

“10 Penyakit Mental Manusia”

1. MENYALAHKAN ORANG LAIN

Itu penyakit P dan K, yaitu Primitif dan Kekanak-kanakan. Menyalahkan orang lain adalah pola pikir orang primitif. Di pedalaman Afrika, kalau ada orang yang sakit, yang Dipikirkan adalah : Siapa nih yang nyantet ? Selalu "siapa" Bukan "apa" penyebabnya. Bidang kedokteran modern selalu mencari tahu "apa" sebabnya, bukan "siapa". Jadi kalau kita berpikir menyalahkan orang lain, itu sama dengan sikap primitif. Pakai koteka aja deh, nggak usah pakai dasi dan jas.

Kekanak-kanakan. Kenapa ?

Anak-anak selalu nggak pernah mau disalahkan. Kalau ada piring yang jatuh, "Adik tuh yang salah", atau "mbak tuh yang salah". Anda pakai celana monyet aja kalau bersikap begitu. Kalau kita manusia yang berakal dan dewasa selalu akan mencari sebab terjadinya sesuatu.

2. MENYALAHKAN DIRI SENDIRI

Menyalahkan diri sendiri bahwa dirinya merasa tidak mampu. Anda pernah mengalaminya ? Kalau anda bilang tidak pernah, berarti anda bohong. "Ah, dia sih bisa, dia ahli, dia punya jabatan, dia berbakat dsb, Lha saya ini apa ?, wah saya nggak bisa deh. Dia S3, lha saya SMP, wah nggak bisa deh. Dia punya waktu banyak, saya sibuk, pasti nggak bisa deh". Penyakit ini seperti kanker, tambah besar, besar di dalam mental diri sehingga bisa mencapai "improper guilty feeling".

Jadi walau yang salah partner, anak buah, atau bahkan atasan, berani bilang "Saya kok yang memang salah, tidak mampu dsb". Penyakit ini pelan-pelan bisa membunuh kita. Merasa inferior, kita tidak punya kemampuan. Kita sering membandingkan keberhasilan orang lain dengan kekurangan kita, sehingga keberhasilan orang lain dianggap wajar karena mereka punya sesuatu lebih yang kita tidak punya.

3. TIDAK PUNYA GOAL / CITA-CITA

Kita sering terpaku dengan kesibukan kerja, tetapi arahnya tidak jelas. Sebaiknya kita selalu mempunyai target kerja dengan milestone. Buat target jangka panjang dan jangka pendek secara tertulis.

Ilustrasinya kayak gini : Ada anjing jago lari yang sombong. Apa sih yang nggak bisa saya kejar, kuda aja kalah sama saya. Kemudian ada kelinci lompat-lompat, kiclik, kiclik, kiclik.

Temannya bilang: "Nah tuh ada kelinci, kejar aja". Dia kejar itu kelinci, wesss...., kelinci lari lebih kencang, anjingnya ngotot ngejar dan kelinci lari sipat-kuping (sampai nggak dengar / peduli apa-apa), dan akhirnya nggak terkejar, kelinci masuk pagar.

Anjing kembali lagi ke temannya dan diketawain.

"Ah lu, katanya jago lari, sama kelinci aja nggak bisa kejar. Katanya lu paling kencang".

"Lha dia goalnya untuk tetap hidup sih, survive, lha gua goalnya untuk fun aja sih".

Kalau "GOAL" kita hanya untuk "FUN", isi waktu aja, ya hasilnya cuma terengah-engah saja.

4. MEMPUNYAI "GOAL", TAPI NGAWUR MENCAPAINYA

Biasanya dialami oleh orang yang tidak "teachable". Goalnya salah, fokus kita juga salah, jalannya juga salah, arahnya juga salah.

Ilustrasinya kayak gini : ada pemuda yang terobsesi dengan emas, karena pengaruh tradisi yang mendewakan emas. Pemuda ini pergi ke pertokoan dan mengisi karungnya dengan emas dan seenaknya ngeloyor pergi. Tentu saja ditangkap polisi dan ditanya. Jawabnya :

Pokoknya saya mau emas, saya nggak mau lihat kiri-kanan.

5. MENGAMBIL JALAN PINTAS, SHORT CUT

Keberhasilan tidak pernah dilalui dengan jalan pintas. Jalan pintas tidak membawa orang ke kesuksesan yang sebenarnya, real success, karena tidak mengikuti proses. Kalau kita menghindari proses, ya nggak matang, walaupun matang ya dikarbit. Jadi, tidak ada

tuh jalan pintas. Pemain bulutangkis Indonesia bangun jam 5 pagi, lari keliling Senayan, melakukan smesh 1000 kali. Itu bukan jalan pintas.

Nggak ada orang yang leha-leha tiap hari pakai sarung, terus tiba-tiba jadi juara bulu tangkis. Nggak ada ! Kalau anda disuruh taruh uang 1 juta, dalam 3 minggu jadi 3 juta, masuk akal nggak tuh ?

Nggak mungkin !. Karena hal itu melawan kodrat.

6. MENGAMBIL JALAN TERLALU PANJANG, TERLALU SANTAI

Analoginya begini : Pesawat terbang untuk bisa take-off, harus mempunyai kecepatan minimum. Pesawat Boeing 737, untuk dapat take-off, memerlukan kecepatan minimum 300 km/jam. Kalau kecepatan dia cuma 50 km/jam, ya cuma ngabis-ngabisin avtur aja, muter-muter aja. Lha kalau jalannya, runwaynya lurus anda cuma pakai kecepatan 50 km/jam, ya nggak bisa take-off, malah nyungsep iya. Iya kan ?

7. MENGABAIKAN HAL-HAL YANG KECIL

Dia maunya yang besar-besar, yang heboh, tapi yang kecil-kecil nggak dikerjain. Dia lupa bahwa struktur bangunan yang besar, pasti ada komponen yang kecilnya. Maunya yang hebat aja. Mengabaikan hal kecil aja nggak boleh, apalagi mengabaikan orang kecil.

8. TERLALU CEPAT MENYERAH

Jangan berhenti kerja pada masa percobaan 3 bulan. Bukan mengawali dengan yang salah yang bikin orang gagal, tetapi berhenti pada tempat yang salah. Mengawali dengan salah bisa diperbaiki, tetapi berhenti di tempat yang salah repot sekali.

9. BAYANG BAYANG MASA LALU

Wah puitis sekali, saya suka sekali dengan yang ini. Karena apa ? Kita selalu penuh memori kan ? Apa yang kita lakukan, masuk memori kita, minimal sebagai pertimbangan kita untuk langkah kita berikutnya. Apalagi kalau kita pernah gagal, nggak berani untuk mencoba lagi. Ini bisa balik lagi ke penyakit nomer-3. Kegagalan sebagai akibat bayang-bayang masa lalu yang tidak terselesaikan dengan semestinya. Itu bayang-bayang negatif. Memori kita kadang- kadang sangat membatasi kita untuk maju ke depan. Kita kadang- kadang lupa bahwa hidup itu maju terus. "Waktu" itu maju kan ? Ada nggak yang punya jam yang jalannya terbalik ?? Nggak ada kan ? Semuanya maju, hidup itu maju. Lari aja ke depan, walaupun harus jatuh, pasti ke depan kok. Orang yang berhasil, pasti pernah gagal. Itu memori negatif yang menghalangi kesuksesan.

10. MENGHIPNOTIS DIRI DENGAN KESUKSESAN SEMU

Biasa disebut Pseudo Success Syndrome. Kita dihipnotis dengan itu. Kita kalau pernah berhasil dengan sukses kecil, terus berhenti, nggak kemana-mana lagi. Sudah puas dengan sukses kecil tersebut. Napoleon pernah menyatakan: "Saat yang paling berbahaya datang bersama dengan kemenangan yang besar". Itu saat yang paling berbahaya, karena orang lengah, mabuk kemenangan. Jangan terjebak dengan goal-goal hasil yang kecil, karena kita akan menembak sasaran yang besar, goal yang jauh. Jangan berpuas diri, ntar jadi sombong, terus takabur.

-: Sarikata.com :-