ?, dan Hypnosis - The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

22. BAHAYA KEBENCIAN DAN KEBAHAGIAAN - 16 Pebruari 2007 - 05:20

(Diposting oleh: Editor)

"Tujuan tertinggi bukanlah menghindari kebencian dan mencapai kebahagiaan. Tujuan tertinggi adalah mencapai kebebasan. Bebas dari perangkap kebencian dan kebahagiaan."

-Y.M. Sri Pannyavaro

Suatu sore saat saya sedang asyik menikmati musik di dalam mobil, dalam perjalanan pulang dari kantor, tiba-tiba HP saya berdering. Siapa yang menelpon saya? Ternyata seorang bapak, sebut saja Pak Budi, yang ingin membuat janji bertemu untuk saya terapi.

Saat itu saya sedang sibuk sekali menyelesaikan satu proyek besar sehingga untuk sementara waktu saya terpaksa tidak bisa menerima klien. Saya menjelaskan situasi saya kepada Pak Budi dan mohon maaf karena tidak bisa menerimanya.

Namun Pak Budi tidak putus asa dan terus ingin membuat janji bertemu. Beliau berkata bahwa ia telah membaca buku-buku saya, khususnya *Manage Your Mind for Success*, *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*, dan *Becoming a Money Magnet*. Selain itu ia juga telah mengikuti seminar saya beberapa kali. Dan ia yakin saya bisa membantu menyelesaikan masalahnya.

Saya tetap berusaha secara halus untuk mengatakan bahwa saya tidak bisa, sampai akhirnya Pak Budi berkata, "Pak Adi, saya yakin Bapak yang bisa membantu saya. Saya sudah ke terapis lain dan selama dua tahun saya hanya diberi obat penenang. Saat ini saya depresi berat dan ada kecenderungan untuk bunuh diri."

Melihat gentingnya situasi ini saya langsung mengatakan, "Pak Budi, besok kita bertemu di rumah saya jam 16.00 tepat. Saya akan atur ulang jadwal saya besok sehingga saya bisa ada waktu untuk membantu Bapak."

Esoknya, Pak Budi datang tepat pukul 16.00. Saya membutuhkan waktu sekitar 3 jam, mulai *interview* mendalam hingga aplikasi prosedur terapeutik untuk membantu Pak Budi mengatasi masalahnya.

Pembaca, jangan khawatir. Dalam artikel ini saya tidak akan menjelaskan prosedur terapeutik yang saya gunakan karena akan terlalu teknis. Namun ada hal yang sangat menarik yang bisa kita petik hikmahnya dari apa yang terjadi pada diri Pak Budi.

Pak Budi sebelumnya tinggal di Medan dan bekerja di suatu perusahaan. Hidupnya saat itu sudah mapan. Ia sangat bahagia dan menikmati hidup. Namun satu kejadian mengubah arah hidupnya. Ia dipindah ke kota Surabaya. Selang beberapa saat kemudian ia mengalami PHK.

Saat saya tanyakan mengapa dan bagaimana sampai bisa depresi ia menjawab, "Setelah di-PHK saya merasa bingung. Nggak tahu mau kerja apa. Saya *down* dan malu. Saya malu dengan diri saya sendiri. Saya malu dengan keluarga saya. Saya malu dengan anak dan istri saya. Saya lalu mencoba berwirawasta. Hasilnya malah tambah terpuruk. Sudah dua tahun ini toko saya sepi. Saya susah tidur karena pikiran saya selalu memikirkan hal-hal negatif."

Pembaca, apa yang terjadi pada diri Pak Budi sebenarnya sederhana. Pak Budi tidak bisa menerima (baca: membenci) keadaannya saat ini. Yang ia inginkan adalah masa-masa bahagia seperti waktu ia masih bekerja di Medan.

Saat membantu Pak Budi mengatasi masalahnya saya langsung teringat ucapan bijak yang dikatakan oleh Y.M. Pannyavaro di atas: "Tujuan tertinggi bukanlah menghindari kebencian dan mencapai kebahagiaan. Tujuan tertinggi adalah mencapai kebebasan. Bebas dari perangkap kebencian dan kebahagiaan."

"Pak, tahukah Bapak kalau kemarahan dan kebencian itu sangat berbahaya?" tanya saya.

"Oh, sudah tentu Pak," jawab Pak Budi mantap.

"Nah, tahukah Bapak bahwa kebahagiaan juga berbahaya bagi diri kita?" kejar saya lagi.

"Maksud Pak Adi? Bukankah yang dicari semua orang adalah kebahagiaan? Saya tidak mengerti bagaimana kebahagiaan bisa berbahaya bagi hidup kita?" jawab Pak Budi bingung.

"Apa yang Bapak rasakan sekarang, depresi, adalah akibat dari kebahagiaan yang Bapak inginkan. Pikiran Bapak tidak bisa menerima saat kebahagiaan itu tidak lagi Bapak alami saat ini. Pikiran Bapak menolak menerima kenyataan bahwa kebahagiaan itu telah berlalu. Padahal ini hanya bersifat sementara," jawab saya.

Saat kita bertemu dengan sesuatu yang tidak sejalan dengan yang kita inginkan maka kita biasanya akan merasa tidak senang. Perasaan tidak senang selanjutnya berkembang menjadi jengkel. Jengkel lalu berkembang menjadi marah dan akhirnya mengkristal menjadi kebencian. Saat pikiran dipenuhi dengan kebencian maka pikiran akan sangat "kreatif" untuk mengarahkan persepsi, ucapan, dan perbuatan atau tindakan untuk bisa memuaskan kebencian. Hasilnya? Sungguh sangat destruktif.

Hal yang sama juga berlaku saat kita bertemu dengan hal yang kita inginkan. Saat itu kita merasa senang atau bahagia. Kalau bisa perasaan senang atau bahagia ini jangan sampai berlalu. Kalau bisa kita senang atau bahagia terus. Jika kesenangan atau kebahagiaan itu sampai lepas atau hilang atau tidak lagi kita rasakan maka muncul perasaan tidak senang. Perasaan tidak senang selanjutnya akan berubah menjadi jengkel, marah, dan akhirnya menjadi kebencian.

Bila ditelaah secara lebih mendalam maka sumber depresi Pak Budi adalah keinginan untuk bisa terus bahagia. Pak Budi tidak bisa menerima kalau ia di-PHK dan akhirnya harus menjalani hidup yang berbeda dengan yang ia jalani sebelumnya.

Lalu apa solusinya? Di luar prosedur terapeutik yang saya lakukan saya berusaha membantu Pak Budi untuk bisa melihat proses perjalanan hidupnya dengan perspektif yang berbeda.

Segala sesuatu di dunia ini tidak abadi. Yang abadi hanya satu yaitu ketidakabadian itu sendiri. Ini adalah hukum alam yang tidak bisa ditolak atau dilawan dengan kekuatan apa pun. Pemahaman ini sangat penting agar kita dapat melihat dan menjalani hidup dengan benar dan tidak melekat baik pada kebencian maupun kebahagiaan.

Saya lalu menjelaskan pada Pak Budi prinsip kerja pikiran, "Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam suatu saat. Jika Bapak sedih atau depresi maka yang terjadi adalah layar mental Anda memutar film sedih. Anda tidak memberi kesempatan pada diri Anda sendiri untuk bisa merasa bahagia."

"Lha, bagaimana mau senang Pak. Kondisi saya saat ini begini parah. Dalam waktu beberapa bulan lagi saya harus pindah kontrakan. Istri saya akan melahirkan anak kedua. Saya benar-benar stress," keluh Pak Budi.

"Ya itu tadi Pak. Bapak tidak mengizinkan pikiran Bapak untuk memainkan film yang bisa membuat Bapak senang dan bahagia," jawab saya.

Saya lalu mengajarkan teknik pemusatan perhatian dan visualisasi untuk bisa membantu Pak Budi mengarahkan pikirannya.

Hal lain yang saya sarankan untuk Pak Budi lakukan adalah agar ia menyadari dan menghitung berkah dalam hidupnya saat ini. Saya ingin Pak Budi mensyukuri apa yang ia miliki saat ini. Tujuannya adalah untuk bisa menyibukkan pikirannya dengan hal-hal positif. Selain itu untuk bisa membuatnya "*feel good*".

Saat diminta untuk menghitung berkah dalam hidupnya saya melihat perubahan yang cukup signifikan pada raut wajah dan postur tubuh Pak Budi. Saya kemudian meminta ia mengutarakan hal-hal yang patut ia syukuri dalam hidupnya, "Saya bersyukur punya istri yang baik, yang selalu mendukung saya dalam kondisi apa pun. Istri saya tidak pernah mengeluh mengenai keadaan saya. Istri saya menerima saya apa adanya. Demikian juga dengan anak saya. Anak saya begitu mencintai saya. Saya punya keluarga yang sangat mencintai saya."

"Bapak tadi datang naik apa?" tanya saya

"Naik mobil, Pak," jawab Pak Budi.

"Bukan naik angkutan umum atau sepeda motor?" kejar saya.

"Bukan, Pak. Saya naik mobil," jawab Pak Budi.

"Pak, Anda sungguh beruntung lho. Ada sangat banyak orang yang tidak mampu beli mobil. Ada banyak orang yang kena PHK kemudian keluarganya berantakan. Ada banyak orang yang tidak punya rumah tinggal. Ada banyak orang yang satu hari belum tentu bisa makan tiga kali. Bapak sungguh beruntung dengan kondisi Bapak saat ini," jelas saya.

"Ya Pak. Saya mengerti apa yang Pak Adi katakan. Yang sulit adalah mengendalikan pikiran saya Pak. Sulit untuk bisa positif. Saya selalu berpikir negatif," keluh Pak Budi lagi.

"Oh, untuk itu gampang. Nanti saya ajarkan satu teknik terapi yang Bapak bisa lakukan sendiri di rumah. Bapak sulit berpikir positif karena selama dua tahun telah terbiasa melatih pikiran, lebih tepatnya membiarkan pikiran menjadi terbiasa, memikirkan hanya hal-hal yang negatif. Pikiran Bapak sudah punya habit memikirkan yang negatif. Nanti kita latih ulang agar habitnya memikirkan yang positif," kata saya membesarkan hati Pak Budi.

Seringkali kita benci atau bahagia dengan menggunakan tolok ukur yang kurang tepat. Kita benci dengan keadaan kita karena kita membandingkan diri kita dengan orang di atas kita. Kita ingin bisa seperti orang lain yang hidupnya lebih baik dari kita. Seringkali kita lupa untuk membandingkan diri kita dengan orang lain yang kondisinya di bawah kita.

Dua minggu setelah pertemuan dengan Pak Budi saya mendapat telpon. Pak Budi melaporkan bahwa sekarang ia sudah jauh lebih baik kondisinya. Sudah lebih tenang dan sudah bisa tidur. Pikirannya sudah sangat positif. Pak Budi berkata, "Terima kasih Pak Adi atas waktu dan bantuan yang telah diberikan kepada saya."

"Pak, bukan saya yang membantu atau menyembuhkan Bapak. Saya hanya bertindak sebagai penunjuk jalan. Bapak yang menyembuhkan diri Bapak sendiri. Bapak tidak sakit kok. Bapak hanya salah belajar. Pikiran Bapak kurang tepat dalam memaknai kejadian atau pengalaman hidup. Terima kasih juga karena Bapak telah memberikan saya kesempatan berharga untuk belajar," jawab saya mengakhiri pembicaraan.

Pembaca, sebagai penutup, saya ingin menjelaskan satu hal lagi. Pikiran mempunyai energi. Saat kita memikirkan sesuatu maka kita memberikan energi pada "buah pikir" itu. Saat Pak Budi saya minta untuk melihat dari sudut pandang yang berbeda, saat saya meminta ia mengamati mengapa ia sedih atau depresi maka saat itu "buah pikir sedih/depresi" mulai kehilangan kekuatan. Energi yang tadinya digunakan untuk menghasilkan kesedihan kini dialihkan pada kegiatan mengamati, mengetahui, dan mengerti mengenai kesedihan. Dengan demikian cengkeraman kesedihan menjadi longgar dan Pak Budi bisa mengambil napas untuk melakukan hal lain yang lebih konstruktif.[awg]

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring". Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

23. BAHASA IBU SEBAGAI KUNCI PENGEMBANGAN MENTAL TOOLS

- 16 Maret 2007 - 06:25 (Diposting oleh: Editor)

"That you may be strong be a craftman in speech for the strength of one is the tounge, and the speech of one is mightier than all fightings."

-Ptahhotep

(written 5.000 years ago)

Artikel ini saya tulis untuk memberikan bahan pemikiran pada para orangtua dan pendidik mengenai pentingnya bahasa untuk perkembangan anak. Sebagai sesama orangtua dan juga seorang pendidik sudah tentu kita ingin memberikan yang terbaik bagi putra-putri kita. Kita ingin memberikan bekal yang bisa digunakan anak, kelak, dalam mengarungi samudera kehidupan. Kita semua ingin anak kita sukses. Kita semua, mengutip apa yang ditulis oleh sahabat saya Joseph Landri, bermimpi suatu saat nanti anak kita akan menjadi naga.

Orangtua memahami pentingnya pendidikan sebagai fondasi sukses. Namun sayangnya kebanyakan orangtua kurang kritis dan hanya mengikuti tren yang sedang "in". Salah satunya adalah mengenai bahasa. Dulu, waktu komputer baru menjadi tren, setiap orangtua yang ingin menyekolahkan anaknya pasti akan bertanya kepada pihak sekolah, "Di sini ada komputer, nggak?" Mengapa orangtua mengajukan pertanyaan ini? Karena *mind-set* mereka saat itu adalah kalau anak menguasai ilmu komputer maka anak akan sukses. Benarkah demikian? Saat ini yang lagi "in" adalah bahasa. Pertanyaan yang selalu diajukan oleh kebanyakan orangtua adalah, "Di sini bahasa pengantarnya apa? Pake Inggris, Mandarin, atau hanya bahasa Indonesia?"

Nah, sama dengan komputer, mengapa orangtua mengajukan pertanyaan ini? Jawabannya juga sama. Karena mereka berpikir bila anak mampu menguasai bahasa asing, Inggris, atau bahasa "Aseng", Mandarin, maka anak pasti sukses di hidupnya kelak. Sekali lagi, benarkah demikian? Orangtua dan pendidik mempunyai tujuan yang baik dan mulia. Namun sayangnya mereka tidak menyadari bahwa persepsi mereka mengenai sukses didasari oleh asumsi yang salah. Asumsi adalah sesuatu yang diyakini sebagai hal yang benar tanpa didukung oleh data-data yang valid. Asumsi yang salah selanjutnya mempengaruhi persepsi. Persepsi ini kemudian menjadi koridor berpikir yang menentukan arah dan hasil proses pikir mereka.

Nah, kembali ke masalah bahasa. Sebagai orangtua, pendidik, pembicara publik, penulis buku, dosen psikologi, dan juga seorang terapis saya banyak menemukan kasus anak yang "hang" karena harus memenuhi ambisi dan tuntutan orangtua. Banyak orangtua yang bangga bila anak mereka sejak usia belia telah bisa *cas cis cus* (baca:berbicara) minimal bahasa Inggris atau kalau bisa sekalian Mandarin. Ada kawan yang anaknya baru berusia empat tahun tiga bulan telah dicap sebagai anak bodoh karena, setelah dikursuskan, masih mengalami kesulitan menulis dalam bahasa Mandarin. Ada klien yang saat di PG/TK disekolahkan di sekolah yang bahasa pengantarnya Inggris dan Mandarin. Namun saat masuk SD si anak, karena orangtuanya tidak mampu menyekolahkan di sekolah internasional atau yang *bilingual* karena mahal, masuk ke sekolah biasa dengan bahasa pengantar bahasa Indonesia. Anak ini mengalami kesulitan belajar yang luar biasa dan akhirnya mengalami trauma yang cukup berat. Selidik punya selidik ternyata anak ini cukup cerdas. Masalahnya adalah di bahasa. Jelas tidak mungkin kita bisa mempelajari sesuatu dengan bahasa yang kita tidak kuasai. Dalam hal ini anak mengalami *double-trauma*. Pertama, anak trauma dengan bahasa dan yang kedua adalah dengan materi pelajaran.

Ada lagi anak yang "down" setelah di kelas tiga SD. Alasannya sama. Anak mengalami kesulitan menguasai bahasa Inggris atau Mandarin yang digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran. Semua ini terjadi karena orangtua, karena ambisi yang didasari oleh asumsi yang salah, tidak bisa membantu anaknya di rumah. Di sekolah anak harus belajar dengan bahasa Inggris atau Mandarin. Sedangkan di rumah anak berkomunikasi dengan bahasa Indonesia atau bahasa daerah. Ditambah lagi orangtua juga nggak bisa bahasa Inggris atau Mandarin. Akibatnya sangat fatal bagi perkembangan anak. Dalam hal ini perkembangan kecerdasan linguistik anak menjadi terhambat dan ini mempengaruhi aspek kehidupan lainnya.

Pernah ada orangtua, yang anaknya saat itu di SD kelas 3 bermasalah akibat dipindahkan dari sekolah biasa ke sekolah dengan pengantar bahasa Inggris, saat konsultasi dengan kami, berkata pada anaknya, saat itu si anak bersin, "*Clean your nose...Jhu jhi!* Ambil tisu cepat!"

Hebat kan orangtua ini? Dalam satu kalimat ia menggunakan tiga bahasa sekaligus. "Clean your nose" artinya bersihkan hidungmu (ini bahasa Inggris). "Jhu jhi" artinya keluar (ini Mandarin), dan "Ambil tisu cepat" (bahasa Indonesia).

Tolong jangan salah mengerti. Saya tidak anti pendidikan dengan bahasa pengantar bahasa Inggris atau Mandarin. Yang saya ingin sampaikan adalah sebagai orangtua dan pendidik, kita harus hati-hati dan tidak hanya ikut trend. Kita harus mendasari tindakan kita dengan alasan dan pengetahuan yang benar. Ada banyak kawan saya yang anaknya sekolah di sekolah *bilingual* dan anak mereka berkembang sangat baik. Kawan saya ini ternyata menguasai bahasa asing dengan sangat baik. Dengan demikian mereka mampu membantu anak berkembang dengan optimal.

Pertanyaannya sekarang, "Kapan waktunya mengajari anak bahasa asing? Bukankah waktu anak kecil otak mereka mampu belajar banyak hal termasuk bahasa? Kalau tidak diajarkan banyak bahasa nanti apa nggak terlambat?"

Saya ingin meluruskan satu hal. Kita boleh menstimulasi anak dengan bahasa apa saja. Namun jangan memaksa mengajar anak banyak bahasa. Lha, apa bedanya? Mengajar mengandung konsekuensi harus bisa. Sedangkan menstimulasi adalah memberikan pengalaman belajar sebanyak-banyaknya, anak tidak harus bisa.

Kesulitan belajar bahasa timbul sebagai akibat proses belajar bahasa yang salah. Cara belajar yang benar adalah kita belajar bicara dulu. Baru setelah itu kita belajar tulis dan baca. Jadi, dari lisan ke tulisan. Jangan dibalik. Coba perhatikan anak kita saat belajar bahasa ibunya. Anak, saat masuk PG/TK, telah mampu berkomunikasi dengan baik. Saat di sekolah barulah anak belajar membaca dan menulis. Proses ini bisa berjalan mulus karena anak telah menguasai bahasa lisan.

Terlepas dari apa bahasa yang akan kita ajarkan kepada anak, satu yang harus benar-benar orangtua perhatikan adalah anak membutuhkan fondasi untuk menguasai bahasa lainnya, entah itu bahasa asing atau bahasa Aseng. Fondasi ini adalah bahasa ibu yaitu bahasa Indonesia. Mengapa bahasa Indonesia? Ya, karena kita tinggal di Indonesia. Ini bukan masalah nasionalisme namun ini kita bicara proses tumbuh kembang anak.

Pater Drost, di salah satu tulisannya, pernah bercerita bahwa anak sekolah di Belanda, selama enam tahun di sekolah dasar hanya diajarkan satu bahasa yaitu bahasa Belanda. Tidak diajarkan bahasa lain. Namun begitu anak-anak itu naik ke SMP dan SMA langsung diajarkan banyak bahasa asing. Hasilnya? Mereka mampu menguasai dengan baik bahasa Inggris, Jerman, dan Perancis. Kok bisa? Ya karena fondasinya kuat. Anak-anak itu menguasai bahasa ibu mereka, bahasa Belanda, dengan sangat baik.

Lalu, apa hubungan antara apa yang telah saya uraikan panjang lebar dengan judul artikel ini? Sangat erat. Sekarang saya akan membahasnya secara lebih teknis. Tool atau piranti adalah sesuatu yang membantu kita dalam memecahkan suatu masalah, sebuah instrumen yang membantu kita melakukan suatu tindakan. Selain mengembangkan piranti untuk membantu dan memudahkan kerja, kita juga mencipta dan mengembangkan *mental tools*/piranti mental, atau piranti pikir, untuk mengembangkan kemampuan mental kita. Mental tools ini membantu kita untuk bisa memperhatikan, mengingat, dan berpikir lebih baik. Ide mengenai piranti pikir atau *mental tools* dikembangkan oleh Lev Vygotsky, psikolog Rusia (1896-1934), yang menjelaskan bagaimana anak mengembangkan kemampuan mental yang semakin kompleks.

Para penerus Vygotsky percaya bahwa *mental tools* memainkan peran yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan berpikir. Seiring dengan proses tumbuh kembangnya, anak secara aktif menggunakan piranti yang telah mereka ciptakan dan kembangkan serta mengembangkan piranti baru sesuai kebutuhan mereka. Kekurangan atau ketiadaan *mental tools* membawa akibat jangka panjang negatif terhadap pembelajaran karena *mental tools* mempengaruhi tingkat berpikir abstrak yang dapat dicapai seorang anak.

Mental tools bermanfaat untuk mempelajari dan memahami konsep abstrak di bidang sains dan matematika. Tanpa *mental tools* anak dapat menghafal dan mengeluarkan fakta-fakta saintifik dari memori mereka namun tidak bisa menerapkan pengetahuan ini untuk mencari solusi dari pertanyaan/masalah yang mereka hadapi, yang sedikit berbeda dengan contoh yang telah mereka pelajari sebelumnya. Kemampuan berpikir abstrak dibutuhkan tidak hanya di sekolah namun juga dalam mengambil berbagai keputusan dalam banyak aspek kehidupan saat dewasa kelak, misalnya bagaimana membeli mobil, memilih investasi keuangan, berpikir level tinggi (analisa, sintesa, dan evaluasi), termasuk juga membesarkan dan mendidik anak yang sudah tentu membutuhkan kematangan dalam kecakapan berpikir.

Bahasa adalah mekanisme untuk berpikir, suatu *mental tool*. Bahasa membuat berpikir menjadi lebih abstrak, fleksibel, dan independen. Bahasa memungkinkan anak untuk membayangkan, memanipulasi, mencipta ide-ide baru, dan berbagi ide dengan orang lain. Dengan demikian bahasa mempunyai dua fungsi utama; bahasa penting untuk mengembangkan kemampuan pikir dan bahasa juga merupakan bagian dari proses pikir. Bahasa dapat digunakan untuk mencipta berbagai strategi untuk menguasai banyak fungsi mental seperti atensi, memori, perasaan, dan pemecahan masalah.

Salah satu kekuatan pendekatan Vygotsky adalah ia tidak hanya berbicara pada tataran teori namun juga praktik. Apa yang ia formulasikan telah dicobakan dalam mengajar *mental tools* pada anak-anak. Sebagai pembanding terhadap pendekatan Vygotsky pembaca bisa mempelajari pemikiran Piaget (*constructivism*), Watson dan Skinner (*behaviorism*), Freud (*psychoanalysis*), Koffka (*Gestalt psychology*), dan Montessori.

Terdapat empat prinsip yang mendasari pendekatan Vygotsky yaitu:

- Anak mengkonstruksi pengetahuan
- Pengembangan diri anak tidak bisa dipisahkan dari konteks sosial
- Pembelajaran dapat membantu pengembangan diri
- Bahasa memainkan peran vital dalam pengembangan mental

Bila kita cermati maka keempat prinsip di atas semua menggunakan bahasa sebagai medianya. Tidak mungkin tanpa bahasa. Oleh sebab itu penguasaan bahasa, khususnya bahasa ibu, dengan baik mutlak dibutuhkan agar anak mampu berkembang secara optimal. Bila kita tarik benang merahnya ke kehidupan dewasa, khususnya dalam aspek finansial, maka satu pertanyaan menarik dari Kevin Hogan layak kita simak, *"What is the difference between the top 20% of people who earn 80% of the money and the 80% of the people who earn 20% of the money?"*

Jawabannya adalah:

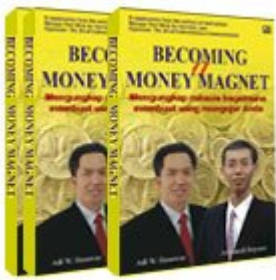
- 20% orang itu adalah pakar di bidang komunikasi. Mereka tahu bagaimana mengajukan pertanyaan dan menemukan kebutuhan dan keinginan orang lain.
- Orang sukses adalah pakar di dua bidang. Pertama, di bidang pekerjaan mereka yang mereka komunikasikan dengan sangat baik dengan orang lain. Kedua, komunikasi pada level pikiran bawah sadar.

Sekali lagi, ini semua melibatkan kemampuan bahasa yang tinggi.

Sebagai penutup artikel ini saya ingin memberikan pertanyaan bagi Anda, untuk menguji kemampuan bahasa Indonesia Anda. Bisakah anda rasakan apa bedanya pernyataan ini, "Saya bertanggung jawab kepada Anda namun saya tidak bertanggung jawab untuk Anda."

Pembaca, semoga apa yang telah saya uraikan bisa bermanfaat bagi Anda. Saya bertanggung jawab kepada Anda namun saya tidak bertanggung jawab untuk Anda.[awg]

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring". Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com.*



Informasi Produk:

Penulis: Adi W. Gunawan & Ariesandi Setyono
Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
Cetakan I: November 2006
ISBN: 979-22-2494-7
Ukuran: 15 x 23 cm
Halaman: XII + 162
Harga Rp. 40.000

Becoming A Money Magnet

"Ini buku luar biasa yang wajib Anda baca! Adi dan Aries mampu menguraikan rahasia sukses, terutama rahasia kekuatan pikiran bawah sadar, secara sederhana dan mendasar, mudah dicerna dan dipraktikkan. Kenyataannya, orang-orang yang sukses di seluruh dunia secara sadar atau tidak telah menggunakan kekuatan pikiran bawah sadar ini. Sekali lagi, baca dan praktikkan dengan baik dan benar! Sukses akan segera mengejar anda."

Andrie Wongso

Motivator No.1 Indonesia

Penulis buku bestseller "15 Wisdom and Success" & "16 Wisdom and Success"

"Buku ini membahas cara pasti untuk menjadi kaya, tak hanya dengan cara positif melainkan berdampak signifikan terhadap pengembangan diri dan pengembangan mental."

Andrew Ho

Motivator, Public Speaker dan Pengusaha

Penulis buku bestseller "Highway To Success" dan "Dressed for Success"

"If you think that Becoming a Money Magnet is about how to make more money, you are only half right. This book is about the basic PRINCIPLES of how to teach yourself to THINK the right way, how to consistently DO the right things, and how to LIVE your life right.

After you have read this book, you will understand what you will need to do to achieve your dreams and beyond, you will also realize why some people in this world are always so successful and why so many people in this world never realize their full potential. You will immediately recognize the winners from the losers? who to partner with and who to avoid. Just this one skill will help you to save billions of Rupiah (and heartache!) and make you billions of Rupiah (and peaceful sleep!)

You know why I like this book? Because it's a quick summary of the teachings of many self-help gurus and more importantly, it contains real life story of how the authors have applied these principles and proven to work not only for them but also in helping others to change their lives to the better.

This book is worth reading!"

James Gwee

Public Speaker, Motivator, Trainer

"Uang bukan segalanya tapi uang penting. Uang memberi kita pilihan yang lebih banyak. Uang dapat menjadi sarana untuk memberkati hidup sesama. Temukan sisi-sisi lain tentang uang dalam buku ini."

Paulus Winarto

Penulis bestseller "First Step to be an Entrepreneur" dan "Reach Your Maximum Potential"

"Bekerjalah dengan 'Smart'. Ikuti saja apa yang menjadi pokok bahasan buku ini maka kita akan hemat waktu, tenaga, pikiran, dan uang kita dalam mencapai kesuksesan yang kita inginkan."

Ida Kuraeny Bestio

Ketua Umum Ikatan Agen Asuransi Indonesia (IAAI), Motivator, Penulis, Dosen Trisakti, Host Radio Smart FM

"Sebagai penganut 'destiny is in my own hands', saya telah membuktikan apa yang diutarakan di dalam buku ini. Saya telah menggali jauh ke dalam lubuk hati dan pikiran, dan Adi dan Ariesandi adalah orang yang paling tepat untuk menunjukkan Anda bagaimana cara "menggali" yang paling tepat seperti yang telah saya lakukan. Hasilnya sungguh bukan main."

Jennie S. Bev

Penulis, pengusaha, dan pengajar asal Indonesia yang sukses di Amerika Serikat.

Penulis buku laris "Rahasia Sukses Terbesar" dan kisahnya bisa dijumpai di JennieSBev.com.

24. Success is a Mind Game - 03 Januari 2006 - 11:03 (Diposting oleh: Editor)

Seorang kawan yang lama bergelut di dunia *network marketing*, dan saat berdiskusi, mengajukan pertanyaan; "Pak, kenapa susah sekali untuk menjadi sukses di *network marketing* atau *direct selling*?" "Apa saja yang telah anda lakukan untuk membantu *down line* anda untuk sukses?" tanya saya. "Saya menganjurkan semua *down line* saya untuk rajin baca buku, terutama buku-buku tentang *positive thinking*, mendengarkan kaset setiap hari, datang ke seminar rutin tiap minggu, tiap bulan, dan seminar besar beberapa kali dalam setahun, bermimpi yang besar (*dream big dreams*), menentukan goal, menentukan strategi, melakukan presentasi, konsultasi, pokoknya semua hal yang saya yakin dapat membantu mereka untuk sukses," jawab kawan saya ini. "Apa yang anda sarankan untuk dilakukan *down line* anda dalam hal *dream* dan afirmasi," tanya saya lagi. "Saya mengajarkan *down line* untuk menempelkan gambar-gambar dari impian mereka, di dinding kamar, di buku harian, di tempat-tempat yang mudah untuk dilihat. Sedangkan untuk afirmasi, saya mengajarkan mereka untuk mengucapkan hal-hal positif misalnya; 'Saya pasti bisa!', 'Saya luar biasa!', 'Saya pasti sukses!', *positive thinking* dan sejenisnya," jawab kawan saya lagi. "Apakah ada hal lain lagi yang anda ajarkan selain hal yang telah anda sebutkan?" kejar saya lagi.

"Rasanya sudah semua saya sampaikan pada Bapak. Semua ini saya pelajari dari up-line saya dan juga dari *Success System*

"Ada. Dan ini adalah hal yang selama ini tidak diketahui atau kurang diperhatikan oleh kebanyakan orang dalam upaya mencapai keberhasilan di bidang apa saja, termasuk dalam menjalankan bisnis *network marketing*," jawab saya. "Apakah itu?" tanya teman saya dengan mata membesar karena semangat dan penasaran. "Ha... ha.. penasaran, ya? Jawabannya ada di *workshop* saya," jawab saya sambil menggoda kawan saya ini. "Wah... jangan buat saya penasaran, Pak. Tolong diceritakan sekarang saja. Saya benar-benar kepingin tahu jawabannya. Kalau nunggu *workshop*, bisa kelamaan dan saya bisa mati penasaran," pinta kawan saya sambil guyon.

Para pembaca yang budiman, pernahkah anda mengalami hal seperti yang diceritakan kawan saya ini? Tidak jadi masalah apa bisnis atau pekerjaan yang anda kerjakan. Anda telah menetapkan *dream, goal, action plan*, melakukan kerjanya dengan sungguh-sungguh, mengucapkan afirmasi setiap hari, berpikir positif, tapi hasilnya tetap nggak maksimal. Ada beberapa kesalahan fatal yang sering dilakukan orang dalam mengejar impian atau sukses, sehingga menghambat mereka dalam mencapai impian-impian tersebut. Kesalahan pertama, *dream* atau impian yang mereka tetapkan untuk diri mereka sering kali bukan impian yang berasal dari lubuk hati mereka sendiri. Sering kali impian ini adalah impian yang berasal dari orang lain, yang "dimasukkan" ke dalam pikiran mereka. Jika impian ini bukan berasal dari dalam diri sendiri maka potensi yang kita gunakan atau kembangkan untuk mencapai impian itu tidak akan maksimal. Dari pengalaman saya pribadi, saya menyimpulkan bahwa potensi seorang manusia akan berkembang maksimal sebanding dengan impian yang berasal dari dalam hati mereka. Saya ingat pengalaman kawan saya yang menempelkan berbagai gambar/foto *dream* yang ingin ia raih. Gambar-gambar ini ditempel di pintu kulkas, di cermin di kamar mandi, di dash board mobil, di pintu kamar, di buku agenda, dijadikan *wall paper* di komputer, dipasang sebagai *screen saver*. Hasilnya? Tetap nggak bisa maksimal. Setelah saya tanyakan alasannya mengapa tidak bisa maksimal, kawan saya menjawab, "Saya baru sadar bahwa semua yang saya tempel itu sebenarnya bukan *dream* saya. Itu semua adalah impian yang dimasukkan ke pikiran saya oleh orang lain. Makanya saya tidak begitu semangat dalam mengejar impian-impian itu."

"Lalu apa impian kamu yang sesungguhnya?" tanya saya.

"Setelah melalui perenungan mendalam ternyata impian saya sederhana. Saya ingin hidup saya berguna bagi orang lain. Saya ingin bisa membuat orang lain bahagia. Saya ingin membantu orang lain untuk berhasil. Fokus saya selama ini adalah hanya pada materi dan pada diri saya. Saya harus mengakui bahwa apa yang saya lakukan selama ini sangat egois dan bertentangan dengan impian saya yang sesungguhnya," jawabnya. Kesalahan kedua, afirmasi yang salah. Yang saya maksudkan dengan afirmasi yang salah adalah afirmasi yang disusun tanpa mengerti cara kerja pikiran, khususnya pikiran bawah sadar. Struktur kalimat, pemilihan kata, dan kondisi pikiran saat mengucapkan afirmasi, sering kali tidak tepat, kalau tidak mau dikatakan salah. Afirmasi yang diucapkan berulang-ulang dalam kondisi gelombang pikiran sadar dibandingkan dengan saat dalam kondisi gelombang pikiran bawah sadar mempunyai perbandingan kekuatan pengaruh 1 :

9. Jadi, adalah jauh lebih maksimal (9 kali lebih kuat) bila afirmasi diucapkan dengan masuk terlebih dahulu ke pikiran bawah sadar.

Kesalahan ketiga, *positive thinking*. Mengapa saya memasukkan *positive thinking* sebagai suatu kesalahan? *Positive thinking saja tidak cukup untuk bisa meraih keberhasilan. Yang dibutuhkan adalah positive imagination. Ada perbedaan yang besar antara positive thinking dan positive imagination. Positive thinking bekerja berdasarkan Kekuatan Kehendak atau Will Power, yang berada di bawah kendali pikiran sadar. Positive Imagination bekerja pada level bawah sadar.*

Yang menentukan keberhasilan atau kegagalan seseorang, di bidang apa saja, adalah gambaran mental yang dominan, yang ada di pikiran bawah sadarnya. Saat seseorang berpikir positif, tidak berarti serta merta ia juga akan mempunyai gambaran positif di pikiran bawah sadarnya. Contohnya? Misalnya ada satu batang baja, lebar 30 cm, tebal 10 cm, dan panjangnya 10 meter. Batang baja ini saya letakkan di bagian atas, menghubungkan, dua gedung dengan ketinggian 30 lantai. Anda diminta menyeberang dari gedung satu ke gedung lainnya. Bagaimana perasaan anda saat akan mulai menyeberang? Saya yakin pada umumnya orang tidak akan berani melakukannya. Mengapa? Dengan pikiran sadar, dengan *positive thinking*, kita dapat berpikir bahwa batang baja ini sangat kuat. Tidak mungkin bisa patah saat saat kita berjalan di atasnya. Jika anda kebetulan orang teknik sipil anda pasti bisa menghitung kekuatan batang baja dalam menahan beban. Kita percaya kita pasti bisa menyeberang ke gedung satunya. Batang baja tidak mungkin patah. Namun apa yang terjadi, yang membuat kebanyakan orang tidak bisa, lebih tepatnya tidak berani menyeberang? Yang membuat orang tidak berani menyeberang adalah karena pikiran bawah sadarnya membayangkan (gambaran mental) kemungkinan ia jatuh. Semakin ia bayangkan bahwa ia akan jatuh maka semakin kuat efeknya. Meskipun kita dapat terus berpikir positif namun kita tetap tidak berani melintasi batang baja itu. Mengapa bisa begini? Para pakar pikiran mengatakan bahwa kekuatan imajinasi adalah kuadrat dari kekuatan kehendak (Will Power) atau $Imagination = Will Power^2$. Jadi, setiap kali imajinasi konflik dengan Will Power maka imajinasi pasti selalu menang. Hukum ini dikenal dengan nama "The Law of Reversed Effort".

Contoh lain adalah saat seorang menetapkan target penjualan yang terlalu tinggi dibanding dengan pencapaian sebelumnya. Idealnya target baru tidak lebih dari 20% dari pencapaian sebelumnya. Saat, misalnya, target baru ini 40% lebih tinggi, maka secara bawah sadar kita telah membayangkan bahwa target ini sangat sulit dicapai. Mengapa dirasa lebih sulit? Pikiran, saat melihat target baru ini, akan langsung mengakses data base/memori prestasi kita sebelumnya dan membandingkan dengan target baru. Apabila di data base ini tidak terdapat *record* yang menyatakan bahwa kita pernah mencapai lonjakan prestasi sebesar 40%, maka secara mental kita sudah *down*. Meskipun kita telah berusaha untuk berpikir positif, membaca buku-buku positif, datang ke berbagai seminar motivasi, hasilnya tetap akan sulit tercapai. Kesalahan keempat, kita jarang atau hampir tidak pernah "mengajak" pikiran bawah sadar kita bekerja sama saat mengejar impian kita. Lalu, bagaimana caranya untuk bisa mengajak pikiran bawah sadar bekerja sama? Kita harus bisa meyakinkan pikiran bawah sadar kita bahwa apa yang kita kejar itu sesuatu yang sangat bermanfaat bagi diri kita. Bagaimana caranya untuk bisa meyakinkan pikiran bawah sadar?

Pikiran bawah sadar baru mau membantu kita mencapai impian yang telah kita tetapkan kalau kita mampu "menjual" ide/dream kita kepadanya. Sama seperti seorang penjual menjual barang dagangannya kepada seorang pelanggan, kita harus mampu meyakinkan pelanggan bahwa apa yang kita jual adalah sangat bermanfaat bagi dirinya. Untuk bisa mempengaruhi pelanggan, secara positif tentu saja, kita perlu berbicara dengan menggunakan "bahasa" yang digunakan pelanggan kita. Kita tidak bisa memaksa pelanggan membeli apa yang kita tawarkan. Sama seperti seorang pelanggan, untuk bisa meyakinkan pikiran bawah sadar maka kita harus tahu cara berkomunikasi dengannya. Kunci untuk membuka pintu gerbang bawah sadar adalah kondisi rileks. Lebih tepatnya pada kondisi gelombang alfa (8 - 12 Hz), sedangkan pikiran bawah sadar sendiri berada pada gelombang theta (4 - 8 Hz). Bahasa pikiran bawah sadar adalah bahasa gambar/citra. Kita harus bisa membayangkan (imajinasi) apa yang ingin kita capai. Agar komunikasi ini bisa benar-benar efektif maka kita harus memasukkan muatan emosi yang intens ke dalam imajinasi kita. Kemampuan berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar dapat dianalogikan sebagai peralatan berkebun yang dibutuhkan untuk menggarap lahan perkebunan pikiran bawah sadar yang subur, agar dapat menaman dan menumbuhkembangkan bibit sukses sehingga membuahkan kualitas dan prestasi hidup yang lebih baik.

25. HAPPINES IS JUST A DECISION AWAY - 16 November 2006 - 10:43 (Diposting oleh: Editor)

"Only one thing has to change for us to know happiness in our lives: where we focus our attention."

~ Greg Anderson

"Apa sih yang sebenarnya Ibu Ani cari dalam hidup?" tanya saya memulai sesi konseling dengan seorang ibu muda yang lagi stres karena problem rumah tangga yang ia hadapi.

Ani adalah ibu dari dua anak yang masih kecil, berusia sekitar 34 tahun. Sudah setahun ini pusing tujuh keliling, stres berat, sakit hati, bingung, takut, cemas, dan masih banyak keluhan lainnya karena suaminya lagi "sakit". Suaminya ternyata mengidap trauma akibat perceraian orangtuanya saat ia masih kecil. Saat ini si suami sudah tidak mau mengurus soal rumah tangga. Komunikasi tidak jalan. Kerjanya mereka bertengkar setiap hari.

Si Ibu mengeluh, "Hidup saya sekarang tidak bahagia. Saya stres dengan keadaan saya."

"Kebahagiaan adalah suatu pilihan atau keputusan," jawab saya.

"Maksud Pak Adi?" tanyanya bingung.

"Sebenarnya Anda tidak perlu suami Anda untuk bisa menjadi bahagia. Kebahagiaan tidak ditentukan oleh faktor eksternal. Kebahagiaan lebih ditentukan oleh cara kita berpikir," jawab saya.

"Lha kok bisa begitu? Kan, keluarga yang bahagia adalah keluarga yang lengkap. Ada suami, istri, dan anak," jawabnya lagi.

"Bu, orang hidup tidak berarti harus menikah. Siapa yang buat peraturan bahwa kita harus menikah? Kalau sudah menikah kan nggak harus punya anak. Anak adalah konsekwensi logis dari suatu pernikahan. Kalau sudah punya anak, nggak harus punya anak laki dan perempuan. Kita mau menikah atau tidak itu adalah suatu keputusan, bukan keharusan. Saya mengenal orang yang tidak menikah namun hidupnya bahagia. Saya mengenal orang yang menikah dan tidak punya anak namun mereka sangat bahagia. Saya juga mengenal orang yang menikah dan punya anak hanya laki saja atau perempuan saja atau komplit laki dan perempuan dan mereka semua bahagia. Sebaliknya saya mengenal orang yang tidak menikah namun hidupnya menderita. Ada lagi yang keluarganya komplit, harta melimpah, namun tidak bahagia. Ada kawan saya yang *single parent*, seorang Ibu dengan satu anak laki, hidupnya bahagia walaupun tidak punya suami. Jadi, kesimpulannya, kebahagiaan itu tidak ditentukan oleh faktor eksternal," jawab saya panjang lebar.

Pembaca, bila kita bertanya pada diri sendiri, "Apa sih yang sebenarnya saya cari di dunia ini?" atau, "Sebelum saya mati, apa yang benar-benar ingin saya capai dalam hidup?" Maka, jawabannya pasti bukan uang atau sesuatu yang bersifat materi. Semua manusia bila ditanya dan mencari ke dalam dirinya dengan sungguh-sungguh maka pasti akan menemukan jawaban tertinggi yaitu kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah kondisi emosi atau pikiran yang dicari semua orang. Namun sayangnya selama ini kita salah mencari. Kita mencari kebahagiaan di luar diri kita. Kita mencari kebahagiaan bukan di sumber segala kebahagiaan. Banyak orang mencari kebahagiaan, di luar dirinya, dan menemukan "kebahagiaan" yang tidak membahagiakan. Namun mengapa kebahagiaan tampak begitu sulit untuk dialami?

Pernyataan orang, pada umumnya, yang mengatakan, "Saya ingin menemukan kebahagiaan..." justru akan menyulitkan diri mereka untuk bisa mengalami kebahagiaan. Mengapa? Karena mereka menempatkan kebahagiaan sebagai sesuatu yang berada di luar diri mereka.

Sebenarnya sulit nggak sih untuk bisa bahagia? Apa rahasianya untuk bisa bahagia?

Seorang guru agung spiritual yang hidup 2.500 tahun lalu memberikan resep jitu mengenai hidup. Beliau berkata bahwa untuk bahagia sebenarnya mudah. Pertama, kita harus sadar kalau kita tidak bahagia. Dengan kata lain kita harus sadar akan kondisi yang sedang kita alami. Langkah kedua, kita harus menemukan sebab mengapa kita tidak bahagia yaitu semua hanyalah permainan pikiran. Langkah ketiga, setelah sebabnya diketahui, yaitu kita tidak bahagia karena pikiran, maka ketidakbahagiaan itu dapat kita atasi. Langkah keempat adalah dengan melakukan tindakan nyata yang didasari oleh prinsip dan cara berpikir yang benar.

Saya setuju sekali dengan apa yang diuraikan oleh guru spiritual tersebut. Benar, kunci kebahagiaan atau kualitas hidup letaknya di pikiran.

Kembali pada Ibu Ani, untuk memperjelas maksud saya maka saya mengajukan pertanyaan, "Bu, apa syaratnya agar ibu yakin bahwa ibu adalah orangtua yang baik bagi anak-anak ibu?"

"Saya merasa sebagai ibu yang baik bila saya menyediakan semua kebutuhan anak saya, memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anak saya," jawab Ibu Ani.

"Apakah ibu merasa sebagai ibu yang baik?" kejar saya.

"Oh, tentu," jawab Ibu Ani cepat dan mantap.

"Dulu waktu kuliah apakah ibu merasa sebagai mahasiswa yang cerdas?" tanya saya lagi.

"Lha, apa hubungan antara kuliah dengan masalah saya, Pak?" tanya Ibu Ani bingung.

"Ibu jawab saja pertanyaan saya," pinta saya.

"Saya tidak merasa sebagai mahasiswa yang cerdas," jawab Ibu Ani.

"Mengapa ibu tidak merasa cerdas?" kejar saya lagi.

"Karena saya tidak mencapai IPK 3.0 atau lebih," jawab Ibu Ani.

"Oh, begitu. Jadi, ibu hanya akan merasa cerdas bila IPK ibu 3.0 atau lebih," tanya saya meminta penegasan.

"Ya, Pak. Di mana-mana yang namanya cerdas itu kalo IPK-nya minimal 3.0. Kalau di bawah 3.0 itu biasa-biasa saja," jawab Ibu Ani mantap.

"Dari mana ibu tahu bahwa yang namanya cerdas itu IPK harus minimal 3.0? Atau dengan kata lain siapa yang mengatakan demikian?" tanya saya lagi.

"Bagaimana sih Pak Adi ini? Di mana-mana ya begitu kan?" jawab Ibu Ani agak jengkel.

"Nah, pertanyaannya sekarang adalah apa syaratnya agar ibu merasa bahagia?" tanya saya.

"Saya hanya akan merasa bahagia bila suami saya selalu mendukung, menyayangi, mencintai, memperhatikan, dan mengerti saya. Saya bahagia bila anak-anak saya sehat," jawab ibu Ani.

"Bu, mungkinkah ibu merasa bahagia bila ibu memutuskan untuk merasa bahagia tanpa dibeli dengan berbagai syarat seperti yang baru ibu sebutkan?" kejar saya.

"Ya.. nggak mungkin toh Pak. Yang namanya keluarga bahagia ya seperti itu," jawab ibu Ani ngotot.

Pembaca yang budiman. Inilah akar segala ketidakbahagiaan. Kebanyakan kita, seperti juga ibu Ani, sering kali menetapkan syarat yang sangat sulit untuk kita penuhi untuk bisa bahagia.

Sebenarnya kita bisa bahagia kapanpun dan di manapun tanpa harus terikat oleh suatu kondisi, situasi, atau orang lain. Untuk bisa bahagia kita perlu belajar untuk membuka pintu hati. Kebahagiaan sulit atau tidak mungkin dicapai karena kita tidak tahu cara membuka pintu hati. Pintu hati, menurut Rumi, hanya bisa dibuka dari dalam, bukan dari luar.

Seringkali perasaan tidak bahagia hanyalah suatu bentuk kamufase dari emosi lain. Seringkali apa yang kita rasakan sebagai ketidakbahagiaan adalah suatu bentuk perasaan atau emosi lain yang kita salah atau tidak tahu namanya yang tepat.

Nah, pembaca, bila anda merasa tidak bahagia dengan keadaan anda, coba jawab pertanyaan berikut dengan jujur dan apa adanya:

1. Apa tepatnya yang membuat saya merasa tidak bahagia?
2. Kalau hal itu terjadi apa yang paling saya takutkan?
3. Mengapa saya tidak bahagia mengenai hal ini?
4. Apa yang saya takutkan akan terjadi jika saya tidak bahagia mengenai hal ini?
5. Mengapa saya percaya bahwa kalau sekarang saya merasa bahagia maka hal ini akan tidak baik bagi diri saya?

Jawaban anda akan mengungkapkan alasan sesungguhnya yang membuat anda merasa tidak bahagia.[awg]

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis buku-buku best seller: "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy", "Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring". Adi dapat dihubungi melalui email di: adi@adiwgunawan.com*

26 THE THREE SOURCES OF LIFE MISERY - 02 Desember 2006 - 07:35 (Diposting

oleh: Editor)

"Wisdom is a life that knows it is living."

-- Moravian prayer book

Bahagia, menurut orang pada umumnya, adalah saat kita mendapatkan atau bertemu dengan yang kita inginkan atau harapkan. Ketidakhahagiaan adalah sebaliknya, kita bertemu dengan sesuatu yang tidak kita inginkan atau harapkan.

Misalnya kita ingin ke mal dan sudah membayangkan apa yang akan kita lakukan di sana. Pikiran kita sudah berada di mal padahal kita masih di rumah. Saat kita sampai di mal dan mendapatkan apa yang kita harapkan maka kita akan merasa senang atau bahagia.

Sebaliknya, misalnya, pas mau ke mal eh... kena macet atau mobil kita mogok. Apa yang terjadi? Kita merasakan ketidakhahagiaan. Kita marah, jengkel, dan kecewa berat. Kok ya ada saja kejadian yang membuat kita "gagal" ke mal sehingga kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan atau harapkan.

Nah, pembaca, pernahkah anda mengalami hal seperti ini?

Sebenarnya tidak ada satupun kejadian yang bersifat baik atau buruk. Semua kejadian bersifat netral. Kita yang memberikan makna pada kejadian itu. Mobil mogok atau jalanan macet bersifat netral. Tidak ada yang negatif.

Anda bisa bersikeras berkata, "Ya, tapi kejadian ini kan menghambat saya untuk mencapai apa yang saya inginkan."

Apakah benar seperti itu? Misalnya kalau mobil mogok, apakah tidak ada alternatif lain? Kalau jalanan macet? Apakah keinginan ke mal tidak bisa ditunda dulu?

Pembaca, apa sih sebenarnya yang mengarahkan pikiran kita sehingga kita bisa salah memberikan makna pada setiap kejadian yang kita alami?

Ada tiga hal yang mempengaruhi pikiran kita setiap saat dalam melakukan evaluasi yaitu kebodohan atau ketidaktahuan, keserakahan, dan kebencian.

Yang dimaksud dengan kebodohan atau ketidaktahuan bukan "bodoh" secara akademik, mendapatkan nilai jelek, tidak bisa mengerjakan soal ujian, atau tidak bisa menjawab pertanyaan yang sulit.

Kebodohan di sini maksudnya adalah kita tidak tahu, tidak mengerti, atau tidak mau tahu mengenai (nilai) kebenaran. Ketidaktahuan ini mengakibatkan kita bertindak tanpa menyadari bahwa tindakan kita tidak sejalan dengan nilai spiritual.

Kalau pada kasus di atas, kebodohan kita adalah kita tidak tahu bahwa kitalah yang seharusnya mengontrol reaksi kita. Orang susah, menderita, berada di bawah "garis" hidup yang layak, ketidakhahagiaan, dan masih banyak akibat negatif lain. Sayangnya, sekolah formal tidak pernah mengajarkan mengenai hal ini. Kita belajar dengan susah payah, dengan membayar "harga" yang sangat mahal, di sekolah kehidupan.

Yang dimaksud dengan keserakahan adalah keinginan kita untuk bisa selalu mendapatkan apa yang kita inginkan. Keserakahan juga berarti kita ingin mendapatkan lebih lagi, lebih lagi, dan lebih lagi. Keserakahan sifatnya sangat halus. Sering kali pikiran kita telah dicengkeram oleh keserakahan namun kita tidak tahu atau tidak sadar. Yang tampak atau yang kita alami adalah emosi lain yang muncul setelah keserakahan bekerja. Nah, yang sering kita otak-atik adalah emosi lanjutan. Bukan akar masalahnya yaitu keserakahan.

Keserakahan ini nanti selanjutnya akan mengaktifkan kebencian. Contohnya? Misalnya kita pernah membantu seseorang. Saat kita membutuhkan bantuan dan kita berharap orang yang dulunya pernah kita tolong mau membantu kita dan ternyata orang ini tidak mau membantu kita, bagaimana reaksi kita? Yang muncul pasti emosi marah, sakit hati, tersinggung, kecewa, jengkel, dan yang sejenisnya.

Coba kita analisa agak dalam. Apakah orang yang pernah kita tolong harus membalas kebaikan kita? Jawabnya tidak. Tidak ada yang mengharuskan ia membalas budi kebaikan kita. Menolong adalah proses satu arah bukan timbal balik. Kalau timbal balik ini namanya bukan menolong tapi berdagang. Ada prinsip untung dan rugi.

Mengapa kita marah, kecewa, sakit hati, dan jengkel saat orang itu tidak mau membantu kita? Karena sebenarnya diri kita, lebih tepatnya, pikiran kita telah dicengkeram atau dikuasai oleh keserakahan. Kita ingin orang itu melakukan apa yang kita minta. Kita berharap orang itu membalas kebaikan kita. Saat apa yang kita harapkan tidak kita temukan atau dapatkan, apa yang terjadi? Ketidakhahagiaan atau ketidaksenangan.

Para master dan guru spiritual telah mengajarkan hal ini sejak ribuan tahun lalu. Mereka selalu berpesan agar kita membantu orang lain dengan tulus. Yang dimaksud tulus adalah kita membantu hanya sekedar membantu, tidak berharap imbalan atau balasan. Setelah kita melakukan suatu kebaikan maka kita harus segera melupakan perbuatan baik yang telah kita lakukan.

Mengapa kita harus melupakan kebaikan kita? Ya itu tadi. Kalau kita terus mengingat-ingat maka yang muncul adalah mental pedagang. Kita berharap mendapat imbalan. Bahkan mengingat bahwa perbuatan baik kita akan mendapat imbalan dari Tuhan, atau ada yang menyebutnya dengan Semesta Alam, juga tidak baik. Justru dengan selalu mengingat "imbal jasa" ini membuat nafsu keinginan dalam bentuk keserakahan akan semakin kuat.

Jika dihubungkan dengan level energi, seperti yang saya jelaskan pada artikel Energi Psikis Sebagai Akselerator Keberhasilan, maka keserakahan ini berada pada level energi Desire (125), di bawah level Courage (200). Segala sesuatu yang berada di bawah level 200 akan menguras (*drain*) energi psikis kita.

Selanjutnya keserakahan ini akan mengaktifkan emosi negatif lainnya seperti kebencian. Kebencian sebenarnya adalah bentuk lain dari kemarahan. Benci berarti kita marah pada sesuatu yang tidak sejalan dengan keinginan kita. Dan kemarahan berada di level energi 150.

Bagaimana dengan orang yang selalu ingin dihargai dan dihormati? Orang ini masuk kategori "sakit". Kebodohan mereka adalah bahwa sebenarnya mereka tidak membutuhkan hormat dari orang lain. Saat seseorang sudah menghormati dirinya sendiri maka secara otomatis orang lain akan hormat pada dirinya. Ini sesuai dengan Hukum Kesetaraan yang berbunyi apa yang terjadi di dalam (diri) akan terwujud dalam realita fisik (di luar diri).

Orang ini akan selalu berusaha untuk mendapatkan penghargaan dan penghormatan yang sudah tentu semakin memperkuat keserakahannya. Keserakahan yang semakin kuat selanjutnya akan membuatnya semakin mudah terpancing untuk marah, tersinggung, jengkel, dendam, dan sakit hati.

Saya mengenal orang tipe seperti ini. Seorang pengusaha sukses yang selalu ingin diakui, dihargai, dan dihormati oleh orang di sekitarnya. Akibatnya? Kawan-kawan baiknya akhirnya menghindari dirinya. Pengusaha ini, walaupun sudah sangat sukses secara finansial, ternyata masih sangat serakah dalam hal rasa hormat, pujian, dan penghargaan.

Anda pasti akan bertanya, "Lha, lalu apa bedanya antara keserakahan dan ambisi? Bukankah kita harus punya ambisi untuk bisa meraih sukses?"

Anda benar sekali. Kita harus punya ambisi. Ambisi artinya suatu perasaan yang kuat untuk berhasil. Ambisi adalah sesuatu yang positif. Ambisi menjadi negatif apabila telah berubah menjadi keserakahan. Mengapa hal ini bisa terjadi? Karena kita telah dikendalikan oleh ambisi kita.

Bagaimana caranya untuk mengetahui apakah kita yang mengendalikan ambisi atau kita telah dikendalikan ambisi kita? Caranya mudah. Lihat apa yang terjadi bila keinginan kita tidak tercapai. Bagaimana reaksi kita? Banyak orang yang begitu kecewa, karena keinginannya tidak tercapai, akhirnya menjadi marah, putus asa, dan lebih parah lagi depresi. Ini satu contoh bahwa ambisi telah berubah menjadi keserakahan.

Keserakahan ini adalah bentuk lain dari kemiskinan mental yang harus kita berantas. Bagaimana caranya? Mulailah dengan mengikis atau mengurangi kebodohan kita. Kita perlu belajar prinsip hidup yang benar. Jalan pintasnya adalah dengan meningkatkan level kecerdasan spiritual kita.

Langkah selanjutnya adalah dengan mengembangkan kemampuan pengamatan yang tajam terhadap berbagai bentuk pikiran yang muncul di pikiran kita. Kesulitannya, kalau harus mengamati berbagai bentuk pikiran, adalah bahwa dalam sehari bisa muncul sangat banyak bentuk pikiran.

Apa ada cara lain yang lebih mudah? Oh, tentu ada. Bagaimana caranya? Amati perasaan anda. Pikiran mempengaruhi perasaan. Perasaan lebih mudah diamati daripada pikiran. Perasaan negatif muncul sebagai akibat dari pikiran negatif. Perasaan positif muncul dari pikiran positif.

Saat muncul perasaan negatif kita perlu bertanya pada diri kita, "Ooop...apa ada nilai spiritual yang saya langgar atau abaikan? Apakah ada sesuatu yang masih belum saya mengerti sehingga kebodohan membuat saya seperti ini?[awg]

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?, Hypnosis - The Art of Subconscious Communication, Becoming a Money Magnet, Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian, dan Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com.*

27. MENGGUGAT (SISTEM) UJIAN - 27 Maret 2006 - 06:20 (Diposting oleh: Editor)

Schools never teach us how to think

They only teach us what to think

- Bill Gould

Kemarin saya bertemu dengan orangtua yang mengeluh bahwa anak mereka, yang menurut mereka sebenarnya sangat pintar, pencapaian prestasi akademiknya (baca: nilai ujian) tidak seperti yang mereka harapkan. Anak ini, sebut saja Aji, duduk di kelas 2 SD.

Mendengar keluhan ini saya langsung memikirkan beberapa kemungkinan, berdasarkan pengetahuan dan pengalaman saya selama ini, yang mengakibatkan nilai anak tidak maksimal. Kemungkinan-kemungkinan itu adalah:

1. Anak memang kurang cerdas karena ada masalah mental.
2. Anak malas atau tidak suka belajar atau suasana di rumah tidak kondusif.
3. Pengharapan orangtua, terhadap anak mereka, terlalu tinggi.
4. Guru tidak bisa mengajar dengan baik karena tidak menguasai teknik mengajar yang efektif dan efisien.
5. Anak unggul di aspek kecerdasan lain, selain linguistik dan logika matematika (teori Multiple Intelligence).
6. Anak punya trauma dalam proses pembelajaran sebelumnya sehingga menghambat proses belajarnya saat ini.
7. Cara pengujian/tes yang kurang tepat sehingga tidak berpihak pada anak.

Saya lalu menggali lebih lanjut mengenai Aji. Kebetulan saat itu Aji ikut bersama orangtuanya sehingga saya bisa melakukan pengamatan langsung. Dari hasil pengamatan saya dapat menyimpulkan bahwa Aji adalah anak yang sangat cerdas. Mengapa? Karena Aji, meskipun baru kelas 2 SD, telah mengetahui sangat banyak hal. Misalnya, Aji tahu tentang molekul, susunan tata surya, jarak antar planet, milimeter dan nano meter, dan masih banyak lagi.

Saya sempat kaget setelah mengetahui bahwa Aji tahu sangat banyak hal. Menurut orangtuanya, Aji sangat gemar membaca dan belajar. Buku-buku pelajaran anak SMP dan SMA sebagian sudah ia lahap. Guru di sekolah Aji sampai kewalahan dan menyarankan agar Aji jangan diberi buku-buku baru lagi. Khawatir nanti jadi terlalu pintar. Bahkan ada psikolog yang juga menyarankan hal yang sama. Saya tidak sependapat dengan saran ini. Saya malah menyarankan agar Aji diberi kesempatan belajar seluas-luasnya.

Nah, kembali pada topik bahasan kita kali ini. Mengapa nilai Aji tidak maksimal? Setelah saya gali lebih lanjut, persoalan utamanya ternyata Aji sering kali, dalam memberikan jawaban pada soal ujian, menjawab tidak sesuai dengan buku panduan guru.

Contohnya? Salah satu soal pada ujian bidang studi Sains berbunyi, "Tubuh kucing ditutupi oleh.....". Aji menjawab, "Bulu". Hal ini disalahkan oleh gurunya. Ternyata menurut guru jawaban yang benar adalah "rambut". Guru ini menyalahkan jawaban Aji tanpa memberikan alasan yang masuk akal dan juga tidak memberikan penjelasan kepada Aji mengapa jawabannya "salah".

Para pembaca, bila anda sebagai guru Aji, apakah anda akan membenarkan atau menyalahkan jawaban Aji? Bila saya adalah guru Aji maka saya akan membenarkan jawaban Aji karena memang jawabannya benar sekali. Saya tidak habis pikir apa alasan si guru menyalahkan jawaban ini.

Mendengar cerita ini saya langsung teringat pada beberapa contoh kasus lainnya yang diceritakan seorang kawan saya, saat ia di kelas 1 SD. Ada guru memberikan instruksi pada lembar soal sebagai berikut, "Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jawaban singkat dan jelas". Apa yang terjadi? Ternyata ada murid yang menjawab semua pertanyaan dengan menuliskan "Singkat dan jelas". Akibatnya? Guru marah besar dan murid diberi angka nol. Selanjutnya orangtua murid dipanggil ke sekolah karena anaknya "bermasalah".

Kalau anda sebagai guru, apa yang akan anda lakukan menghadapi situasi ini? Kalau saya, saya akan memberikan nilai 100 karena murid telah melaksanakan perintah dengan sangat sempurna. Anda mungkin akan protes keras. Saya bisa memahami reaksi anda. Namun bila anda, yang tidak setuju saya memberikan nilai 100, sedikit lebih jeli dalam membaca perintah yang diberikan guru itu maka anda pasti bisa memahami sikap saya. Mengapa?

Kalau dibaca sekilas maka perintah ini kesannya sudah sangat jelas. Ternyata kalau kita baca dengan seksama, perintah ini bersifat ambigu karena punya dua makna. Pertama, murid diminta mengisi dengan jawaban yang *bersifat* singkat dan jelas. Kedua, murid diminta untuk menjawab pertanyaan dengan jawaban, "Singkat dan jelas".

Contoh lain lagi adalah, "Adi mengalami kecelakaan tanggal dua." Apa jawabannya? Guru berharap murid menjawab "pada" sehingga kalimatnya menjadi, "Adi mengalami kecelakaan *pada* tanggal dua". Nah, bagaimana bila anak menjawab, "Adi mengalami kecelakaan *giginya* tanggal dua." Benar atau salah? Ini adalah kejadian nyata di sebuah sekolah dasar swasta terkemuka di Sidoarjo.

Contoh lain lagi adalah, "Bila berdoa kita merasa....." Jawaban yang diberikan anak ternyata sangat jujur. Anak menjawab, "Bila berdoa kita merasa *mengantuk*." Ternyata jawaban ini disalahkan. Yang benar adalah, "Bila berdoa kita merasa *damai*." Dari sini kita bisa melihat bahwa kejujuran seorang anak ternyata tidak dihargai dan justru mendapat hukuman, karena jawabannya disalahkan.

Contoh lain lagi? Saat mengerjakan matematika. Sering kali cara mengerjakan soal matematika, yang kita ajarkan kepada anak, yang ternyata lebih singkat dan praktis, ternyata tidak boleh digunakan karena tidak sesuai dengan cara yang diajarkan oleh guru. Bila anak bersikeras mengerjakan dengan cara yang diajarkan orangtuanya maka jawabannya akan disalahkan.

Saya punya contoh yang terjadi pada keponakan kami, Ani. Ini menyangkut pelajaran agama. Saat di kelas 4 SD nilai ujian agama Ani ternyata sangat jelek. Sampai harus di-remedi berkali-kali. Setelah saya selidiki akhirnya saya tahu apa penyebabnya. Ternyata guru agamanya menuntut murid harus mampu menghafal ayat-ayat suci, persis *plek* atau harus sama seperti yang tertulis di kitab suci.

Ternyata Ani, walaupun sudah berusaha keras menghafal, tidak mampu secara sempurna mengingat kalimat per kalimat dari sekian banyak ayat suci yang harus dihapal. Hal ini yang sering saya sesalkan. Guru meminta murid menghafal namun guru tidak pernah mengajarkan cara menghafal yang benar.

Ceritanya jadi lain saat Ani di kelas 5. Yang mengajar agama adalah guru lain, yang jauh lebih mengerti psikologi dan proses pembelajaran. Guru ini lebih menekankan aspek pemahaman dan aplikasi dari ayat suci ke dalam kehidupan sehari-hari, dari pada sekedar menghafal. Hasilnya? Nilai ujian Ani sekarang selalu di atas 9.

Nah, para pembaca yang budiman, setelah membaca sejauh ini saya yakin anda pasti pernah mengalami hal yang sama seperti yang saya ceritakan di atas. Atau anda sendiri pernah mengalami apa yang saya ceritakan.

Saya pribadi sangat yakin bahwa setiap anak dilahirkan dengan potensi menjadi seorang jenius. Yang penting adalah bagaimana kita bisa membantu seorang anak, pada saat ia bertumbuh dan berkembang, khususnya pada aspek intelektual.

Paradigma sekolah mengenai ujian adalah bila anak nilainya jelek maka anak ini masuk kategori anak yang lamban (sedikit lebih sopan daripada "bodoh"). Apakah benar demikian?

Bagaimana dengan Martinus JG Veltman, seorang fisikawan Belanda yang berhasil memenangkan hadiah nobel pada tahun 1999? Veltman, semasa masih sekolah, ternyata masuk kategori anak yang nilainya pas-pasan.

Kisah lainnya adalah tentang Masatoshi Koshiro yang juga pemenang hadiah nobel fisika tahun 2002. Saat Koshiro hendak mengambil S2 di Amerika, dosennya, di Tokyo University, enggan menuliskan surat rekomendasi. Setelah dirayu-

rayu akhirnya dosennya bersedia. Di surat rekomendasi, secara jujur, dosennya berkata, *"His results are not good, but he's not that stupid"*.

Masatoshi akhirnya berhasil mendapatkan gelar Ph.D. Kalau dulu ia lulus dari Tokyo University dengan nilai terendah, kini ia menjadi profesor fisika di universitas yang sama. Pertanyaannya, "Yang bodoh ini si Masatoshi atautkah cara pengujiannya?"

Bagaimana dengan Thomas Alfa Edison? Edison dianggap sebagai anak yang sangat bodoh, tidak bisa diajar, sehingga gurunya meminta orangtua Edison mengeluarkannya dari sekolah. Kita semua tahu bahwa Edison adalah salah satu penemu/inventor yang paling brilian yang telah mematenkan lebih dari 1.000 penemuan.

Lalu apakah gunanya ujian? Ujian atau tes sebenarnya adalah salah cara untuk mengetahui tingkat penguasaan materi. Bila nilai ujian jelek maka artinya adalah anak belum menguasai materi dengan baik, bukan anak bodoh. Ada banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak. Salah satunya adalah sistem pengujian yang digunakan.

Dengan sistem KBK, guru kini harus memasukkan unsur afeksi dan psikomotor dalam proses penilaian. Akan sangat riskan bila guru melakukan penilaian tanpa mengerti gaya belajar murid. Salah satu aspek yang dinilai dalam afeksi adalah perhatian murid terhadap guru saat guru menjelaskan.

Murid dengan gaya belajar dominan kinestetik tentu akan sangat dirugikan. Mengapa? Karena murid tipe ini cenderung untuk sibuk sendiri, namun ia tetap fokus pada apa yang dijelaskan guru. Murid kinestetik memperhatikan guru tidak harus dengan menatap langsung ke depan kelas. Guru yang tidak mengerti hal ini akan mencap muridnya tidak memperhatikan dirinya. Dengan demikian akan memberikan penilaian yang tidak tepat.

Lalu bagaimana dengan UN atau UNAS? Ini setali tiga uang. Justru sistem ujian ini membuat murid tidak mau belajar dengan sungguh-sungguh materi yang tidak di-UNAS-kan. Banyak murid yang berkata, "Buat apa belajar kalau ternyata mata pelajaran itu nggak ikut UNAS!" Dan guru mengeluh karena murid tidak termotivasi untuk belajar.

Sudah saatnya kita melakukan pengujian dengan cara yang manusiawi, memihak, dan memberdayakan anak atau peserta didik. Ujian yang anak-anak (kita) jalani saat ini identik dengan kemampuan menghafal. Semakin kuat kemampuan menghafal akan dianggap semakin pintar. Benarkah demikian adanya?

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan? dan Hypnosis - The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*



The Secret: Rahasia

Rhonda Byrne

Harga : Rp 65.000,- (Hard Cover)

Ukuran : 13.5 x 17 cm

Tebal : 256 halaman

Terbit : September 2007

Soft Cover : Rp. 48.000

Edisi Berwarna - Hard Cover

"Ketika Anda mempelajari Rahasia ini, Anda akan menyadari bahwa Anda dapat memiliki atau melakukan segala sesuatu yang Anda inginkan. Anda akan menyadari siapa sesungguhnya diri Anda. Anda akan menyadari keagungan sejati yang sedang menanti Anda dalam hidup ini."

Percik-percik Secret telah ada dalam tradisi lisan, kesusastraan, agama, dan filsafat selama berabad-abad. Untuk pertama kalinya, semua percik Secret ini disatukan dalam sebuah pesan yang akan mengubah hidup orang-orang yang mengalaminya.

Dalam buku ini, Anda akan mempelajari cara menggunakan Secret di dalam setiap aspek kehidupan-keuangan, kesehatan, relasi, kebahagiaan, dan dalam setiap interaksi yang Anda alami di dunia. Anda akan mulai memahami kekuatan yang tersembunyi dan belum tersentuh di dalam diri Anda, dan pesan ini dapat menghadirkan kegembiraan dalam setiap aspek kehidupan Anda.

Buku ini berisi kearifan dari para guru masa kini-wanita dan pria-yang telah menggunakannya untuk mencapai kesehatan, kesejahteraan, dan kebahagiaan. Dengan menerapkan pengetahuan Secret, mereka mengangkat kisah-kisah yang menarik tentang menyembuhkan penyakit, mendapatkan kekayaan, mengatasi hambatan, dan mencapai hal-hal yang dianggap mustahil.

Secret telah diwariskan selama berabad-abad, didambakan banyak orang, disembunyikan, dihilangkan, dicuri, dan dibeli dengan harga yang sangat mahal. Secret yang berusia berabad-abad ini telah dipahami beberapa orang yang paling menonjol dalam sejarah: Plato, Galileo, Beethoven, Edison, Carnegie, Einstein-dan para penemu, teolog, ilmuwan, serta para pemikir besar. Sekarang, Secret telah diungkapkan kepada dunia

28. TERIAKAN

Kali ini, saya ingin bercerita tentang salah satu kebiasaan yang ditemui pada penduduk yang tinggal di sekitar kepulauan Solomon, yang letaknya di Pasifik Selatan. Nah, penduduk primitif yang tinggal di sana punya sebuah kebiasaan yang menarik yakni meneriaki pohon. Untuk apa ? Kebiasaan ini ternyata mereka lakukan apabila terdapat pohon dengan akar-akar yang sangat kuat dan sulit untuk dipotong dengan kapak. Inilah yang mereka lakukan, jadi tujuannya supaya pohon itu mati. Caranya adalah, beberapa penduduk yang lebih kuat dan berani akan memanjat hingga ke atas pohon itu. Lalu, ketika sampai di atas pohon itu bersama dengan penduduk yang ada di bawah pohon, mereka akan berteriak sekuat-kuatnya kepada pohon itu. Mereka lakukan teriakan berjam-jam, selama kurang lebih empat puluh hari. Dan, apa yang terjadi sungguh menakjubkan. Pohon yang diteriaki itu perlahan-lahan daunnya akan mulai mengering. Setelah itu dahan-dahannya juga akan mulai rontok dan perlahan-lahan pohon itu akan mati dan mudah ditumbangkan.

Kalau kita perhatikan apa yang dilakukan oleh penduduk primitif ini sungguhlah aneh. Namun kita bisa belajar satu hal dari mereka. Mereka telah membuktikan bahwa teriakan-teriakan yang dilakukan terhadap makhluk hidup tertentu seperti pohon akan menyebabkan benda tersebut kehilangan rohnya. Akibatnya, dalam waktu panjang, makhluk hidup itu akan mati. Nah, sekarang, apakah yang bisa kita pelajari dari kebiasaan penduduk primitif di kepulauan Solomon ini ? O, sangat berharga sekali! Yang jelas, ingatlah baik-baik bahwa setiap kali Anda berteriak kepada makhluk hidup tertentu maka berarti Anda sedang mematikan rohnya. Pernahkah Anda berteriak pada anak Anda atau Pegawai Anda? Ayo cepat ! Dasar leletan? Bego banget sih! Hitungan mudah begitu aja nggak bisa dikerjakan? Ayo, jangan main-main disini. Berisik ! Bising !? Atau, pernahkah Anda berteriak kepada orang tua Anda karena merasa mereka membuat Anda jengkel? Kenapa sih makan aja berceceran ? Kenapa sih sakit sedikit aja mengeluh begitu? Kenapa sih jarak dekat aja minta diantar ? Mama, tolong nggak usah cerewet, boleh nggak? Atau, mungkin Anda pun berteriak balik kepada pasangan hidup Anda karena anda merasa sakit hati? Cuih! Saya nyesal kawin dengan orang seperti kamu tahu nggak! Iii! Bodoh banget jadi laki nggak bisa apa-apa ! Aduh, Perempuan kampung banget sih !? Atau, bisa seorang guru berteriak pada anak didiknya? E, tolol. Soal mudah begitu aja nggak bisa. Kapan kamu mulai akan jadi pinter? Atau seorang atasan berteriak pada bawahannya saat merasa kesal? E, tahu ngak ? Karyawan kayak kamu tuh kalo pergi aku kagak bakal nyesel. Ada banyak yang bisa gantiin kamu? Sial ! Kerja gini nggak becus ? Ngapain gue gaji elu? Ingatlah ! Setiap kali Anda berteriak pada seseorang karena merasa jengkel, marah, terhina, terluka ingatlah dengan apa yang diajarkan oleh penduduk kepulauan Solomon ini.

Mereka mengajari kita bahwa setiap kali kita mulai berteriak, kita mulai mematikan roh pada orang yang kita cintai. Kita juga mematikan roh yang mempertautkan hubungan kita. Teriakan-teriakan, yang kita keluarkan karena emosi-emosi kita perlahan-lahan, pada akhirnya akan membunuh roh yang telah melekatkan hubungan kita. Jadi, ketika masih ada kesempatan untuk berbicara baik-baik, cobalah untuk mendiskusikan mengenai apa yang Anda harapkan. Coba kita perhatikan dalam kehidupan kita sehari-hari. Teriakan, hanya kita berikan tatkala kita bicara dengan orang yang jauh jaraknya, bukan ? Nah, tahukah Anda mengapa orang yang marah dan emosional, menggunakan teriakan-teriakan padahal jarak mereka hanya beberapa belas centimeter. Mudah menjelaskannya. Pada realitanya, meskipun secara fisik mereka dekat tapi sebenarnya hati mereka begitu jauh.

Itulah sebabnya mereka harus saling berteriak ! Selain itu, dengan berteriak, tanpa sadar mereka pun mulai berusaha melukai serta mematikan roh orang yang dimarahi karena perasaan-perasaan dendam, benci atau kemarahan yang dimiliki. Kita berteriak karena kita ingin melukai, kita ingin membalas. Jadi mulai sekarang ingatlah selalu. Jika kita tetap ingin roh pada orang yang kita sayangi tetap tumbuh, berkembang dan tidak mati, janganlah menggunakan teriakan-teriakan. Tapi, sebaliknya apabila Anda ingin segera membunuh roh orang lain ataupun roh hubungan Anda, selalulah berteriak. Hanya ada 2 kemungkinan balasan yang Anda akan terima. Anda akan semakin dijauhi. Atau pun Anda akan mendapatkan teriakan balik sebagai balasannya. Saatnya sekarang, kita coba ciptakan kehidupan yang damai, tanpa harus berteriak-teriak untuk mencapai tujuan kita.

29. KATA – KATA BERKUASA

Apa maksudnya kata – kata berkuasa? Maksudnya adalah bila kita menggunakan kata – kata yang positif, tanpa sadar kita menjadi positif juga dan emosi kita menjadi lebih baik dan kita mengambil Take Action menjadi lebih baik. Dibandingkan jika kita menggunakan kata – kata yang negatif, kata – kata yang tidak mungkin, kata – kata yang negatif akan sangat – sangat menurunkan semangat kita.

Contohnya : pada waktu saya kerja di sebuah bank, dan pada waktu bank tadi di-Rush atau orang mengambil uang begitu banyaknya. Saya di telpon oleh suatu kepala divisi dari kantor pusat dan dia bertanya kepada saya :

Kepala divisi : “Tung apa kabar Bank Disini?”

TDW : “Dahsyat pak!”

Kepala divisi : “Apa Tung?”

TDW : “Dahsyat pak!”

Kepala divisi : “Apa?”

TDW : “Dahsyat pak!”

Kepala divisi : “Apa?”

TDW : “Dahsyat pak!”

Kepala divisi : “Tung dalam kondisi begini kok kamu ngomong dahsyat? Yang dahsyat itu apanya?”

TDW : “Lho pak’ saya kan hanya menggunakan kata – kata untuk membuat saya semangat dan anak buah saya menjadi lebih semangat. Saya tahu kondisinya tidak baik. Tapi saya janji akan membuat dahsyat”.

Kepala divisi : “Tung, kamu tidak bisa ngomong seperti itu.”

TDW : “Lah tapi itu pak adalah janji saya untuk menjadi lebih dahsyat, karena saya terpacu untuk membuktikan kata – kata saya menjadi lebih dahsyat. I tu harus terbukti”

Dan akhirnya apa yang terjadi? Bank saya pulih untuk pertama kali, kreatifitas saya luar biasa, sangat – sangat luar biasa dan bank saya pulih no. 1, karena saya tahu persis bahwa akhirnya akan saya buktikan dan saya telpon kepada beliau dan saya bilang “Pak, sudah pulih 100% padahal seluruh Indonesia masih turun”. Ketika di Indonesia bank ini pulih 20%, saya bilang bank saya sudah pulih 286%. Kata – kata dahsyat ini membuat saya menjadi lebih semangat, dan secara struktur molekul membuat kita bergetar dan menjadi lebih baik.

Ini dijelaskan secara Ilmiah oleh Masaru Imoto dalam bukunya The True of power Water. Disana dia jelaskan ketika saya diminya untuk member kata – kata testimoni, ternyata bahwa air tadi kalau dikasih kata – kata tulisan yang positif, kristalnya akan berbeda, “cantik sekali” daripada dikasih kata – kata yang negatif. Misalnya : “kamu Goblok” dan ternyata Kristalnya hancur. Nah kata – kata “terimakasih, I love U/ aku saya kepada kamu, semangat, dahsyat, hebat, dan bisa” ternyata kristalnya berbeda dengan “loyo, tidak berguna, jelek”.

Karena saya tidak bisa membuktikan, oleh Masaru Imoto dikatakan bisa dibuktikan dengan nasi saja, nasi yang sudah 12 jam anda taruh dalam 1 toples A dan toples B. Toples A tuliskan kata – kata yang positif

misalnya "terimakasih", kemudian yang 1 toples B kasih kata kata yang negatif misalnya "kamu bodoh", atau yang mau lebih cepat lagi tulis lebih parah "kamu bodoh, jelek, jahat lagi". Yang satu lagi kasih tahu "kamu pintar, baik, I love U, aku saya sama kamu, atau kamu baik, dan cantik"

Nah setelah ditempel kata - kata tersebut, setiap hari seluruh keluarga suruh katakana sesuai dengan kata - kata tadi kepada nasi yang di toples A dan toples B tadi. Untuk toples B kita katakan : "goblok, goblok. Untuk toples A kita katakana kata - kata yang positif : "terima kasih, I Love you, terimakasih, aku sayang sama kamu, kamu cantik, pintar, dan seterusnya berulang - ulang".

Lalu apa yang akan terjadi?

Ketika saya mencoba sendiri, saya menerima begitu banyak testimoni hasilnya menakjubkan. Kata - kata yang negatif dalam 2 minggu nasi jadi membusuk dan hitam. Dan kata - kata yang positif dalam 3 minggu nasinya masih putih, seolah - olah kata - kata positif melindungi dia dari jamur. Sebetulnya dia juga menjamur tapi jamurnya lain. Jamurnya adalah ragi jadi baunya wangi seperti Wine, sedangkan yang satu baunya busuk. Ini yang menarik. Silahkan dibuktikan sendiri. Bahwa kata - kata itu sangat mempengaruhi Kristal dalam air. Dan inilah maka terjawab bahwa "doa yang positif, pikiran yang positif, kata - kata yang positif", ternyata mempengaruhi manusia menjadi lebih baik. Dulunya tidak ada secara ilmiahnya tetapi sekarang sudah bisa dijelaskan secara ilmiahnya.

Manusia 60% - 70% terdiri dari air. Ketika kristalnya positif, energy listrik mengalir dengan baik, dan segala macam semuanya menjadi bagus, dan mendadak kita jauh lebih sehat lebih dahsyat, lebih makmur, dan lebih segalanya. Dibandingkan kita menggunakan kata yang negatif. Jadi kalau anda menggunakan kata - kata negatif, diri anda lebih cepat busuk. Jadi saran saya mulai hari ini seoptimal mungkin, semaksimal mungkin kita menggunakan kata - kata yang positif.

Salam Dahsyat : Tung Desem Waringin

30. Expectation

Oleh: Hingdranata Nikolay

Apakah kita benar-benar bisa mencapai semua yang kita inginkan?

Anda membaca di kalimat-kalimat seminar yang dijual oleh pembicara-pembicara Motivasi bahwa 'You can achieve everything that you want' atau 'Anda bisa mencapai apapun yang Anda mau!'

Katanya syaratnya adalah kemauan. Yang penting benar-benar menginginkannya.

Lalu pertanyaannya: berapa kali Anda benar-benar menginginkan sesuatu tapi pada akhirnya Anda tidak mendapatkannya?

Jadi, apakah slogan tersebut mempunyai kekuatan universal yang sama untuk setiap orang?

Saya membaca kembali beberapa artikel yang menggugah selera semalam mengenai bagaimana beberapa figur yang dengan determinasi luar biasanya mencapai hal-hal yang menurut orang lain pada awalnya tidak mungkin. Abraham Lincoln kalah sebanyak 23 dari 26 kali pemilihan, Edison melalap puluhan ribu eksperimen sebelum sukses dengan 1000 ciptaannya, Ford dan Honda yang harus bangkrut dahulu sebelum akhirnya sukses besar, bahkan sampai ke Joe Girard, sang salesman terbaik dunia, yang pada masa mudanya harus kelilit hutang dan berhutang \$10 untuk membeli makanan untuk keluarganya pada saat berhasil menutup penjualan pertamanya, dan bahkan harus dipecat dari dealer mobil pertamanya, dan lain-lain.

Mereka adalah contoh-contoh orang-orang yang memang benar-benar menginginkan sesuatu dan mendapatkannya.

Tapi, apakah mereka bermodal kemauan saja?

Edison misalnya, saat dia 'tahu' atau bisa menduga bahwa sebuah penemuan baru sudah di ambang pintu, dia bisa menghabiskan 24 sampai 72 jam di workshopnya.

Setelah dipecat dari dealer mobil pertamanya, Joe Girard 'tahu' bahwa pelanggan mau membeli darinya dan bahwa dia bisa menjual mobil. Dalam karirnya dia menjual lebih dari 13 ribu mobil.

Buku Zig Ziglar 'See You at the Top' ditolak oleh publisher, demikian pula dengan Jack Canfield dengan Chicken Soup-nya.

Pada publisher berkata bahwa buku itu tidak akan terjual.

But, they know better! Mereka 'tahu' bahwa buku mereka akan laris. Oleh karena itu mereka tetap menerbitkannya. The result speaks for itself.

Dari personal point of view, menurut saya kita tidak akan mendapatkan semua yang kita inginkan.

Akan tetapi, dengan berjalannya waktu, kita biasanya akan mendapatkan apa yang kita duga atau 'tahu' akan kita dapatkan.

You see, wanting something is not the same as expecting to get something.

Dan harap dicatat, ekspektasi untuk mendapatkan sesuatu tidak persis sama dengan mengharapkan untuk mendapatkan sesuatu.

Kita bisa berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan sesuatu yang kita inginkan dan harapkan, dan begitu kesulitan datang, kita bisa mempunyai dugaan atau ekspektasi bahwa kita tidak akan bisa mendapatkannya. Bisa jadi selama kita melakukan, kita sudah 'tahu' bahwa kita tidak akan mencapainya.

Pernah berada dalam situasi di mana Anda benar-benar menginginkan sesuatu, tapi Anda tidak yakin berhasil? Dan setelah Anda mencoba dan tidak berhasil, Anda berkata "I knew it!" atau "Tuh, khan! Saya udah tahu nggak bisa!"

Kita bisa membentuk mental image dalam pikiran kita akan apa yang kita inginkan dan harapkan.

Yang membedakan adalah bahwa ekspektasi membentuk image apa yang kita tahu akan kita dapatkan.

Kedua hal di atas sangat berbeda.

Banyak orang menginginkan sesuatu tapi tidak mempunyai ekspektasi akan mendapatkannya.

Mereka menginginkan sebuah rumah, mengharapkan dengan sangat, lalu dalam pikiran mereka hanya bisa berkata "Ngapain menghayalkan sesuatu yang saya tahu saya tidak akan bisa mendapatkannya".

Mereka menginginkan seseorang yang berparas cantik atau tampan untuk menjadi pasangannya, lalu dalam pikiran mereka berkata "Kayaknya dia bukan untuk saya"

Mereka ingin dan berharap mendapatkan sebuah pekerjaan yang bagus, tapi dalam hati mereka tahu bahwa mereka tidak akan bisa mendapatkannya.

Mereka ingin dan berharap untuk berhasil mencapai sales yang bagus, tapi mereka juga mempunyai dugaan bahwa itu akan sulit dicapai.

Saat Covey berbicara mengenai *thinking with the end mind*, lalu NLP berbicara mengenai *well-formed outcome*, Zig Ziglar berbicara mengenai *seeing the reaching*, Anthony Robbins berbicara mengenai *outcome yang crystal clear*, apakah mereka berbicara hanya mengenai kemauan atau juga ekspektasi akan apa yang akan didapatkan? You know the answer.

Kemauan akan sesuatu tanpa bisa mengasumsikan diri kita sudah memperolehnya (berekspektasi), bagai membuat goal tanpa Anda sendiri yakin bisa tercapai.

Pernah mendengar kisah mengenai Larry Bird (pemain basket NBA legendaries) dalam sebuah iklan minuman? Dalam iklan tersebut Larry seharusnya 'sengaja' miss dalam tembakannya.

Terjadi beberapa re-take karena alasan yang sangat sederhana; dalam tembakan yang seharusnya miss, justru masuk.

Mungkin banyak yang tahu bahwa ia adalah seorang penembak 3 angka terbaik pada jamannya.

Ia ingin tembakan tersebut miss, tapi setiap saat dirinya membuat tembakan tersebut, ia tahu dan mempunyai ekspektasi bahwa bolanya akan masuk! Dan masuklah bolanya.

Ia tidak mendapatkan apa yang ia inginkan, tapi apa yang ia ekspektasikan!

Salah satu pilihan sikap hari ini, cek kembali apakah apa yang Anda inginkan sesuai dengan apa yang Anda tahu akan Anda dapatkan.

Apabila cocok, maka Anda punya kans besar untuk benar-benar mendapatkannya.

Apabila tidak, maka coba cek kembali apakah ada yang salah dengan apa yang Anda inginkan, atau ekspektasi Anda akan apa yang Anda inginkan

31. ANALOGI YANG MENGAGUNGKAN

Seorang konsumen datang ke tempat tukang cukur untuk memotong rambut dan merapikan brewoknya. Si tukang cukur mulai memotong rambut konsumennya dan mulailah terlibat pembicaraan yang mulaimenghangat. Mereka membicarakan banyak hal dan berbagai variasi topik pembicaraan, dan sesaat topik pembicaraanberalih tentang Tuhan.

Si tukang cukur bilang," Saya tidak percaya Tuhan itu ada". "Kenapa kamu berkata begitu ???"
timpal si konsumen. "Begini, coba Anda perhatikan di depan sana, dijalan... untuk menyadari bahwa Tuhan itu tidak ada. Katakan kepadaku, jika Tuhan itu ada, Adakah yang sakit??, Adakah anak terlantar?? Jika Tuhan ada, tidak akan adasakit ataupun kesusahan... . Saya tidak dapat membayangkan Tuhan Yang Maha Penyayang akan membiarkan ini semua terjadi." Si konsumen diam untuk berpikir sejenak, tapi tidak merespon karena dia tidak ingin memulai adu pendapat. Si tukang cukur menyelesaikan pekerjaannya dan si konsumen pergi meninggalkan tempat si tukang cukur.

Beberapa saat setelah dia meninggalkan ruangan itu dia melihat ada orang di jalan dengan rambut yang panjang, berombak kasar mlungker-mlungker- istilah jawa-nya", kotor dan brewok yang tidak dicukur. Orang itu terlihat kotor dan tidak terawat. Si konsumen balik ke tempat tukang cukur dan berkata," Kamu tahu, sebenarnya TIDAK ADA TUKANG CUKUR." Si tukang cukur tidak terima," Kamu kok bisa bilang begitu ??". "Saya disini dan saya tukang cukur. Dan barusan saya mencukurmu!" "Tidak!" elak si konsumen."Tukang cukur itu tidak ada sebab jika ada, tidak akan ada orang dengan rambut panjang yang kotor dan brewokan seperti orang yang di luar sana". si konsumen menambahkan. "Ah tidak, tapi tukang cukur tetap ada!", sanggah si tukang cukur. " Apa yang kamu lihat itu adalah salah mereka sendiri, kenapa mereka tidak datang ke saya", jawab si tukang cukur membela diri. "Cocok!"- kata si konsumen menyetujui. "I itulah point utama-nya!. Sama dengan Tuhan, TUHAN I TU JUGA ADA ! Tapi apa yang terjadi... orang-orang TIDAK MAU DATANG kepada-NYA, dan TIDAK MAU MENCARI -NYA. Oleh karena itu banyak yang sakit dan tertimpa kesusahan di dunia ini." Si tukang cukur terbencong !!!!

32. PASRAH

Salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam mengaktifkan the secret adalah bersikap pasrah. Ketika berbicara tentang pasrah ini saya banyak sekali mendapatkan defenisi yang agak keliru. Pasrah pada umumnya selalu diartikan sebagai : Yah, sudahlah. Mau bagaimana lagi? Selalu saja diartikan sebagai suatu keadaan ketika kita menemui jalan buntu, keadaan dimana sudah tidak ada lagi yang bisa diperbuat. Oleh sebab itu, banyak orang kemudian mengusung sebuah defenisi baru tentang pasrah, yaitu tidak melekat kepada tujuan. Sering juga diartikan sebagai tidak memikirkan apa yang menjadi tujuan ketika tujuan itu sudah ditetapkan. Dengan kata lain, ketika Anda sudah menetapkan sebuah keinginan, maka usahakanlah agar Anda tidak lagi memikirkan keinginan itu, Anda harus melepaskannya, atau tidak melekat kepada tujuan.

Saya sendiri ingin mengartikan defenisi pasrah itu dengan menguraikan sebuah kisah sufi yang luar biasa. Kenapa demikian? Dalam ilmu logika untuk mencapai defenisi sempurna itu adalah sangat sukar. Oleh sebab itu, ada cara lain untuk mendefenisikan sesuatu dengan cara yang relatif mudah, yaitu melakukan analogi.

Nah, analogi ini bisa saja dalam bentuk cerita. Dan inilah defenisi saya tentang pasrah yang saya coba analogikan dalam bentuk cerita di bawah ini: Pada suatu hari, Nabi Musa a.s. bermaksud menemui Tuhan dibukit Sinai. Mengetahui maksud Musa, seorang yang sangat saleh mendatanginya, Wahai Kalimullah, selama hidup saya telah berusaha untuk menjadi orang baik. Saya melakukan shalat, puasa, haji, dan kewajiban agama lainnya. Untuk itu, saya banyak sekali menderita. Tetapi tidak apa, saya hanya ingin tahu apa yang Tuhan persiapkan bagiku nanti. Tolong tanyakan kepada-Nya! Baik, kata Musa. Ketika melanjutkan perjalanannya, dia berjumpa dengan seorang pemabuk di pinggir jalan. Mau kemana? Tolong tanyakan kepada Tuhan nasibku. Aku peminum, pendosa. Aku tidak pernah shalat, puasa, atau amal saleh lainnya. Tanyakan kepada Tuhan apa yang dipersiapkan- Nya untukku. Musa menyanggupi untuk menyampaikan pesan dia kepada Tuhan. Ketika kembali dari bukit Sinai, ia menyampaikan jawaban Tuhan kepada orang saleh, Bagimu pahala besar, yang indah-indah. Orang saleh itu berkata, Saya memang sudah menduganya. Kepada si pemabuk, Musa berkata, Tuhan telah mempersiapkan bagimu tempat yang paling buruk. Mendengar hal itu, si pemabuk bangkit, dengan riang menari-nari. Musa heran mengapa ia bergembira dijanjikan tempat yang paling jelek. Alhamdulillah. Saya tidak peduli tempat mana yang telah Tuhan persiapkan bagiku. Aku senang karena Tuhan masih ingat kepadaku. Aku pendosa yang hina dina. Aku dikenal Tuhan! Aku kira tidak seorang pun yang mengenalku, ucap pemabuk itu dengan kebahagiaan yang tulus. Akhirnya, nasib keduanya di Lauh Mahfuzh berubah. Mereka bertukar tempat. Orang saleh di neraka dan orang durhaka di surga. Musa takjub. Ia bertanya kepada Tuhan. Jawaban Tuhan begini: Orang yang pertama, dengan segala amal salehnya, tidak layak memperoleh anugerah-Ku, karena anugerah-Ku tidak dapat dibeli dengan amal saleh. Orang yang kedua membuat Aku senang, karena ia senang pada apapun yang Aku berikan kepadanya. Kesenangannya kepada pemberian-Ku menyebabkan Aku senang kepadanya.

Coba Anda bayangkan jika Anda memiliki seorang teman. Teman Anda sudah merasa terlalu banyak menolong Anda, sehingga membuat teman Anda merasa bahwa ia layak mendapat bantuan Anda jika diperlukan. Dan ternyata Anda hanya bisa memberikan bantuan seadanya kepada teman Anda tersebut. Apa

yang biasa terjadi? Teman Anda kemungkinan besar akan merasa dongkol karena bantuan yang Anda berikan tidak impas dengan pertolongannya selama ini. Ketika Anda mendengar keluhan teman Anda tersebut, maka kemungkinan besar pun Anda akan marah dan jengkel sambil berkata, Ini orang, syukur sudah saya tolong. Masih belagu lagi. Memang hanya dia yang sering menolong saya. Saya pun sudah terlalu sering menolong dirinya. Tapi, jika teman Anda tersebut tidak mempersoalkan seberapa besar bantuan yang Anda berikan, maka hati Anda pun akan merasa tenang dan semakin suka dengan teman Anda tersebut. Jika pada diri kita saja, sering kali kita merasa jengkel jika seseorang yang kita tolong merasa tidak cukup jika dibandingkan dengan apa yang telah dilakukannya selama ini, maka masa kita harus merasa bahwa Tuhan harus membayar semua amal yang telah kita lakukan. Emangnya siapa diri kita ini? Andaikan pun kita tidak pernah beramal saleh sedikit pun, Tuhan selalu memberikan sesuatu kepada kita. Kita masih bisa hidup dan bernafas saja merupakan salah satu anugerah Tuhan yang paling besar, yang jika kita bayar dengan apapun kita tidak akan sanggup. Kenapa tidak akan sanggup? Coba Anda cari orang di muka bumi ini yang menjual ruh dan jiwa, dimana Anda akan membayar Tuhan sebagai pengganti ruh dan jiwa yang telah Tuhan berikan kepada Anda. Tapi kalau bisa onderdil ruh dan jiwa yang akan Anda bayar harus sama ya dengan yang Tuhan berikan. Mau cari dimana??? Begitu banyak orang yang merasa telah berbuat segalanya, sehingga merasa pantas mengharapkan sesuatu kepada Tuhan. Ia ingin memaksa Tuhan untuk melayani segala keperluannya karena merasa telah berbuat amal kepada Tuhan. Padahal kita juga tahu bahwa tidak ada satu pun amal yang kita lakukan adalah untuk Tuhan, karena Tuhan tidak membutuhkan sesuatu dari kita. Amal yang kita lakukan adalah semata-mata hanya untuk kita. Jadi, atas dasar apa bahwa Tuhan harus melayani kita karena merasa telah berbuat amal baik. Inilah makna pasrah yang tergambarkan dalam kisah sufi di atas. Pasrah dapat kita gambarkan sebagai perbuatan baik yang terus-menerus, tidak peduli bahwa ada balasan atau tidak terhadap perbuatan baik kita, kita selalu merasa senang dan bahagia, kita bersyukur atas apapun balasan yang kita terima. Jika kita telah menetapkan sebuah tujuan, maka berbuatlah untuk menggapainya, tapi jangan sampai kita merasa telah berbuat segalanya sehingga kita merasa pantas untuk mendapatkan tujuan tersebut, kita merasa harus untuk mendapatkan tujuan tersebut, kita diperbudak oleh tujuan tersebut. Karena jika kita merasa bahwa tujuan tersebut harus kita dapatkan karena merasa telah berbuat segalanya, maka hanya stres dan frustrasilah yang akan menimpa kita. Mungkin inilah makna pasrah, yang merupakan bagian penting dari the secret.

33. FAKTOR KEBERUNTUNGAN

Kalau seorang pria sial menjual payung, hujan pasti berhenti; kalau ia menjual lilin, matahari pasti tak pernah terbenam; dan kalau ia membuat peti mati, orang-orang pasti berhenti mati

- Peribahasa Yiddi -

Lemparkanlah seorang pria beruntung ke dalam laut dan ia akan muncul dari permukaan dengan seekor ikan di mulutnya

- Peribahasa Arab -

Mengapa sebagian orang menjalani hidup yang bahagia dan sukses, sementara sebagian yang lain menghadapi kegagalan?

Mengapa sebagian orang menemukan pasangan sempurna, sementara sebagian yang lain terhuyung-huyung dari satu hubungan gagal ke hubungan gagal lainnya?

Apa yang memampukan sebagian orang memiliki karir sukses, sementara sebagian yang lain mendapati diri mereka terperangkap dalam pekerjaan yang tidak mereka sukai?

Bisakah orang-orang sial melakukan sesuatu untuk mengembangkan keberuntungan mereka, dan kehidupan mereka?

Jawaban untuk pertanyaan terakhir di atas adalah YA. Selama sepuluh tahun Dr. Richard Wiseman telah meneliti ribuan orang-orang beruntung dan sial. Dari hasil penelitiannya, telah ditemukan formula untuk menjadi beruntung. Dan yang lebih menakjubkan lagi adalah formula ini dicoba diterapkan oleh orang-orang yang sial. Dan ternyata, secara signifikan, orang-orang sial tersebut telah menjadi orang-orang yang beruntung.

Menurut Wiseman, terdapat 4 prinsip dasar untuk mendapatkan keberuntungan. Apa saja ke-empat prinsip tersebut:

1. Menciptakan, menyadari, dan bertindak sesuai peluang kebetulan dalam hidup Anda.

Jangan meremehkan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup Anda. Banyak orang mengira bahwa untuk mendapatkan hasil yang besar, seseorang harus melakukan hal yang besar pula. TIDAK. Sekali lagi TIDAK. Pertama, karena adanya waktu, maka adalah mustahil jika semua tindakan itu dapat dilakukan hanya dalam satu waktu saja. Kedua, dari hal pertama, maka niscaya yang dapat kita lakukan hanyalah hal-hal kecil dari satu rentang waktu ke rentang waktu yang lain. Jadi, apa yang membedakannya. Yang membedakannya adalah banyak yang mengira sebuah kesuksesan itu hanya terjadi dalam satu

perbuatan besar dalam waktu semalam. Kebanyakan orang tidak membuka mata dan menyadari setiap peluang dalam setiap perbuatan-perbuatan kecil yang mereka lakukan atau dalam setiap peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Suatu hari saya pernah menggendong anak saya, Zaky Ruzbihan yang berumur 1 tahun 10 bulan, dan berjalan melewati hamparan sawah yang padinya mulai menguning. Terus, saya berkata kepada anak saya, "Zaky! Lihat, itu padi!" Anak saya kemudian berkata, "Mana? Mana?" Saya kemudian berkata sambil menunjuk ke arah hamparan padi, "I tu, sana. Coba lihat!" Tapi anak saya tetap berkata, "Mana? Mana?" Mengapa anak saya tetap berkata demikian, karena dalam pikirannya ia belum memahami yang mana disebut padi. Dia hanya belum menyadarinya, bahwa apa yang dilihat di depan matanya itulah yang disebut padi. Dan begitu banyak orang yang tidak melihat dan menyadari peluang dalam setiap peristiwa-peristiwa kecil.

Ingat!!! Suatu sebab sempurna membutuhkan sekian syarat-syarat, dan dalam memenuhi semua syarat, Anda membutuhkan perjalanan waktu dan perbuatan-perbuatan kecil. Bertindaklah, bertindaklah, bertindaklah!!! Lihatlah aspek positif dari sebuah peristiwa, bergaullah, sadarilah sebanyak mungkin peluang, terbukalah dengan semua perubahan yang terjadi. Ingatlah satu prinsip sederhana ini: PELUANG SAMA, KEHIDUPAN BERBEDA.

2. Ambillah keputusan sukses dengan menggunakan intuisi dan insting Anda.

Henri Poincare, ilmuwan dan penulis Perancis, pernah berkata, "Dengan ilmu pengetahuan kita membuktikan, namun dengan intuisilah kita menemukan." Saya tidak akan menjelaskan bagaimana intuisi itu di sini, tapi penting bagi Anda untuk menyadari hal penting, yaitu: dengarkan intuisi Anda dalam bidang apapun di kehidupan Anda. Seperti yang terucap oleh Ricardo R. Bellino, seorang pengusaha Brasil yang berhasilkan meyakinkan Donald Trump hanya dalam waktu tiga menit untuk mau berinvestasi di Brasil, "Intuisi takkan berhenti berbicara pada kita; kitalah yang berhenti mendengarkannya." Dan Anda tahu, dalam penelitian Wiseman, orang-orang yang beruntung cenderung mendengarkan intuisi mereka.

3. Harapan tentang masa depan membantu Anda memenuhi impian dan ambisi Anda.

Banyak orang yang begitu percaya diri bahwa mereka kemungkinan besar akan gagal dalam masa depan mereka, bahwa masa depan mereka begitu suram. Yang lebih aneh lagi, hal tersebut bukan hanya sekedar prediksi, tapi kepercayaan yang mereka yakini. Dalam penelitian Wiseman, orang-orang yang

beruntung justru berpikir sebaliknya: mereka percaya bahwa mereka akan lebih baik di masa yang akan datang, mereka percaya akan nasib baik yang akan menunggu mereka. Orang yang beruntung dan sial sama-sama memiliki impian dan ambisi, tetapi orang beruntung lebih percaya akan keberhasilan impian mereka; sedangkan orang yang sial sebaliknya: mereka tidak begitu mempercayai bahwa impian mereka akan terwujud. Orang beruntung optimis, sedangkan orang sial sering pesimis. Harapan – positif ataupun negatif – akan mempengaruhi reaksi Anda saat ini. Dan coba dengarkan apa yang dikatakan dalam buku *The Secret* berikut ini: Ciptakan hari Anda terlebih dulu dengan memikirkan wujud peristiwa yang Anda inginkan, maka Anda akan menciptakan hidup Anda dengan sengaja. Hal senada juga diungkapkan oleh Bob Proctor, “Hasrat menghubungkan Anda dengan sesuatu yang Anda hasratkan dan harapan menariknya ke dalam hidup Anda.” Dengan demikian, sekecil apapun sebuah peluang Anda, ketika Anda memiliki harapan yang baik, maka Anda akan menghadapinya walau di landa hambatan sekalipun.

4. Ubahlah persepsi Anda, ambil hikmah dari setiap kejadian, hindari berlarut-larut dalam kesedihan, dan antisipasilah setiap peristiwa yang akan datang.

Setiap peristiwa menuntut kita untuk menafsirkannya. Setiap tafsiran yang kita berikan akan membentuk perilaku dan kehidupan kita selanjutnya. Jika Anda memandang sebuah peristiwa dengan negatif, maka Anda tidak akan pernah tahu hikmah dibalik peristiwa tersebut. Mengapa? Karena Anda menghabiskan diri Anda untuk menyalahkan. Dan apa yang terjadi selanjutnya? Anda akan cenderung larut dalam kesedihan dan penderitaan yang mendalam; dan hal ini akan membuat Anda semakin bingung menghadapi masa depan.

Tapi cobalah untuk membalikkan situasi ini! Ketika Anda menafsirkan sebuah peristiwa dengan positif, maka Anda akan cenderung melihat hikmah dibalik sebuah peristiwa; Anda akan memiliki semangat baru untuk keluar dari lingkaran kepedihan tersebut; dan ini akan menjadi langkah kreatif bagi Anda dalam menapak masa depan.

Cobalah!!! SEMOGA BERUNTUNG!

34. SYUKUR

"Aku tak selalu mendapatkan apa yang kusukai,

Oleh karena itu aku selalu menyukai apapun yang aku dapatkan"

Kata kata diatas merupakan wujud syukur. Syukur merupakan kualitas hati yang terpenting. Dengan bersyukur kita akan senantiasa diliputi rasa damai, tentram dan bahagia. Sebaliknya, perasaan tak bersyukur akan senantiasa membebani kita. Kita akan selalu merasa kurang dan tak bahagia. Ada dua hal yang sering membuat kita tak bersyukur. Pertama : Kita sering memfokuskan diri pada apa yang kita inginkan, bukan pada apa yang kita miliki. Katakanlah anda telah memiliki sebuah rumah, kendaraan, pekerjaan tetap, dan pasangan yang terbaik. Tapi anda masih merasa kurang. Pikiran anda dipenuhi berbagai target dan keinginan. Anda begitu terobsesi oleh rumah yang besar dan indah, mobil mewah, serta pekerjaan yang mendatangkan lebih banyak uang. Kita ingin ini dan itu. Bila tak mendapatkannya kita terus memikirkannya. Tapi anehnya, walaupun sudah mendapatkannya, kita hanya menikmati kesenangan sesaat. Kita tetap tak puas, kita ingin yang lebih lagi. Jadi, betapapun banyaknya harta yang kita miliki, kita tak pernah menjadi "KAYA" dalam arti yang sesungguhnya. Mari kita luruskan pengertian kita mengenai orang 'kaya'. Orang yang 'kaya' bukanlah orang yang memiliki banyak hal, tetapi orang yang dapat menikmati apapun yang mereka miliki. Tentunya boleh-boleh saja kita memiliki keinginan, tapi kita perlu menyadari bahwa inilah akar perasaan tak tenteram. Kita dapat mengubah perasaan inidengan berfokus pada apa yang sudah kita miliki. Cobalah lihat keadaan di sekeliling Anda, pikirkan yang Anda miliki, dan syukurilah. Anda akan merasakan nikmatnya hidup. Pusatkanlah perhatian Anda pada sifat-sifat baik atasan, pasangan, dan orang-orang di sekitar Anda. Mereka akan menjadi lebih menyenangkan. Seorang pengarang pernah mengatakan, 'Menikahlah dengan orang yang Anda cintai, setelah itu cintailah orang yang Anda nikahi.' Ini perwujudan rasa syukur. Ada cerita menarik mengenai seorang kakek yang mengeluh karena tak dapat membeli sepatu, padahal sepatunya sudah lama rusak. Suatu sore ia melihat seseorang yang tak mempunyai kaki, tapi tetap ceria. Saat itu juga si kakek berhenti mengeluh dan mulai bersyukur. Hal kedua yang sering membuat kita tak bersyukur adalah kecenderungan membanding-bandingkan diri kita dengan orang lain. Kita merasa orang lain lebih beruntung. Kemanapun kita pergi, selalu ada orang yang lebih pandai, lebih tampan, lebih cantik, lebih percaya diri, dan lebih kaya dari kita. Saya ingat, pertama kali bekerja saya senantiasa membandingkan penghasilan saya dengan rekan-rekan semasa kuliah. Perasaan ini membuat saya resah dan gelisah. Sebagai mantan mahasiswa teladan di kampus, saya merasa gelisah setiap mengetahui ada kawan satu angkatan yang memperoleh penghasilan di atas saya. Nyatanya, selalu saja ada kawan yang penghasilannya melebihi saya. Saya menjadi

gemar bergonta-ganti pekerjaan, hanya untuk mengimbangi rekan-rekan saya. Saya bahkan tak peduli dengan jenis pekerjaannya, yang penting gajinya lebih besar. Sampai akhirnya saya sadar bahwa hal ini tak akan pernah ada habisnya. Saya berubah dan mulai mensyukuri apa yang saya dapatkan. Kini saya sangat menikmati pekerjaan saya. Rumput tetangga memang sering kelihatan lebih hijau dari rumput di pekarangan sendiri. Ada cerita menarik mengenai dua pasien rumah sakit jiwa. Pasien pertama sedang duduk termenung sambil menggumam, 'Lulu, Lulu.' Seorang pengunjung yang keheranan menanyakan masalah yang dihadapi orang ini. Si dokter menjawab, ''Orang ini jadi gila setelah cintanya ditolak oleh Lulu.'' Si pengunjung manggut-manggut, tapi begitu lewat sel lain ia terkejut melihat penghuninya terus menerus memukulkan kepalanya di tembok dan berteriak, ''Lulu, Lulu''. ''Orang ini juga punya masalah dengan Lulu? '' tanyanya keheranan. Dokter kemudian menjawab, ''Ya, dialah yang akhirnya menikah dengan Lulu.'' Hidup akan lebih bahagia kalau kita dapat menikmati apa yang kita miliki. Karena itu bersyukur merupakan kualitas hati yang tertinggi. Saya ingin mengakhiri tulisan ini dengan cerita mengenai seorang ibu yang sedang terapung di laut karena kapalnya karam, namun tetap berbahagia. Ketika ditanya kenapa demikian, ia menjawab, ''Saya mempunyai dua anak laki-laki. Yang pertama sudah meninggal, yang kedua hidup ditengah seberang. Kalau berhasil selamat, saya sangat bahagia karena dapat berjumpa dengan anak kedua saya. Tetapi walaupun mati tenggelam, saya juga akan berbahagia karena saya akan berjumpa dengan anak pertama saya di surga.'' Bersyukurlah !

Bersyukurlah bahwa kamu belum siap memiliki segala sesuatu yang kamu inginkan Seandainya sudah, apalagi yang harus diinginkan ?

Bersyukurlah apabila kamu tidak tahu sesuatu ... Karena itu memberimu kesempatan untuk belajar ...

Bersyukurlah untuk masa-masa sulit ... Di masa itulah kamu tumbuh ...

Bersyukurlah untuk keterbatasanmu ... Karena itu memberimu kesempatan untuk berkembang ...

Bersyukurlah untuk setiap tantangan baru ... Karena itu akan membangun kekuatan dan karaktermu ...

Bersyukurlah untuk kesalahan yang kamu buat ... Itu akan mengajarkan pelajaran yang berharga ...

Bersyukurlah bila kamu lelah dan letih ... Karena itu kamu telah membuat suatu perbedaan ... Mungkin mudah untuk kita bersyukur akan hal-hal yang baik... Hidup yangberkelimpahan datang pada mereka yang juga bersyukur akan masa surut...

Rasa syukur dapat mengubah hal yang negatif menjadi positif ... Temukan cara bersyukur akan masalah-masalahmu dan semua itu akan menjadi berkah bagimu ...

35. STATE

NLP (Neuro Linguist Program)

Asep Haerul Gani

State di kamus punya makna beragam. State bisa diartikan wilayah. Istilah state digunakan di kalangan psikologi pertama kali adalah dalam Transactional Analysis untuk menggambarkan keadaan pemikiran, perasaan dan kecenderungan untuk bertindak. Dalam NLP, STATE atau lengkapnya STATE OF MIND adalah keadaan menyeluruh antara tubuh dengan keadaan neurologisnya yang berupa pikiran, perasaan dan kecenderungan untuk bertindak bahkan tindakan. STATE ini akan saling mempengaruhi dengan posisi Tubuh, Pikiran, Perasaan dan Tindakan yang dilakukan.

Perhatikanlah raga orang yang sedang gembira, kecewa, marah, menahan geram, sedih, menangis, putus asa. Setiap STATE ternyata mempunyai kapling raganya masing-masing. Karena itu para aktor dan aktris professional mudah untuk mendapatkan STATE tertentu hanya dengan mengubah dan mengolah raga saja.

Mari kita bereksperimen mengenai STATE ini.

Pikirkanlah pengalaman saat Anda bahagia. Lihatlah wajah Anda di cermin.

Pikirkanlah pengalaman saat Anda sedih. Lihatlah wajah Anda di cermin.

Buatlah wajah Anda seperti yang terlihat di cermin saat Anda merasa bahagia. Lalu rasakanlah perasaan yang muncul

Buatlah wajah Anda seperti yang terlihat di cermin saat Anda merasa sedih. Lalu rasakanlah perasaan yang muncul

Mengubah posisi tubuh akan mengubah STATE. Melakukan gerak akan mengubah STATE. Berolah raga mengubah STATE, Menari mengubah STATE, berjoget mengubah STATE, Yoga mengubah STATE, Meditasi mengubah STATE, Silat mengubah STATE, Berdoa dan Sholat mengubah STATE. Mengatur pikiran akan mempengaruhi STATE. Memunculkan pikiran damai menghasilkan STATE. Memunculkan pikiran rusuh menelurkan STATE. Mengendalikan pikiran sama dengan mengendalikan STATE.

Terserah Anda mau mulai dari mana. Anda dapat mengubah State dengan merasakan perasaan, menciptakan pikiran atau melakukan gerak tertentu.

Di salah satu sekolah kepribadian yang mengajarkan membangkitkan rasa percaya diri. Latihannya justru bukan dengan mengelola pikiran peserta. Peserta dilatih berjalan santai, wajah menatap ke depan, nafas lancar dan energi mantap di seluruh tubuh dan beban terbagi imbang ke kaki kanan dan kiri. Latihan berulang-ulang. Dan ajaib, peserta jadi Pede abis. Di ketentaraan, para calon prajurit dilatih pede, sigap dan cekatan dengan baris berbaris, hadap kiri, hadap kanan, jalan di tempat, maju jalan, serong kiri, serong kanan dan hormat.

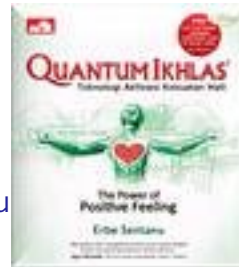
Bagaimanakah State Anda saat ini? sadarilah gerak tubuh dan mimik wajah Anda.

Bagaimanakah gerak tubuh dan mimik wajah Anda saat ini? Sadarilah itulah State Anda.

Buku Quantum Ikhlas

Inspirasi, Kekuatan Pikiran Manusia,

Buku best seller, quantum ikhlas karangan erbe sentanu



Harga Rp. 60.000

Buku ini sebenarnya seperti *The Secret* tapi versi Indonesianya, akan tetapi lebih dahsyat dan lebih menyentuh sisi islamnya. dan buku ini kebanyakan membahas Law of Attraction dari segi ilmu Quantum. Apa yang dimaksud dengan Quantum, menurut para ilmuwan Quantum bahwa di dunia energi yang terhalus yang "tak tampak" wujudnya berlaku hukum yang berbeda dengan dunia benda yang "tampak", di level Quantum sebenarnya tidak ada benda yang padat. Semua benda di dunia pada dasarnya terbuat dari "ruang hampa". Para ilmuwan Quantum ini meneliti apa sebenarnya yang terjadi ketika sebuah benda di belah terus-menerus hingga ke tingkat materi yang sangat kecil. Dan materi terkecil itupun terus dibelah lagi dengan alat pemecah atom sampai tak terlihat hingga berubah menjadi energi yang terhalus. Buku ini membahas bagaimana kita dapat menyeimbangkan antara otak kiri dan otak kanan, disini dijelaskan juga apabila kita ingin sukses dan mendapatkan apa yang kita inginkan, seharusnya kita fokus pada apa yang kita inginkan dan bukan memikirkan bagaimana caranya supaya keinginan kita itu terwujud, kadang kita terlalu sibuk memikirkan bagaimana caranya agar keinginan kita terwujud, sehingga menimbulkan rasa khawatir di dalam pikiran dan hati kita, apabila kita meminta dan berdoa pada Allah, kita tinggal :

1. Meminta
2. Menerima (seolah-olah keinginan kita telah tercapai - percaya)
3. Pasrah

Nah...sifat pasrah atau ikhlas ini yang kadang atau seringkali sulit untuk dicapai oleh pikiran dan hati kita, cobalah Anda ingat terakhir kali pikiran Anda merasa cemas atau marah. Saat itu otak kiri dan kanan Anda tidak harmonis (koheren) sehingga perasaan hati Anda pun kacau pekerjaanpun berantakan karena Anda sulit berkonsentrasi, pastikan setiap pikiran mempunyai keuntungan tarikh keuntungan dari setiap pikiran Anda, hentikan memproses pikiran yang tidak menguntungkan. Buku inilah sebagai buku pedoman hidup kita untuk dapat dengan mudah merasakan perasaan tenang dan ikhlas dan mudah mencari gelombang otak ikhlas, karena selama perasaan dihati ikhlas-rela, tenang, enak dan nyaman-maka hidup anda akan terasa rela, tenang, enak dan nyaman. Dengan positive feeling seperti itu sukses dan performance hanya tinggal masalah waktu. Anda tidak perlu ngoyo mengejanya, karena ketika anda ikhlas, alam Vibrasi melalui mekanika Quantum akan berkolaborasi membantu mewujudkan niat-niat anda. Karena itu keterampilan untuk mempositifkan perasaan menjadi sangat penting untuk menjamin keberhasilan hidup anda. Perasaan syukur atas setiap apa yang kita dapatkan dan kita peroleh sangatlah penting untuk memperoleh hati yang tenang dan ikhlas serta bahagia, semakin sering Anda melatih perasaan syukur seperti ini, semakin berkurang perasaan tidak enak yang biasa terasa menekan di hati. Dengan semakin lapangnya perasaan di hati, kualitas performance Anda akan meningkat lebih baik secara alami—dalam bentuk efisiensi, efektifitas, produktifitas, kreativitas dan sinkronisitas-tanpa harus memaksa diri. Buku ini disertakan juga CD Alphamatic Brainwave, efek CD Alphamatic Brainwave ini antaranya yaitu ; gelombang otak Alfa adalah titik pertemuan antara pikiran dan imajinasi, antara otak kiri dan kanan, dan antara orientasi pandangan ke luar dan ke dalam diri sendiri. Hampir tidak mungkin untuk Alfa tanpa merasakan relaksasi otot yang nyata. Saat rileks, spontanitas, kejernihan pikiran, dan kemampuan menikmati hidup meningkat. Ketika Anda mendengar CD Alphamatic Brainwave, anda mungkin tidak akan mendengar nada pada gelombang baru yang tercipta dari respon otak tersebut. Ini karena karena kemampuan indra dengar kita hanya bisa mendeteksi suara dengan frekuensi antara 20 - 20.000 Hz, sementara nada yang menyisip pada kedua gelombang yang berbeda tadi bergerak dibawah 20 Hz. Yang kemudian anda dengar adalah suara desis, gemericik air atau suara unik lainnya. Suara-suara itu bercampur dengan suara musik membentuk gelombang frekuensi otak Alfa misalnya, tidak secara langsung diperdengarkan melalui sumbernya, yaitu CD, melainkan terbentuk secara alami di dalam kepala Anda hasil respon otomatis otak yang di kenal sebagai FFR (Frequency Following Response). Suara-suara itu tengah bekerja keras untuk mengarahkan otak menuju gelombang otak yang telah Anda pilih.

Ketika dua suara Brainwave bertemu dan menyatu (dari telinga kiri dan kanan), sebagian orang menerimanya sebagai suara tertentu yang bergerak perlahan dari kiri ke kanan.

36. MITOS PR: MANFAAT ATAU MUDARAT? - 16 Juni 2007 - 15:14 (Diposting oleh: Editor)

"It is not enough to be busy; so are the ants. The question is: What are we busy about?"

- Henry David Thoreau

Dalam perjalanan dari Surabaya ke Jakarta baru-baru ini, saat di pesawat, saya duduk berdampingan dengan seorang ibu, sebut saja Bu Yuni. Terus terang saya agak kaget waktu disapa oleh Bu Yuni, "Hi, Pak Adi, ya? Apa kabar Pak? Wah, nggak nyangka lho bisa bertemu Pak Adi di sini."

Sambil bersalaman dan menjawab pertanyaan Bu Yuni saya berusaha keras mengingat di mana pernah bertemu dengan Bu Yuni. Bu Yuni menyadari kebingungan saya dan berkata, "Bingung, kan? Kita memang belum pernah bertemu sebelumnya Pak. Saya mengenal Pak Adi melalui berbagai artikel yang Bapak tulis di internet dan juga buku-buku Bapak."

"Oh... begitu toh ceritanya. Makanya saya bingung. Lha, Ibu kenal saya tapi saya kok nggak ingat pernah bertemu Ibu," jawab saya lega.

Selama perjalanan sekitar 1 jam antara Surabaya - Jakarta saya memberikan "mini seminar" dan menjadi rekan diskusi dan sharing dengan Bu Yuni.

Ada banyak hal yang Bu Yuni tanyakan. Salah satu yang menarik adalah mengenai stres yang dialami anak Bu Yuni, yang di SD kelas 3, karena beban pelajaran yang sangat berat.

"Ah, itu sudah lumrah, Bu. Kalau nggak stres namanya bukan sekolah," canda saya.

"Ya, tapi kan kasihan anak saya, Pak. Coba bayangkan. Sudah banyak ulangan, hampir tiap hari deh ulangannya, masih dikasih tugas, eh masih ditambah PR yang sangat banyak. Saya sampe kasihan sama anak saya. Waktunya habis hanya untuk ngerjakan PR, tugas, belajar, dan terus belajar. Nggak ada waktu untuk bermain dan menikmati masa kecil," keluh Bu Yuni sambil menghela nafas panjang.

Pembaca yang budiman, apa yang saya ceritakan di artikel ini adalah hasil diskusi saya dengan Bu Yuni selama di pesawat dan dilanjut sampai di ruang kedatangan bandara.

Pembaca, pernahkah anda, sebagai orangtua atau pendidik, memikirkan dengan sungguh-sungguh manfaat PR, yang jumlahnya cukup banyak, yang harus dikerjakan anak/murid kita setiap hari?

Dulu saya juga merenungkan hal yang sama. Saat itu saya mengajukan berbagai pertanyaan seputar PR kepada diri saya sendiri:

- Apakah ada pakar yang pernah meneliti korelasi antara PR dan prestasi akademik?
- Apakah benar semakin banyak PR yang dikerjakan maka hasilnya semakin baik untuk anak?
- Apakah nggak sebaliknya, semakin banyak PR justru berpengaruh negatif?
- Apakah ada mata kuliah yang mengajarkan tata cara yang benar dalam memberikan PR kepada anak/murid?
- Apakah ada cara lain, selain PR, untuk meningkatkan prestasi anak?

Setelah banyak merenung, banyak bertanya, banyak membaca literatur, *searching* di Internet, dan membaca pemikiran para pakar, saya akhirnya sampai pada satu kesimpulan bahwa PR yang banyak tidak menjamin peningkatan prestasi akademik.

PR sebenarnya tidak perlu banyak-banyak. Seperlunya saja. PR yang sangat banyak, ditambah lagi dengan beban pelajaran dalam bentuk ujian dan tugas-tugas lainnya justru berakibat negatif pada anak. Saat ini ada sangat banyak anak yang stres karena sekolah. Proses belajar yang seharusnya menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan ternyata kini justru menjadi sesuatu yang sangat membebani anak.

Baru-baru ini saya membaca satu buku bagus, karya Sara Bennet dan Nancy Kalish, yang berjudul *The Case Against Homework: How Homework is Hurting Our Children and What We Can Do About It*.

Wah, saya senangnya bukan main saat membaca buku ini. Mengapa? Karena buku ini berisi penelitian para pakar di Amerika mengenai korelasi antara PR dan prestasi akademik anak. Apa yang ditulis di buku ini memvalidasi kesimpulan saya mengenai PR. Bahkan lebih ekstrim lagi.

Banyak orangtua dan pendidik yang "yakin" bahwa PR sangat bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman dan hasil pembelajaran anak. Namun penelitian, seperti yang dipaparkan di buku *The Case Against Homework*, justru mengatakan yang sebaliknya.

National Education Association, yang beranggotakan lebih dari 2,7 juta pendidik di Amerika, dan juga National Parent Teacher Association mengeluarkan panduan tata cara memberikan PR yang benar dan layak.

Tahukah anda apa yang mereka rekomendasikan?

Kedua asosiasi ini merekomendasikan lama waktu ideal untuk mengerjakan PR setiap hari sebagai berikut:

- usia TK sampai SD kelas 2 antara 10 sampai 20 menit
- SD kelas 2 sampai 6 antara 30 sampai 60 menit

Sedangkan menurut Prof Harris Cooper, salah satu peneliti terkemuka di bidang ini, dan juga penulis buku *The Battle Over Homework: Common Ground for Administrators, Teachers, and Parents*, sekolah harus mengikuti aturan "10 menit per malam per level kelas". Jadi, untuk anak kelas 1 SD maka waktu mengerjakan PR maksimal 10 menit per malam. Untuk kelas 2 SD maksimal 20 menit. Demikian seterusnya.

Yang lebih mengagetkan lagi adalah hasil *review* yang dilakukan Profesor Cooper, pada tahun 2001, atas lebih dari 120 studi mengenai PR dan efeknya, dan ditambah lagi dengan *review*, pada tahun 2006, terhadap 60 studi lainnya, dengan topik yang sama, ternyata diperoleh data bahwa hampir tidak ada korelasi antara jumlah PR dan prestasi akademik di SD. Sedangkan untuk level sekolah menengah (SMP/SMU) terdapat korelasi yang moderat antara jumlah PR dan prestasi akademik. Namun jika PR yang diberikan terlalu banyak, di sekolah menengah, justru akan kontraproduktif.

Menurut David Baker dan Gerald LeTendre, profesor pendidikan dan penulis buku *National Differences, Global Similarities: World Culture and the Future of Schooling*, negara-negara yang terkenal dengan pendidik yang memberikan PR yang banyak, seperti Yunani, Thailand, dan Iran ternyata prestasi akademik murid mereka justru sangat buruk.

Sebaliknya negara-negara seperti Jepang, Denmark, dan Czech Republic, yang murid-muridnya menempati ranking tertinggi prestasi akademik dalam skala dunia, ternyata guru-guru di negara ini memberikan sangat sedikit PR.

Profesor Baker menyimpulkan bahwa semakin banyak PR yang diberikan kepada murid maka semakin buruk prestasi akademik yang dicapai.

Bahkan pakar lainnya, Prof Kralovec, menyatakan bahwa tidak ada bukti sama sekali bahwa PR baik untuk pemantapan hasil belajar. Di akhir tahun 1990-an banyak sekolah dasar di Jepang yang menetapkan kebijakan "no-homework" alias tidak ada PR. Tujuannya adalah agar anak bisa mempunyai lebih banyak waktu luang bersama keluarga dan mengerjakan hal-hal lain, di luar kegiatan sekolah, yang menarik minat mereka. Survey tahun 2006 oleh American Psychological Association (APA) terhadap 1.300 pelajar sekolah menengah mendapatkan data bahwa lebih dari 42% pelajar menyatakan PR mengakibatkan sangat banyak stres dalam diri mereka. Dan hampir 16% mengatakan mereka mengalami stres yang ekstrim.

Sewaktu saya menjelaskan hasil riset ini Bu Yuni langsung bertanya, "Nah, saya mau tanya nih sama Bapak. Pak Adi kan telah mendirikan sekolah Anugerah Pekerti di Surabaya. Bagaimana kebijakan yang Pak Adi tetapkan di sekolah Anugerah Pekerti dalam hal PR?"

Hasil riset ini tentu harus kita sikapi dengan cermat dan bijaksana. Kami memberikan PR seperlunya saja. Apabila anak diminta mengerjakan latihan soal atau PR maka kami memastikan bahwa anak akan melakukannya dengan hati gembira, tanpa tekanan sama sekali. Bahkan seringkali yang tertulis di agenda murid adalah, "Kerjakan soal latihan di buku paket matematika, terserah berapa halaman!" Eeit... tunggu dulu. Jangan salah mengerti dengan apa yang barusan saya jelaskan. Walaupun guru memberikan pesan, "Kerjakan soal latihan di buku paket matematika, terserah berapa halaman!" Namun, murid kami mengerjakan PR atau latihan sampai berpuluh-puluh halaman. Sama sekali tanpa merasa stres atau tertekan.

Lha, kok bisa?

Dengan memahami psikologi anak, menerapkan proses pembelajaran yang menyenangkan, memahami cara kerja pikiran dan memori, membangun ekspektasi yang tinggi dalam diri setiap murid, menggunakan teknik goal setting yang kondusif dengan tingkat tantangan yang moderat, dan masih banyak pendekatan lainnya, kami bisa membangkitkan motivasi intrinsik dalam diri setiap murid sehingga mereka sangat senang mengerjakan PR atau latihan.

Jadi, PR yang banyak sebenarnya tidak jadi masalah jika anak senang mengerjakannya dan sama sekali tidak merasa terbebani.

Anda mungkin akan berkata, "Sudah tentu Pak Adi bisa melakukan hal ini di sekolah Anugerah Pekerti. Kan Bapak pendirinya. Sekolah lain belum tentu bisa melakukan seperti apa yang guru Anugerah Pekerti lakukan."

Apakah hanya sekolah kami yang bisa melakukan hal ini?

Oh, tidak.

Pertengahan Maret 2007 lalu saya dan Pak Ariesandi memberikan pelatihan Genius Learning Strategy dan aplikasinya di bidang studi matematika kepada 40 orang guru SD di wilayah Kabupaten Pasuruan.

Hasilnya?

Luar biasa. Salah satu guru, yang telah menerapkan apa yang kami ajarkan, memberikan laporan yang sungguh menggembirakan. Guru ini, Pak Pendi, berhasil meningkatkan motivasi belajar siswanya, murid SD kelas 6, secara luar biasa. Seluruh murid Pak Pendi sekarang sangat senang belajar. Bahkan prestasi akademik yang dicapai kelas Pak Pendi telah melampaui prestasi kelas satunya yang nota bene terdiri dari anak-anak pilihan. PR? Sama sekali tidak ada masalah. Justru murid-muridnya, dengan senang hati, minta latihan soal kepada Pak Pendi. Poin penting yang perlu diperhatikan yaitu PR yang diberikan harus didesain sedemikian rupa sehingga hampir semua murid dapat mengerjakan dan menyelesaikan dengan baik dan mendapat nilai evaluasi yang baik. PR atau tugas yang diberikan tidak boleh terlalu sulit. Jika terlalu sulit maka yang lebih sering terjadi adalah PR itu dikerjakan oleh para orangtua, bukan oleh anak/murid. Sudah menjadi rahasia umum orangtua yang lebih sibuk, daripada anaknya, saat si anak mendapat PR.

Selain itu PR tidak boleh sebagai hukuman. Bila kita memberikan PR sebagai bentuk hukuman maka anak akan benci PR dan selanjutnya menjadi benci belajar.

Hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah guru, pada umumnya jarang sekali, jika tidak mau dikatakan tidak pernah, saling berkomunikasi mengenai PR atau tugas yang akan diberikan kepada murid. Seringkali terjadi tumpang tindih dalam memberikan PR atau tugas. PR atau tugas sebenarnya bisa dikurangi bila sesama guru saling berkoordinasi sehingga satu tugas meliputi beberapa bidang studi.

Apakah mungkin kita meniadakan PR sama sekali? Jawabannya *may be yes... may be no*.

PR bisa ditiadakan bila pembelajaran di kelas tuntas. Jadi, anak benar-benar mengerti materi yang diajarkan gurunya di kelas. Nah, jika ini bisa kita lakukan maka PR bisa ditiadakan. Atau bila tetap perlu diberi PR maka yang diberikan kepada anak hanya secukupnya saja. Nggak usah banyak-banyak.

Kita ambil contoh matematika. Bila anak telah menguasai konsep dengan benar dan telah mampu mengerjakan, katakanlah, 5 soal dengan benar maka ini sudah cukup. Tidak ada gunanya untuk meminta mengerjakan 10, 20, atau bahkan 30 soal latihan dengan topik yang sama.

PR yang secukupnya ini selain untuk melatih dan menumbuhkan kebiasaan belajar, tanggung jawab akademik, disiplin, juga bisa digunakan untuk semakin mempererat hubungan antara orangtua dan anak.

Saat orangtua, yang peduli dan perhatian dengan anak, membantu anak mengerjakan PR maka terjalin komunikasi batin yang intens dan konstruktif. Hal ini sangat dibutuhkan anak saat tumbuh kembang.

Pembaca, setelah membaca uraian saya, ditambah dengan pengamatan terhadap apa yang dialami anak/murid anda dengan mengerjakan PR yang banyak, saya ingin menutup artikel ini dengan satu pertanyaan pada anda, "Apakah PR benar-benar bermanfaat bagi kemajuan anak kita? Jika anda bisa mengubah sistem pendidikan, kebijakan apa yang akan anda terapkan dalam hal pemberian PR kepada anak/murid?" [awg]

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring". Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com dan www.adiwgunawan.com*

37. BELIEF TENTANG IQ DAN IMPLIKASINYA - 17 September 2007 - 02:47 (Diposting oleh: Editor)

Pembaca, Anda, saya yakin, pasti pernah melakukan tes IQ. Entah itu saat masih di sekolah, saat mau masuk kerja di perusahaan, atau mungkin saat Anda ingin menikah. Lho, apa hubungan menikah dengan tes IQ? Mungkin calon mertua Anda, yang memperhatikan faktor bibit, bebet, dan bobot, ingin mendapatkan menantu bibit unggul. Jangan terlalu serius memikirkan pernyataan saya di atas... hanya bercanda.

Kembali saya bertanya pada Anda, "Pernahkah Anda melakukan tes IQ? Kalau pernah, berapa skor IQ Anda?"

Saya pernah melakukan tes IQ. Dulu... waktu saya masih di awal SMA. Berapa skor IQ saya? Ya jelas tinggi dong. Lha, masa saya yang pintarnya seperti ini IQ-nya biasa-biasa. Kan nggak masuk akal dong. Sabar... sabar...sekali lagi saya hanya bercanda. Nanti Anda pikir saya mengidap narsisme alias orang yang memandang diri sendiri terlalu tinggi. IQ saya biasa-biasa saja. Nggak terlalu tinggi namun juga nggak sampe jongkok lah. Saat mendengar bahwa Anda harus mengerjakan tes IQ, bagaimana perasaan Anda? Apa yang ada di pikiran Anda? Berapa skor IQ yang Anda dapatkan? Berapa pun skor IQ Anda bukan itu yang hendak saya bahas dalam artikel ini. Yang ingin saya bahas adalah apa *belief* atau kepercayaan Anda mengenai IQ. Apakah Anda percaya bahwa IQ adalah sesuatu yang *fixed*, tidak berubah. Ataupun Anda percaya bahwa IQ bisa berubah, bisa naik, bisa turun? Ada dua teori mengenai kecerdasan atau IQ. Teori pertama mengatakan bahwa IQ adalah sesuatu yang tetap, permanen, tidak bisa berubah atau diubah apa pun kondisinya. Teori ini mengatakan bahwa setiap orang mempunyai IQ dengan "kadar" tertentu. Teori ini dikenal dengan nama "*entity theory*" of intelligence karena kecerdasan digambarkan sebagai suatu "makhluk" yang tinggal di dalam diri kita dan kita tidak dapat mengubahnya. Teori kedua mengatakan bahwa kecerdasan bukanlah sesuatu yang *fixed*. Kecerdasan adalah sesuatu yang dapat dikembangkan melalui pembelajaran. Teori ini dikenal dengan nama "*incremental theory*" of intelligence karena kecerdasan digambarkan sebagai sesuatu yang dapat ditingkatkan melalui upaya seseorang.

Pertanyaannya sekarang adalah Anda percaya teori yang mana? Yang pertama atau kedua?

Mengapa saya bertanya demikian? Karena setiap *belief* tentang IQ membawa implikasi yang spesifik.

Oh ya, sebelum saya teruskan, tahukah Anda bahwa Alfred Binet merancang tes IQ sebenarnya bukan untuk mengukur tingkat kecerdasan anak, tetapi untuk mengidentifikasi anak-anak yang mengalami kesulitan belajar di sekolah publik di Paris. Anak-anak ini selanjutnya akan ditangani secara khusus agar dapat berkembang lebih baik. Jadi, tes IQ bukan bertujuan untuk memberikan label, seperti yang selama ini terjadi di masyarakat kita. Nah, sekarang mari kita bahas implikasi dari masing-masing *belief* teori kecerdasan. Saya akan membahas implikasinya terhadap murid sekolah. Murid yang percaya bahwa kecerdasan bersifat tetap, entah dari mana ia mengadopsi kepercayaan ini, mungkin dari orangtuanya atau gurunya, maka mereka akan sangat peduli dengan skor IQ. Murid tipe ini berusaha untuk bisa tampak dan tampil cerdas. Mereka benar-benar tidak mau tampak atau dipandang sebagai anak bodoh.

Apa yang membuat murid ini, yang percaya bahwa kecerdasan bersifat tetap, bisa tampak cerdas? Yaitu dengan mencapai sukses yang diraih dengan mudah, tanpa harus susah payah, dan mengalahkan murid lainnya. Murid ini akan mulai meragukan kecerdasannya bila berhadapan dengan murid lain yang lebih cerdas, atau saat mereka mengalami kegagalan, kesulitan, atau tugas yang membutuhkan upaya besar untuk menyelesaikannya. Hal ini berlaku bahkan terhadap murid yang mempunyai kadar percaya diri yang tinggi terhadap kecerdasan mereka. Teori kecerdasan bersifat tetap mengharuskan murid untuk sukses, agar mereka bisa tampak cerdas, dan ini sekaligus membuktikan bahwa mereka mempunyai kadar kecerdasan yang tinggi. Jika mereka tidak sukses berarti kadar kecerdasan mereka rendah. Tidak ada orang yang ingin terlihat bodoh, kan? Murid yang percaya dengan teori ini melihat tantangan sebagai ancaman bagi harga diri mereka. Mereka akan menolak atau menarik diri dari suatu tugas yang mungkin akan mengungkapkan kekurangan mereka. Saat berhadapan dengan kondisi yang sulit, mereka akan mengalami yang disebut dengan *helpless response* atau respon ketidakberdayaan.

Bagaimana dengan *belief* yang mengatakan bahwa kecerdasan dapat dikembangkan? Apa implikasi bagi murid yang percaya dengan teori ini? Mereka yang percaya dengan teori ini mengakui adanya perbedaan level pengetahuan dan

kecepatan dalam mempelajari dan menguasai sesuatu, pada masing-masing individu. Namun mereka lebih fokus pada ide bahwa setiap orang, dengan upaya dan bimbingan, dapat meningkatkan kapasitas intelektual mereka. Ini mirip dengan Zone of Proximal Development-nya Vygotsky. Murid yang yakin bahwa kecerdasan mereka tidak tetap, dapat ditingkatkan, akan terus berusaha. Mereka akan lebih terbuka menghadapi tantangan. Mereka tidak akan khawatir bila mengalami kegagalan. Mengapa bisa demikian? Karena sebenarnya tidak ada yang gagal. Yang mereka alami adalah bagian dari proses pembelajaran. Ya, sudah lumrah kan kalau belajar pasti membutuhkan waktu untuk menguasai materi pelajaran. Bahkan murid dengan kepercayaan diri yang rendah terhadap kecerdasan mereka tetap akan bersemangat untuk belajar dan mengerjakan tugas yang mereka tahu cukup sulit. Mereka akan tetap tekun dan konsisten.

Apa yang membuat murid ini, yang percaya bahwa kecerdasan dapat dikembangkan, merasa cerdas?

Mereka merasa cerdas bukan dengan melihat hasil akhir. Mereka merasa cerdas jika sungguh-sungguh berusaha menyelesaikan tugas mereka, mengeluarkan segala daya upaya untuk mengerti dan akhirnya menguasai suatu bidang studi tertentu, mengembangkan keterampilan mereka, dan menggunakan pengetahuan mereka, misalnya dalam membantu kawan mereka belajar. Murid-murid tipe ini mempunyai pola sukses yang disebut dengan respon orientasi pada penguasaan atau *mastery-oriented response*.

Pembaca, dari cerita di atas dapat disimpulkan bahwa teori kecerdasan, yang diyakini oleh masing-masing siswa, memprediksi dan mengakibatkan perbedaan pencapaian. Anda pasti merasa penasaran dan ingin tahu saya mempercayai teori yang mana, kan?

Saya pribadi percaya pada teori kedua. Saya percaya bahwa kecerdasan dapat dikembangkan. Saya sendiri telah membuktikannya. Nggak percaya?

Baiklah, saya akan menceritakan sedikit mengenai masa kecil saya. Percayakah Anda bila saya ini dulunya waktu di SD kelas 1 pernah nggak naik kelas? Sungguh, saya pernah tinggal kelas waktu di SD. Namun inilah yang membuat perbedaan besar. Lha, orang-orang pada umumnya menyelesaikan SD dalam waktu enam tahun, saya tujuh tahun. Kita semua tahu bahwa SD adalah sekolah dasar. Mungkin ini salah satu alasan mengapa saya bisa menjadi seperti sekarang ini. Lha, sekolah dasar saja lebih lama dari orang lain. Berarti dasar saya lebih kuat. Waktu SMP dan SMA saya biasa-biasa saja. Waktu kuliah S1 saya masuk Jurusan Teknik Elektro. Semester tiga saya hampir OD. Selanjutnya waktu di semester atas saya hampir DO. Apa bedanya OD dan DO. Jelas beda. Kalo OD itu *Out Dhewe*. Artinya saya yang memutuskan keluar sendiri. Kalo DO itu *Drop Out* alias di-phk oleh perguruan tinggi tempat saya belajar. Saya lulus S1 dengan predikat "memprihatinkan". Bagaimana tidak memprihatinkan, orang-orang selesai kuliah tepat waktu, eh saya malah molor. Pake hampir di-DO segala. IP? Jelas di atas 2.0 lha. Tapi nggak tinggi-tinggi amat. Malu ah kalo harus saya ceritakan di artikel ini. Namun apa yang terjadi waktu saya kuliah S2? Ceritanya berbeda. Saya lulus dengan pujian dan mendapat penghargaan khusus dari rektor sebagai wisudawan terbaik dengan IPK tertinggi.

Anda jelas sekarang mengapa saya percaya pada teori yang kedua? Tapi jangan salah mengerti. Saya bisa mencapai hasil seperti ini karena mendapat bimbingan dari dosen-dosen saya. Saya juga dipaksa keluar dari *comfort zone* dengan berbagai tugas yang saya dapatkan selama kuliah S2. Sekarang saya lagi kuliah S3 di Malang. Saya harus nyetir pulang pergi Surabaya - Malang setiap minggu tiga kali. Ada kuliah yang dimulai jam 07.00 pagi. Berarti saya harus berangkat dari Surabaya jam 04.30, karena harus melewati Porong yang macet akibat lumpur Lapindo. Tujuan utamanya bukan untuk mendapatkan gelar doktor tapi lebih untuk mengembangkan kapasitas intelektual saya, sesuai dengan teori kecerdasan yang saya yakini.

So, pembaca, hati-hati dengan *belief* Anda tentang IQ. Mungkin Anda tidak sadar bahwa *belief* Anda ini telah tertransfer ke anak Anda. Akibatnya? Risiko tanggung sendiri, lho.[awg]

* Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pakar pendidikan dan mind technology, pembicara publik, dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet",

38. RELIGIOUS ASPECTS OF HYPNOSIS - 03 Pebruari 2008 - 08:35 (Diposting oleh: Editor)

Pembaca, sebenarnya sudah lama saya ingin sekali menulis artikel ini. Namun karena kesibukan dan fokus saya yang lagi nggak "in" dengan topik ini maka saya menundanya. Keinginan ini muncul lagi saat baru-baru ini saya bertemu dengan seorang kawan yang dengan begitu haqul yakin dan mantap mengatakan bahwa hipnosis adalah ilmu sesat dan dilarang agama.

Nah, apa yang saya tulis di artikel ini merupakan intisari dari edukasi dan diskusi yang saya lakukan dengan kawan saya ini. Setelah mendengar ulasan saya panjang lebar akhirnya kawan saya ini berhasil saya "sesatkan" kembali ke jalan yang benar.

Nah, pembaca, "Apa sih hubungan antara agama dan hipnosis?"

Sebelumnya, saya akan menjelaskan terlebih dahulu definisi hipnosis. Biar kita ada dasar pijakan berpikir yang sama. Ada banyak definisi yang diberikan oleh masing-masing pakar. Namun definisi yang paling banyak digunakan saat ini, yang merupakan definisi resmi yang dikeluarkan oleh pemerintah Amerika yaitu "Hypnosis is the bypass of the critical factor of conscious mind and the establishment of the acceptable selective thinking" atau Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diterimanya pemikiran tertentu.

Definisi di atas sama sekali tidak menyinggung "ilmu" atau "kekuatan" yang ditakutkan oleh kebanyakan orang. Jadi, hipnosis sebenarnya sangat sederhana. Saat terjadi penembusan critical factor dan diterimanya suatu pemikiran (baca: sugesti, ide, atau afirmasi) tertentu maka pada saat itu telah terjadi hipnosis.

Ada juga yang mengatakan bahwa hipnosis itu sama dengan tidur. Inipun tidak tepat. Memang, saat seseorang dalam kondisi hipnosis maka ia akan tampak seperti orang tidur. Namun aktivitas mental yang terjadi sangat berbeda.

Kata "hypnosis" pertama kali digunakan oleh James Braid pada tahun 1842. Kata ini berasal dari bahasa Yunani, Hypnos, yang sebenarnya adalah nama dewa tidur. James Braid semula berpikir hipnosis sama dengan tidur. Namun setelah ia memahami dengan benar bahwa kondisi hipnosis tidak sama dengan tidur, saat ia menyadari bahwa justru dalam kondisi hipnosis seseorang akan sangat fokus pada satu ide atau pemikiran, pada tahun 1847 ia mencoba mengganti kata hypnosis dengan mono-idealism. Namun istilah hypnosis telah terlanjur populer dan terus digunakan hingga saat ini.

Jadi, tidak benar jika saat dalam kondisi hipnosis pikiran seseorang bisa dikuasai, ditaklukkan, atau tidak sadar. Justru dalam kondisi hipnosis pikiran seseorang menjadi sangat fokus dengan intensitas yang sangat tinggi.

Setiap upaya masuk ke kondisi hipnosis, baik itu waking hypnosis, self hypnosis, atau hetero-hypnosis, pasti mempunyai tiga komponen. Pertama, orang yang melakukan hipnosis harus mempunyai otoritas, atau paling tidak dipandang sebagai figur otoritas di bidangnya. Ini adalah langkah awal untuk menembus atau membuka celah di critical factor pikiran sadar. Setelah berhasil, dibutuhkan komponen kedua untuk membuat critical factor bersedia menerima informasi yang akan disampaikan. Critical factor akan bertanya, "Mengapa ini bisa bekerja?" Untuk bisa membuat critical factor "puas" maka digunakan salah satu dari tiga otoritas informasi berikut, yaitu doktrin, paradigma (teori atau model) dan trans-logic. Setelah itu baru komponen ketiga digunakan yaitu message unit overload atau membanjiri pikiran dengan sangat banyak unit informasi sehingga pikiran menjadi overload. Saat terjadi overload maka secara alamiah kita masuk dalam mode fight (lawan) atau flight (lari). Jika subjek melakukan fight (melawan) maka ia tidak bisa masuk ke kondisi hipnosis. Saat subjek memutuskan untuk flight (lari) maka saat itu ia akan "masuk" ke dalam pikirannya, melarikan diri dari serbuan unit informasi yang begitu banyak, dan ia masuk ke kondisi hipnosis.

Kondisi hipnosis adalah kondisi alamiah pikiran manusia. Nggak percaya? Pernahkah anda saat mencari sesuatu, katakanlah kunci mobil anda, sudah anda cari ke mana-mana tapi tetap nggak ketemu. Padahal kunci mobil itu tepat berada di depan anda? Pasti pernah mengalami hal seperti ini, kan?

Tahukah anda apa yang terjadi? Yang terjadi adalah anda mengalami negative visual hallucination. Benda yang dicari ada namun anda tidak bisa melihatnya. Dan tahukah anda bahwa saat anda mengalami hal ini, anda sebenarnya berada dalam kondisi very deep trance. Jika menggunakan Davis Husband Scale, dari 30 level kedalaman trance, anda berada di level 29. Ck...ck...ck... luar biasa.

Atau anda mungkin pernah, saat mandi, tiba-tiba merasakan perih di lutut anda. Setelah anda lihat ternyata lutut anda lecet tergores sesuatu. Mengapa baru saat mandi anda merasakannya? Mengapa saat terluka anda sama sekali tidak merasakannya?

Jawabannya sederhana sekali. Saat lutut anda tergores atau terluka pikiran anda sedang sangat fokus pada sesuatu. Saat itu anda sedang dalam kondisi hipnosis yang dalam. Terjadi pain blocking. Anda tidak merasakan sakit sama sekali. Fenomena ini, bila kita tahu caranya, tentunya dengan kondisi hipnosis, dapat dengan sangat mudah diciptakan. Jadi, tidak ada yang aneh atau mistik dalam hal ini.

Atau mungkin anda pernah sedang membaca buku atau nonton tv, saking asyiknya (baca: fokus), anda tidak mendengar saat dipanggil oleh kawan anda. Ini juga contoh kondisi deep hypnosis.

Nah, kembali ke diskusi kita mengenai hubungan agama dan hipnosis. Dengan mengacu pada definisi hipnosis, dan beberapa keterangan tambahan yang telah saya sampaikan di atas maka anda kini sadar bahwa sebenarnya semua, saya ulangi semua, agama sebenarnya telah menggunakan hipnosis untuk memengaruhi umatnya.

Mari kita lihat praktik atau ritual agama. Kita mulai dengan bentuk bangunan ibadah. Bagaimana bentuknya? Pasti berdiri tegak, besar, dan megah. Lalu, saat kita berada di dalam bangunan ini, bagaimana bentuk dan ketinggian plafon? Apakah rendah ataukah (sangat) tinggi dan megah? Sudah tentu plafonnya tinggi dan megah.

Apa tujuan atau efeknya terhadap diri kita?

Kita, secara sadar atau tidak, akan merasa kecil. Merasa tidak ada apa-apanya. Otoritas gedung ini, ditambah lagi kita tahu bahwa ini adalah tempat ibadah, membuat kita "takluk" dan "pasrah". Lalu bagaimana dengan pemuka agama yang menyampaikan "pesan"? Dari mana mereka menyampaikan "pesan" mereka? Apakah mereka berdiri sejajar dengan umat ataukah lebih tinggi?

Sudah tentu lebih tinggi. Biasanya di atas mimbar khusus yang hanya diperuntukkan untuk orang-orang khusus. Ini juga salah satu bentuk otoritas. Begitu pikiran sadar kita melihat figur otoritas maka critical factor langsung terpengaruh dan mulai membuka.

Lalu, apa yang digunakan untuk komponen kedua? Benar, sekali. "Pesan" yang disampaikan itu dikutip dari kitab suci, langsung menembus critical factor, dan masuk ke pikiran bawah sadar. "Pesan" ini biasanya dalam bentuk doktrin.

Bagaimana dengan komponen ketiga, message unit overload? Caranya adalah dengan menggunakan repetisi atau emosi. Saat sesuatu "pesan" disampaikan berulang-ulang atau suatu emosi berhasil digugah dan dibuat menjadi intens, baik itu emosi positif maupun negatif, misalnya kebahagiaan karena akan masuk surga atau kengerian dan ketakutan siksa neraka, maka semua unit informasi ini membanjiri pikiran dan menciptakan kondisi overload. Menggugah emosi bisa juga dengan melalui lagu-lagu dengan irama yang lembut dengan syair yang menghanyutkan perasaan atau dengan wangi-wangian tertentu.

Sekarang coba kita lihat ritual doa. Apa yang dilakukan umat sebelum berdoa? Apakah mereka akan ribut, cerita-cerita sendiri, ataukah mereka akan berlutut, diam, hening, dan memusatkan perhatian mereka pada doa yang akan diucapkan? Kondisi pemusatan perhatian ini sebenarnya adalah untuk masuk ke kondisi hipnosis, yang kalau dalam bahasa agama disebut dengan kondisi khusyuk. Setelah pikiran terpusat, hati tenang, barulah doa dibacakan atau diucapkan. Doa yang diucapkan ini sebenarnya adalah sugesti atau afirmasi. Jika doa ini diucapkan sendiri maka ia menjadi auto-suggestion melalui self hypnosis.

Bagaimana doa dengan hanya membaca satu atau dua ayat tertentu dan diulang-ulang? Inipun sama saja. Dengan pemusatan pikiran terhadap doa yang dibacakan akan tercipta kondisi hipnosis (baca: khusyuk).

Bagaimana dengan latihan meditasi dengan objek pernapasan? Bagaimana dengan orang yang melakukan liangkeng atau berlatih meditasi dengan fokus pada suara yang timbul akibat ketukan pada alat bantu tertentu?

Semuanya sama saja. Intinya adalah adanya pemusatan perhatian atau fokus pada sesuatu objek dan adanya repetisi. Semua akan mengakibatkan kondisi overload yang akhirnya akan mengakibatkan kondisi hipnosis.

Banyak orang sangat ingin masuk ke kondisi khusyuk. Namun kondisi ini hanya bisa mereka capai sesekali saja. Tidak bisa diulang sesuai keinginan. Mengapa? Karena kebanyakan kita tidak mengerti mekanisme untuk masuk ke kondisi khusyuk ini. Kita selama ini hanya menggunakan cara trial and error. Ada yang bisa dengan sangat mudah menjadi khusyuk namun ia tidak bisa menjelaskan atau mengajarkan caranya kepada orang lain.

Sulitkah untuk menjadi fokus atau khusyuk? Sama sekali tidak. Justru bila kita tahu caranya kita bisa membuat diri kita khusyuk kapanpun dan di manapun dengan sangat mudah dan cepat.

Banyak orang yang saat berdoa, begitu khusyuknya, sampai merasakan keheningan luar biasa yang disertai perasaan gembira, bahagia, dan damai yang tak terlukiskan dengan kata-kata. Sungguh pengalaman euphoria spiritual yang sangat luar biasa. Apakah ini ada hubungan dengan kondisi hipnosis? Sudah tentu. Kondisi ini mirip sekali dengan salah satu kondisi hipnosis yang sangat dalam, yang bila kita bisa masuk ke kondisi ini, kita akan merasakan perasaan bahagia, damai, dan luar biasa "enak". Orang yang berhasil masuk ke kondisi ini biasanya ingin seterusnya berada di kondisi ini karena begitu luar biasanya perasaan mereka.

Kondisi hipnosis jugalah yang sebenarnya digunakan untuk membentuk, membangun, dan memperkuat belief seseorang terhadap doktrin suatu agama. Saat anak masih kecil basically mereka sangat sering berada dalam kondisi hipnosis secara alamiah. Bila doktrin agama diajarkan pada saat anak masih kecil maka efeknya akan sangat kuat.

Mengapa?

Karena saat masih kecil, usia 0 - 3 tahun, anak belum mempunyai critical factor. Saat usia 3 tahun critical factor baru mulai terbentuk dan akan semakin menebal dan kuat pada usia 8 tahun. Critical factor akan benar-benar tebal saat usia 11 tahun dan ke atas.

Agar doktrin benar-benar diyakini kebenarannya, dipegang dengan sangat kuat oleh seseorang maka doktrin ini harus masuk dalam bentuk belief yang dikaitkan dengan emosi yang sangat intens. Dan belief ini bila terus diperkuat, dengan berbagai repetisi, akhirnya menjadi faith atau iman. Berikut saya kutipkan definisi faith dari kamus elektronika Encarta, "Faith: belief or trust: belief in, devotion to, or trust in somebody or something, especially without logical proof" atau "Iman: kepercayaan pada, kepercayaan yang sangat kuat pada seseorang atau sesuatu, biasanya tanpa bukti yang logis."

Belief yang sudah berhasil dibentuk, dibangun, dan diperkuat akhirnya akan mengkristal menjadi value, yang biasanya menempati level tertinggi dalam hirarki value seseorang. Dan untuk mengubah value ini, sangat-sangat sulit, jika tidak mau dikatakan tidak bisa.

Sebagai penutup artikel ini berikut saya kutipkan email dari dua orang pembaca buku dan artikel saya.

Terima Kasih dari Seorang Imam

Saya sudah membaca buku anda berjudul, Hypnosis: The Art of Subconscious Communication, dan Becoming a Money Magnet. Tulisan anda sangat memperkaya hidup pastor. Sangat efektif sekali hipnosis untuk keperluan terapi. Banyak

masalah emosi terluka/perasaan terluka disembuhkan dengan hypnosis. Saya ini seorang imam, banyak umat datang ke tempat saya, saya ajak umat untuk berdoa/meditasi, setelah sungguh hening-memasuki gelombang alpa-theta, barulah membacakan firman Tuhan. Hal positif. Ini sungguh mengubah hidup umat. Kebencian bisa tergantikan dengan pengampunan. Betul kata anda. Salah membuat kalimat ketika orang berada dalam gelombang theta or alpha, maka berdampak buruk. Pikiran dan perkataan kita harus selalu positif sehingga melahirkan hal positif. Berlimpah Terima Kasih,

T. Budi

Saling Meneguhkan

Saya sudah membaca hampir semua artikel yang Bapak tulis, dan saya sangat tertarik untuk mempelajarinya lebih dalam. Saya sedang memesan beberapa buku Bapak. Mengapa saya tertarik?

Sebelumnya saya buta sama sekali tentang hypnosis karena saya pikir dulu itu adalah ilmu sesat. Tetapi setelah saya membaca artikel-artikel yang Bapak tulis, ternyata anggapan saya keliru. Bahkan apa yang Bapak ajarkan, itu juga yang saya ajarkan. Bedanya saya melalui jalur agama, sedangkan Bapak dari jalur sekuler.

Dan banyak hal ternyata yang selama ini saya tahu dan ajarkan, ternyata setelah saya membaca tulisan Pak Adi, baru saya tahu alasan lain yang ditinjau dari ilmu yang Bapak pelajari. Jadi kesimpulannya adalah saling meneguhkan.

Sekali lagi terima kasih banyak atas pencerahannya Pak. Saya ingin sekali berdiskusi dengan Bapak jikalau ada kesempatan. Hormat saya, Pdt. F.G.

Nah, pembaca, setelah anda membaca sejauh ini, bagaimana pandangan anda mengenai hipnosis? Apakah anda akhirnya "tersesat" kembali ke jalan yang benar seperti kawan saya?

Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pakar pendidikan dan mind technology, pembicara publik, dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis dua belas best seller "Born to be a Genius", "Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success", "Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?", "Hypnosis - The Art of Subconscious Communication", "Becoming a Money Magnet", "Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian", dan "Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring", "Cara Genius Menguasai Tabel Perkalian", "Kesalahan Fatal Dalam Mengejar Impian 2, dan "5 Principles to Turn Your Dreams Into Reality", dan The Secret of Mindset . Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com dan www.adiwgunawan.com

39. Sekolah Dirancang Untuk Menghasilkan Orang-orang Gagal - 21 November 2005 - 06:31

(Diposting oleh: Editor)

Judul di atas terkesan sangat provokatif, bukan? Saya sengaja membuka tulisan ini dengan *statement* yang keras dan menggugat. Namun jangan salah mengerti. Saya bukan tipe orang yang anti pendidikan formal. Saya sendiri adalah seorang pendidik, lebih tepatnya *Re-Educator*, yang sangat *concern* dengan kondisi pendidikan di tanah air. Apa yang saya tulis di bawah ini merupakan kristalisasi hasil belajar saya atas pemikiran para pakar pendidikan seperti Paulo Freire, Ivan Illich, Drost, Everett Reimer, John Holt, Alfie Kohn, Neil Postman, dan William Glasser, ditambah dengan perenungan dan pengalaman pribadi.

Proses pendidikan atau lebih tepatnya pembelajaran yang terjadi di sekolah selama ini sangat jauh dari praktik pembelajaran yang manusiawi, yang sesuai dengan cara belajar alamiah kita. Konsep "belajar" yang diterapkan telah sangat usang dan merupakan warisan dari jaman agraria dan industri.

Kembali saya ulangi, masalah utama yang ada dalam sistem pendidikan kita adalah sekolah memang dirancang untuk menghasilkan anak gagal. Ini semua sebagai akibat dari sistem pengujian kita yang menggunakan referensi norma, yang sangat mengagungkan penggunaan kurva distribusi normal atau kurva lonceng (Bell Curve). Kurva distribusi normal ini mengharuskan ada 10% anak yang prestasinya rendah, 80% rata-rata, dan 10% yang berprestasi cemerlang.

Bulan lalu dalam dua kesempatan yang berbeda saya memberikan pelatihan untuk para kepala sekolah SD Negeri dan Pengawas (tingkat TK dan SD) sekabupaten/kota Jawa Timur. Saat bertanya, "Bapak/Ibu, jika anda punya 40 orang murid dalam satu kelas, dan saat ujian semua dapat nilai 100, anda sukses atau gagal?" Bak paduan suara yang sangat kompak, serentak mereka menjawab, "Gagal..." "Lho, koq gagal?" tanya saya. "Ya Pak, kalau semua dapat 100 maka pasti soalnya terlalu mudah, atau gurunya yang tidak bisa membuat soal," jawab mereka kompak.

Saya lalu mengejar dengan pertanyaan, "Bapak dan Ibu, misalnya anda diminta mengajar 40 orang anak memasak nasi goreng *sea-food* spesial. Kalau semua belum bisa (*saya tidak menggunakan kata "tidak bisa"*) memasak nasi goreng seperti yang anda inginkan, apa yang akan anda lakukan?" "Ya, kita akan mengulangi lagi sampai si anak benar-benar bisa," jawab mereka. "Sekarang, kalau semuanya berhasil memasak nasi goreng yang sangat enak, anda berhasil atau gagal?" tanya saya lagi. "Wah, kalau semuanya bisa, ini berarti kita sangat berhasil Pak", jawab mereka. "Kalau begitu apa bedanya antara mengajar anak memasak nasi goreng dengan mengajar anak suatu pelajaran, misalnya matematika atau bahasa Inggris?" kejar saya lagi. Kali ini semuanya diam dan tidak bisa berkomentar.

Saya lalu menjelaskan mengenai kurva distribusi normal yang sebenarnya, kalau menurut pendapat saya pribadi, tidak normal. Mendapat penjelasan ini para peserta akhirnya bisa memahami apa yang saya sampaikan. Saat *break* saya menemukan satu hal yang sangat menarik. Para kepala sekolah dan pengawas ini sadar bahwa apa yang saya sampaikan itu memang benar dan memang seharusnya demikian cara kita mendidik murid. Namun mereka terikat pada aturan main (baca: sistem pendidikan). Mereka merasa tak berdaya karena bila mereka bersikeras untuk tidak mau mengikuti arus maka mereka akan mendapat kesulitan.

Saya lalu menceritakan keberhasilan kawan saya, Bpk. Danang Prijadi saat mengajar mata kuliah Dasar Filsafat di satu universitas ternama di Surabaya. Ada 3 kelas paralel, masing-masing berisi 40-an mahasiswa, dengan dosen yang berbeda. Saat ujian, 95% dari murid di kelas Pak Danang mendapatkan nilai A, sisanya yang 5% dapat nilai B dan C. Hal ini sangat mengejutkan pihak universitas dan dosen lainnya. Bagaimana mungkin hal ini bisa terjadi? Bukankah ini menyalahi kurva distribusi normal? Dan yang lebih *ciamik* lagi, soal yang diujikan bukan disusun oleh Bpk Danang, tapi disusun oleh tim tersendiri.

Tujuan kita mengajar anak adalah agar anak bisa menguasai apa yang diajarkan, tidak peduli apa cara yang digunakan. Yang penting ujung-ujungnya anak bisa menguasai dengan baik apa yang diajarkan. Kalau cara mengajar yang digunakan di sekolah kita diterapkan untuk mengajar anak kita, yang masih kecil, belajar bicara atau berjalan, maka pasti kita akan "*shocked*" karena ternyata, dengan sistem penilaian yang digunakan di sekolah, anak-anak kita akan masuk kategori anak

yang "idiot". Mengapa masuk kategori "idiot"? Karena anak-anak kita "gagal" terus. Nilai mereka selalu Do - Re - Mi alias 1, 2, atau 3.

Dalam hampir setiap kasus yang pernah saya temui, bila ada timbul masalah belajar biasanya kita hanya melihat pada sisi anak. Jarang sekali kita melihat dan mencari tahu peran yang dimainkan oleh sekolah dan sistem pendidikan kita hingga masalah muncul. Anak yang dianggap bermasalah biasanya akan diterapi melalui BK (bimbingan konseling) dan kalau masih tidak bisa menjadi anak yang "baik", anak ini dikeluarkan. Di sini terlihat bahwa sebenarnya anak tidak "Drop Out" tapi "Pushed Out".

Lalu, apa sih sebenarnya ujian itu? Untuk kondisi saat ini, ujian adalah suatu cara untuk mengetahui kecepatan mengingat kembali (*recall*), suatu informasi yang telah dihapal sebelumnya (*register*), dan menggunakan (*apply*) informasi yang telah diingat kembali untuk menjawab soal ujian, bukan menjawab persoalan hidup. Singkatnya, ujian saat ini hanyalah menguji kemampuan menghapal. Celakanya, sekolah tidak pernah mengajarkan anak didik teknik, cara, metode, atau strategi menghapal yang baik dan benar, yang sesuai dengan cara kerja otak dan pikiran dalam menyerap informasi.

Sistem ujian kita menggunakan sistem *closed-book* atau buku tertutup. Praktek ini didasari oleh asumsi bahwa kemampuan mengingat suatu pengetahuan jauh lebih berharga dari pada kemampuan untuk mencari sumber pengetahuan. Ujian *closed-book* ditambah lagi murid tidak boleh kerja sama akhirnya sangat membebani anak didik. Tolong jangan salah mengerti. Saya juga tidak setuju bila anak nyontek. Tapi kalau memang bisa mengapa kita tidak mengajarkan cara belajar kolaborasi? Sistem *closed-book* mempunyai beberapa keburukan lainnya. Cara menguji seperti ini memberikan beban ekstra bagi anak. Anak yang sangat pintar dalam hal aplikasi akan mendapat nilai jelek bila ia lupa rumus atau definisi. Bila kita mengacu pada hirarki kognisi seseorang, sesuai dengan taksonomi Bloom, maka cara ujian seperti ini hanya mengajarkan anak untuk berpikir pada level yang rendah, level menghapal saja. Kita tidak mengajar anak berpikir pada level yang lebih tinggi yaitu analisa, sintesa dan evaluasi.

Jadi, bila kita berbicara mengenai sistem pengujian, kebanyakan yang anak lakukan adalah suatu permainan yang tidak bermutu. Anak hanya belajar menghapal dan membeo. Anak tidak dibenarkan untuk berpikir kreatif dan inovatif. Agar lulus dan selamat, anak harus menjawab seperti yang diajarkan oleh guru dan harus sesuai dengan kunci jawaban yang dimiliki guru. Para pendidik saat ini telah merendahkan martabat dan kemampuan mahluk ciptaan Tuhan. Otak kita, yang memiliki kemampuan yang sangat luar biasa, dirancang untuk berpikir namun sistem pendidikan telah mereduksi fungsi otak hanya sebagai mesin foto kopi.

Setiap kegagalan yang dialami oleh anak di sekolah akan mengakibatkan konsep diri yang buruk. Padahal kita tahu bahwa konsep diri merupakan pondasi untuk keberhasilan di bidang apa saja dalam hidup. Dari pengalaman saya memberikan konseling, saya menemukan bahwa konsep diri yang buruk ini selalu berhubungan dengan berbagai kegagalan yang telah atau pernah dialami saat sekolah. Dan satu hal yang penting yang saya temukan adalah bahwa untuk bisa memperbaiki konsep diri yang sudah terlanjur negatif atau buruk kita perlu mencari dan mengingat kembali berbagai keberhasilan yang pernah kita capai (kisah sukses). Mengutip apa yang Glasser katakan, "Tidak peduli berapa banyak kegagalan yang pernah dilakukan oleh seseorang di masa lalu, tidak masalah apa latar belakang, budaya, warna kulit, latar belakang sosial ekonomi, atau apapun itu, ia tidak akan bisa berhasil hingga ia, melalui suatu kesempatan, mulai mencapai keberhasilan dalam salah satu aspek kehidupan mereka."

Saya percaya jika seorang anak, tidak peduli apapun latar belakangnya, dapat berhasil di sekolah, maka ia mempunyai kemungkinan besar untuk berhasil dalam hidupnya. Jika ia merasakan kegagalan dalam proses pendidikannya, baik itu pada tingkat SD, SMP, dan SMA, atau di PT/Universitas, maka kesempatannya untuk berhasil dalam hidup menurun drastis. Kalau kita hubungkan dengan proses pemrograman pikiran, maka semuanya akan tampak sangat gamblang. Anak yang telah terlanjur (diprogram untuk) percaya bahwa ia adalah seorang pecundang, bodoh, tidak bisa, dan selalu gagal, pasti akan menjadi seperti yang ia yakini. *It's a self-fulfilling prophecy.*

Sudah saatnya kita mengubah sistem pendidikan kita menjadi suatu sistem yang benar-benar mampu memberdayakan anak kita. Merupakan tanggung jawab kita bersama untuk bisa membantu mengembangkan semua potensi yang dimiliki oleh anak-anak kita, melalui proses pendidikan yang memanusiakan anak manusia.

Lalu bagaimana cara kita untuk bisa membantu anak berkembang? Ada dua hal dasar, menurut Glasser, yang perlu diperhatikan berkenaan dengan kebutuhan anak. Yang pertama, kebutuhan akan cinta dan mencintai. Yang ke dua adalah kebutuhan akan rasa diri berharga.

Kebutuhan akan cinta dan mencintai ini merupakan hal yang paling mendasar yang perlu didapat oleh anak, dan berlaku sebagai pondasi untuk mencapai sukses. Jika seseorang mampu memberikan dan menerima cinta, dan mampu melakukannya secara konsisten dalam hidupnya, maka sampai pada tingkat tertentu ia bisa dikatakan berhasil.

Sering kali kita berpikir bahwa pemenuhan kebutuhan cinta dan mencintai ini hanya bisa dilakukan di rumah saja. Ternyata keyakinan ini salah. Banyak masalah yang timbul di sekolah, baik itu dalam bentuk murid yang tidak kooperatif, tidak ada motivasi belajar, masalah disiplin, murid yang nakal, dan masalah lainnya, semua berawal dari tidak terpenuhinya kebutuhan mendasar seorang anak yaitu cinta dan mencintai. Anak membutuhkan cinta tidak hanya dari rumah, tetapi juga di sekolah, baik itu dari gurunya maupun dari kawan-kawannya.

Sekolah lebih banyak memperhatikan kebutuhan dasar yang ke dua yaitu rasa diri berharga. Bagaimana sekolah bisa memenuhi kebutuhan rasa diri berharga? Untuk bisa mencapai rasa diri berharga dibutuhkan pengetahuan dan kemampuan untuk berpikir. Jika seorang anak masuk sekolah dan gagal dalam upaya memperoleh pengetahuan, belajar cara belajar, belajar berpikir yang benar – berpikir level tinggi, belajar memecahkan masalah, maka kegagalan ini akan terus terbawa hingga anak menjadi manusia dewasa. Orangtua, lingkungan, dan masyarakat tampaknya tidak mampu memperbaiki kegagalan ini.

Dalam proses mengembangkan rasa diri berharga, dengan memiliki pengetahuan, mampu berpikir benar dan memecahkan masalah yang dia hadapi, seorang anak akan mempunyai rasa percaya diri yang kuat untuk belajar memberi dan menerima cinta. Paling tidak seorang anak mempunyai peluang yang lebih besar untuk mendapatkan cinta, saat ia merasa dirinya berharga, sehingga ia dapat bertahan dalam menghadapi penolakan.

Melalui cinta seorang anak akan mengembangkan motivasi untuk berhasil dan merasa diri berharga. Jika anak tidak belajar untuk bisa memberikan cinta maka anak akan menjadi anak yang sering merasa gagal. Hal ini terlihat pada anak yang terlalu dimanja dan terlalu dilindungi.

Cinta dan rasa diri berharga ini merupakan satu kesatuan yang sering kita hubungkan dengan identitas pribadi. Cinta dan rasa diri berharga dapat dipandang sebagai dua jalan untuk mencapai identitas pribadi yang berhasil. Bagi kebanyakan anak hanya ada dua tempat di mana mereka bisa mendapatkan identitas diri sebagai pribadi yang sukses yaitu di rumah dan sekolah.

Dalam konteks sekolah, cinta dapat diwujudkan dalam bentuk tanggung jawab sosial. Bila anak tidak belajar untuk bertanggung jawab terhadap sesama, peduli dengan sesama, dan membantu sesama, maka cinta akan menjadi konsep yang lemah dan terbatas.

** Adi W. Gunawan, lebih dikenal sebagai Re-Educator and Mind Navigator, adalah pembicara publik dan trainer yang telah berbicara di berbagai kota besar di dalam dan luar negeri. Ia telah menulis best seller Born to be a Genius, Genius Learning Strategy, Manage Your Mind for Success, Apakah IQ Anak Bisa Ditingkatkan?, dan Hypnosis – The Art of Subconscious Communication. Adi dapat dihubungi melalui email adi@adiwgunawan.com*

40. Cara menarik kemakmuran – metoda menarik untuk hidup dalam kemakmuran

oleh Michael Lee

Adakah cara mudah menarik kemakmuran? semua kita mungkin pernah mengalami kekurangan dalam hidup ini. Bagi sebagian orang, kekurangan bisa jadi hal yang bersifat keseharian, kenyataan tak terelakkan. Tapi bagaimana jika saya katakan bahwa kita memiliki kekuatan mengubah kenyataan tersebut sekarang juga, bahwa ada cara gampang menarik kemakmuran? Benar sekali, yang harus kita lakukan hanya menarik dengan tepat. Ikuti cara – cara menarik kemakmuran berikut ini dan mulailah menjalani kehidupan indah yang sudah kita idam-idamkan sejak lama:

Cara pertama menarik kemakmuran.

Bersyukurlah atas apapun yang kita miliki sekarang juga. Apapun yang membawa kebahagiaan atau melengkapi kita dalam menjalani keseharian kita sekarang seperti kesehatan, keluarga, teman, pekerjaan atau apapun itu, akuilah dan bersyukur. Tuliskan semua hal yang patut kita syukuri. Jangan berhenti sampai benar – benar tidak ada lagi yang bisa kita tulis. Kita bisa terkejut betapa banyak hal yang benar – benar kita miliki sekarang. Bukan berarti kita bersombong diri dengan apa yang dimiliki dan tidak berhasrat memiliki banyak hal lainnya lagi. Tapi dengan bersyukur akan membuat kita merasa enak/nyaman dan mempermudah menarik hal baik lainnya kedalam kehidupan kita.

Cara kedua menarik kemakmuran

Yakini bahwa alam semesta sangat dipenuhi dengan kemakmuran yang luar biasa. Benar, apapun yang kita inginkan, apapun yang kita perlukan – alam semesta mampu memberikannya, asal kita yakin. Dan bukan hanya pada kita, tapi untuk siapa saja yang meyakinkannya. Sesungguhnya, alam semesta memiliki lebih dari cukup bagi siapa saja untuk hidup makmur. namun karena kita yakin atau diarahkan untuk yakin bahwa kekurangan, atau kemiskinan merupakan hal normal, maka begitulah yang kita dapatkan. Jika kita tidak membatasi diri kita dan yakin bahwa kesehatan, kekayaan, dan segala hal indah dalam hidup dapat terjadi pada kita, kita akan benar – benar hidup dalam kemakmuran.

Cara ketiga menarik kemakmuran

Berpikir dan bertindak makmur! Katakan pada diri kita bahwa kita hidup dalam kemakmuran, disini dan sekarang. Kemudian bertindaklah. Sebagai contoh: kita bisa membuat afirmasi harian seperti: "saya dalam proses kemakmuran total" atau yang lebih spesifik seperti : " saya memilih menikmati, meinvestasikan dan membagikan uang 1 milyar saya". Lakukan ini setiap hari dan kita akan segera menarik orang, benda, situasi dan peluang tertentu yang akan membawa kemakmuran" Cara keempat menarik kemakmuran Berbeda. Kemakmuran merupakan aliran energi. Ketika ia menjangkau kita, jangan disimpan untuk diri sendiri – berbagilah agar tetap mengalir. Dengan menyimpannya sendirian hanya akan mencegahnya mengalir dengan bebas. Berbagilah dengan orang lain. Lakukan aksi sukarelawan. Beramallah. Atau cukup hanya dengan menjadi tempat curhat. Bersiap – siaplah untuk tersenyum atau memberikan bantuan bagi yang membutuhkan. Maka alam semesta akan merespon dan memberi kita lebih banyak lagi. Cara – cara tersebut secara gamblang hanyalah cara mengubah pola pikir dan dugaan – dugaan kita sehingga kita bisa mulai hidup dalam kemakmuran yang pernah kita impikan sebelumnya.

41. LOA Dengan Cara Pandang Berbeda

Saya dapat ini dari milis sebelah, saya menahannya utk tidak saya share-kan ke milis ini, tapi semakin saya tahan kok semakin gak enak ya??(rasanya seperti nyimpan sesuatu yang mestinya bisa bermanfaat buat orang banyak). Lagipula Pak Ronny dari tulisannya ini TIDAK MELARANG utk share tulisannya ini. Jadi bagi Anda yang baca postingan ini berbahagialah karena berarti efek LOA Anda sudah bekerja ☺
Semoga bermanfaat

Peace

LOA yang saya pelajari dan alami Posted by: "Ronny F. Ronodirdjo" ronny_nlp@yahoo.co.id ronny_nlp
Dear all, Catatan sebelum Anda membaca lebih jauh: Kisah di bawah ini sebaiknya jangan dibaca apabila Anda berpendapat bahwa LOA harus melakukan Action, atau LOA adalah persoalan Meminta.

Kisah ini adalah catatan pribadi yang khusus saya kirimkan ke milis Lingkar LOA, bukan ke milis atau email pribadi lain. Jika Anda menerima email ini dan bukan langsung dari milis Lingkar LOA, maka itu bukan berasal dari saya. Asal email ini (mungkin) dari terjadinya efek LOA yang bekerja tanpa Anda ketahui.

- - -

Alkisah seorang Guru bernama WELAS ASIH sedang memberikan wejangan kepada muridnya si NALAR PANJANG

Si murid, Nalar Panjang sedang bertanya pada gurunya Si Welas Asih : " Guru, bukankah LOA itu sesat, karena mengajarkan meminta bukan kepada Tuhan, selain itu LOA itu juga mengajarkan untuk tanpa Action... Bagaimana ini Guru? Mohon Petunjuk! Kalau dibiarkan, ajaran LOA ini bisa menyesatkan pikiran karena menjauhkan dari Berdoa pada Tuhan dan menjauhkan orang dari Action / berusaha. Saya mengenal seseorang yang mengaku tidak lagi percaya Tuhan setelah LOA-nya banyak terkabul... Bahaya!"

Welas Asih menjawab "Saya tidak tahu muridku... Saya tidak mengerti apa yang kamu bicarakan... . Yang penting kamu teeeeeennnaaaaaannng duuuuuuu. Rileeeeks.... "

Nalar Panjang menghela nafas... "Okeeeee, nah bukankah belajar LOA akan MEMBUAT seseorang menjadi tersesat?"

Welas Asih kembali dengan sabarnya menjawab "Saya tidak mengerti, bagaimana suatu konsep bisa membuat seseorang menjadi tersesat. Satahu saya, pikiran diri orang itu-lah yang membuat dirinya sendiri tersesat. Belajar Matematika tidak membuat seseorang tersesat, namun pikiran orang itu bisa menyesatkan dirinya saat kepintarannya bermatematika dipakai untuk kesesatan...

Pertanyaanmu mengenai LOA juga tidak kupahami...Kenapa LOA harus dipertentangkan dengan do'a yang maqom-nya jauh lebih tinggi, dan juga harus dipertentangkan dengan Action yang wilayah nya berbeda...." .

Nalar Panjang : "Maksud Guru?"

Welas Asih " LOA yang saya pelajari tidak mengajarkan MEMINTA, tidak mengajarkan ACTION....!".

Nalar Panjang "Haaaah!? Apa???"

Welas Asih : "Sebab jika kita MEMINTA, maka itu namanya bukan LOA, itu namanya BERDO'A..., dan berdo'a itu seharusnya hanya kepada Tuhan YME."

Nalar Panjang "Weleh... weleh.... ! Terus?" Welas Asih : " Demikian juga, jika kita perlu melakukan suatu ACTION, maka itu namanya bukan LOA, itu namanya BEKERJA."

Nalar Panjang : "Lho jadi ketiganya berbeda-beda wilayah ya?"

Welas Asih melanjutkan "Dalam hidup ini, agar terjadi keseimbangan maka kita perlu berdo'a kepada Tuhan, dan tentunya juga perlu bekerja.... Lha, asyiknya kita juga bisa melakukan aktivitas LOA."

Nalar Panjang : "Lanjutkan, belum paham Guru, kok berbeda dari penjelasan dan diskusi serta debat di luar pintu Padepokan sana?. Kok ada yang bilang bahwa LOA itu harus tetap action, kalau nggak action bisa berbahaya dan menjadikan kita hanya bermimpi di siang bolong!"

Welas Asih : "Ya nggak papa, orang boleh saja berpendapat. Bukankah dari pendapat seseorang kita bisa ketahui Neuro Logical Levelnya? Kita bisa ketahui Behaviornya, Capabilitasnya, Belief Systemnya, dan seterusnya... Jauh lebih baik kita mensikapi perbedaan pendapat sebagai memperkaya wacana kita, bukan menghancurkan pendapat kita. Dalam perspektif saya jika pendapat A benar tidak berarti pendapat B salah. Justru malah kita sekarang punya 2 alternatif pendapat A dan B. Asyik laaaah!"

Nalar Panjang "Waaah, dalam perspektifnya nih Pak Guru! Jadi dari pandangan orang yang bilang 'harus ada action' itu, malah kita jadi mengerti bagaimana belief sistemnya dia telah menghambat kapabilitasnya dalam mendayagunakan LOA... wuih daleeeem!"

Welas Asih : "Saya tidak bilang begitu, itu kesimpulanmu sendiri lho ya. Karena ternyata nalarmu cukup encer.... Hehehehe..."

Nalar Panjang : "Wah, muji atau ngeledak.... , Nah, sekarang mengenai persoalan MEMINTA bagaimana? Ini khan yang membuat LOA menjadi menyesatkan. .. Kok diajarin meminta pada selain Tuhan seperti pada alam semesta dll. Malah ada Jin Kartubi atau Jin siapa itu..."

Welas Asih melanjutkan : "Walah, Jin Kartubi, hahahahaha kebanyakan baca komik lama kamu..."

LOA yang saya pelajari ada 3 langkah :

1. Menginginkan (Intention)
2. Memperkuat Vibrasi Positif (Vibration)
3. Memperkenankan terjadi (Allowing)

Sudah ... itu saja"

Nalar Panjang : "Lha tapi dalam Film The Secret itu kok dikatakan langkahnya lain :

1. Meminta
2. Percaya
3. Menerima

Kok beda ya?"

Welas Asih : "Film The Secret, telah membangunkan kita akan adanya keberadaan LOA, namun sayangnya film istimewa itu juga membingungkan, karena mengajarkan LOA dengan mempersamakan prosesnya dengan berdo'a..., yakni langkah pertamanya adalah MEMINTA. Ingat kata-kata saya : berdo'a maqomnya lebih tinggi dari LOA"

Nalar Panjang "Kasih contoh Guru?"

Welas Asih : "Gravitasi bumi akan selalu bekerja menarik benda menuju pusat bumi, sehingga kita bisa berdiri tegak dan kehidupan ini bisa berlangsung. Nah, jika kita sedang di puncak bukit, gravitasi tetaplah bekerja menarik kita ke bawah. Dan jika misalkan mau berjalan turun ke bawah bukit, maka gravitasi akan memudahkan kita berjalan ke bawah. Bukankah gravitasi membuat kita merasa lebih ringan dalam menuruni bukit dari pada saat menaikinya? Nah, saat turun bukit itu tentunya kita juga akan berdo'a pada Tuhan agar kita tidak jatuh atau tersesat... Ya khan? Selain itu kita juga akan bekerja keras melakukan action, misal berlari kecil, naik sepeda atau naik benda beroda lainnya...agar lebih mudah. Nah, mudah dimengerti bukan?"

Nalar Panjang : "Oooo, jadi maksud Guru, gravitasi sebagai gaya tarik menarik akan terus bekerja siang malam tanpa henti dan TANPA PERLU DIMINTA ATAU ACTION APAPUN dari kita? Di lain pihak, kita tetap saja bisa/boleh berdo'a dan berupaya / bekerja agar tetap tercapai tujuan kita...?"

Welas Asih : "Kamu mulai pintar dan mengerti anakku..."

Nalar Panjang " Oooh, gitu...!"

Welas Asih : " Jadi memanfaatkan LOA itu ya seperti memanfaatkan Hukum Gravitasi bumi, seperti memanfaatkan Hukum Kimia, Hukum Fisika dan Hukum Alam yang lain... Dinamakan hukum alam, karena ia berjalan sendiri dan terus menerus secara konstan, terlepas kita menyadari keberadaannya atau tidak, terlepas kita mengakui keberadaannya atau tidak.

Menggunakan hukum alam untuk kemaslahatan tidak membuat kita kafir.

Yang agak aneh dan sesat adalah kalau kita hendak memakai Hukum Gravitasi lantas kita meminta kepada Alam Semesta agar hukum gravitasi bekerja. Yang agak aneh juga adalah kita dianjurkan meminta kepada Alam Semesta agar Hukum Kekekalan Energi dalam reaksi kimia supaya bekerja. Atau malah kita memintanya bukan pada alam semesta tapi pada Gravitasi itu sendiri..... Itulah yang sesat..... Hahaha.... Ingat Hukum alam itu tetap bekerja sekalipun tanpa diminta, sekalipun tanpa disetujui kita,

sekalipun tanpa diketahui kita. Demikian pula Hukum Tarik Menarik (LOA)... Dan ingat, sekalipun dinamakan Hukum Alam, sebenarnya itu adalah ciptaan Yang Maha Kuasa..."

Nalar Panjang : "Iiih, jadi film The Secret dan pandangan orang-orang tentang Meminta itu kok sekarang jadi kedengarannya terlihat jadi aneh rasanya ya bagi saya?"

Welas Asih : " Itulah manusia, suka memperdebatkan sesuatu hanya dari akal saja, namun kurang praktek. Dialog hari ini antara saya denganmu inipun juga bukan saya maksudkan sebagai pancingan untuk berdiskusi ataupun berdebat dengan siapapun. Sebab semuanya tentunya punya pendapat..., yang tentunya berangkat dari niat baik. Pendapat orang saya hormati, sedemikian saya menghormatinya sampai-sampai saya tidak ingin mendebatnya kembali. Sebab perbedaan pendapat dari orang lain hanya akan memperkaya saya dengan bertambah satu alternatif pandangan baru lagi. Dan mendengar pendapat yang berbeda tidak akan saya lihat dan rasakan sebagai mempersalahkan pendapat saya sendiri..."

Nalar Panjang : "Terus kelanjutan penjelasan tentang LOA bagaimana?"

Welas Asih : "Pandangan saya mengenai LOA ini adalah sharing dari apa yang saya pelajari dan saya alami dari kehidupan. Terlepas dari berdo'a ataupun tidak..., terlepas ber-action ataupun tidak... LOA sebagai gaya tarik menarik tetaplah berjalan.. sesuai perintah Pencipta apapun di dunia ini, yakni Yang Maha Kuasa. Nah tentunya sebagai umat dan ciptaan, maka kita perlu BERDOA kepada Yang Maha Kuasa agar LOA selalu bekerja pada kita untuk hal-hal yang baik saja... Nah saat kita lupa berdo'a dan kemudian kita mendapati LOA bekerja, jangan lantas centang perenang dengan mengatakan bahwa sudah tidak perlu berdo'a lagi... Gitu aja kok jumawa..!"

Nalar Panjang "Semakin jelas Guru..., boleh dipaparkan lebih jauh?"

Welas Asih : "Nah kamu ini, memang sukanya minta penjelasan saja, praktek sana! Lakukan ini itu, praktekkan, perbaiki jika keliru, jangan mudah menyalahkan jika belum berhasil. Jangan pula menularkan pesimisme dan pikiran pendek pada orang lain sehingga terimbas oleh penalaran panjang. Tentunya ada sebabnya orang tuamu memberimu nama Nalar Panjang..."

Nalar Panjang : 'Ya Guru, mohon bimbingan lebih jauh"

Welas Asih : "Baik, saya berikan saja suatu kiasan metaforik : ... Belajar naik sepeda motor tidak membuat seseorang harus menjauhkan diri dari sepeda kayuh dan tidak membuat naik sepeda kayuh itu sebagai sesuatu yang salah / keliru. Demikian pula saat belajar naik mobil, tidak lantas membuat kita harus menjauhkan diri dari sepeda motor dan merasa bahwa naik sepeda motor itu salah.

Mobil, sepeda motor, dan sepeda kayuh bukan 3 hal yang saling menghilangkan dan saling menggantikan keberadaannya. Di mata saya ketiga hal tersebut memperkaya saya untuk MENCAPAI TUJUAN. Saat mengenal sepeda motor, saya menjadi memiliki 1 pilihan alternatif untuk mencapai tujuan. Saat mampu mengendarai mobil, saya lantas memiliki 3 CARA untuk mencapai tujuan. Jadi alih-alih kita mempertentangkan ketiga hal itu, dalam kemasan pertanyaan mana yang benar dan mana yang salah...? Bukankah sikap kita lebih baik berubah : 'Waaaaah, sekarang saya diperkaya dengan 3 teknik untuk mencapai tujuan...'."

Nalar Panjang : "Paham Guru, saya paham... Bukahkan contoh di atas, hanyalah metafor kecil dan metafor bukanlah kebenaran itu sendiri. Metafor hanya cara alternatif untuk menjelaskan sesuatu secara perumpamaan. ... Saya pernah mengenal orang yang malah mempertentangkan metafor saya, lha padahal metaforik hanyalah kiasan untuk mempermudah pemahaman... . Ini mirip yang Guru pernah ajarkan dengan istilah JARI MENUNJUK BULAN, Bulan bukanlah jari itu sendiri!"

Welas Asih sambil manggut-manggut menutup ujarannya: "Baikkkk, jadi sekarang dengan mudah kamu mengerti bahwa "Berdo'a", "LOA", dan "Bekerja", bukan 3 hal yang perlu dipertentangkan, diperdebatkan mana yang paling benar. Kita tetap saja berdo'a, tetap saja bekerja, dan tetap saja melakukan LOA. Sebab ketiganya bukan saling menggantikan dan saling mempersalahkan. Ketiganya adalah alternatif mencapai tujuan. Keberadaan yang satu bukan untuk memperlenyapkan yang lain... Jadi kalau sekarang misalkan kamu mempraktekkan LOA dan berhasil, tidak lantas perlu berpikir bahwa Do'a itu tidak perlu. Tidak lantas berpikir bahwa Action tidak perlu. Lakukan saja ketiganya, Berdo'a Ber-LOA dan Ber-Action. Melakukan salah satu saja juga boleh..., dicoba saja..."

Eh, stop dulu, jangan ngeloyor.... , tentunya dengan mudah kamu juga mengerti.

Semua fenomena dan kejadian di dunia ini hanya terjadi karena KEHENDAK TUHAN YME."

Nalar Panjang membathin: "Oooh, rupanya begitu..., saya pikir tadinya..... "

SALAM BERKELIMPAHAN

*** Jika terjadi kemiripan dari kisah di atas dengan peristiwa, nama seseorang, atau pendapat seseorang, maka itu hanyalah suatu kebetulan... , dan kebetulan adalah sebagian dari efek LOA.

Ronny F. Ronodirdjo www.ronnyfr.com