**BAB V**

**KEKUATAN PIKIRAN DALAM MEMBENTUK KEPRIBADIAN**

**5.1 Kekuatan Pikiran**

Dalam al-Khawâthir, Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'râwi mengatakan, "Pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih men- jamin masa depan diri dan keluarganya.?" Dengan berpikir, kata James Allan, seseorang bisa menentukan pilihannya. Dalam psikologi-sosial, ilmuwan mendefinisikan "berpikir" sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir, manusia bisa membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat; antara yang halal dan yang haram; antara yang positif dan yang negatif, Dengan begitu, ia bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Dalam Quwwat al-Tahakkum ft al-Dzát, saya mengutip ka- limat bijak dari filsafat India Kuno, "Heri ini Anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok Anda ditentukan oleh ke mana pikiran membawa Anda." Begitulah kenyataannya. Perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian, dan rasa percaya diri.

Dalam *Aladdin Factor* karya Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen saya menemukan informasi yang menghentak kesadaran. Dalam buku itu disebutkan bahwa setiap hari manusia meng hadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran ini adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif maka sekitar 60.000 pikiran akan keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif.

Pada 1986, penelitian Fakultas Kedokteran di San Francisco menyebutkan bahwa lebih dari 80 % pikiran manusia bersifat negatif. Hasil penelitian ini memperkuat pernyataan bahwa nafsu cenderung menyuruh pada keburukan (ammarah bi al-sa'). Dengan hitung - hitungan sederhana , 80 % dari 60.000 pikiran, berarti setiap hari kita memiliki 48.000 pikiran negatif. Semua itu turut memengaruhi perasaan, perilaku, serta penyakit yang mendera jiwa dan raga. Jika demikian, kita harus ekstra hati-hati dalam memilih pikiran di benak kita.

**Sekarang saya ingin bertanya:**

Ketika Anda merasa lapar dan di hadapan Anda tersaji tiga menu: makanan rumahan, makanan hotel berbintang lima, dan makanan dari keranjang sampah. Mana yang akan Anda pilih?

Ketika pertanyaan ini saya lontarkan dalam seminar dan pelatihan yang saya gelar, tak seorang pun memilih makanan dari keranjang sampah. Ada yang memilih makanan rumahan dan ada yang memilih makanan hotel berbintang. Mengapa demi kian? Karena, setiap orang sangat memerhatikan kelangsungan hidupnya. Tak seorang pun memilih sesuatu yang berdampak negatif bagi kelangsungan hidupnya.

Jika manusia benar-benar tidak ingin meletakkan sesuatu yang berbahaya dalam tubuhnya, mengapa ia mengisi pikirannya dengan hal-hal yang berpengaruh negatif pada setiap aspek hidupnya, termasuk kesehatan jiwa dan raganya? Mengapa ia memberi gizi pikirannya dari keranjang sampah? Hal ini bergantung pada proses sebelumnya: orangtua, keluarga, lingkungan, sekolah, dan media informasi.

Jadi, kita hampir tidak punya pilihan gizi untuk pikiran dan proses perkembangannya. Kini saatnya kita memilih berbagai pikiran seperti halnya kita memilih makanan yang kita santap dan pakaian yang kita kenakan. Untuk mewujudkan semua itu, kita harus tetap tawakal pada Allah. Kita mulai dari memahami arti pikiran dan kekuatannya. Pikiran adalah kekuatan. Dalam Al-Quran Allah Swt. membedakan antara orang yang berilmu dan yang tidak. Dia berfirman, *Katakanlah, "Apakah sama orang-oransg yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?"* (al- Zumar: 9)

Karena, itu, mari kita mulai menjelajahi kekuatan pikiran.[]

* 1. **Pikiran Mempunyai Proses yang Kuat**

Berpikir itu sederhana dan hanya butuh waktu sekejap. Namun, ia memiliki proses yang kuat dari tujuh sumber yang berbeda. Tujuh sumber itu imemberi kekuatan luar biasa pada proses berpikir dan menjadi referensi bagi akal yang digunakan setiap orang, entah disadari atau tidak.

1. **Orangtua**

Proses berpikir yang pertama kita dapatkan dari orangtua. Ratu Elizabeth II berkata, "Aku belajar seperti proses belajarnya kera, yaitu dengan menyaksikan orangtua dan meniru mereka." Dari orangtua kita belajar tentang kata-kata, ekspresi wajah, gerakan tubuh, perilaku, norma, keyakinan agama, prinsip, dan nilai-ni- lai luhur. Itulah proses berpikir yang pertama di dunia ini. Semua ini kita terima dari orangtua-orang paling penting dalam membentuk proses berpikir. Proses ini kemudian mengakar dalam diri lalu menjadi referensi utama dalam berinteraksi dengan diri sendiri atau dengan dunia luar.

1. **Keluarga**

Setelah orangtua, kita melihat dunia lain, yaitu keluarga: saudara laki-laki, saudara perempuan, kakek, nenek, paman, bibi, dan anak-anak mereka. Dari mereka akal menangkap informasi baru dan menggabungkannya dengan informasi yang telah ada. Dengan demikian, proses pembentukan pikiran semakin kuat.

1. **Masyarakat**

Masyarakat adalah orang-orang yang berinteraksi dengan kita: tetangga, tukang sayur, sopir taksi, dan semua orang yang tinggal di lingkungan kita. Akal terus mengikat informasi yang didapat dari luar dan disatukan dengan informasi yang sudah tersimpan di alam bawah sadar. Dengan begitu, proses pembentukan pikiran semakin kuat.

1. **Sekolah**

Yang dimaksud dengan lingkungan sekolah adalah ucapan, perilaku, dan sikap para guru atau pengelola sekolah. Karena sekolah memiliki pengaruh yang cukup besar dalam proses pembelajaran maka kita akan dengan mudah meniru apa yang ada di sekolah, baik yang positif maupun negatif. Semua itu memperkaya proses pembentukan pola pikir yang sudah ada sehingga menjadi semakin kuat di alam bawah sadar.

1. **Teman**

Teman itu paling penting setelah orangtua. Berteman merupakan aktualisasi diri pertama dalam kehidupan karena kita sendiri yang menentukan pilihan, tanpa pengaruh orangtua. Selain itu, teman adalah bukti kebebasan dan bukti penerimaan masyarakat. Sangat mungkin kita belajar perilaku negatif dari teman, seperti merokok, mengonsumsi narkoba, alkohol, dan bolos sekolah. Semua itu ikut memengaruhi proses pembentukan pikiran kita. Data yang tersimpan di ruang memori kita pun kian banyak.

1. **Media massa**

Sebagian besar remaja menonton televisi cukup lama hingga lima puluh jam dalam seminggu. Mereka akan terpengaruh oleh apa yang ditonton, positif atau negatif. Jika mereka melihat arti atau penyanyi idola mereka merokok, besar kemungkinan mere ka ikut merokok.

Dalam salah satu program televisi yang bertajuk *Ada Solusi Spiritual bagi Setiap Masalah,* Dr. Wayne Dyer berkata bahwa sebelum menginjak usia dua belas tahun anak-anak sudah menonton sekitar 12.000 tindak pembunuhan yang ditayangkan dalam film-film di layar kaca. Hal ini menyebabkan satu dari dua belas anak di bawah usia dua belas tahun sudah memiliki senjata api

Sebuah pusat kajian psikologi dan fisiologi di New Zealand memaparkan bahwa lebih dari 60 % kondisi mnenyedihkan disebabkan oleh media massa yang menyebarkan hal-hal negatif peperangan, seksualitas, dan pelanggaran tata nilai. Sekarang pun siaran televisi banyak menayangkan informasi negatif dan nya- nyian cabul yang tidak mendukung nilai luhur yang dijunjung tinggi. Hal-hal semacam ini belakangan tersebar semakin luas dalam kehidupan kita hingga sangat memengaruhi perilaku anak muda. Pengaruh berbahaya ini ikut memperkaya proses pembentukan pikiran setiap orang sehingga menjadi semakin kuat dan mendalam dibandingkan sebelumnya.

1. **Sumber ketujuh dari proses pembentukan pikiran adalah diri sendiri** Sekian sumber eksternal turut memperkuat terbentuknya pikiran. Pikiran itu kemudian membentuk keyakinan dan prinsip yang kuat. Selanjutnya kita bisa menambahkan sikap baru yang positif atau negatif. Akal menggabungkan sikap baru itu dengan data data sebelumnya sehingga proses pembentukan pikiran semakin kuat dan mendalam. Dengan demikian, kita mampu beradaptasi dalam menghadapi dunia luar. Kemampuan inilah yang menen- tukan kita sukses atau gagal dan bahagia atau sengsara.

Meski tampak sederhana dan lemah, pikiran itu lebih dalam dan lebih kuat daripada yang Anda bayangkan. Berpikir melahirkan pengetahuan, pemahaman, nilai, keyakinan, dan prin- sip. Pikiran menjadi titik tolak bagi tujuan dan mimpi-mimpi. Ia menjadi referensi rasional dalam eksperimentasi, perjalanan hidup, pemaknaan, serta cara memahami kebahagiaan dan ke- sengsaraan. Pikiran bisa jadi penyebab penyakit kejiwaan dan fisik. Pikiran bahagia membuat kita bahagia dan pikiran sengsara membuat kita sengsara. Pikiran takut membuat kita takut dan pikiran berani membuat kita berani. Socrates berkata, "Dengan pikiran, seseorang bisa menjadikan dunianya berbunga-bunga atau berduri-duri."

Berpikir tidak memiliki batas-lintas waktu, jarak, dan ruang. Pikiran memiliki kekuatan yang bisa muncul pada pagi, siang, dan sore dalam kondisi apa pun. Pikiran adalah sumber pendorong perilaku, sikap, dan hasil yang kita dapatkan. Pikiran dapat menjadikan Anda sebagai seorang berjiwa sehat atau sakit. Pikiran dapat membuat Anda mampu membangun tata kehidupan yang sehat atau sebaliknya. Pikiran dapat menjadikan Anda sebagai orangtua teladan atau sebaliknya. Pikiran dapat menjadikan Anda sebagai karyawan atau pimpinan yang berprestasi atau sebaliknya. Semua itu bergantung pada bagaimana Anda merencanakan tujuan dan merealisasikannya. Plato mengatakan, "Sumber setiap perilaku adalah pikiran. Dengan pikiran kita bisa maju an atau mundur. Dengan pikiran kita bisa bahagia atau sengsara".

Kenyataannya, Anda, saya, dan seluruh manusia di muka bumi ini bisa menjadi seperti sekarang karena pikiran kemarin Esok atau lusa kita akan mencapai sesuatu yang kita pikirkan hari ini. Salah seorang guru saya berkata, "Jika Anda ingin suk ses, pelajarilah kesuksesan itu dan berpikirlah seperti orang-orang sukses. Jika Anda ingin bahagia, pelajarilah kebahagiaan dan berpikirlah seperti orang orang yang bahagia. Ingat, pikiran adalah hasil pilihanmu sendiri. Sebelum Anda memilih pikiran tertentu maka pertimbangkanlah baik-baik. Jika pikiran tertentu memi liki dampak positif, mantapkanlah hingga ia menjadi pengontrol perbuatan Anda secara konsisten."

Berkat perjalanan saya ke beberapa negara dan pelatihan yang saya berikan kepada lebih dari 200.000 orang setiap tahun, saya semakin yakin bahwa hasil yang didapat oleh seseorang di tentukan oleh pikiran-pikiran yang berulang-ulang dan dihu bungkan dengan persepsinya hingga menjadi keyakinan dan ke biasaan yang dilakukan secara spontan. Pikiran itu menentukan sukses atau gagal dan bahagia atau sengsara.

Di dunia olahraga, seorang petenis terkenal, Andre Agassi, akhirnya berhasil ditumbangkan oleh pemain baru yang belum punya banyak pengalaman. Para ahli menasihatinya supaya mundur karena usianya sudah lebih dari tiga puluh. Menurut mereka ia tidak akan mampu mengalahkan pendatang baru yang masih muda, penuh semangat, energik, dan dinamis. Salah seorang rekan Andre Agassi berpesan, "Supaya Anda tetap bisa mempertahankan reputasi di benak para penggemar, Anda harus gantung raket." Andre merasa berat menerima nasihat ini walaupun benar secara logis. Dari dalam hatinya ia mendengar bisikan ucaparn Jangan dengarkan nasihat mereka. Mereka memberikan nasihat berdasarkan cara pandang mereka. Coba sekali lagi, tapi ubahlah cara dan pola pikir Anda." Andre Agassi benar-benar mencoba Kekuatan Pikiran lagi dengan cara yang baru. Ia pergi menyendiri agar bisa berpikir dengan tenang dan merencanakan masa depannya. Sebulan kemudian Andre Agassi memutuskan untuk selalu ikut dalam kejuaraan internasional sampai akhir hayatnya. Untuk itu menunjuk seorang psikolog dan ahli pengembangan diri. Semua orang jadi tahu sebab kekalahan yang berkali-kali diterima Andre Agassi, yaitu pikiran dan keyakinannya.

Ternyata semua pikiran Andre Agassi bersifat negatif: usia uzur, kelemahan fisik, dan pesimisme. Kepercayaannya pun negatif dan memengaruhi persepsinya. Ketika memulai pertandingan ia yakin bahwa ia tidak akan menang. Maka, hasilnya seperti yang ia pikirkan dan ia yakini.

Andre Agassi mulai berlatih. la memulai perbaikan itu dari dalam dirinya dengan cara visualisasi positif. Berjam-jam ia berlatih hingga keyakinannya berubah menjadi optimis. Artinya, pikiran Andre Agassi sudah positif. Dengan digembleng latihan psikis, fisik, dan teknik, Andre Agassi kembali meraih posisi sepuluh besar kelas dunia. Banyak orang angkat topi dan memperbincangkan Andre Agassi karena ia mampu menaklukkan segala rintangan, baik dari dalam maupun dari luar dirinya.

* 1. **Pikiran Membuat Arsip Memori Dalam Akal**

Ketika lahir, manusia itu bersih. Data-data dalam otaknya jernih. Ia belum mengerti makna dan bahasa apa pun. Bahkan, ia belum mengerti apa yang terjadi di sekitarnya. Orangtua mulai mengajaknya berkomunikasi dengan ekspresi wajah dan gerakan tubuh secara berulang-ulang sampai si buah hati bisa mengucap kan kata-kata. Seiring waktu herjalan, ia tumbuh besar. la mulai memiliki pengetahuan sederhara tentang sesuatu yang terjadi di sekitarnya. Pengetahuan ini memberinya pengertian tentang apa yang ia tangkap dan memberikan kata tertentu yang menggambarkan pengertian itu. Di sinilah akal mulai membuka file-file kognitif bagi pengertian ini. Setiap kali mengetahui pengertian lain dari sebuah kata, terbentuklah file tersendiri untuk penger tian tersebut. Tiap-tiap file secara khusus memuat pengertian tertentu. Maka, ketika seorang anak mendapatkan pengalaman dalam pengertian tertentu, akalnya akan merekam pengalaman itu dalam file khusus.

Sebagai contoh, file untuk cinta. Setiap kali anak menemukan sesuatu yang berarti cinta, akalnya akan merekam sesuatu itu dalam file cinta. Contoh lain adalah file marah. Seorang anak akan merekam seluruh pengalaman marah yang terjadi sepanjang hidupnya dalam file marah. Begitulah akal terus melakukan proses membuka file dan menyimpan berbagai pengalaman ke dalam file-file yang sesuai dengan pengertian pengalaman yang ditemui seseorang. Dengan demikian, terbentuklah file kasih sayang, file toleransi, file ceria, file fanatisme, file takut, file cemas, file putus asa, file persatuan, file kehilangan, file harga diri, file citra diri, file percaya diri, file kepemilikan, file kegagalan, file keberhasilan, file kebahagiaan, file kesabaran, file istikamah, dan lain-lain.

Jadi, dalam akal terdapat banyak arsip atau file yang berisi pengetahuan, bahasa, norma, keyakinan, dan prinsip. Setiap kali menghadapi pengalaman baru, otak mengidentifikasinya dengan menggunakan data-data yang sudah ada, lalu menyimpan peng- alaman baru itu di dalam file sejenis.

**Kejutan**

Ketika seseorang takut pada sesuatu, terbukalah file rasa takut di dalam otaknya. Setiap kali menghadapi rasa takut, baik sekadar memikirkan maupun membayangkan, persepsinya akan meningkat dan rasa takut dalam file semakin menumpuk. Jika ia ingin bebas dari rasa takut itu, kemudian mulai mengobatinya secara konsisten, sat itulah ia terjadi kejutan. la akan bebas sepenuhnya dari file takut karena semua yang ada dalam file itu satu jenis.

Ada orang yang mencoba mengatasi rasa cemas, gugup, takut, kesepian, sia-sia, dan sebagainya dengan mengonsumsi obat. Padahal, obat-obatan itu tidak bisa mengubah file yang tersimpan dalam akal bawah sadarnya.

**Contoh dalam kehidupan nyata**

Suatu hari seorang perempuan paruh baya datang dari Meksiko menemui saya di Montreal, Kanada. Ia terpukul karena perceraian dengan suami yang sangat dicintainya. Padahal, mereka sudah sepuluh tahun hidup bersama. Mereka dikaruniai tiga anak. Pada awalnya kehidupan perempuan itu damai dan sejahtera sampai ia melihat perubahan mendadak pada suaminya. Belakangan, sang suami sering pulang malam, cenderung temperamental, tidak seperti biasanya. Setelah diselidiki, ternyata sang suami main serong dengan gadis Kanada-Prancis. la mencoba tegar mengha- dapi kenyataan itu, tapi akhirnya minta cerai.

Tiga bulan kemudian, perempuan itu merasa kesepian, takut, dan disia-siakan. la memutuskan membawa pergi anak-anaknya ke Meksiko, berharap ada perubahan sekaligus mengunjungi keluarga dan teman-teman. Ia pergi selama dua bulan. Selama itu ia merasakan ada perubahan. Namun, ketika ia kembali ke Montreal, histeria perasaan itu kembali menyayat jiwa. Ia mulai berobat pada para spesialis berbagai bidang. Untuk sementara waktu ia bisa tenang. Tetapi, ketika kembali menyendiri, isak tangisnya pecah. Perasaan-perasaan negatif itu muncul kembali karena ia takut kesepian.

Ketika mengunjungi saya di Montreal, saya jelaskan bahwa dalam dirinya terdapat file khusus yang menyimpan seluruh pe- ristiwa itu. File tersebut memiliki cabang yang terhubung dengan file-file lain yang terbuka. Maka, untuk berubah secara menyeluruh harus dimulai dari dalam diri sendiri. Kami pun memulai terapi. Pada pertemuan pertama, saya menggunakan metode alistirja' bl al 'ume (menyingkap masa Inlu) dan ilàj al-dat al sydbbah (terapl diri dengan mengennng masa muda), Haslnya, perempuan itu merasakan ketenangan yang sebelumnya meng hilang.

Pada pertemuan kedua, saya menggunakan metode memutus tali penghubung dengan akal bawah sadar (gath al-habl al-la wa'i), Metode ini secara khusus memutuskn tali yang menghubungkan dengan sang suami sehingga perempuan tersebut benar-benar lepas dari pengaruhnya. Dan, pada pertemunn ketiga, saya menggunakan terapi kekuatan energi manusia (al-ilàj bi quwwat al-thaqah al-basyariyyah). Terapi ini dilakukan untuk membersihkan pusat-pusat pengaruh sang suami dalam diri perempuan itu, kemudian menyeimibangkannya dalam tujuh pusat kekuatan dalam diri manusia. Kurang dari sepuluh hari, perempuan itu bisa melepaskan diri dari pengalaman pahitnya.

Pada pertemuan terakhir, saya mengupayakan agar perempuan itu membangun masa depan yang cerah, apa pun rintangan yang ia hadapi. Sekarang ia telah kembali pada kehidupannya semula. Bahkan, kini ia menjadi lebih tegar. file-file negatif telah berubah menjadi file positif sehingga mendukungnya untuk bersikap tegar. File-file itu memiliki berbagai keterampilan yang diperoleh akal dari pengalaman tersebut.

Begitulah contoh file akal yang tersimpan di alam bawah sadar. Untuk membuat perubahan sempurna seperti yang di inginkan, mulailah dari dalam. Yaitu mengubah file khusus yang terkait dengan hal itu. Hal ini senada dengan firman Allah, *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri* (al-Ra'd: I1).

Jadi, sekali lagi, agar perubahan yang dinginkan terjadi secara sempurna, mulailah dari dalam. Sekuat apa pun bantuan dari luar tidak akan efèktif kecuali jika Anda menolong diri sendiri dengan kembali kepada Allah. Setelah itu, mengubah arti persepsi dalam file bawah sadar. Dengan begitu, perubahan akan sempurna. Ketika Anda mengubah persepsi, segala sesuatu pun ikut berubah. File di alam bawah sadar Anda akan berubah dan akan mengubah hidup seperti yang Anda idamkan.

* 1. **Pikiran Melahirkan Mindset**

Pernahkah Anda mendengar seseorang berkata, "Ketika bangun pagi, aku merasa sangat lelah. Agar bisa segar, aku harus minum secangkir kopi" Orang lain berkata, "Kalau minum segelas susu hangat, aku merasa mulas." Atau yang lain berkata, "Di bulan Juli hidung dan tenggorokanku selalu sensitif dan berlangsung sepanjang musim panas."

Sayang senkali, banyak orang tidalk tahu bahwa dengan menggunakan kalimat seperti di atas mereka telah membentuk mindset atau pola pikir negatif. Setelah terbentuk, mindset ini tersimpan dalam akal bawah sadar serta menumbuhkan perasaan dan persepsi negatif .

Yang dimaksud dengan mindset di sini adalah sering memikirkan sesuatu dan menggambarkan bahwa pengalaman tertentu memiliki efek tertentu. Orang yang merasa pusing ketika bangun tidur di pagi hari, itu karena ia selalu berpikir dan membuat gambaran internal tentang kepusingannya itu. Akibatnya, pikiran dan gambaran internal itu benar-benar membuat ia merasa pusing setiap kali bangun pagi.

Saya teringat ketika saya memberikan ceramah tentang filosofi keberhasilan di hotel Hilton, Louisiana, AS. Ada orang yang berusia empat puluhan datang mendekati saya. Saat itu terlihat jelas ia menderita influenza. la berkata, "Wahai doktor, setiap tahun pada bulan Agustus aku terserang influenza akut sepanjang bulan." Saya bertanya, "Sejak kapan Anda menderita seperti ini?" la menjawab, "Sudah lebih dari sepuluh tahun." Saya bertanya lagi, "Sebelum itu, apa kesehatan Anda prima?" la mengiyakan. Saya tanya lagi, "Apa Anda masih ingat bagaimana influenza menyerang Anda?" la bilang, "Tidak. Biasanya, ketika aku berkeringat karena cuaca kering dan diterpa hawa dingin. Saya pun pasti terserang influenza".

**Mari kita kaji ucapan (persepsi) orang ini**

1. Setiap tahun (dengan kalimat ini ia memastikan waktu yang berkelanjutan)
2. Pada bulan Agustus (dengan kálimat ini ia memastikan waktu datangnya influenza. Kepastian ini terus terjadi setiap tahun).
3. Terserang influenza (dengan kalimat ini ia memastikan jenis penyakit yang menyerangnya. Maka, penyakit itu jadi terikat dengan bulan dan waktu).
4. Ketika aku berkeringat karena cuaca kering dan diterpa hawa dingin (dengan kalimat ini ia memastikan sebab dan akibat).
5. Saya pun pasti terserang influenza (dengan kalimat ini ia memastikan akibat dan kenyataan yang ia hadapi setiap tahun)

Yang diungkapkan orang ini adalah sesuatu yang selalu ia pikirkan dan dihubungkan dengan waktu dan tempat, kemudian diperkuat dengan keyakinan dan proyeksi hingga benar-benar terjadi dan bisa ditunggu setiap tahun pada waktu yang sama. Inilah yang disebut mindset atau pola pikir.

Sejatinya, dalam setiap aspek kehidupan dan perilaku kita ada mindset. Di setiap ruang dan waktu kita tak bisa lepas dari mindset. Kita punya mindset tidur yang dipakai ketika harus memutuskan apakah kita akan tidur atau tetap terjaga. Selain itu, kita punya mindset bergaul dengan orang lain, baik kerabat, teman, atau orang yang belum kita kenal. Kita juga punya mindset makan dan menyantap makanan. Ada orang yang makan dengan cepat, ada yang lambat. Ada yang makan ketika benar-benar lapar, ada yang makan meski tidak lapar.

**Definisi mindset (pola pikir)**

Mindset adalah sekumpulan pikiran yang terjadi berkali-kali di berbagai tempat dan waktu serta diperkuat dengan keyakinan dan proyeksi sehingga menjadi kenyataan yang dapat dipastikan di setiap tempat dan waktu yang sama.

Sekarang saya ingin bertanya:

* Apa pola pikir Anda untuk tidur?
* Apa pola pikir Anda dalam berinteraksi dengan orang yang Anda cintai dan yang tidak Anda cintai?
* Apa pola pikir Anda dalam menghadapi godaan dan pengaruh dari luar?
* Apa pola pikir Anda dalam spiritualitas dan kesehatan?

Sebagaimana Anda lihat, segala sesuatu dalam hidup ini terbentuk dari mindset. Mindset terbentuk dari pikiran tertentu yang terjadi berkali-kali dan hasilnya digunakan dalam kehidupan.

* 1. **Pikiran Memengaruhi**
* **Pikiran Memengaruhi Intelektualitas**

Akal seseorang bekerja sesuai arahan. Pikiran apa pun yang sedang dipikirkan seseorang akan diterima oleh akal dan ia bekerja ke arah pikiran itu. Ia akan mencari di ruang memori setiap file-data yang dapat membantu dan mendukung Anda ke arah itu dan membuat Anda berhasil mewujudkannya, baik positif atau negatif.

Apa pun yang Anda pikirkan akan menjadi arah bagi akal. Sebisa mungkin akal akan bekerja dan mewujudkan pikiran Anda. Patut Anda ketahui bahwa sesuatu yang Anda pikirkan membuat otak langsung menangkap sinyal informasi saat itu juga. Ia akan melakukan beberapa hal, antara lain :

1. Menyadari dan memahami informasi dan pikiran.
2. Membuka file yang khusus menyimpan pikiran ini dalam ruang memori.
3. Menganalisis pikiran tersebut dan membandingkannya dengan pikiran lain yang serupa dan tersimpan dalam memori.
4. Mencari data dalam file memori yang dapat mendukung dan memperkuat pikiran anda.
5. Melemahkan informasi lain agar membantu Anda berkonsentrasi padapikiran yang ada. Karena, akal manusia hanya dapat memikirkan satu hal dalam satu waktu.

Jika Anda berpikir negatif terhadap pekerjaan dan pasangan Anda maka akal akan mengesampingkan sisi lain dari pasangan dan pekerjaan Anda. Dengan begitu, akal bisa berkonsentrasi pada pikiran tersebut. Kemudian akal memperkuat pikiran itu dengan informasi sejenis yang tersimpan dalam memori.

Ada kisah lucu benar-benar terjadi di Montreal yang dilansir beberapa media sebagai berita sekaligus hiburan. Pada hari ulang tahun pernikahan yang ke-25, Michael berkata kepada istrinya, Sandra, "Kita akan merayakan hari bahagia ini dengan makan malam di luar" Sandra menyela, "Kamu selalu lupa waktu. Pada hari istimewa apa pun, yang kamu perhatikan hanya pekerjaan sehingga kamu selalu datang terlambat?" Michael bilang, "Itu dulu. Ini hari istimewa dan sangat berharga bagiku. Aku pastikan pulang pukul enam nanti." Sandra berkata, "Aku percaya padamu. Aku akan siap pukul enam nanti"

Benar, pukul enam sore Sandra telah siap mengenakan gaun terindahnya menunggu kedatangan Michael seperti yang dijanjikan. Sandra mulai gelisah karena jam menunjukkan angka enam lewat sepuluh menit. Hati kecilnya mengatakan, mungkin Michael terlambat karena ada sesuatu di luar kehendaknya. Setengah jam berlalu dari waktu yang dijanjikan, Michael belum juga menunjukkan batang hidungnya. Sandra mulai berpikir negatif. Satu hingga dua jam kemudian, Michael belum juga datang. Lebih dari itu, ia tidak mencoba menghubungi sang istri sekadar untuk meminta maaf atas keterlambatannya.

Sandra memutuskan untuk memberi pelajaran agar sang suami tidak lupa lagi sepanjang hidupnya. Untuk itu, ia mengunci semua pintu dari dalam. Setelah itu ia menghubungi aparat keamanan dan melaporkan bahwa ada seseorang yang akan bebuuat jahat kepadanya. Alamat rumahnya pun diberikan. Tidak lama kemudian, aparat kepolisian datang dan menunggu. Pukul setengah sembilan, Michael pulang. Ketika hendak membuka pintu, aparat kepolisian langsung menangkapnya. Michael kaget bukan kepalang hingga hampir terkena serangan jantung. Ia teria-teriak, "Ini rumahku. Di sini istriku tinggal." Michael meminta aparat mengetuk pintu dan menanyakan langsung pada Sandra untuk memastikan telah terjadi salah paham.

Ketika salah seorang dari mereka mengetuk pintu, Sandra keluar dengan tenang. Michael berkata, "Sandra, telah terjadi salah paham. Tolong jelaskan kepada para polisi ini siapa aku sebenarnya." Sandra membisu. Aparat bertanya, "Nyonya, apakah Anda mengenal orang ini?" Dengan tenang Sandra menjawab, "Aku belum pernah melihatnya." Michael terperangah tak percaya dengan ucapan istrinya. la kebingungan seperti sedang dilanda mimpi buruk. Akhirnya ia menangis karena marah bercampur sedih. Sandra lalu berkata kepada aparat, "Ya, dia itu Michael, suamiku. Sekadar kalian tahu, yang ada di benaknya hanya pekerjaan dan pekerjaan. la sama sekali tidak menghargai hari istimewa. Karena itu, ia selalu datang terlambat. Hari ini adalah ulang tahun pernikahan kami yang ke-25. la berjanji akan pulang dan merayakan pesta pukul enam. Susah payah aku sudah ke salon dan mengenakan gaun terindah, tapi ia tidak menghiraukan. Dengan datang terlambat berarti ia tidak menghargai aku Karena itu aku putuskan untuk memberinya pelajaran tak terlupakan." Aparat kepolisian tertawa. Akhirnya Michael dibebaskan. Mereka meminta Sandra membayar denda sejumlah 2.000 dolar karena dinilai telah mengganggu ketenangan.

Ini contoh sederhana tentang kekuatan pikiran dan pengaruhnya di benak seorang. Jika pikiran menggambarkan rasa takut maka konsentrasi akal untuk melepaskan rasa diri dari rasa takut adalah dengan menghindarinya atau menghadapi dan memberantasnya. Jika yang muncul di pikiran adalah kecemasan, akal akan fokus pada kecemasan dan mencari penguat dengan membuka data-data pendukung. Bisa jadi hal itu semakin membuat cemas atau bisa menjadi solusi.

Anda bisa menganalogikan semua pengalaman hidup dengan contoh sederhana itu. Dalam kehidupan spiritual, jika yang muncul di pikiran adalah bangun malam untuk shalat tahajud atau shalat subuh pada waktunya, maka akal akan konsentrasi pada hal itu. Akal akan mencari data pendukung untuk mewujudkan keinginan Anda.

Dalam bidang kesehatan, jika yang terus dipikirkan adalah kesehatan yang membaik dan berat badan ideal yang dihubungkan dengan kebahagiaan, maka akal akan fokus untuk mewujudkan itu. Dengan usaha dan kesabaran, seseorang bisa mewujud kan mimpi-mimpinya.

Jika seorang siswa berpikir takut menghadapi ujian dan mendapat nilai tidak memuaskan, akal akan membantunya menjauhi sumber yang dianggap membahayakan prestasinya. Akibat íya, rasa cemas dan perasaan negatif yang lain semakin kuat. Bahkan, ada beberapa siswa yang tidak berani masuk ruang ujian karena rasa takut yang terlalu mencekam.

Mari kita lanjutkan perjalanan mengarungi samudra kekuat an pikiran positif dan perbuatan strategis untuk bersama menyingkap tabir rahasia kekuatan pikiran dan pengaruhnya terhadap fisik.

* **Pikiran Memengaruhi Fisik**

"Akal dan tubuh saling memengaruhi," kata Herbert Spencer memulai kuliahnya di fakultas kedokteran Universitas Harvard, AmeSerikat. Untuk menguatkan pernyataannya, Herbert Spencer meminta seorang mahasiswa maju ke depan kelas. Mahasiswa itu diminta menarik napas dalam-dalam dan memejamkan mata. Mahasiswa tersebut melakukan semua yang diperintahkan.

Dengan suara lirih Dr. Herbert Spencer berbicara pada mahasiswa itu, "Bayangkan tangan kiri Anda memegang sebuah jeruk, sedangkan tangan kanan memegang sebilah pisau tajam, dan di depan Anda terdapat sebuah meja." Sang mahasiswa mengang- kkan kepala. Kemudian Dr. Herbert Spencer memintanya berkhayal meletakkan jeruk di atas meja dan memegangnya dengan tangan kiri, sedangkan tangan kanan membelahnya menjadi dua. Mahasiswa itu kembali menganggukkan kepala.

Dr. Herbert Spencer memintanya meletakkan pisau di atas meja, kemudian mengambil separuh jeruk yang sudah dibelah untuk didekatkan ke mulut. Pada saat itu aroma jeruk mulai tercium. Dr. Herbert Spencer berkata, "Sekarang dekatkan jeruk itu ke hidung Anda. Hirup dalam-dalam dan rasakan aromanya di sekujur tubuh. Dekatkan ke mulut, masukkan, dan kunyah dengan gigi Anda. Rasakan rasa jeruk yang pahit, kecut, dan getir di mulut Anda. Sebagian sarinya menetes dari mulut Anda dan membasahi bibir bawah. Sebagian sari yang lain masuk ke dalam tenggorokan hingga membuat Anda mau muntah ." Dr. Herbert Spencer terus memberikan arahan hingga tubuh mahasiswa itu gemetar dengan mimik wajah yang kaku dan merasa jijik.

Apa yang terjadi kemudian? Mahasiswa itu benar-benar muntah. Pada saat itu Dr. Herbert Spencer memintanya membuka mata dan mengambil napas dalam-dalam agar dapat keluar dari kondisi tersebut. Setelah itu ia menanyakan sang mahasiswa tentang apa yang terjadi. "Setiap kata yang Anda ucapkan aku pikirkan. Dengan begitu, aku merasakan sesuatu yang buruk di tubuhku. Apa yang aku pikirkan seperti benar-benar terjadi," kata mahasiswa itu menjelaskan. Dr. Herbert Spencer tak kuasa menahan tawa dan dikuti seluruh mahasiswa yang ada. Setelah mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa itu, Dr. Herbert Spencer memandang seluruh muridnya dan mengulang kalimat yang diucapkan di awal kuliah: "Akal dan tubuh saling memengaruhi."

Apa yang Anda pikirkan dan katakan pada diri Anda diambil oleh otak. Selanjutnya ia membuka data-data yang sesuai dengan apa yang Anda pikirkan. Ketika itulah pikiran Anda memengaruhi gerakan tubuh dan ekspresi wajah. Jadi, seseorang bisa merasakan bahwa tubuhnya dipengaruhi oleh pikiran.

Konon, pada Perang Dunia II, Hitler hendak menghukum tiga prajurit karena tidak melaksanakan perintahnya. Untuk itu Hitler meminta para ahli agar memberi mereka hukuman psikis yang tidak akan terlupakan. Setiap orang dikurung di kamar yang sangat sempit. Tidak jauh dari tempat itu air dibiarkan menetes dan menimbulkan suara gemericik. Setiap orang itu diberi tahu bahwa di dalam ruangan mereka menghirup gas beracun. Mereka juga diberi tahu bahwa kesempatan hidup mereka tidak lebih dari enam jam. Selanjutnya pintu ruangan ditutup. Mereka dibiarkan dalam keadaan seperti itu. Tiga jam kemudian, ketiga pintu dibuka. Sungguh mengejutkan: dua dari tiga orang prajurit benar-benar tewas, satu lagi sangat kritis berjuang melawan kematian.

Para peneliti menyebutkan bahwa ketika menerima informasi, ketiga prajurit itu benar-benar meyakini sedang menghirup gas beracun. Semua prajurit konsentrasi pada informasi itu. Maka, otak pun mengirim data-data yang berhubungan dengan informasi tersebut ke tubuh mereka. Akibatnya, degup jantung semakin kencang. Saluran napas semakin sesak. Tekanan darah naik. Dan, keringat dingin membasahi kening. Tidak lama ke mudian, tubuh mereka terguncang karena sesuatu yang terus dipikirkan, yaitu kematian. Pikiran itu dikirim ke seluruh tubuh hingga menimbulkan kekejangan, baik pada organ tubuh bagian dalam atau bagian luar. Ketika informasi itu dikirim balik ke otak, pikiran semakin menguat. Begitulah seterusnya hingga tiga prajurit itu meregang nyawa. Meskipun dinilai jahat dan banyak ditentang, kesimpulan dari semua ini adalah "akal dan tubuh saling memengaruhi."

Di rumah sakit pusat San Francisco, Amerika Serikat, para pasien diterapi dengan tawa dan kabar positif. Hasilnya, terapi seperti ini meningkatkan kesembuhan sampai 35 % . Ketika orang yang sakit berpikir positif, tersenyum, optimis, dan tertawa, ka dar endorfin dalam tubuhnya meningkat. Endorfin membantunya untuk sembuh. Di sini juga terdapat bukti kuat bahwa pikiran dan tubuh saling memengaruhi. Mari kita coba sesuatu yang biasa. Pikirkan seseorang yang Anda cintai dan sudah sekian lama Anda tak berjumpa dengannya. Bayangkan ia kini berada di hadapan Anda, Coba perhatikan raut wajah dan gerakan tubuh Anda. Setelah itu, coba pikirkan orang yang Anda benci. Bayangkan ia berada di hadapan Anda. Lihatlah ekspresi wajah dan gerakan tubuh Anda. Adakah Anda melihat perbedaan di antara keduanya?

* **Mari kita coba sesuatu yang lain**

Bayangkan Anda sedang menonton film misteri pukul dua malam. Saraf Anda pasti tegang mendengar suara televisi. Apa yang sedang terjadi pada pikiran, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh Anda? Saya yakin Anda bisa membedakan. Bila Anda membayangkan sedang menghadiri kuliah, kemudian sang dosen mengambil palu dan memukulkannya ke papan tulis berkali-kali, pasti tubuhmu akan bergidik.

Ini bukti bahwa apa yang Anda pikirkan menjadi pusat perhatian akal Anda, kemudian membuka memori yang tersimpan di file khusus hingga memengaruhi tubuh saat itu juga. Jika memikirkan sesuatu yang menakutkan, Anda akan merasakan hal itu di tubuh Anda. Jika memikirkan sesuatu yang membuat putus asa, Anda akan merasakan hal itu di tubuh. Jika memikirkan sesuatu yang membahagiakan, Anda akan merasakan hal itu di tubuh.

Di sisi lain, kondisi tubuh Anda juga memengaruhi akal: membuatnya membuka file yang sejenis dengan kondisi tubuh. Jika tubuh dalam kondisi kuat dan tangguh, akal akan menerima kondisi itu lalu membuka file kekuatan dan ketangguhan.

Akal memiliki kemampuan mengobati tubuh dan membantunya bebas dari penyakit. Karena itu, mulai hari ini, putuskanlah apa yang akan Anda pikirkan. Sebab, pikiran Anda akan berpengaruh pada tubuh, potensi, dan semangat Anda. Selain itu, perhatikan kondisi tubuh pikiran Anda, baik negatif maupun positif.

* **Pikiran Memengaruhi Perasaan**

Dalam perjalanan ke wilayah Arab, saya naik pesawat dari Montreal ke Bahrain. Setelah duduk di kursi dan pesawat lepas landas, kami mendengar kapten bicara melalui mikropon. Usai mengucapkan salam dan berterima kasih pada kami yang telah menggunakan jasa penerbangan maskapainya, ia menjelaskan rincian perjalanan, antara lain: pesawat akan berada di atas ketinggian 150.000 kaki, suhu 80° di bawah nol, kecepatan 700 mil/ jam, pesawat sering berada di atas samudra, kru kabin akan melayani para penumpang, alat keselamatan cukup, dan ada pintu keluar. Tidak lama kemudian ia menutup pembicaraan dengan berkata, "Kami harap kalian menikmati perjalanan yang tenang dan membahagiakan ini."

Dalam menyimak setiap kalimat yang diucapkan kapten, saya mengucapkan syahadat, istigfar, dan membaca Al-Quran. Ketika itu seorang perempuan berkata kepada temannya, "Di tempat inilah pesawat Mesir itu jatuh. Perasaan saya menjadi tidak nyaman. Perempuan di belakang saya mulai menangis ketakutan Saya mencoba mengatasi ketakutannya. Tidak lama kemudian, perempuan itu tenang. Alhamdulillah.

Saya mencoba menyalakan televisi untuk mengubah pikiran dan konsentrasi saya. Sungguh di luar dugaan, film yang mereka suguhkan saat itu adalah Titanic. Film yang bercerita tentang kapal besar yang tenggelam di samudra. Saya merasa seperti di intai banyak kamera tersembunyi. Saya mencoba memejamkan mata, tapi tidak bisa. Tampaknya konsentrasi saya sudah negatif. Perasaan saya terhadap sang Kapten dan penumpang perempuan tadi juga negatif. Saya sudah mulai merasa bahwa pikiran memengaruhi ekspresi wajah saya hingga seperti drakula. Tubuh saya gemetar seperti akan bertarung melawan dinosaurus. Jantung berdetak semakin kencang dan dada terasa sesak. Saya pikir pilot dan krunya telah membuat para penumpang merasakan sesuatu yang tidak nyaman.

Seperti biasanya, saya mengambil secarik kertas dan pena, kemudian menulis tentang kekuatan pikiran. Saya tuliskan bahwa pikiran memengaruhi perasaan dan bahwa pikiran adalah ciptaan manusia. Dunia luar tidak bisa memengaruhi kecuali atas izin dirinya. Sayalah yang memutuskan merasa seperti ini Karena itu, saya pula yang harus menguasai perasaan ini, bukan dunia luar. Perasaan tidak akan bisa berubah begitu saja. Untuk bisa berubah, saya harus mengubah pikiran dan konsentrasi. Saya pun benar-benar mencoba dan ternyata perasaan saya mengikuti pikiran saya. Saya bersyukur kepada Allah yang telah memberi informasi ini. Setelah itu, saya baru bisa memejamkan mata dan bangun ketika tiba di tempat tujuan dengan selamat.

Lakukan beberapa hal berikut ini:

* Pejamkan matamu, tarik napas dalam-dalam, pikirkan seseorang yang Anda cintai datang dari belakang dan memegang pundak kanan Anda. Saat Anda berbalik, dia berdiri di hadapan Anda. Coba perhatikan perasaan Anda, kemudian buka mata dan tarik napas dalam-dalam kembali.
* Sekarang pejamkan mata Anda lagi, pikirkan seseorang yang Anda tidak ingin berjumpa dengannya sama sekali. Tiba-tiba ia datang dari belakang dan memegang pundak kiri Anda. Saat Anda membalikkan badan, ia berdiri tepat di hadapan Anda. Coba perhatikan perasaan Anda. Setelah itu, buka mata dan tariklah napas . dalam-dalam.
* Selanjutnya bayangkan pengalaman manis Anda pada masa lalu seakan terjadi. Perhatikan perasaan Anda. Setelah itu tarik napas dalam-dalam. Bayangkan pengalaman pahit Anda yang kini tengah terjadi. Perhatikan perasaan Anda.

Sebagaimana Anda lihat, setiap pengalaman memengaruhi perasaan Anda sesuai yang ada di benak Anda dan data yang tersimpan.

Perasaan tak ubahnya bahan bakar bagi manusia. Perasaan adalah reaksi alamiah dari pikiran dalam diri kita. Adalah karunia Allah, Dia jadikan kita mengetahui makna setiap perasaan, baik yang positif seperti cinta, kasih sayang, kebahagiaan, kedamaian, ketenangan, kelapangan, dan sebagainya, atau yang bersifat negatif, seperti marah, benci, dendam, dan sebagainya. Selain itu, Allah memberi kita kemampuan menguasai pikiran. Dia berfirman, *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri* (al-Ra'du: 11).

Setiap kali mempelajari ilmu modern, kita menemukan kekuatan makna ini. Sebab, perubahan benar-benar dari dalam, yaitu dari pikiran, file-file yang ada, citra diri, penghargaan terhadap diri sendiri, nilai-nilai, dan keyakinan kuat yang tersimpan di akal bawah sadar. Semua itu bersifat internal. Perasaan juga bersumber dari pikiran. Karena itu, jika Anda benar-benar ingin mengubah kehidupan menjadi lebih baik maka mulailah hari ini pikiran Anda dan kuasai. Anda akan menyaksikan perbedaan besar dalam diri dan perubahan positif yang terjadi dalam kehidupan Anda.

Kita akan melanjutkan perjalanan mengarungi samudra kekuatan pikiran positif, perbuatan strategis, serta lebih banyak menyingkap rahasia kekuatan pikiran dan pengaruhnya terhadap perilaku.

* **Pikiran Memengaruhi Sikap**

Sampai sekarang kita masih bicara tentang kekuatan pikiran dan pengaruhnya terhadap akal yang membuat Anda berkonsentrasi pada sesuatu. Konsentrasi ini menyebabkan lahirnya perasaan tertentu dalam diri Anda. Selanjutnya perasaan mendorong Anda untuk bersikap. Saat inilah terlihat ekspresi wajah dan tubuh Anda bergerak untuk menguatkan ucapan Anda. Penggerak utama semua itu adalah pikiran. Para ilmuwan membagi sikap menjadi tiga. Sebelum men jelaskan detail setiap bagian, ada satu prinsip yang harus Anda ketahui, yaitu,

**"Manusia Bukan Sikapnya"**

Manusia adalah ciptaan-Allah yang paling sempurna. la dibentuk oleh kehidupan, pengetahuan, nilai-nilai, dan keyakinan yang melahirkan sikap . Karena itu , lebih dari 90 % sikap kita bersifat spontan, terjadi tanpa pertimbangan logis. Sikap kita sering terjadi karena kebiasaan dan pengaruh dari luar. Jangan melakukan generalisasi hingga Anda mengatakan bahwa "orang tertentu sebagai sosok yang negatif", "istriku payah" dan "anakku gagal" Sebab, yang Anda vonis adalah sikap, bukan manusianya. Jangan pula mengatakan diri Anda gagal, cemas, takut, atau bersikap hegatif lainnya. Bedakan antara diri Anda dengan sikap Anda. Anda bukan rasa takut, cemas, atau gugup. Semua itu terjadi karena ada kondisi yang membuat Anda berpikir takut atau cemas. Kondisi inilah yang membuat Anda tidak bisa tampil sebagai makhluk-Allah yang paling sempurna.

Setelah mengetahui bahwa sikap tidak menggambarkan hakikat kita sebagai makhluk paling sempurna, tapi sesuatu yang diprogram oleh dunia luar hingga terjadi secara spontan, seka rang akan saya paparkan setiap sikap secara detail:

1. **Sikap memusuhi atau menyerang**

Sikap ini memiliki sifat buas. Karena itu, beberapa psikolog menyebutnya sebagai sikap buas. Sikap ini terjadi pada seseorang jika ada bahaya yang mengancamnya atau ada sesuatu yang menghalanginya dalam mewujudkan satu keinginan. Mungkin juga penyebabnya adalah rasa takut, tidak percaya diri, dan tidak mampu mengontrol keadaan dengan cara lain. Dalam kondisi seperti ini, ucapan seseorang cenderung kasar, meledak-ledak, akan menyerang, dan ekspresi wajahnya berubah. Seseorang menggunakan sikap ini untuk menghindar dari tanggung jaab atau memaksakan pendapatnya pada orang lain.

1. **Sikap taat dan menerima**

Sikap semacam ini digunakan seseorang karena beberapa sebab antara lain:

* Menghindari bentrok dengan orang lain,
* Menghindari tantangan,
* Menghindari dampak negatif tantangan, dan
* Tidak ingin jadi pusat perhatian

Sebab-sebab itu bersumber pada rasa takut menghadapi tantangan dan akibatnya. Bisa juga karena penerimaan masyarakat yang dianggap penting oleh seseorang. Oleh karena itu, ia tidak ingin mengecewakan orang lain. la ingin tetap diterima oleh masyarakat hingga ia rela mengurangi haknya. la tidak berkata, "tidak," pada siapa pun. Dengan cara seperti itu, ia merasa tenang karena terhindar dari konflik dan merasa selalu diterima oleh masyarakat. Orang seperti ini bisa jadi dimanfaatkan oleh orang lain hingga ia akan merugi.

Secara umum kita melihat orang menggunakan sikap ini sebagai cara beradaptasi dengan lingkungan. Ada kalanya sikap ini membuatnya merasa frustrasi dan merasa lebih kecil dari orang lain hingga melahirkan rasa tidak percaya diri untuk menentukan sikap. Dalam beberapa kesempatan, orang seperti ini menghadapi beberapa masalah, seperti rendah diri (minder), merasa gagal, cemas, dan takut yang merupakan penyakit. Mentalnya tidak akan stabil dalam bersosialisasi.

1. **Sikap tegas dan percaya diri**

Konon, sikap tegas dan percaya diri berbeda pada kaum laki- laki dan perempuan. Laki-laki dengan sikap ini pasti memiliki kemampuan mengendalikan segala sesuatu dan mampu me ngontrol diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Perempuan dengan sikap semacam ini cenderung menguasai dan menjadi sosok diktator. la ingin menunjukkan pada orang lain bahwa dirinya mampu memikul tanggung jawab karena kapasitas dan keterampilan yang ia miliki.

Sebuah lembaga kajian di New York memberikan pemahaman tentang sikap tegas dan percaya diri sebagai kemampuan mengontrol diri secara sempurna dengan amanah dan ikhlas sesuai tuntutan yang ada. Sikap ini akan melahirkan harmoni dengan orang lain karena selalu menghormati pendapat dan gagasan mereka. Sikap ini membuat semua orang merasa sama hingga meningkatkan keuntungan, baik secara pribadi atau di dunia kerja. Orang yang memiliki sikap seperti ini selalu mencari cara baru untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuannya agar selalu berprestasi.

* **Pikiran Memengaruhi Hasil**

Pikiran memengaruhi akal dan membuatnya berkonsentrasi pada suatu makna. Otak kemudian membuka file-file yang serupa dengan makna tersebut dan memengaruhi perasaan Anda. Ada perasaan yang menyala-nyala dan ada yang tenang sesuai dengan pikiran yang ada. Perasaan adalah bahan bakar bagi sikap yang digunakan orang dalam menggerakkan tubuh, mengekspresikan wajah, dan berbicara. Semua itu mendatangkan hasil yang ingin diwujudkan ketika itu. Otak akan mengambil hasil itu dan menyimpannya dalam file khusus dalam memori. Dengan begitu, pikiran semakin kuat dan dalam.

Begitulah mata rantai yang terus berputar: pikiran, konsentrasi, perasaan, sikap, dan hasil. Jika seseorang menilai hasil yang didapat tidak membantunya untuk maju dalam kehidupan, , dan keyakinan kuat yang tersimpan mua itu bersifat internal justru menambah beban psikologis dan material, dan ia ingin menggapai hasil lain yang positif, maka yang pertama harus ia lakukan adalah mengubah akar pikiran dalam dirinya. Hal ini mengingatkan saya pada kisah dua sahabat, Samir dan Mun'im yang saya temui dalam perjalanan di wilayah Arab.

Setelah sepuluh tahun bekerja di sebuah perusahaan asuransi, pihak manajemen memutuskan menggabung beberapa divisi untuk menekan pengeluaran yang berdampak negatif pada perusahaan. Buntut dari kebijakan ini adalah pengurangan karyawan, termasuk Samir dan Mun'im. Langkah ini terpaksa diambil karena angka penjualan mereka merosot tajam. Bagi dua sahabat ini, kebijakan perusahaan tak ubahnya mimpi buruk di siang bolong. Mereka merasa telah memberikan yang terbaik untuk perusahaan. Mereka terpaksa keluar dari perusahaan dengan perasaan sangat kecewa. Samir segera mencari jalan keluar. la berkata kepada temannya, "Percayalah, Allah tidak mungkin membiarkan kita. Dialah satu-satunya yang mengatur rezeki. Karena itu, jangan cemas, Mun'im. Besok kita cari pekerjaan lain. Seperti kita bisa mendapatkan pekerjaan ini, kita pun bisa mendapatkan pekerjaan lain."Samir tampak sangat optimis. Mun'im sebaliknya. la kelihatan putus asa. Mun'im berkata, "Kamu suka bermimpi, Samir. Bagaimana mungkin kita bisa mendapatkan pekerjaan lain?! Ti dakkah kau melihat sekitarmu? Tidak ada lowongan! Persaingan antarpekerja begitu ketat. Aku yakin kita tersisih. Sebaiknya kita pindah ke daerah lain."

Dua orang bersahabat itu akhirnya pulang ke rumah masing masing. Esok harinya, Samir mulai mencari pekerjaan tapi tidak berhasil. Meski demikian, ia tidak patah arang. Seminggu kemu dian, ia mendengar kalimat yang sama, seperti yang diucapkan sahabatnya: "Tidak ada lowongan. Tinggalkan saja surat lamaran Anda. Jika ada lowongan, kami akan menghubungi" Samir pun memutuskan untuk menerima pekerjaan lain di luar keahliannya. Yang penting halal dan tidak membuat Allah murka

Samir mendapatkan pekerjaan sebagai karyawan biasa di sebuah bank. la sangat bahagia. Setiap hari ia semakin terampil dan ia mau belajar lebih banyak. Kariernya terus meningkat, begitu pula penghasilannya. Sembari tawakal kepada Allah, Samir terus berjuang hingga berhasil menjadi kepala cabang. Di sisi lain, Mun'im sama sekali tidak berusaha mencari pekerjaan. Kehidupannya dikungkung masa lalu dan peristiwa yang menimpanya. la hanya bisa mengeluh, "Mereka memecatku sewenang wenang" Kondisi jiwanya memburuk dari hari ke hari. Akhirnya, ia stres berat hingga ia merasa tak berguna. la berusaha bunuh diri lebih dari sekali. Kehidupannya penuh dengan penderitaan dan beban kejiwaan. Tak ayal, ia kemudian ditangani para dokter di rumah sakit jiwa. Mun'im menderita paranoid termasuk pada orang terdekatnya. la menolak perubahan sekecil apa pun. la habiskan waktu dengan tidur lama. Ketika bangun, langsung menonton televisi selama berjam-jam agar terhindar dari pikiran tentang perubahan

Ini contoh kecil tentang kekuatan pikiran dan pengaruhnya Bagaimana pikiran itu menyebar, meluas, dan membuka data data lama yang sejenis dengannya. Kemudian pikiran itu membuat Anda berkonsentrasi padanya. Selanjutnya ia memengaruhi perasaan, sikap, dan hasil yang Anda dapatkan. Pikiran itu mem buat file baru yang memperkuat dan memperdalam proses pem bentukan kepribadian Anda dalam akal bawah sadar

Pikiran memiliki kekuatan yang mampu membuat seorang murid semangat. la akan giat belajar hingga begadang sampai berhasil menggapai prestasi. Pikiran juga memiliki kekuatan sebaliknya: membuat seorang murid tidak suka pada pelajaran dan guru. Ia tidak punya semangat meraih prestasi hingga mendapat nilai rendah dan tidak naik kelas. Banyak cerita dalam dunia pendidikan dan semua berakar pada pikiran.

Dalam kehidupan rumah tangga, satu pikiran negatif bisa menyebabkan perceraian. Sebaliknya, pikiran positif bisa membuat sepasang suami-istri berbahagia. Pikiran bisa membuat seorang ibu piawai dalam mendidik anak atau membuatnya fokus pada hal-hal negatif hingga sikapnya berlebihan dan memperburuk keadaan. Semua pekerjaan dan profesi pasti dipengaruhi oleh pikiran para pelakunya. Sebesar apa pun kekayaan dan seluas apa pun relasi seseorang, kebahagiaan dan kesengsaraannya tetap ditentukan oleh pikirannya.

Mungkin kita pernah melihat orang menderita gangguan jiwa karena masa lalu. Ia tidak bisa bergerak kecuali dengan menelan obat. la selalu meminta dokter memberinya obat dengan dosis yang lebih tinggi karena obat yang biasa ditelan tidak lagi berpengaruh. la sering mengeluh bahwa para dokter itu tidak mampu mengobatinya. Karena itu, ia mencari sesuatu atau orang lain yang bisa membantunya. Namun, ia tidak melakukan hal paling penting yang dapat mengeluarkannya dari penderita an itu: dengan bertanggung jawab pada kehidupannya sendiri mengubah rutinitasnya, belajar dari pengalaman masa lalu, merencanakan cita-cita, dan mulai berusaha mewujudkannya. Dengan begitu ia pasti merasakan kepuasan batin dan menemukan kembali jati dirinya. Semua itu bisa terjadi, dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Peribahasa Cina mengatakan, "Jika Anda melakukan sesuatu yang sama, Anda akan mendapatkan hasil yang sama." Aksi melahirkan reaksi sejenis. Filsuf Yunani, Socrates, menyebutnya hukum sebab-akibat. Benih yang Anda semai akan memberikan hasil yang sejenis dengannya. Jika menanam benih apel, Anda akan mendapatkan apel. Jika menyemai benih anggur, Anda akan mendapatkan anggur. Begitu pula dengan pikiran. Jika Anda menyemai pikiran negatif, hasil yang Anda peroleh adalah hasil yang negatif. Jika Anda tanam benih-benih cinta dan toleransi maka hasil yang Anda dapat sama dengan benih yang Anda tanam.

Pikiran apa pun yang Anda masukkan ke akal akan berubah menjadi perhatian, perasaan, sikap, dan hasil yang serupa. Anda akan terus mendapatkan hasil yang sama selama Anda tidak mengubah akarnya, yaitu pikiran. Plato berkata, "Ubah pikiran Anda, niscaya kehidupan Anda berubah. "

* **Pikiran memengaruhi Citra Diri**

Dr. Maxwell Maltz, ahli bedah kecantikan yang juga penulis terkenal dunia, melakukan penelitian tentang citra diri. Dalam *Psycho-Cybernetics* ia menulis bahwa setiap manusia membuat citra diri dalam benaknya yang meliputi setiap aspek kehidupan. Dalam buku itu ia juga menceritakan kisah seorang gadis bernama Natalie yang merasa malu karena hidungnya pesek. la tidak mau bergaul bahkan meninggalkan bangku sekolah. Malang benar nasib Natalie. Orangtuanya kemudian menghubungi Dr. Maxwell Maltz dan memintanya melakukan bedah untuk mempercantik paras putri kesayangannya. Operasi pun berhasil. Setiap yang berjumpa Natalie mengucapkan selamat atas perubahan parasnya. Namun, Natalie tidak sepenuhnya bahagia. Lebih dari itu, ia tidak sepenuhnya melihat perubahan di wajahnya. Ketika ditanya oleh Dr. Maltz, '"Apa kamu melihat perubahan pada hidungmu sekarang?" la menjawab, "Ya, aku melihat perubahan, tapi aku tidak merasakannya."

Dr. Maltz menjelaskan bahwa yang pertama kali harus dilakukan adalah mengubah pikiran Natalie. Sebab, pikiran itu yang membentuk citra dirinya. Setelah itu, baru melakukan operasi untuk melakukan perubahan eksternal.

Citra diri dikategorikan sebagai salah satu penyebab terjadinya perubahan. Ada orang gemuk yang ingin berat badannya berkurang. Berbagai cara sudah dilakukan, tapi tidak berhasil. Sebab, ia hanya ingin perubahan eksternal tanpa melakukan perubahan internal. Ia harus melihat dirinya dari dalam dan meyakini sepenuhnya bahwa ia bisa mencapai berat badan yang diinginkan

Ada juga orang yang ingin membebaskan diri dari kecanduan rokok. Berbagai cara sudah dicoba. Kadang kala ia berhasil, tapi kembali merokok ketika ada masalah tertentu. Hal ini terjadi karena citra diri di dalam benaknya sebagai seorang perokok belum berubah.

Di Montreal saya berjumpa seorang perempuan berusia sekitar tiga puluh. la sudah menikah dan memiliki empat anak. Se tiap hari ia mengisap rokok lebih dari lima puluh batang. Suatu saat ia menderita pembekuan pembuluh darah. Beruntung Allah menyelamatkannya hingga tidak terjadi apa-apa. Pembekuan pembuluh darah itu hanya peringatan dari Allah agar ia meng hindari kebiasaan buruk tersebut. Dan benar, ia menjauhi kebiasaan merokok selama enam bulan.

Tetapi, kebiasaan buruk itu kembali kambuh ketika ia dan suaminya bercerai. Sejak saat itu ia merokok lagi, bahkan lebih parah dari sebelumnya. Berbagai obat dan cara untuk meninggalkan kebiasaan merokok sudah dilakukan, tapi tidak membuahkan hasil. Di Montreal saya sempat berbicara dengannya.

Kutanyakan, "Apakah merokok itu penting bagi Anda?" Ja menjawab, "Ya, karena sudah terbiasa sejak usia 15 tahun. Sekarang usiaku 53 tahun. Jadi, rokok ini sudah menjadí bagian dari hidupku." Lebih lanjut ia berkata, "Terkadang dengan merokok aku merasa tenang. Rokok ini membantu mengalihkan konsentrasiku. Dengan begitu, aku tidak pusing memikirkan berbagai persoalan yang ada. Rokok seperti menjadi sahabat setia yang aku gunakan untuk lari meninggalkan kenyataan hidup" Saya bertanya, "Apa Anda yakin bisa meninggalkan kebiasaan merokok?" Dengan sigap ia menjawab, Aku sudah berusaha berkali-kali, tapi tidak berhasil. Sekarang aku tidak percaya lagi dapat meninggalkannya." Saya bertanya lagi, "Andai ternyata Anda bisa meninggalkan kebiasaan merokok, apakah Anda menilai diri Anda bukan perokok?" la menjawab, "Tidak sepenuhnya begitu. Aku memandang diriku sebagai perokok lebih dari dua pu luh tahun." Saya bertanya lagi, "Apakah Anda merokok di depan anak-anak Anda?" Dengan cepat ia menjawab, "Tentu tidak. Aku tidak ingin anak-anak merokok. Lebih dari itu, aku tidak ingin menjadi penyebab mereka merokok. Setiap kali hal ini terlintas dalam pikiran, hatiku terasa pedih. Aku juga tidak merokok di depan orangtua, saudara-saudara perempuan, di dalam pesawat, dan di tempat-tempat bebas rokok."

Pembicaraan terus berlangsung untuk menggali informasi tentang kebiasaan merokoknya, baik tentang waktu, tempat, perasaan, keyakinan, citra diri, hal-hal yang mencegahnya untuk merokok, dan lain-lain. Sebagai langkah awal kita harus bisa mengubah keyakinan, citra diri, kemudian mengaitkan rasa sakit dengan kebiasaan merokok di akal bawah sadar. Setelah itu, baru bisa melakukan terapi secara perlahan dan mengubah kebiasaan menjadi sesuatu lebih penting. Dengan izin Allah perempuan itu bisa bebas dari kebiasaan merokok.

Sebagaimana Anda lihat, citra diri kadang kala menjadi faktor utama bagi keberhasilan atau kegagalan dan kebahagiaan atau kesengsaraan.

Ada banyak faktor yang kuat memengaruhi citrą diri, antara lain media informasi. Di layar kaca kita bisa menyaksikan suguhan pagelaran busana dengan para model bertubuh langsing. Tontonan itu menggoda para gadis untuk memiliki bentuk tubuh seperti mereka. Akibatnya, tidak sedikit kaum hawa melakukan diet keras hingga menderita anoreksia, yaitu takut terhadap makanan karena tidak mau berat tubuhnya bertambah.

Kebijaksanaan Afrika mengatakan, "Jika musuh internal tidak ada maka musuh eksternal tidak dapat menyakiti Anda. Musuh besar manusia adalah dirinya sendiri. Aristoteles berkata, "Persoalan saya menghadapi diri sendiri melebihi beratnya persoalan saya menghadapi makhluk apa pun." Semua itu disebabkan oleh n yang kemudian memengaruhi citra diri.

* **Pikiran Memengaruhi Harga Diri**

Dalam buku Mengapa *Manusia Sakit dan Mengapa Tidak Bisa Diobati?*, Dr. Caroline Meis menulis, "Penghargaan terhadap diri sendiri kadang kala menjadi penyebab utama kesengsaraan atau kebahagiaan seseorang. Sebab, penghargaan terhadap diri sendiri berhubungan dengan perasaan: apakah ia menerima dan meng- hargai diri sendiri atau tidak." Selain itu, Dr. Nathan Brandon, pakar psiko-analitik dan spesialis terapi penghargaan terhadap diri sendiri, mengatakan, "Penghargaan terhadap diri sendiri yang lemah adalah faktor utama di balik masalah kecanduan dan sebagian besar perilaku negatif".

Perasaan kurang menghargai diri sendiri lahir karena bebe- rapa sebab. Sebab yang paling berbahaya adalah tidak merasakan cinta dan kasih sayang dari orang-orang di sekitarnya. Ketika sudah merasa tidak dicintai, seseorang akan kehilangan keseimbangan mental. Selanjutnya, ia mencari sesuatu yang lain sebaga pengganti cinta yang hilang itu. Sangat mungkin ia akan lari ke narkoba. Atau, ia akan memilih, berbagai perilaku negatif: mengabiskan waktu di depan televisi, menghindari kontak dengan orang lain, atau tidur berjam-jam. Orang yang merasa tidak di cintai akan merasa kesepian dan merasa terbuang. Kondisi seperti ini akan mengakibatkan gangguan psikologis sehingga ia tidak percaya, baik pada diri sendiri atau pada orang lain.

Hal ini mengingatkan saya pada sebuah kisah yang sangat mengguncang saya. Kisah ini terjadi ketika saya berkunjung ke sebuah negara. Seorang perempuan dengan usia sekitar empat puluhan mendatangi saya. Sambil menangis ia mengeluhkan anak perempuannya yang mengalami gangguan jiwa. Indikasinya, ia tidak lagi memerhatikan diri maupun pelajarannya. Dari hari ke hari kondisinya memburuk. Saya bertanya pada perempuan itu, "Apa dia punya beberapa saudara?" la menjawab, "Ya, empat orang laki-laki." Saya bertanya lagi, "Adakah di antara mereka yang berperilaku sama dengannya?" Dengan tegas perempuan itu menjawab, "Tidak ada, hanya dia."

Perempuan itu meminta saya menemui sang putri yang telah menjadi penyebab perceraiannya dengan sang suami. Saat saya menemui gadis itu, usianya baru enam belas. la berkepribadian tenang. Paras cantiknya diselimuti kesedihan yang mendalam Sebelum saya mengajukan pertanyaan, ia lebih dulu angkat suara, Tak. seorang pun mencintaiku. Semua membenciku. Semua tak ingin bersamaku." Dengan suara lirih saya bertanya, "Siapa sebenarnya yang tidak mencintaimu? "

Gadis itu menjawab, "Ibuku. Ketika aku kecil, dengan marah yang meledak-ledak ia berkata kepadaku, Aku tidak suka anak perempuan. Mengapa engkau tidak jadi anak laki-laki.' Sejak itu aku merasa tak punya siapa-siapa. Aku sebatang kara di dunia ini. Jika ibuku sendiri berkata seperti itu kepadaku, lantas siapa yang menyayangiku?"

Saya bilang, "Aku bisa merasakan apa yang engkau rasakan. Lantas, dengan apa kau menghabiskan waktumu?

Gadis itu berkata, "Aku tidak melakukan apa-apa. Kenapa aku harus melakukan sesuatu, sedangkan kehidupanku sudah hampa. Saudara-saudaraku memukuliku. Kapan saja mau, mereka bebas keluar. Sedangkan aku?! Aku tidak boleh keluar, apalagi ikut menghadiri pesta." Lebih lanjut ia berkata, "Setiap kali ibuku menginginkanku menjadi anak laki-laki, aku mengenakan baju laki-laki, berbicara seperti layaknya laki-laki, dan bergaul dengan laki-laki. Ibuku memastikan aku tidak keluar rumah. Namun, akhirnya ia tahu juga bahwa aku keluar rumah saat semua penghuninya tertidur lelap. Kukatakan kepadanya bahwa aku merokok lebih dari empat puluh batang sehari. Selain itu, aku kecanduan narkotika serta bisa mendapatkannya kapan pun dan di mana saja." la menambahkan, "Selama tak ada yang mencintaiku, bahkan tidak menghendaki keberadaanku, maka aku bebas melakukan apa saja. Aku tidak lagi peduli pada siapa pun karena aku benci semuanya."

Mengetahui hal itu, sang ibu berkata, "Aku tidak ingat telah mengatakan itu. Kalaupun benar, aku tidak sungguh-sungguh. Aku mencintainya, bahkan melebihi cintaku kepada saudara-saudaranya ."

Begitulah contoh dari lemahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang lahir dari rasa tidak dicintai dan tidak dikasihi. Tanpa dikehendaki, peristiwa semacam itu bisa terjadi pada orang terdekat kita.

Apa yang dimaksud dengan penghargaan terhadap diri sendiri? Penghargaan terhadap diri sendiri adalah perasaan seseorang terhadap dirinya, pendapat tentang dirinya, dan kepuasan pada dirinya. Penghargaan terghadap diri sendiri mimiliki tiga fondasi utama.

1. **Menerima diri sendiri**, Terimalah diri sendiri apa adanya; menerima bentuk tubuhnya. Dengan begitu, ia tidak merasa ada sesuatu yang tidak disukai pada dirinya,baik secara jasmani maupun kejiwaan; menerima keluarganya. la tidak pernah membenci keluarganya dan berharap menjadi bagian keluarga yang lain; mencintai negaranya. Adao rang yang hengkang ke luar negeri karena tidak mencintai negaranya dan merasa tidak nyaman bergaul dengan masyarakatnya. Penyebabnya bisa jadi budaya dunia luar dan perilaku mereka yang membuatnya merasa nyaman. Namun, lebih jauh, ia tidak mengenal dirinya sendiri. la tidak bisa menjadi bagian dari komunitas asing dan tidak mencintai negerinya sendiri. Inilah salah satu penyebab seseorang merasa ta berharga kendati terbilang sukses.
2. **Harga diri**. Di sini sescorang merasa punya harga diri. la merasa sebagai bagian penting dalam masyarakat. la mampu berbuat hal penting, maju, dan mewujudkan semua rencana. Hidupnya bermakna bagi masyarakat. Apa yang ia lakukan tentu bermanfaat dan penting. Oleh karena itulah ia mendapatkan penghormatan dari orang lain. Ketika seseorang merasa tidak dihargai oleh keluarga, guru, dan pimpinan, maka jiwanya tidak akan stabil. Ia akan menjadi sosok pemarah, mudah tersinggung, dan merasa telah dijauhi oleh orang lain. Dalam kondlisi jiwa seperti ini ia akan mudah terganggu oleh pendapat tentang dirinya. la merasa tidak berarti di hadapan orang lain. Jika melakukan sesuatu, tidak akan di hargai
3. **Mencintai diri sendiri.** Seseorang menyukai anugerah Allah. Tinggi badan, warna kulit, dan segala sesuatu yang ada padanya ia cintai secara apa adanya. Faktor utama yang membentuk rasa cinta pada diri sendiri adalah pendidikan pertama yang diterima anak dari orangtua. Pendidikan dasar ini kemudian melekat dalam hidupnya dan memengaruhinya dalam berinteraksi dengan dunia luar. Akar dari semua ini adalah sesuatu yang ada dalam akal bawah sadar, yaitu pikiran yang tertanam. Karena itu, untuk mengubah sikap terhadap diri sendiri harus dimulai dengan mengubah pikiran.

* **Pikiran Memengaruhi Rasa Percaya Diri**

Percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apa pun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apa pun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain. Ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui. Karena itu, ia tidak berani melakukan perubahan sekecil apa pun untuk keluar dari kebiasaan. Orang semacam ini bisa jadi sangat menderita di tempat kerja sehingga ia selalu mengeluhkan pimpinannya dan tidak melakukan kemajuan berarti. la selalu tidak berani melakukan perubahan karena takut gagal.

Ada seorang istri yang sangat menderita dalam pernikahan nya, tapi tidak berusaha melakukan perubahan positif, baik sekedar dengan mengubah pola hidup bersama sang suami atau benar-benar meninggalkannya. Ada seorang siswa yang sudah belajar sungguh-sungguh, tapi pada saat menghadapi ujian ia selalu memikirkan kegagalan. Alhasil, pikiran yang ada meluruhkan rasa percaya dirinya. Dan membuatnya gagal. Begitu pula seorang atlet yang tidak percaya diri tidak akan menang. Sebab selain latihan fisik dan mental, untuk menggapai kemenangan harus ada rasa percaya di

Ada orang yang percaya diri ketika menghadapi sesuatu Namun, ketika menghadapi tantangan tertentu, ia merasa akan Bagal. Dalam hal ini ia telah membiarkan pikirannya membuka file-file kegagalan dalam menghadapi tantangan itu.

Dalam sebuah perjalanan ke Louisiana, Amerika Serikat, saya mengadakan pelatihan kekuatan dan kepercayaan diri. Usai pelatihan, beberapa orang yang ikut serta mendatangi saya. Seorang perempuan berusia tiga puluhan berkata, "Dr. Ibrahim, aku takut menikah. Sudah dua kali aku menikah dan kandas di tengah jalan. Setelah itu, aku menolak setiap laki-laki yang hendak mempersuntingku. Aku tidak percaya pada siapa pun, termasuk pada diriku sendiri. Jika aku menikah lagi aku yakin akan kembali gagal membinanya.

Pemuda berusia dua puluhan angkat suara, "Aku sangat berhasil dalam pendidikan. Nilaiku di atas sembilan puluh persen sehingga aku bisa masuk fakultas kedokteran seperti yang kuimpikan. Namun di bangku kuliah, nilai dua mata pelajaranku jelek. Sejak itu, aku kehilangan rasa percaya diri. Aku dihantui rasa takut gagal, padahal sebelumnya tidak pernah merasa seperti itu Aku pun merasa frustrasi."

Seorang laki-laki berusia empat puluhan ikut bicara, "Aku punya restoran kecil. Dalam mengelola rumah makan itu terbilang sangat berhasil. Tak heran bila kemudian aku ingin memperluasnya. Aku pun membeli tempat yang lebih besar. Tidak sedikit biaya yang kukeluarkan untuk membuka tempat baru, termasuk untuk kepentingan promosi dan iklan. Tetapi hasil yang didapat tidak seperti yang kubayangkan. Aku tidak patah arang Siang dan malam aku terus memeras keringat, namun hasilnya tetap seperti semula, tidak ada perbaikan. Aku tidak mampu melunasi utang-utangku pada bank. Tidak lama kemudian restoran itu disita. Sekarang aku bekerja sebagai karyawan biasa di sebuah rumah makan sederhana. Aku masih bercita-cita membuka restoran lagi, tapi rasa percaya diriku terlalu kecil. Karena itu, aku belum mengambil langkah-langkah konkret untuk mewujudkan cita-cita itu."

Tiga kisah di atas memberi pengertian kepada kita tentang lemahnya kepercayaan diri dan bahwa tantangan kehidupan sangat memengaruhi pikiran seseorang hingga membuatnya berpikir negatif dan melahirkan keyakinan negatif tentang diri serta kemampuannya. la akan terpenjara dalam pikiran negatif yang memengaruhi setiap kehidupannya.

Pikiran positif membantu membangun percaya diri. Dampaknya adalah perbuatan positif yang membantu seseorang berani menghadapi tantangan hidup. Muhammad Ali, petinju terkenal, selalu berkata dalam hati, "Aku petinju yang hebat. Apa pun yang terjadi, aku tetap petinju yang hebat. Akulah petinju terbaik di dunia ini. Dalam sebuah wawancara di televisi, ia ditanya, "Mengapa Anda selalu berkata demikian?" Muhammad Ali menjawab, "Karena kalimat itu memberiku rasa percaya diri, menguatkan keinginanku, dan membuatku konsentrasi pada target yang ingin aku capai. Jika akhirnya gagal, aku akan belajar dari kegagalan, kemudian berlatih lebih baik lagi hingga berhasil Lebih lanjut ia berkata, "Pikiran sangat berbahaya. Pikiran bisa menjadi penyebab kegagalan dan bisa pula menjadi pendukung keberhasilan. Pikiran adalah sumber percaya diri."

Kalimat senada selalu diucapkan Michael Johnson, pemain basket terkenal asal Amerika. Pada acara penghormatan untuknya ia berkata, "Di antara pendukung utama keberhasilanku adalah keterampilan berpikir. Aku meletakkan pikiran positif di akalku kemudian kuikat dengan perasaanku. Setelah itu, aku ber nasi dengan diriku. Aku percaya diriku bisa menghadapi kondisi apa pun yang terjadi. Dengan begitu, aku telah membantu pikiranku untuk membantu menggapai impianku.

Saya teringat saat belajar hipnotis dengan sugesti klinis di Amerika Serikat. Selesai belajar-kurang lebih sepuluh jam sehari-selama sepuluh hari, saya mendengar kabar di sana ada seorang gadis sembilan tahun mendapat penghargaan *marketing* terbaik di Amerika. la berhasil menjual empat ribu kaleng biskuit dalam tempo kurang dari enam bulan. Mendengar akan digelar acara penghargaan di televisi pukul delapan sore, tentu saya tidak mau ketinggalan untuk menontonnya sampai selesai. Saya berdecak kagum pada kepercayaan diri gadis itu. Setelah menerima penghargaan *the best marketing* di Amerika, wartawan menanyainya, "Bagaimana Anda bisa menjual biskuit sebanyak itu dalam tempo relatif singkat?" Gadis itu menjawab, "Ayahku meninggal dunia saat aku berusia lima tahun. Aku sangat mencintainya. Sepeninggalnya, aku merasa kesepian. Aku sedih. Namun, berkat belas kasih Tuhan dan bantuan ibuku yang sangat kucintai, aku bisa menguasai diriku. Tidak lama kemudian, aku tahu ibuku menderita penyakit kanker. Para dokter mengatakan kesempatan hidupnya tidak lebih dari satu tahun. Aku benar-benar merasa frustrasi. Padahal, aku tahu, ibuku belum pernah pergi melanglang dunia. Aku juga tahu ibuku punya keinginan untuk melihat-lihat negara lain. Nah, ketika kutahu ada sayembara marketing yang berhadiah 20.000 dolar dan jalan-jalan ke luar negeri, kuputuskan untuk memenangkan perlombaan itu, apapun yang terjadi.

Semua itu kulakukan demi ibuku yang sangat kucintai. Aku benar-benar maju. Panitia audisi menolakku karena dinilai belum cukup umur dan tidak punya pengalaman di bidang penjualan. Karena tidak putus asa, aku terus mendesak agar diperbolehkan ikut serta. Akhirnya, mereka memberiku kesempatan. Ketika genderang sayembara ditabuh, aku mulai bergerak. Setiap pintu rumah yang aku lihat pasti aku ketuk. Kepada mereka aku katakan, 'Aku gadis sembilan tahun. Ibuku menderita kanker. kata dokter, kesempatan hidupnya tidak lebih dari satu tahun. Padahal, ia punya impian jalan-jalan ke luar negeri sebelum menutup mata. Aku menjual biskuit ini untuk memenangkan sayembara agar bisa membawa ibuku melanglang buana. Setelah berkata demikian, kudekati pemilik rumah dan kutatap matanya. Dengan suara lirih penuh percaya diri kukatakan, 'Berapa kaleng yang Anda inginkan agar aku bisa membantu mewujudkan impian ibuku? Dengan cara seperti itu, aku bisa menjual sekitar lima kaleng dalam setiap rumah yang kusambangi.

Usai acara, gadis itu di-*close up* kamera untuk menyampaikan pesan langsung kepada pemirsa. la berkata, "Kalian telah mendengar ceritaku. Kalian semua tahu aku melakukan hal ini untuk membantu ibuku tercinta mewujudkan impiannya. Kalau begitu, berapa kaleng yang kalian inginkan?" Saat semua orang terperangah, gadis itu bisa memanfaatkan kesempatan untuk menarik simpati ribuan pemirsa yang asyik menyaksikan seorang gadis belia yang sangat percaya diri. Alhasil, ia berhasil menambah angka penjualannya sebesar 70.000 kaleng. Semua itu karena kepercayaan yang bulat bisa mencapai target dan kepercayaan dirinya bahwa ia bisa berhasil, apa pun yang terjadi.

Ini contoh kekuatan pikiran yang menjadi sumber percaya diri. Karena itu, jika Anda benar-benar ingin meningkatkan dan memperkuat rasa percaya diri, tanamkanlah pikiran positif. Jadikanlah konsentrasi Anda pada hal-hal positif hingga menubuhkan rasa percaya diri, apa pun yang terjadi. Otak akan membukakan file-file percaya diri yang lebih kuat dan mendalam di ruang memorí akal bawah sadar Anda. Demikian itu sangat berpengaruh pada perilaku dan hasil yang Anda raih.

Sekarang, setelah semakin jauh berjalan dan melintasi samudra kekuatan pikiran, kita tahu bahwa pikiran memiliki proses yang dalam. Pikiran membuat file-file akal yang memengaruhi jiwa, raga, perasaan, sikap, dan dampaknya. Pikiran memengaruhi citra diri Anda, penghargaan Anda terhadap diri sendiri, dan rasa percaya diri Anda.

Mari kita tuntaskan perjalanan mengarungi samudra kekuatan pikiran positif dan sikap strategis. Mari kita lanjutkan menyingkap sumber kebahagiaan dan kesengsaraan serta keberhasilan dan kegagalan.

* Pikiran Memengaruhi Kondisi Jiwa

Sebagian besar manusia mengidap penyakit kejiwaan. Sebagian orang merasa cemas dan takut menghadapi masa depan atau sesuatu yang tidak jelas. Sebagian orang merasa gelisah dan frustrasi. Sebagian orang merasa kesepian meski bergelimang materi dan banyak keluarga. Penyakit kejiwaan ini kita lihat menjangkiti anak manusia tanpa pandang bulu, termasuk kaum remaja. Menurut hasil penelitian sebuah lembaga yang mengkaji masalah kejiwaan dan fisiologis di New Zealand, angka bunuh diri di dunia meningkat dari 14 % pada 1995 menjadi 23 % pada 2005 . Fenomena mencengangkan ini disebabkan antara lain:

1. **Kemajuan dan pertumbuhan yang begitu cepat**

Belakangan ini kita melihat dunia berjalan begitu pesat. Segala sesuatu bergerak cepat. Kita telah membuat berbagai alat serba cepat: mobil pesawat dan alat-alat kedokteran yang dapat beker- ja dengan cepat. Bahkan, kini telah merebak makanan cepat saji yang sangat jauh dari kesehatan. Lebih dari itu, survei membuktikan Bahwa makanan yang kaya lemak dan tidak memiliki nilai gizi disebut-sebut telah memicu berbagai penyakit yang bisa menimbulkan kanker. Pada gilirannya fenomena ini membuat sebagian orang merasakan ketidakseimbangan dalam menjalani hidup. Mereka seperti berada di arena pacu tanpa batas dan jauh dari sentuhan spiritualitas. Mereka mudah merasa frustrasi, cemas, dan takut. bahwa makanan yang kaya lemak dan tidak memiliki nilai.

Sebagai contoh dari fenomena serba cepat ini adalah restoran Pizza Hut yang mempromosikan penjualan produknya dalam waktu yang sangat cepat. Mereka katakan pada masyarakat, "Tentukan jenis pizza yang Anda inginkan, kami akan mengantarnya ke tempat Anda tiga puluh menit kemudian. Jika terlambat, kami akan memberi Anda pizza sejenis, gratis!".

Selain Pizza Hut, Pizza Express juga menawarkan kecepatan. Mereka berkata, "Pizza yang Anda pesan akan tiba dalam waktu sepuluh menit. Jika terlambat, kami akan memberi Anda pizza sejenis, gratis!".

Amatilah kehidupan di sekitar Anda: semua bergerak cepat. Bukan berarti kecepatan tidak bermanfat, tapi kecepatan juga menjadi salah satu penyebab kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan yang sangat memengaruhi kondisi kejiwaan.

1. **Perubahan**

Penyebab kedua adalah perubahan pesat. Segala sesuatu berubah cepat secepat perputaran dunia. Pada era lima puluh atau enam puluhan, barang atau jasa yang merajai pasar tetap menjadi raja selama bertahun-tahun. Tetapi sekarang, perubahan terus terjadi setiap jam sampai enam bulan kemudian. Dalam kurun waktu tersebut kita sudah menemukan mobil model terbaru dan barang baru lainnya. Kondisi seperti ini memiliki nilai positif. namun, di sisi lain, mengambil keputusan untuk membeli sesuatu menjadi sangat sulit karena terdapat banyak penawaran di pasar. Dari sudut ketenagakerjaan, perubahan kebutuhan menyebabkan pemutusan hubungan kerja (PHK) terhadap karyawan yang tidak mampu menggunakan alat elektronik baru. Jadi, perubahan dan kecepatan menjadi penyebab seseorang terdepak dari tempat yang nyaman dan aman. Eksistensi diri dan keberlangsungan hidupnya terancam. la akan cemas, takut, dan mengalami stres berat.

1. **Persaingan**

Faktor ketiga adalah persaingan ketat yang disebabkan perubahan dan kecepatan itu. Pada 1964, Universitas Harvard melakukan penelitian tentang perubahan, kecepatan, dan persaingan, Kesimpulannya, dunia akan menyaksikan perubahan besar-besaran yang belum terlihat sebelumnya sehingga persaingan terjadi begitu ketat. Jika seseorang tidak dengan cepat menyesuaikan diri dengan kecepatan yang mewarnai dunia, tidak segera beradaptasi dengan perubahan besar-besaran ini, dan tidak kreatif memberikan sesuatu yang baru serta berbeda, maka hasilnya sebagai berikut:

Perusahaan dan bahkan negara akan menghadapi kesulitan material yang berbahaya karena bisa menyebabkan kebangkrutan. Dalam kepribadian, ia melahirkan penyakit kejiwaan dan penyakit fisik, seperti meningkatnya tekanan darah, diabetes, dan jantung.

1. **Kehilangan semangat**

Hilang semangat adalah kondisi jiwa yang sering kita alami dari waktu ke waktu. Dalam kondisi seperti ini kita enggan melakukan apa pun, meski yang sederhana. Kondisi ini membuat orang merasa perbuatannya tidak berguna. Kehilangan semangat menyebabkan kehilangan banyak kesempatan. Bahkan bisa menjadi penyebab ia dikeluarkan dari tempat kerja atau, dalam beberapa kasus, perceraian. Ketika kehilangan semangat, seseorang akan menjauh dari orang lain dan kadangkala bersikap fanatik secara berlebihan. Untuk keluar dari kondisi ini, sebagian orang memilih melakukan sesuatu, seperti makan meski ia tidak lapar. Atau, menonton televisi sekian lama agar konsentrasinya berubah dan tidak memikirkan apa-apa. Ada pula yang memilih merokok meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba. Pilihan- pililhan ini tampaknya sederhana. Tetapi, dampaknya bisa sangat negatif. Kegiatan-kegiatan itu pun menambah kekuatan data (negatif) yang tersimpan di akal bawah sadar.

Jika Anda kaji penyebab semua kondisi kejiwaan ini, baik stres, cemas, takut, gelisah, frustrasi, dan sebagainya, Anda akan tahu bahwa akar semua itu adalah pikiran. Semua perguruan tinggi di dunia memastikan bahwa lebih dari 75 % penyakit kejiwaan disebabkan oleh pikiran.

1. **Desakan internal**

Aku menjadi tamu di sebuah acara televisi yang disiarkan secara langsung. Ada seorang perempuan menelepon dan mengaku kecanduan salah satu jenis minuman berkarbon. Setiap hari ia minum tidak kurang dari sepuluh botol. Perempuan tersebut meminta kami membantu mencarikan jalan keluar dari persoalan yang dihadapi. Sebab, masalah tersebut mengakibatkan berat badannya bertambah dan tekanan darahnya meninggi. Untuk membantunya, saya mengajaknya berdialog.

"Sejak kapan Anda menghadapi kondisi seperti ini?" tanyaku mengawali. Perempuan itu menjawab, "Sejak tiga tahun lalu."

Saya bertanya, "Kapan Anda merasa keinginan itu menguat?" la menjawab, "Tergantung kondisi jiwaku, terutama ketika aku merasa bahagia, gundah, ketika menonton televisi, ketika sendirian, ketika bersama teman-teman, dan ketika makan." Lebih lanjut ia berkata, "Setiap waktu bagiku cocok untuk mengonsumsi minuman berkarbon. "

Kutanyakan, "Sekarang berapa persen keinginan Anda untuk menenggak minuman berkarbon?" la menjawab, "Lima puluh persen

Saya meminta perempuan itu menaikkan persentase di benaknya. la pun berkata, "Enam puluh persen."

Apa yang membuat Anda bisa secepat itu menaikkan persentase keinginan Anda?" la menjawab, Aku membayangkan minuman berkarbon dicampur es. "

Saya kembali memintanya menaikkan persentase keinginannya. Lima detik kemudian ia menjawab, "Kini bertambah menjadi tujuh puluh persen." Dan, aku pun melontarkan pertanyaan yang sama, "Apa yang Anda lakukan?" la menjawab, "Aku membayangkan udara begitu panas, sedangkan minuman berkarbon itu dicampur dengan es."

Saya terus memintanya menaikkan persentase keinginannya hingga mencapai seratus persen. Dengan emosi ia berkata, "Kini benar-benar telah menjadi seratus persen." Sebelum sempat berkata-kata, saya melontarkan pertanyaan lagi, "Apa yang Anda lakukan hingga mencapai tingkat persentase yang sangat tinggi seperti ini dalam waktu kurang dari tiga puluh detik?"

Ia menjawab, "Pertama, aku membayangkan cawan berisi minuman berkarbon dicampur es dan udara sangat panas. Kemudian aku membayangkan aku baru saja selesai makan dan membutuhkannya. Karena itu, keinginanku meningkat menjadi seratus persen."

Saya katakan, "Sekarang akan melebihi seratus persen. Bayangkanlah udara sangat panas hingga keringat Anda bercucuran. Saat itu Anda melihat cawan berisi minuman berkarbon yang dingin dan segar. Fokuskan perhatian Anda pada minuman itu. Bayangkanlah Anda baru menyantap makanan dan didera dahaga dan Anda ingin sekali segera meminum isi cawan itu. Ketika rasa ingin Anda terus meninggi bayangkanlah tidak ada minuman kecuali minuman yang ada dalam cawan itu." Lalu saya katakan berkali-kali, "Ini cawan terakhir. Bisa jadi akan diambil orang lain. Maka, saya yakin keinginan Anda semakin meningkat.

Dengan nada kesal perempuan itu berkata, "Apa yang telah Anda perbuat terhadap aku? Anda membuat aku konsentrasi pada cawan itu dan menjadikannya satu-satunya yang aku inginkan dalam hidup: melebihi yang lain. Asal tahu, aku menghubungi Anda bukan untuk menambah masalahku."

Dalam kisah ini saya menjelaskan bahwa pikiran yang ia munculkan pada cawan itu telah memengaruhi perasaannya yang merupakan bahan bakar. Maka, langsung ada reaksi di mana perasaan kembali ke pikiran dan membuatnya tambah kuat. Dari pikiran dikirim ke perasaan hingga menjadi semakin kuat, lalu kembali lagi. Begitu seterusnya hingga seseorang mencapai puncak keinginan kemudian jadi perilaku. Aku menyebut kondisi ini sebagai "desakan internal. " Sebab, dunia dalam diri kita mengalami kondisi sangat mendesak hingga seseorang berhasil mencapai yang diinginkan. Jika tidak mampu mencapai keinginan, ia merasa gagal dan akan stres berat.

Selanjutnya saya katakan kepadanya, "Agar bisa bebas dari kebiasaan ini, mari kita mulai melakukan sesuatu yang berseberangan." Aku memintanya berpikir mengurangi tingkat persentase keinginan untuk mengonsumsi minuman berkarbon. Perempuan itu berkata, "Sudah kulakukan, kini menjadi tujuh puluh persen. Untuk mencapai penurunan persentase itu, aku membayangkan minuman itu hangat." Saya terus meminta perempuan itu mengurangi persentase keinginannya. la bilang, "Sekarang lima puluh persen karena hawa cukup dingin." Saya terus memintanya mengurangi hingga menjadi nol persen. Sejenak perempuan itu terdiam. Tidak lama kemudian ia angkat suara, "Sekarang sudah nol persen. Sebab, aku membayangkan udara sangat dingin, sedangkan minuman berkarbon itu panas. Di sisi lain, aku juga membayangkan sangat kenyang. Perutku tidak muat menampung apa-apa lagi."

"Kita bisa mencapai angka di bawah nol persen," kata saya Saya katakan, "Pikirkanlah bahwa udara sangat dingin." Perempuan itu menyela, "Sudah kupikirkan." Aku berkata, "Bayangkan di hadapanmu terhidang minuman berkarbon yang sangat panas." la berkata, "Aku melihatnya di hadapanku. Ya, minuman itu benar-benar panas. Aku sama sekali tidak ingin menyentuhnya." Saya katakan, "Bayangkanlah Anda menyantap sejumlah makanan. Anda tidak bisa lagi memasukkan makanan apa pun ke dalam perut. Jika memaksa makan sesuatu, semua isi perutmu akan terkuras, dimuntahkan." Perempuan itu berkata, "Aku bisa nerasakannya.

Ketika itu saya katakan, "Sekarang, Anda tidak perlu berbicara. Pikirkan, tetaplah berkonsentrasi pada ucapanku, dan rasakanlah. Bayangkan Anda sedang menyantap makanan dalam keadaan sangat lapar dan dahaga. Banyak makanan sudah Anda santap. Perut Anda sudah benar-benar penuh. Tetapi, Anda merasa haus. Di depan Anda terhidang minuman berkarbon. Ambillah dan rasakan bahwa minuman itu panas. Rasakan bahwa udara sedang dingin dan Anda sama sekali tidak ingin menenggak minuman panas itu. Tapi apa pun keadaannya, Anda tetap memutuskan untuk meminumnya. Rasakan panasnya dan baunya yang tidak sedap. Lihatlah bahwa di dalam cawan itu ada lalat. Rasakanlah bahwa di mulut Anda ada kaki kecoak. Bau tak sedap semakin menyengat, bangkai lalat dalam cawan, dan kaki kecoak ada di mulut Anda. Rasakanlah bahwa Anda hampir memuntahkan seluruh makanan yang baru saja Anda santap." Pada saat itu saya memutus sambungan telepon. Tidak lama kemudian, perempuan itu menghubungi lagi. la berkata, "Anda menutup telepon karena seluruh isi perutku benar-benar keluar. Aku sama sekali tidak berselera terhadap minuman berkarbon ini.

Ini contoh sederhana tentang kekuatan pikiran dan pengaruhnya terhadap akal, konsentrasi, dan perasaan. Setelah itu, ia kembali lagi pada pikiran sehingga menjadi tambah kuat. Konsentrasi pun bertambah kuat, begitu pula perasaan. Yang demikian itu seperti bom aktif dalam tubuh dan bertambah kuat sampai meledak menjadi fanatisme, tangisan, nafsu makan, merokok dan sebagainya. Perbuatan apa pun, positif atau negatif, bermula dari pikiran. Pikiran itu mengalami siklus internal kemudian keluar. Dengan begitu, file yang berkaitan dengannya semakin dalam dan kuat dibandingkan sebelumnya. Lebih dari itu, ia terekam semakin kuat di akal bawah sadar.

Sebagaimana Anda lihat, pikiran itu memiliki kekuatan luar biasa hingga menentukan perjalanan hidup anak manusia, baik dalam urusan rumah tangga, usaha, sosial, kesehatan, dan spiritu- al, Karena itu, jika Anda benar-benar ingin melakukan perubahan positif dalam hidup, memiliki kemauan yang keras, dan telah bulat memutuskan untuk memulainya sekarang serta terus melanjutkan, maka mulailah dari langkah pertama. Apa itu? Tawakal pada Allah. Dengan begitu, Anda akan mendapatkan kekuatan spiritual yang memadai untuk melakukan perubahan. Setelah itu perhatikanlah pikiran Anda. Ganti dengan pikiran-pikiran yang mendukung dan memberi semangat pada Anda. Jadikan desakan dalam diri untuk berbuat sesuatu yang berguna bagi Anda.

* **Pikiran Memengaruhi Kondisi Kesehatan**

Dalam *Energy Medicine* Dr. Herbert Spencer dari Universitas Harvard mengatakan bahwa jiwa dan tubuh saling melengkapi. Ia juga mengatakan bahwa lebih dari 90 % penyakit tubuh disebabkan oleh jiwa. Inilah yang disebut dengan *Psycho-Somatic Disease*. Istilah ini berasal dari kata psycho yang berarti jiwa dan somo yang berarti tubuh. Maksudnya, jiwa (*psycho*) berpikir dan memengaruhi tubuh (*somo*).

Dalam buku itu disebutkan bahwa apa yang dipikirkan oleh jiwa berpengaruh pada seluruh anggota tubuh bagian luar, baik pada ekspresi wajah.maupun gerakan tubuh. Pikiran jiwa berpengaruh pada anggota tubuh bagian dalam, seperti bertambahnya detak jantung, suhu tubuh, proses bernapas, dan tekanan darah yang ikut memengaruhi liver, ginjal, limpa, lambung, paru-paru, dan lain-lain.

Pada 1986, salah satu fakultas kedokteran di San Francisco menambahkan dalam sebuah penelitian tentang dialog dengan jiwa . Menurut hasil penelitian itu , lebih dari 75 % penyakit tubuh berasal dari dialog negatif dengan jiwa. Itulah yang oleh ahli jiwa disebut "sandiwara internal". Inilah cara orang menggambarkan kehidupan dalam benaknya, termasuk pikiran-pikiran dan susunannya dalam mental. Yang demikian ini menyebabkan banyak penyakit, antara lain serangan jantung, pusing, tekanan darah, melemahkan sistem saraf, dan menurunkan kekebalan tubuh. Bahkan dapat menyebabkan kanker.

Ahli pengobatan dengan energi yang lain, Mantak Chia, menulis dalam buku *Inner Smile* bahwa pikiran memengaruhi panca indra kemudian memengaruhi seluruh anggota tubuh bagian dalam. Hal ini menyebabkan hilangnya keseimbangan energi seseorang dan mengakibatkan munculnya berbagai penyakit.

Dalam sebuah hadis Rasulullah bersabda, "*Jangan kalian pura-pura sakit sehingga benar-benar jatuh sakit."* Hadis ini menegaskan bahwa pikiran bisa menimbulkan penyakit. Jika seseorang selalu pura-pura sakit, lambat laun akan menjadi kenyataan.

Pada masa kecil dulu saya pernah menonton film Arab yang mengisahkan seorang ayah sedang marah besar karena ulah anaknya. Tiba-tiba ia berteriak sembari memegang dada. la menjatuhkan diri ke tanah. Berkali-kali ia berkata, "Jantungku jantungku .." Tidak lama kemudian, ia pingsan dan akhirnya dibawa ke rumah sakit. Di sana dilakukan bedah jantung, dan ia mengembuskan napas yang terakhir. Ingatkah Anda akan peristiwa semacam ini?!

Ini memang hanya film. Tetapi jika kita melihatnya secara ilmiah, kita akan tahu bahwa pikiran yang ada dalam benak kita akan meluas dan menyebar. Otak akan membuka file-file yang menguatkan pendapat kita. Dengan demikian, pikiran berpengaruh pada ekspresi wajah dan seluruh anggota tubuh atau atau bagian luar atau bagian dalam.

Pikiran negatif bisa membuat degup jantung semakin kencang, tekanan darah meninggi, napas semakin cepat, tubuh gemetar, suhu tubuh berubah sehingga sangat berpengaruh pada sistem saraf dan kekebalan tubuh. Selain itu, pikiran negatif juga dapat membuat seseorang merasa tercekik, berkeringat, berbicara terbata-bata, dan lain-lain. Semua itu bisa terjadi hanya dengan satu pikiran. Berikut ini saya sampaikan kepada Anda kisah nya ta yang terjadi di Montreal. Kisah nyata berikut ini menegaskan bahwa pikiran benar-benar berpengaruh kondisi kesehatan:

Michael berusia empat puluh. la bekerja sebagai direktur London Life, perusahaan asuransi yang cukup terkenal di Kanada. Kepada saya ia mengaku memiliki penyakit alergi yang me nimbulkan banyak masalah dan membuatnya tidak dapat berangkat kerja. Penyakit alergi ini menyerangnya hanya pada musim panas, tepatnya pada bulan Juli, setiap tahun.

Saya bertanya pada Michael, "Sejak kapan Anda merasakan hal itu?" Ia menjawab, "Pastinya sejak lima tahun silam." Saya tanya lagi, "Ingatkah Anda, kapan mulai merasa seperti itu?" la menjawab, "Ya. Sekitar lima tahun yang lalu, aku berada di taman rumah bersama ayahku. Saat itu bulan Juli dan udara kurasakan sangat panas. Aku merasa tidak dapat buang air dan pilek. Ayahku bilang, ‘Sepertinya kamu menderita alergi bulan Juli.’ Saat itu aku berpikir ayahku benar, aku menderita alergi. Sejak itulah aku merasa alergi pada bulan Juli. Sudah banyak dokter kudatangi. Semua mendiagnosis aku menderita alergi." Saya bertanya, "Sekarang usiamu 42 tahun. Anda bilang menderita alergi sejak lima tahun silam. Artinya, sejak Anda berusia 37 tahun. Selama itu berarti Anda sehat-sehat saja, pada bulan Juli maupun pada bulan lainnya. Begitu?" Michael menjawab, "Ya, benar." Saya bertanya lagi, "Jika saat ini Anda tidak lagi bersama ayah Anda, kemudian terjadi peristiwa serupa dengan yang Anda alami dulu apakah Anda masih akan berpikir menderita alergi?" Michael menjawab, "Entahlah. Sepertinya aku tidak akan berpikir seperti itu. Aku akan menjalani bulan Juli seperti melewati bulan-bulan yang lain." Saya tanyakan lagi, "Lantas, apa pendapat Anda?" Michael berkata, "Sepertinya aku telah memprogram diriku denga pendapat ayahku. Selanjutnya aku ikat ucapannya dengan perasaanku, lalu aku konsentrasi padanya hingga aku memercayainya. Berkali-kali aku katakan hal itu pada diriku. Lebih dari itu, aku berpikir akan diserang alergi sebelum datang bulan Juli. Ternyata benar. Maka, kondisi itu membuatku sangat yakin bahwa apa yang kuderita disebabkan pikiranku sendiri."

Kami mulai mengobatinya dengan cara menghipnotis dengan sugesti. Saya memakai pola kembali ke masa lalu: mengobati jiwa yang masih muda dan mengubah realitas yang terjadi. Saya membantu akal bawah sadar membuka file-file yang menegaskan bahwa kesehatannya tidak bermasalah sepanjang tahun. Saya beri penguatan dan sugesti yang wajar pada sistem kekebalan. Michael berhasil ditangani. Sejak itu, Michael sangat berhati-hati dalam berkata pada dirinya sendiri atau mendengar komentar orang lain. la hanya mau memikirkan hal-hal yang mendukungnya untuk tumbuh dalam kondisi sehat.

Ini kisah nyata sederhana yang menguatkan hasil penelitian itu: pikiran berpengaruh pada kesehatan, baik pikiran posituf maupun negatif.