

CERDAS HATI

Menuju Kebahagiaan



dreamarks.com



Menuju Kebahagiaan

Seperti apa sih manusia yang sukses itu? Apakah memiliki harta melimpah? Mobil mewah? Liburan ke luar negeri? Atau apa?

Jangan-jangan kamu benar-benar menyangka, kesuksesan itu seperti itu? Mungkin banyak yang menganggap begitulah bentuk-bentuk kesuksesan. Namun, banyak hal lain yang ternyata jauh lebih penting dalam hidup.

Kebahagiaan adalah nomor satunya. Kebahagiaan adalah perasaan senang dalam hati yang dirasakan hampir setiap saat.

Berikutnya, setiap orang pasti menginginkan agar jauh dari penderitaan.

Hal yang ketiga yang dikejar oleh semua manusia adalah pemenuhan kebutuhan. Bagaimana agar apa yang dibutuhkan bisa tercapai dan masalah yang mungkin timbul karena kebutuhan tidak terpenuhi, bisa dihindarkan.

Hal yang keempat yang diinginkan manusia adalah keberhasilan dalam mencapai apa yang diinginkan.

“Fully Functioning Person”



Manusia yang berhasil atau sukses adalah manusia yang berfungsi sepenuhnya atau *fully functioning person*. Hal ini dikemukakan oleh Carl Rogers, psikolog yang banyak mendalami masalah pengembangan manusia dan potensinya atau aliran psikologi humanistik.

Maksud dari berfungsi penuh disini adalah, semua potensi dalam diri kita, bisa berkembang dengan baik. Manusia itu baru dikatakan sukses setelah semua potensi yang ada pada dirinya berfungsi secara sempurna.



Dengan semua potensi berkembang, kamu bisa hidup dengan seimbang. Bila kamu berhasil mengatasi halangan dan menghadapi tantangan, maka apapun yang kamu tuju dan cita-citakan dalam hidup, Insya Allah akan bisa kamu capai.

Untuk seorang muslim, pengembangan potensi ini lebih penting lagi. Kenapa? Karena mensia-siakan potensi diri kita sama dengan mengkhianati amanahNya.

Apa sajakah fungsi yang harus kita kembangkan itu? Ada tiga unsur dalam diri manusia yang harus kita perhatikan, ketiga fungsi tersebut adalah : akal, fisik, dan ruhani.

Diri kita, kepribadian kita, kesehatan kita, semuanya adalah amanah dari Allah SWT. Kita harus mengusahakan agar amanah dari Allah SWT ini, kita kelola dengan baik. Caranya dengan mengembangkan diri kita sebaik-baiknya.



Gimana Cara Atasi Masalah?



Menemukan Akar Masalah

Suatu konflik bisa bermula dari apa yang kamu pikirkan, apa yang kamu rasakan, dan apa yang kamu inginkan, namun tidak dimengerti oleh orang lain, padahal menurut kamu itu perlu.

Atau, suatu konflik bisa bermula dari apa yang tidak kamu rasakan, apa yang tidak kamu inginkan, dan apa yang tidak kamu pikirkan, padahal untuk orang lain itu penting.

Lalu, yang menjadi masalah adalah bagaimana cara untuk menyelesaikan kesalahpahaman itu.

Ternyata, satu-satunya cara untuk menyelesaikan persoalan kesalahpahaman adalah : mencoba untuk mengerti.

Gimana Cara Atasi Masalah?



Bila ada Masalah di Rumah, Dengan Keluarga

Banyak contoh yang bisa kita ambil. Misalnya, ibu kamu ingin kamu merapikan kamar, padahal kamu harus buru-buru berangkat les. Atau misalnya, kamu meminta uang dari ayah, padahal ayah kamu punya rencana lain.

Satu-satunya cara menyelesaikan adalah dengan saling mengerti dan saling menjelaskan. Bila tidak, keadaan di rumah kamu akan jadi tidak enak. Kamu dan orangtua kamu bisa saling menjauh, padahal akar masalahnya kecil.

Gimana Cara Atasi Masalah?



Bila ada Masalah di Sekolah, Dengan Guru Dan Teman

Masalah di sekolah biasanya timbul karena kamu kurang bisa memenuhi tuntutan yang diwajibkan. Misalnya, kamu harus datang sebelum pukul tujuh, tapi kamu selalu datang terlambat. Karena sering, kamu akhirnya kena peringatan. Atau, kamu mencontek dan ketahuan.

Satu-satunya cara untuk menyelesaikannya adalah, kamu harus mencoba untuk memenuhi tuntutan dari sekolahmu. Bersekolah itu penting, karena sekolah adalah latihan untuk kamu hidup selanjutnya. Lagipula, di sekolah kamu dilatih untuk menguasai berbagai pengetahuan dan keterampilan.

Kalau di sekolah saja kamu bermasalah, di lingkungan di luar sekolahpun diramalkan kamu akan menemui masalah. Atau, di kehidupan setelah bersekolah (bekerja, dll) diramalkan kamu akan tidak sukses.

Gimana Cara Atasi Masalah?

Bila ada Masalah di Sekolah, Dengan Guru Dan Teman

Nah, untuk itu, perbaikilah dirimu agar selalu sesuai dengan tuntutan yang ada. Bila tidak, semua akan jadi percuma. Mencontek misalnya, mungkin bikin nilai kamu bagus, tapi tak akan berguna, karena di tempat kerja kamu yang terbiasa mencontek cuma akan jadi sampah dan gak berguna.

Dunia nyata memerlukan kemampuan nyata dan bukan nilai abstrak yang tak menjelaskan apapun. Kamu dibutuhkan di dunia nyata untuk berkreasi dan memberi sumbangan karya nyatamu. Karena itu, semasa sekolah, upayakan untuk selalu jujur. Bila tidak, bisa-bisa kamu jadi penipu dan koruptor nantinya.



Gimana Cara Atasi Masalah?

- Di Tempat Les, Di Masyarakat

Di lingkungan luar sekolah dan rumah, kamu harus banyak menyesuaikan diri. Misalnya, kamu di Mal atau tempat les, kamu sekarang dilarang untuk merokok. Kamu harus penuhi aturan itu, bila tidak, kamu akan didenda.

Keadaan di luar rumah dan sekolah juga membutuhkan kesabaran kamu. Misalnya, kamu ngebut di jalan, padahal jalan itu ramai, kamu bisa menimbulkan kecelakaan. Kamu pun dituntut untuk lebih waspada akan apa yang kamu lakukan.



Gimana Cara Atasi Masalah?



- Masalah Dengan Orang Baru

Bila kamu baru bertemu dengan orang yang baru kamu kenal, yang harus kamu lakukan adalah mencoba untuk memahami orang tersebut. Kamu harus berkenalan dan menanyakan mengenai latar belakangnya. Dengan begitu, kamu jadi lebih mengerti kepribadian dan sifat orang tersebut.

Sesuaikan perilaku kamu dengan orang yang baru kamu temui itu. Jangan pandang siapa dia, kamu harus menghadapi setiap orang dengan rasa hormat dan respek.

Agar bisa luwes, kamu harus membiasakan diri bertemu dengan berbagai jenis dan karakter orang, agar kamu terlatih untuk berperilaku dengan pola karakter yang pas dan menyenangkan yang cocok untuk jenis orang apapun.

Gimana Cara Atasi Masalah?

- Masalah Dengan Lingkungan Baru

Di lingkungan baru, kamu harus belajar memahami berbagai aturan-aturannya. Karena, setiap lingkungan biasanya memiliki aturan tersendiri. Namun, bila kamu terbiasa untuk berperilaku sopan dan ramah, kamu akan bisa mudah diterima di kalangan manapun.

Kesan pertama biasanya menjadi suatu hal yang penting. Untuk itu, saat kamu memasuki suatu lingkungan baru, sebelum melakukan apapun, pertama kali, tanamkan kesan yang baik pada semua orang yang pertama kali kamu temui.

Perkenalkan diri kamu dengan baik, tampillah dengan biasa tapi menyenangkan, dan kamu jangan terburu-buru menunjukkan keunikanmu. Orang lain akan susah menerima orang baru yang susah dipahami, menyendiri, atau memaksakan kehendak. Sesuaikan diri kamu dengan lingkungan.

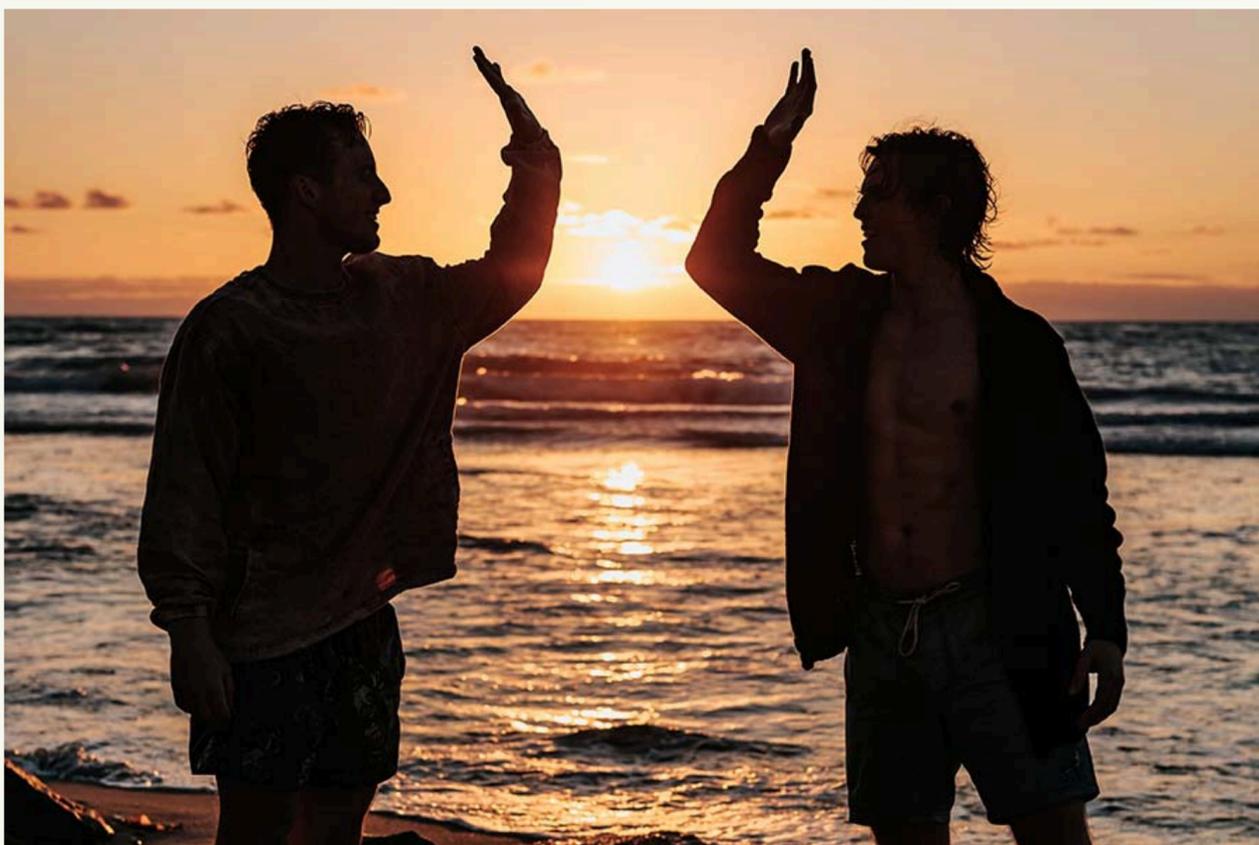


Gimana Cara Atasi Masalah?

- Masalah Dengan Lingkungan Baru

Cobalah untuk mengenali nilai-nilai umum yang kamu dapat di lingkungan baru tersebut, kesan pertama apa yang kamu dapatkan pertama kali dari suatu tempat atau sejumlah orang. Lalu, bertindaklah sesuai dengan mereka. Selaraskan diri kamu dengan nilai dan norma yang dimiliki orang secara umum di tempat itu.

Kamu juga harus memperlihatkan selera humor yang baik pada orang lain. Atau, jika harus tampil dengan serius, tampillah dalam keadaan penampilan dan performamu yang terbaik. Apapun yang terjadi, jauhilah masalah.



Gimana Cara Atasi Masalah?

- Masalah Penampilan Atau Sifat Orang Lain

Kamu pasti punya selera sendiri. Tapi, orang lain pun memiliki selera mereka. Kamu harus lebih pengertian saat bertemu dengan orang lain, terutama yang tidak kamu sukai.

Hadapi setiap orang dengan biasa saja. Jangan menilai mereka. Bila kamu harus menegur mereka karena perilaku mereka misalnya, lakukan dengan cara yang baik, sopan, pelan, dan jangan melakukannya di depan orang banyak.

Dan yang terpenting, jangan mengkritik orang yang belum kamu kenal, karena ia bisa jadi tersinggung. Kamu hanya boleh mengkritik seseorang setelah mereka sudah kamu kenal dengan baik.



Gimana Cara Atasi Masalah?

- Masalah Dengan Hal Yang Bersifat Kebetulan.

Kamu bisa menyebutnya situasi kritis. Tanpa kamu duga, suatu ketika, kamu akan bertemu dengan seseorang atau suatu masalah yang tak kamu sangka. Ini adalah keadaan yang tak menyenangkan bagi siapapun.

Bisa jadi situasi tersebut tidak berbahaya, tapi bisa memberi dampak yang tidak menyenangkan bagi dirimu. Kamu harus menghadapi situasi kebetulan itu dengan cerdas. Pahamiilah dengan cepat, apa yang menjadi inti masalah, dan padamkan masalah itu segera.

Bila belum berhasil, cari alternatif solusi. Bila kamu tidak berhasil juga, mintalah waktu yang lebih banyak dan undurlah penyelesaian permasalahan tersebut agar kamu bisa menyelesaikan masalah apapun yang kamu hadapi, dengan solusi terbaik yang kamu bisa buat.



Gimana Cara Atasi Masalah?



- Masalah Yang Cenderung Berbahaya

Bisa jadi kamu ketemu preman mabuk di jalan, atau tukang todong yang tidak berperikemanusiaan. Nah lo... dalam situasi gawat ini, kamu harus tetap tenang.

Cobalah untuk diam dan tidak berkomentar yang bisa menyinggung penjahat yang sedang berada di depan kamu.. Kadang, kamu harus merelakan diri ditodong. Tapi jangan lupa, segeralah pergi ke kantor polisi untuk melaporkan kejadian yang kamu alami dan meminta perlindungan mereka. Ini adalah saran terbaik yang bisa kamu jalankan.

Bila kamu bisa tetap tenang, kamu bisa lolos dari keadaan bahaya, dan mendapatkan kembali harta milikmu yang ditodong tadi, segera setelah para polisi yang kamu hubungi menangkap penjahat yang mengambil barangmu. Yang terpenting, kamu tidak boleh panik.

Gimana Cara Atasi Masalah?

- Masalah Dengan Kelompok Orang

Bagaimana bila kamu harus menghadapi orang banyak secara tiba-tiba? Sekali lagi, resepnya adalah tetap tenang. Bisa saja secara mengejutkan kamu harus menangani suatu keadaan yang berhubungan dengan banyak orang.

Saran yang bisa diberikan dalam menghadapi masalah ini adalah, mencoba memahami orang banyak tersebut. Mungkin kamu polisi di tengah situasi demo, atau dokter di tengah lokasi bencana. Langkah ketiga adalah, meminta bantuan pihak-pihak yang lebih berwenang selain diri kamu dalam situasi tersebut. Misalnya, menghubungi rumah sakit atau polisi.

Karena kita hidup dalam masyarakat banyak, latihlah dirimu untuk memiliki sifat kepemimpinan, yaitu kecerdasan untuk menangani dan menghadapi banyak orang secara cepat dengan cara yang baik.



Lebih Mudah Memahami



Kemampuan orang untuk berhubungan dengan orang lain berbeda-beda. Banyak dari kita yang bisa dengan mudah bergaul dan berkawan dengan siapapun, sementara banyak juga orang yang dianggap kaku, susah bergaul dan tidak luwes.

Kunci yang harus kita ingat saat bergaul adalah memahami. Setiap orang sangatlah unik. Setiap dari mereka memiliki keunikan dan kepribadian yang berbeda-beda.

Dalam berinteraksi dengan setiap orang, kita harus menghargai mereka sebaik-baiknya, berusaha mengenali seteliti mungkin, seperti apa mereka.

Membina hubungan yang baik dengan orang lain bisa jadi adalah suatu hal yang sangat susah. Hal ini karena setiap orang selalu minta untuk dipahami. Sementara, memahami bukanlah suatu hal yang mudah. Dan bahkan keadaan setiap orang itu selalu aktif berubah setiap waktu.

Tidak ada seorang pun yang bisa memahami orang lain sepenuhnya karena adanya perubahan ekspresi dan perubahan keadaan emosi, yang berlangsung setiap waktu. Dan kita bahkan tidak tahu kapan seseorang bisa berubah.

Lebih Mudah Memahami



Tidak ada seorang pun yang bisa memahami orang lain sepenuhnya karena adanya perubahan ekspresi dan perubahan keadaan emosi, yang berlangsung setiap waktu. Dan kita bahkan tidak tahu kapan seseorang bisa berubah.

Karena itu, mau tidak mau kita harus mengakui bahwa setiap orang adalah satu rumus aljabar yang sangat rumit. Setiap orang adalah satu komponen listrik dengan kabel yang terbelit-belit. Setiap orang adalah reaksi kimia berbahaya yang bisa meledak setiap waktu.

Dan kalau kita egois dan hanya memikirkan diri sendiri, hubungan dengan siapapun, dimanapun bisa jadi sangat sulit. Dan kita akan menganggap semua hal yang ada dalam orang lain itu seperti di atas, rumit dan sulit.

Lebih Mudah Memahami



Kita harus belajar memperbaiki kemampuan kita dalam berhubungan dengan orang lain. Karena kita harus berinteraksi berulang-ulang dengan orang atau sejumlah orang yang sama secara terus menerus.

Saat berinteraksi dengan orang lain, sejumlah hal menjadi harus :

- Kita harus bertoleransi dengan kekurangan orang lain.
- Kita harus menghargai orang lain.
- Kita harus memahami kebutuhan orang lain.
- Kita harus mengerti perasaan orang lain.

Menjadi Lebih Sensitif



Menjadi sensitif, itulah kuncinya. Dengan rasa sensitif itu, kita akan mudah memahami.

Manusia memang tidak bisa hidup sendiri. Kita membutuhkan keberadaan orang lain, sebesar kita juga dibutuhkan keberadaannya oleh orang lain.

Belajar untuk membina hubungan dengan orang lain sama bermanfaatnya untuk diri kita sebesar manfaat yang kita bisa tumbuhkan untuk orang lain. Dan kita harus mempelajarinya.