

Merenung (bertafakur), Cara Atasi Tekanan Jiwa

<"xml encoding="UTF-8?">

Untuk menghadapi dan mengatasi tekanan jiwa, perlu sesekali melakukan perenungan dan tafakur pikirkanlah tiga hal berikut:

1. Jalan untuk terbuka selalu terbuka lebar
2. Individu memegang kendali terhadap amal perbuatan dan perilakunya sendiri
3. Kemestian mengedepankan dan memprioritaskan hal-hal terpenting, tahap demi tahap

Para psikolog menyusun skala tahapan di atas sebagai berikut:

Pada tahap pertama, anda harus membulatkan tekad untuk harus hidup dengan baik. Dengan tekad bulat inilah, anda harus menghindari segala hal yang merugikan anda. Karena, sepanjang sejarah, umat manusia pernah terjerumus dalam berbagai kesusahan yang diakibatkan peperangan, minuman keras, obat-obatan terlarang, dan sebagainya

Pada tahap kedua, anda harus memiliki alasan-alasan positif untuk hidup sekaligus menerapkannya dalam setiap aktivitas anda. Victor E Frankl berkata "Alasan kita untuk hidup adalah tujuan yang mendorong kita untuk berusaha, dan itulah sumber motivasi kita". Manakal .punya lasan, indivisu akan tetap tegar menghadapi apapun

Pada tahap ketiga, anda harus membulatkan tekad untuk seperti apakah anda harus hidup.

Tanyalah pada diri sendiri, "apakah aku ingin hidup dengan baik atau tidak?" lalu catatlah langkah-langkah apa saja yang harus anda tempuh demi menjalani hidup dengan baik.

Pada tahap keempat, berpikirlah positif dan pertahankanlah. Pribadi yang optimis dalam berfikir, senantiasa pula menanti peristiwa positif, namun orang pesimis selalu murung seraya menanti peristiwa negatif. Pribadi optimis akan berkata bahwa "gelas itu setengah penuh". "Namun pribadi pesimis akan berkata gelas itu setengah kosong

Dr. Beck berkata, "Depresi dan stres diakibatkan pola pikir yang keliru. Ketika seseorang berpikiran negatif pada diri sendiri dan melupakan potensi-potensi serta titik positif lain yang dimiliki ia selalu menganggap dirinya orang sengsara dna memandang masa depan dengan ".rasa putus asa

Dalam catatan hasil penelitian Dr. Donald Meichenbaum, disebutkan, "Setiap orang dari kita pasti memiliki satu bentuk percakapan dengan diri sendiri secara negatif. Obatnya adalah,

mereka harus belajar bagaimana berfikir positif dalam menerima kenyataan hidup”
Pada tahap kelima, genggam eratlah kendali hidup anda. Rata-rata individu yang mengalami tekanan jiwa akan berkata, “aku gagal mencapai garis finish”. Kata-kata ini menunjukkan kelemahannya dalam mengapresiasi kenyataan. Adapun orang-orang yang teguh dan tegas (self determination) justru akan berkata, “aku pasti mampu menyelesaikan semua masalah yang kuhadapi”. Rasa memiliki kendali diri di hadapan segenap kesusahan merupakan senjata yang sangat ampuh bagi siapapun.

Pada tahap keenam berpikirlah terbuka untuk memetik pelajaran. Individu yang berusaha bertahan di hadapan permasalahan, saat berhadapan dengan tekanan dan kesusahan akan berusaha berpikir jernih dan terbuka. Mereka tidak terlalu risau dengan bagaimana harus hidup dan tidak pernah menganggap dirinya selalu benar. Kesalahan-kesalahan baginya adalah pelajaran yang harus dipetik agar tidak terulang kembali dan pada kesempatan berikutnya akan berusaha lebih keras ketimbang sebelumnya. Namun ungkapan-ungkapan seperti “manusia tidak luput dari kesalahan” tidak boleh dijadikan alasan untuk menghindar dari tanggung jawab.

Justru begitu saja saat tergelincir ke dalam kesalahan, bukannya untuk menghindar dari .tanggung jawab

Pada tahap ketujuh, anggaplah perubahan dan masalah sebagai medan tempur yang menantang. Individu yang menganggap perubahan dan masalah sebagai tantangan akan menghidupkan keberanian dalam dirinya, melakukan tindakan terbaik dalam menghadapi masalah-masalah lalu berusaha menyelesaikan semuanya. Saat berhadapan dengan peristiwa yang baginya cukup apa yang ada dalam pikirannya. Jika itu bersifat negatif, fenomena tersebut benar-benar akan menjadi penghalang baginya. Namun jika positif dan menganggapnya sebagai sebuah kesempatan, lalu bertanya pada diri sendiri, “Bagaimana aku bisa memetik manfaat dari momen ini,” maka yang terjadi justru sebaliknya. Dengan demikian, individu yang ada pada umumnya gampang patah arang dalam menghadapi masalah, niscaya akan berubah .menjadi sosok pemenang yang siap menghadapi dan menuntaskannya

Pada tahap kedelapan, biasakanlah untuk menciptakan percakapan positif dan baik. Dalam mengendalikan tekanan jiwa, ada baiknya menghadapi perbedaan antara percakapan baik-baik yang mampu menyelesaikan masalah, dengan percakapan buruk yang hanya akan menambah runyam masalah. Percakapan tidak baik akan semakin menambah beban derita tekanan jiwa.

Namun percakapan baik-baik dan positif akan berujung pada tuntasnya masalah. Sejumlah orang terus menerus menyiksa diri dengan tidak pernah berhenti berpikir negatif. Dalam percakapan baik-baik dan positif, individu akan bertanya pada dirinya soal krisis apa yang

.sedang terjadi, dan apa jalan keluarnya

Pada tahap kesembilan, teruslah maju. Hendaknya individu memahami nilai-nilai dan jati dirinya sendiri. berupaya memetik pelajaran dari segala peristiwa dan pengalaman apapun, serta terus berusaha menjadi yang terbaik.

Pada tahap kesepuluh, bertanggung jawab. Terimalah konsekuensi pemikiran anda sendiri dan .saat mengalami kegagalan, janganlah menyalahkan oranglain