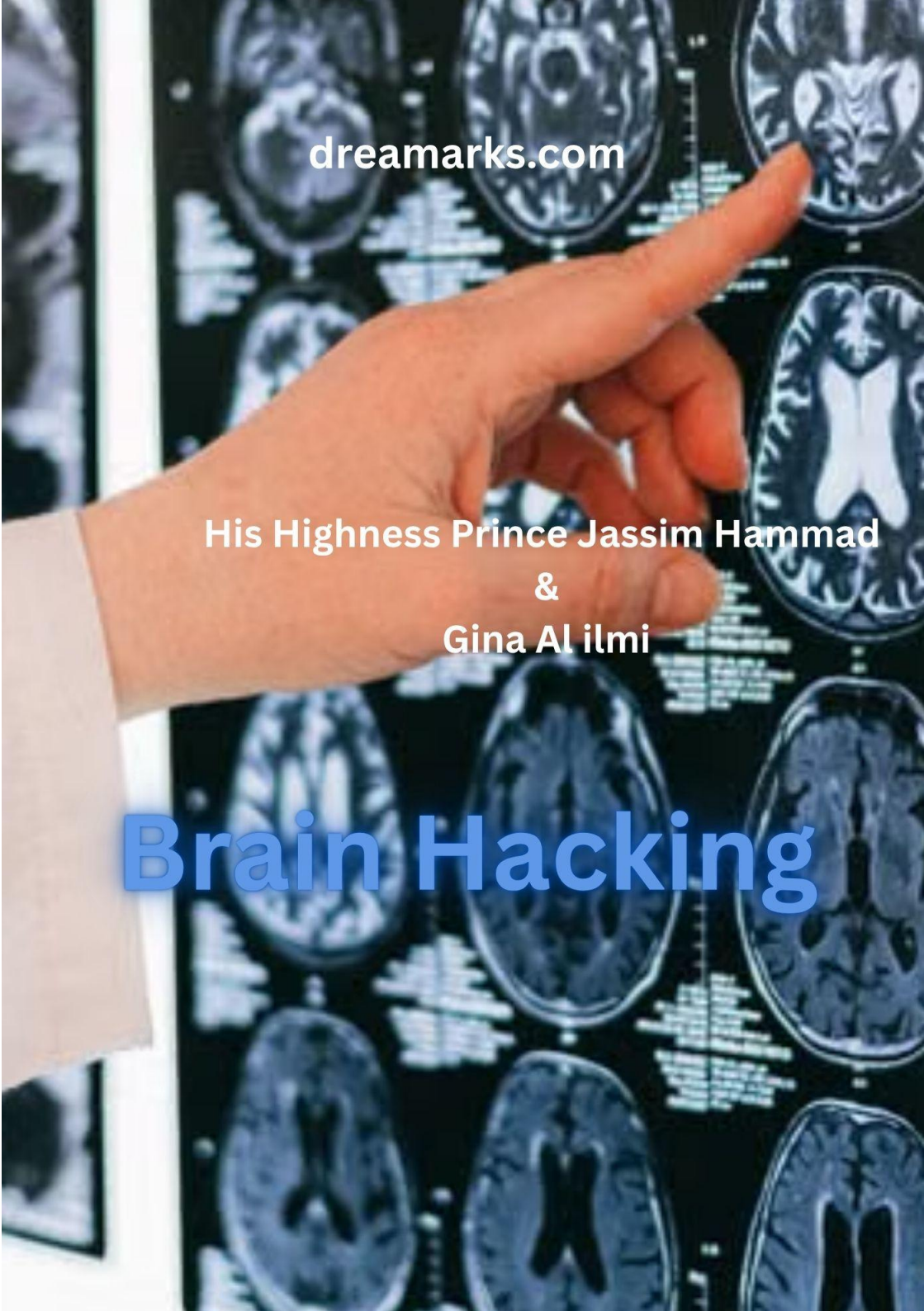
dreamarks.com
His Highness Prince Jassim Hammad
&
Gina Al ilmi
Brain Hacking

BRAIN HACKING

Kita punya dalam otak kita, simpanan pengalaman selama berpuluh tahun kehidupan kita. Namun sikap manusia terhadap simpanan pengetahuan dalam otaknya itu, berbeda-beda.

Ada yang dengan cerdas berusaha menghimpun pengetahuan bermanfaat demi digunakan kembali untuk mengatasi berbagai masalah yang mungkin ia hadapi.

Namun ada juga yang hanya menumpuk berbagi macam pengetahuan itu di otaknya, terkadang menyampaikannya sebagai sebuah berita bagi orang lain secara luas, namun abai terhadap titik-titik krusial dari informasi yang terdapat dalam pengalaman maupun pengetahuan yang dihimpunnya itu.

Banyak orang yang cerdas, memiliki IQ tinggi, memiliki kemampuan memproses informasi dengan cepat, dan mampu menghafal sejumlah data hingga di luar kepala.

Namun mengapa mereka tidak bisa dijadikan sandaran saat kita butuh acuan berpikir, atau tidak bisa menghela solusi tepat yang tengah dibutuhkan?

Ternyata yang menjadi masalah adalah pada merangkai rumpun pemahaman ini. Ada orang yang dengan informasi sedikit namun tepat, bisa menggunakannya sebagai senjata untuk menyerang musuh dengan tepat sasaran, dan ada orang yang dengan kemampuan akses informasi tingkat tinggi baru bisa menyediakannya sebagai bekal amunisi untuk kalangan terbuka dalam perang pemikiran yang tengah terjadi ini, dan belum melakukan serangan pasti.

Mungkin yang ingin dicoba diutarakan di sini adalah mengenai mengambil pelajaran dan pemahaman, tentang dunia dan deru peristiwa yang terjadi di dalamnya,

Agar mencapai tingkat pemahaman ;

- meta kognisi (helicopter view of problem), hingga mampu
- melihat melampaui konteks ruang dan waktu,
- bisa menganalisa serta
- membuat prediksi atas apa yang bisa dan akan terjadi, dan
- agar dapat menentukan Langkah dan cara

Merangkai rumpun pemahaman adalah mengenai bagaimana kita harus berusaha untuk ;

- mencegah kerusakan dan
- membentuk masyarakat menjadi lebih baik,
- keunggulan dalam masyarakat yang diimpikan, dicita-citakan.

Perspective taking skill dan meta kognitif ini terutama berguna untuk;

- para pengambil keputusan,
- para pemimpin,
- para pendidik, dan
- orang-orang yang berkomunikasi sosial dengan banyak orang, banyak informasi dan banyak masalah, dalam tiap aktivitasnya.

BRAIN MANAGEMENT

Otak kita adalah fungsi luhur tertinggi yang harus kita jaga daya kerjanya. Di dalam otak kita tersimpan ribuan juta informasi yang harus kita pelihara koneksi informasi dan kecepatan akses antar jaringannya.

Comprehension Management

Untuk bisa merangkai rumpun pemahaman di otak kita secara rapi, ada beberapa hal yang harus diperhatikan :

- Miliki fondasi pemikiran yang kokoh

Fondasi pemikiran adalah skill terdasar tentang;

- Baik dan buruk
- Bentuk pelanggaran
- Penentuan apa yang menjadi kesalahan
- Membedakan kritik dan saran
- Penentuan dasar pemahaman
- Definisi problem
- Merumuskan Langkah
- Penentuan apa yang menjadi masalah
- Menemukan apa yang sebenarnya musuh
- Dan menemukan siapa atau apa akar masalah

Setelah semua itu ditemukan, kita memiliki pilihan, sadari bahwa setiap saat kapanpun, kita tetap memiliki pilihan.

Pilihan itu adalah untuk membentuk sendiri keputusan kita, atau dibentuk oleh serangan media dan mode marketing.

Resiko yang terjadi bila tidak memiliki fondasi pemikiran adalah, Solusi yang kita hasilkan menjadi tidak tentu arah dan bahkan tidak memiliki fondasi integritas yang kokoh.

Bagaimana memiliki fondasi yang kokoh ini? Saya sebagai seorang Muslim ingin sekali berbagi, bahwa di dalam Islam terdapat semua hal pengetahuan yang diperlukan manusia untuk memahami dunia dan seisinya, bahkan tentang waktu dari awal hingga akhirnya.

REALITY ABSTRACTION

Karena bukan berasal dari bumi, kitab suci menyajikan banyak paparan abstrak yang sampai sekarang masih menjadi misteri besar. Dan akan terus begitu sampai waktu yang tak terbatas sekalipun.

Bahkan tentang realita terabstrak hingga terkongkrit yang bahkan belum bisa dicapai oleh akal manusia dan ilmu pengetahuan hingga jaman sekarang. Nilai misteri dalam kitab suci ini terus menjadi konstanta dalam setiap realita, dalam kurun waktu manapun.

Saya senang sekali mempelajari Al Qur'an dan terkagum-kagum setiap kalinya, saat menemukan rangkaian ayat yang indah, tentang berbagai hal di dunia, dan masa depan.

Dan dengan pengetahuan di dalamnya, fondasi pemikiran saya menjadi kokoh dan terjaga, hingga pemikiran apapun yang menerpa saya, tidak bisa memberi pengaruh tertentu bila saya tidak menginginkannya terjadi.

Saran saya untuk pembaca artikel ini adalah, solusi dari sekitar diri anda, berbagai saluran pemikiran yang ada, dan temukan mana yang paling sesuai dengan diri anda, yang memberikan fondasi pemikiran yang kokoh, mampu membantu anda

dalam memahami dunia dan semua peristiwa di dalamnya, serta menemukan Solusi untuk hidup dan permasalahan yang ada di dalamnya.

BRAIN FASTING

Jangan mengkonsumsi sembarang informasi (sayangi otak kita)

Dunia tidak berjalan secara pasif, dan orang-orang yang menjalankan dunia, tidak menjalankannya secara naif.

Kita harus mengakui bahwa ada perang pemikiran yang kita hadapi setiap saat, setiap hari. Selalu terjadi serangan dan serbuan informasi yang bisa merusak atau membelokkan pemikiran kita kapanpun.

Jangan kita rusak otak kita dengan membaca suatu buku, menonton suatu film, mengkonsumsi berita-berita atau cerita, yang dapat merusak tatanan pemikiran kita sendiri.

Sebuah buku yang bermuatan pemikiran tertentu, bisa dengan keras merusak tatanan berpikir kita, bila kita belum memiliki fondasi pemikiran yang kokoh.

Namun, bila kita telah memiliki fondasi pemikiran yang kokoh, kita bisa dengan mudah memilah berbagai informasi yang masuk tersebut, tanpa terjebak oleh jalan pemikiran penulisnya.

BRAIN CARE

Tak usahlah membeli buku yang kita tahu isinya hanya kotoran, cacian atau makian terhadap suatu hal yang bahkan oleh penulisnya sendiri mungkin tidak ia pahami.

Saat ini terdapat satu trend penulisan yang mengedepankan pemikiran satanik, yang mengidolakan setan dan perilaku merusak, jauh di atas moralitas sehat dan perilaku bermartabat.

Anehnya, masyarakat sepertinya bersikap terlalu naif dan mengkonsumsi secara bebas buku dan tulisan tersebut, hanya karena tertarik pada judul atau *cover* bukunya.

Bersikaplah cerdas dengan hanya membeli buku-buku bermutu tinggi, yang kita tahu di dalamnya terdapat rangkaian pengetahuan terkini, dengan budi bahasa tinggi, memotret perilaku halus berbudi luhur, dan berguna serta bermanfaat untuk kehidupan kita sehari-hari.

Ini akan membuat membaca buku tidak hanya menjadi rekreasi, tapi sebuah periode pembelajaran hidup yang kita tingkatkan selalu.

Seperti pepatah; buku adalah jendela dunia. Maka kita coba, melihat dunia dengan kacamata yang jernih, dengan memilih buku yang sehat.
Karena, bila kita menggunakan 'kacamata' yang kotor buram dan jelek, informasi apapun yang kita peroleh dari mata kita melalui membaca itu, hanya akan membuat pandangan kita tentang dunia menjadi buruk, dan membuat mata dan otak kita sakit.

Akibat yang bisa muncul bila kita tidak merawat otak kita dengan memilih input informasi yang sehat adalah pemikiran kita menjadi rusak, otak kita menjadi sakit, dan karena otak adalah sistem kendali seluruh tubuh, maka yang bisa timbul kemudian adalah rusaknya tatanan perilaku, perikata, dan perisikap kita.

CRITICAL THINKING

Bersikap kritis, jeli dan jernih terhadap berbagai pengetahuan dan informasi yang kita temui.

Sikap kritis disini maksudnya adalah mengusahakan agar berbagai informasi dan pengetahuan yang ada di sekitar kita bisa kita saring dengan baik. Kita harus memilah berbagai informasi tersebut ke dalam klasifikasi tertentu.

Misalnya ; sumber informasi harus dikotakkan sebagai kredibel atau tidak kredibel, faktanya reliabel atau tidak reliabel, apakah data yang ada di dalamnya benar atau tidak, dapat diandalkan atau tidak, dan penting atau tidak penting.

Bila kita tengah mengupayakan suatu solusi, tengah mengkonsep suatu rencana, atau tengah menganalisa suatu masalah, hal tersebut diatas sangat penting.

Jangan sampai kita menyediakan diri untuk dibanjiri semua data dan informasi sementara kebanyakan dari data itu bisa jadi tidak penting sama sekali.

Bila kita terbiasa berinteraksi dengan banyak sumber berita, kita bisa mengenali dan memilih, mana sumber yang paling berkualitas dan luas sasaran beritanya, muatan beritanya, pembahasaannya, dan

rangkaian data dan faktanya, serta ketajaman analisanya.

Bila kita banyak membaca, kita juga akan mampu mengenali gaya bertutur banyak penulis, gaya penyajian banyak penerbit, dan gaya editing berbagai harian berita.

Sedikit banyak apa yang kita baca akan membentuk diri, sikap dan perilaku kita. Dan akan menetap di ingatan jangka panjang di otak kita, untuk waktu yang lama.

Sikap kritis, jeli dan jernih dalam mengelola berbagai informasi yang masuk ke dalam otak kita ini akan mengembangkan kemampuan berpikir kita hingga optimal.

Dan akan membentuk rangkaian pemahaman kita dengan baik. Hingga bila suatu saat kita dijadikan sumber acuan untuk penyelesaian suatu masalah, diminta pendapat atau nasihatnya, kita bisa memberikan analisa kita yang terbaik.

BRAIN INFORMATION SYSTEMS

Mengelola informasi yang tersimpan di otak kita dengan baik.

Apapun yang masuk ke otak kita, akan mencari jalannya sendiri di otak. Bila kita tidak hati-hati, informasi yang masuk bisa saling berkelit, saling memblok, saling berkelindan, berbelit dan tak bisa diurai lagi.

Akibatnya, kita tidak bisa berpikir secara optimal, dan kita tidak bisa menyelesaikan pemikiran apapun dengan baik.

Apatah lagi bila ada masalah, hal yang mungkin terjadi adalah kita menjadi pusing sendiri dan tidak tahu bagaimana memberikan kontribusi pemikiran kita yang terbaik disana.

Bagaimana cara mengelola informasi di otak kita ini? Caranya beragam.

Pertama, saat informasi tersebut pertama kali masuk, kita harus terlebih dahulu selektif dan kritis, muatan informasi berjenis apakah yang akan kita masukkan ke dalam otak kita itu?

Lalu fokuskan pemikiran kita saat membaca/ menonton/ mendengar, sebanyak apa muatan yang kita masukkan ke dalam otak kita itu.
Jangan sampai kita membaca hingga tak tahu apa yang kita baca dan melewati berbagai informasi penting.

Kita juga harus berhati-hati pada berbagai mitraliur yang tersimpan di dalam apa yang kita konsumsi itu. Bisa saja kita menelan ranjau pemikiran yang disampaikan oleh sang pembuat informasi, dan akhirnya kita terjebak pada pensikapan yang salah.

Atau lebih parahnya lagi, informasi tersebut tersimpan menjadi pemahaman yang salah, yang membelokkan berbagai pemikiran yang sebelumnya telah kita miliki, hingga menjadi berujung pada arah yang salah. Dan kita tersasar sendiri saat berpikir

MELATIH PERENUNGAN

Kedua, lakukan latihan pemikiran dengan melakukan berbagai perenungan. Saat kita merenung, kita tidak membuang waktu, tapi melatih otak kita untuk peka dan berpikir tentang berbagai hal yang tidak disediakan begitu saja oleh sumber informasi.

Dengan merenung kita membuka diri terhadap berbagai dugaan baru, membuka berbagai wacana ilham, dan merubah pengetahuan dan informasi menjadi lebih matang: pemahaman dan hikmah.

Perenungan juga menjadikan wacana ilham yang terbuka itu mencetuskan ide, gagasan dan ilham baru yang dengan proses berpikir biasa mungkin tak akan sampai.

MENGUJI PENGETAHUAN

Ketiga, secara aktif menguji pengetahuan kita dengan menghadapi berbagai problematika kehidupan dan mencoba mencari jalan keluar dan solusinya dari semua itu.

Kita mungkin belum jadi analis handal bertitel tinggi dengan jam terbang ribuan jam, tapi kita tak bisa pungkiri bahwa kita hidup dalam konteks sosial yang hidup.

Dan kita berinteraksi secara intens dengan lingkungan sekitar kita dan berbagai peristiwa yang bersliweran terjadi, dengan berbagai sumber informasi dan berbagai muatan yang menarik maupun tidak, yang ada di dalamnya itu.

Tidak ada yang akan menyalahkan bila kita mencoba mengetes realita pemahaman kita dan kemampuan berpikir kita dengan mencoba meretas berbagai solusi.

Malah mungkin akan banyak yang tidak secara langsung tersadarkan. Hingga tulisan yang kita buat sebagai satu bentuk ekspresi berpikir kita yang aktif bergerak memantau realita kemudian dijadikan sandaran solusi oleh orang-orang lain.

Banyak yang bisa kita tuai dengan berlatih berpikir ini. Dan salah satunya adalah berbagai kebaikan pemahaman dan manfaat yang kita petik sepanjang perjalanan pemikiran kita itu.