

Dr Steve Peters

CREATOR OF THE **GROUNDBREAKING** MIND MODEL



'The mind
programme
that helped
me win my
Olympic Golds'
Sir Chris Hoy

The **MIND MANAGEMENT**

Programme for
Confidence, Success and Happiness

Isi

Menutupi

Tentang Buku

tentang Penulis

Memuji

Judul Halaman

Pendahuluan: Perjalanan

Memilih Matahari

Bagian 1: Pikiran Batin Anda Dijelajahi

1. Pikiran Psikologis 2. Planet

yang Terbagi (bagian 1)

Bagaimana memahami diri Anda dan Simpanse

Anda 3. Planet yang Terbagi (bagian 2)

Cara mengelola Simpanse Anda

4. Bulan Penuntun (bagian 1)

Bagaimana memahami Komputer dalam pikiran

Anda 5. Bulan Penuntun (bagian 2)

Bagaimana mengelola Komputer

Anda 6. Kepribadian dan Pikiran

Bagaimana pikiran Anda bekerja dan memengaruhi kepribadian

Bagian 2: Fungsi Sehari-hari

7. The Planet of Others

Bagaimana memahami dan berhubungan dengan

orang lain 8. The

Troop Moon Bagaimana memilih jaringan

pendukung yang tepat

9. The Planet Connect Bagaimana berkomunikasi secara efektif

10. Planet Dunia Nyata Cara

membangun lingkungan yang tepat 11.

Bulan Stres Instan **Cara**

mengatasi stres mendadak 12.

Bulan Stres Kronis **Cara mengatasi**

stres berkepanjangan

Bagian 3: Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda

13. Planet Bayangan dan Sabuk Asteroid Cara

menjaga kesehatan Anda 14.

Planet Kesuksesan dan Tiga Bulannya **Landasan**

kesuksesan 15. Planet

Kesuksesan **Bagaimana**

merencanakan

kesuksesan 16. Planet _____

Kebahagiaan

Bagaimana menjadi bahagia

17. Bulan Keyakinan

Bagaimana menjadi _____ .

percaya diri 18. Bulan Keamanan Bagaimana mengembangkan keamanan

Sedang mencari

Matahari terbit

Lampiran A: Pikiran Psikologis Lengkap _____

Lampiran B: Semesta Psikologis Lengkap _____

Indeks

Terima kasih _____

hak cipta _____

Tentang Buku

Apakah Anda terkadang berperilaku tidak rasional atau impulsif? Apakah Anda menghadapi beberapa situasi dengan rasa takut dan gentar? Apakah perasaan ragu-ragu menghabiskan aktivitas sehari-hari?

Psikiater Konsultan Terkemuka, Dr Steve Peters, mengetahui lebih dari siapa pun bagaimana perilaku impulsif atau keraguan diri yang mengganggu dapat berdampak negatif pada kehidupan profesional dan pribadi kita.

Dalam buku pertamanya ini, Steve membagikan program manajemen pikirannya yang sukses secara fenomenal yang telah digunakan untuk membantu atlet elit dan manajer senior untuk menaklukkan ketakutan mereka dan beroperasi dengan kontrol, fokus, dan kepercayaan diri yang lebih besar.

Konsep yang tampaknya rumit dibuat sederhana dengan menggunakan analogi yang mudah diingat – seperti 'simpanse', makhluk yang tampaknya tidak rasional dan impulsif yang menghuni pikiran kita – dan studi kasus kehidupan nyata. Belum pernah sebelumnya Anda memiliki pemahaman yang begitu dalam dan jelas tentang perilaku Anda sendiri dan respons alami terhadap orang atau situasi tertentu.

Pengetahuan ini, dipadukan dengan teknik sederhana yang dapat dengan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, akan membantu Anda mengendalikan dorongan emosi dan mencapai potensi penuh Anda, yang mengarah pada kesuksesan di tempat kerja dan kehidupan rumah tangga yang lebih bahagia dan harmonis.

tentang Penulis

Dr Steve Peters adalah konsultan psikiater dan telah bekerja di bidang klinis psikiatri selama lebih dari 20 tahun. Dia memegang gelar dalam bidang matematika dan kedokteran, Magister dalam pendidikan kedokteran dan kualifikasi pascasarjana dalam kedokteran olahraga, pendidikan dan psikiatri.

Dr Peters telah menjadi Dosen Senior di Universitas Sheffield sejak 1994 dan juga Dekan Sarjana di Fakultas Kedokteran dan anggota panel Ujian Royal College.

Selain itu, Dr Peters bekerja di olahraga elit dan telah menjadi psikiater residen di tim Bersepeda Inggris sejak 2001 dan sekarang menjadi Tim Sky ProCycling. Teknik manajemen pikirannya telah dikreditkan dengan membantu mengubah kinerja pesepeda elit Inggris, dan berkontribusi membawa pulang 14 medali dari Olimpiade Beijing, delapan di antaranya adalah emas.

Sir Chris Hoy, Bradley Wiggins, dan Victoria Pendleton semuanya telah berbicara secara terbuka tentang bagaimana Model Simpanse Dr Peters yang unik telah membantu mereka meningkatkan kinerja mereka. Dia juga telah terlibat dalam 12 Olahraga Olimpiade lainnya, termasuk Taekwondo dan Kano, serta Rugby Inggris dan Sepak Bola Liga Premier.

Di luar olahraga elit, Dr Peters juga bekerja dengan para CEO, eksekutif senior, staf rumah sakit, pasien dan mahasiswa membantu mereka untuk memahami mengapa mereka berpikir dan bertindak seperti yang mereka lakukan dan bagaimana mengatur pikiran mereka untuk mengoptimalkan kinerja mereka, di tempat kerja dan di kehidupan mereka. kehidupan pribadi.

Model Simpanse Dr Peters dapat bekerja untuk siapa saja dari semua lapisan masyarakat. ***The Chimp Paradox*** membawa karyanya ke khalayak yang lebih luas untuk pertama kalinya dan penulis berharap agar setiap orang yang membaca buku ini dapat memperoleh manfaat darinya.

'Saya tidak berpikir saya akan melakukannya

menyadari potensi saya tanpa Steve'

Victoria Pendleton

'Tanpa Steve, saya rasa saya tidak akan melakukannya

telah memenangkan emas di Athena pada tahun 2004'

Pak Chris Hoy

'Steve Peters adalah seorang jenius'

Dave Brailsford, Direktur Kinerja Bersepeda Inggris dan
Kepala Sekolah di Sky ProCycling

The Chimp Paradox

Dr Steve Peters

Vermillon
LONDON

Perkenalan

Perjalanan

Memilih Matahari



Membaca buku ini akan membawa Anda pada perjalanan penemuan dan pengembangan diri. Dengan memahami dan menerapkan konsep-konsep di dalamnya, Anda tidak hanya meningkatkan kualitas hidup Anda, tetapi juga secara signifikan meningkatkan peluang Anda untuk bahagia dan sukses dalam apa pun yang Anda lakukan. Buku ini ditulis berdasarkan model yang telah saya kembangkan bernama Manajemen Simpanse, yang telah membantu banyak orang memahami diri mereka sendiri dan belajar bagaimana bekerja dengan emosi mereka. Beberapa bagian dari buku ini akan beresonansi dengan Anda lebih kuat daripada yang lain. Pilih bagian-bagian yang relevan bagi Anda dan bekerjalah dengannya.

Dalam pekerjaan saya sebagai psikiater dan dosen, orang biasanya memberi saya komentar atau pertanyaan yang biasanya berpusat pada masalah yang tidak mereka pahami atau tidak dapat mereka selesaikan. Misalnya:

- Bagaimana saya menjadi orang yang saya inginkan? • Saya ingin percaya diri. • Bagaimana saya menjadi lebih terorganisir dan sukses dalam apa yang saya lakukan? • Mengapa saya begitu khawatir? • Bagaimana saya menjadi pemimpin yang lebih efektif?
- Saya ingin bahagia. • Bagaimana saya berhenti mencemaskan pendapat orang lain? • Mengapa saya tidak dapat mengambil keputusan?

- Bagaimana saya memotivasi diri sendiri? • Mengapa saya memiliki pendapat yang begitu rendah tentang diri saya sendiri? • Bagaimana saya menghentikan emosi yang mencegah saya mencapai profesional saya potensi? • Saya minum terlalu banyak. • Mengapa saya sering bertindak bertentangan dengan akal sehat? • Suasana hati saya naik turun. • Bagaimana cara berhenti makan berlebihan? • Mengapa saya terkadang menjadi sangat tidak rasional dalam pemikiran saya? • Saya tidak bisa mengendalikan amarah saya. • Mengapa saya tidak bisa tetap setia? • Saya tidak bisa bergaul dengan bos saya. • Mengapa saya selalu merasa dihakimi? • Bagaimana cara membuat hubungan saya berhasil?

Dan daftarnya terus berlanjut!

Bagaimana kita akan menjalani perjalanan Manajemen

Simpanse didasarkan pada fakta dan prinsip ilmiah, yang telah disederhanakan menjadi model yang dapat diterapkan agar mudah digunakan. Ini akan membantu Anda menjawab pertanyaan di atas, mengembangkan diri dan memberi Anda keterampilan, misalnya menghilangkan kecemasan, memiliki kepercayaan diri, dan memilih emosi Anda.

Buku ini akan melakukan ini dengan memberi Anda pemahaman tentang cara kerja pikiran Anda dan bagaimana Anda bisa mengelolanya. Ini akan membantu Anda mengidentifikasi apa yang menahan Anda atau mencegah Anda memiliki kehidupan yang lebih bahagia dan lebih sukses. Setiap bab menjelaskan berbagai aspek tentang bagaimana Anda berfungsi dan menyoroti fakta-fakta kunci untuk Anda pahami. Ada latihan untuk Anda selesaikan. Dengan melakukan latihan ini, Anda akan segera melihat peningkatan dalam kehidupan sehari-hari dan seiring waktu Anda akan mengembangkan keterampilan emosional dan kebiasaan praktis yang akan membantu Anda menjadi orang yang Anda inginkan, dan menjalani kehidupan yang Anda inginkan.

Kami akan mempertimbangkan tujuh area berbeda untuk dikerjakan:

- Pikiran batin Anda

- Memahami dan berhubungan dengan orang lain •

Komunikasi • Dunia tempat Anda tinggal •

Kesehatan Anda

- Kesuksesan Anda • Kebahagiaan Anda

Untuk membantu Anda memahami dan memvisualisasikan area ini dengan lebih baik, masing-masing akan diwakili oleh sebuah planet, beberapa di antaranya memiliki bulan sendiri untuk menstabilkannya. Ketujuh planet dan bulannya bersatu untuk membentuk Alam Semesta Psikologis di dalam kepala Anda! Saya akan memperkenalkan setiap planet saat kita menjalani perjalanan melintasi Alam Semesta ini, yang tentu saja, sebenarnya adalah tata surya. ([Lihat di sini](#) untuk diagram Alam Semesta).

Sama seperti matahari adalah pusat tata surya fisik, Matahari Anda adalah pusat Alam Semesta Psikologis Anda dan mewakili pemenuhan diri dan apa yang Anda yakini sebagai makna dan tujuan hidup Anda. Matahari memiliki peluang terbaik untuk bersinar ketika ketujuh planet di Alam Semesta Anda berputar dengan benar dan selaras. Oleh karena itu, untuk membuat Matahari Anda bersinar, Anda harus mengerjakan setiap area dalam hidup Anda dan menempatkannya di tempat yang baik. Jadi, mari kita pilih Matahari dan memulai perjalanan penemuan diri dan sikap yang mengubah hidup.

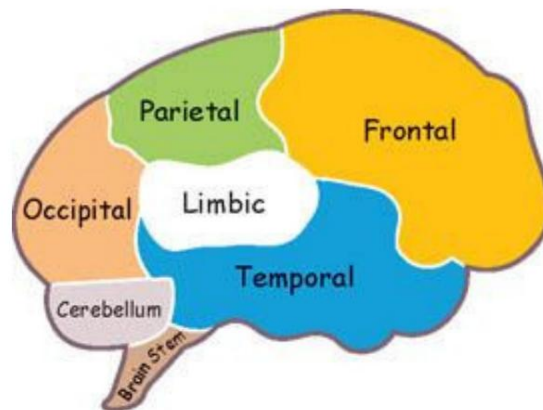
Bagian 1

Pikiran Batin Anda Dijelajahi

Bab 1

Pikiran Psikologis

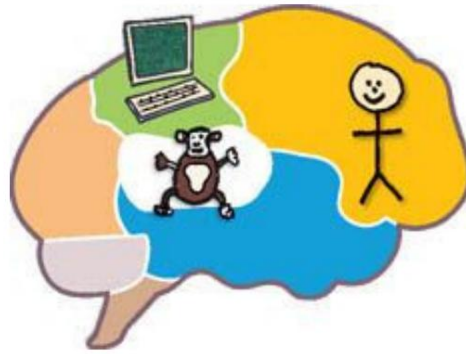
SAAT KITA MEMULAI perjalanan kita melintasi Alam Semesta, kita perlu memiliki pemahaman dasar tentang apa yang ada di dalam kepala kita dan cara kerjanya. Otak manusia itu rumit jadi kita akan melihat versi yang disederhanakan. Paling mudah untuk menganggap otak manusia sebagai sistem dari tujuh otak yang bekerja bersama.



Otak manusia disederhanakan

Dalam model Pengelolaan Simpanse, tiga dari otak ini – frontal, limbik, dan parietal – digabungkan untuk membentuk 'Pikiran Psikologis' dan kita hanya akan melihat otak-otak ini. Ingatlah bahwa secara ilmiah ini jauh dari akurat tetapi ini akan memberi kita model kerja. Sebenarnya, otak lain secara signifikan berkontribusi pada emosi, pemikiran, dan ingatan, tetapi untuk tujuan kita, kita akan menyederhanakan banyak hal secara dramatis.

Tiga otak psikologis dalam model kami, frontal, limbik, dan parietal, disebut Manusia, Simpanse, dan Komputer. Untuk kenyamanan, kita akan membiarkan lobus parietal mewakili banyak bagian otak, yang membuat diagram kita lebih lugas. Meskipun ketiga otak ini mencoba untuk bekerja sama, mereka sangat sering mengalami konflik dan berjuang satu sama lain untuk mendapatkan kendali, dengan Simpanse (otak limbik) sering menang!



Pikiran Psikologis

Memperkenalkan Simpanse

Ketika Anda berada di dalam rahim, dua otak yang berbeda, frontal (Manusia) dan limbik (Simpanse: mesin emosional), berkembang secara mandiri dan kemudian memperkenalkan diri satu sama lain dengan membentuk koneksi. Masalahnya adalah mereka menemukan bahwa mereka tidak sepakat tentang banyak hal. Salah satu dari dua otak ini, atau makhluk, dapat menjalankan hidup Anda untuk Anda tetapi mereka mencoba bekerja sama, dan di situlah masalahnya. Manusia dan Simpanse memiliki kepribadian independen dengan agenda, cara berpikir, dan cara pengoperasian yang berbeda. Secara efektif ada dua makhluk di kepala Anda! Penting untuk dipahami bahwa hanya satu dari makhluk ini adalah Anda, Manusia.

Simpanse adalah mesin emosional yang kita semua miliki. Ia berpikir secara independen dari kita dan dapat membuat keputusan. Ini menawarkan pemikiran dan perasaan emosional yang bisa sangat konstruktif atau sangat destruktif; itu tidak baik atau buruk, itu adalah Simpanse. Paradoks Simpanse adalah bahwa ia bisa menjadi teman terbaik dan musuh terburuk Anda, bahkan pada saat yang bersamaan. Tujuan utama buku ini adalah untuk membantu Anda mengelola Simpanse Anda dan memanfaatkan kekuatan dan kekuatannya saat ia bekerja untuk Anda dan menetralkannya saat tidak.

Poin Kunci

***Simpanse adalah mesin emosional yang berpikir secara independen dari kita.
Itu tidak baik atau buruk, itu hanya simpanse.***

Ketika orang mengalami kecelakaan yang merusak lobus frontal mereka atau di mana mereka memiliki kelainan atau penyakit yang memengaruhi lobus frontal, kepribadian mereka berubah.

Secara efektif bagian otak Manusia berhenti bekerja dan kepribadian baru yang muncul adalah Simpanse. Sangat sering, orang yang terpengaruh dengan cara ini akan menjadi tidak berdaya dan kehilangan penilaian atau mereka dapat menjadi apatis atau meledak-ledak perilaku agresif.

Kasus Phineas Gage Contoh

awal yang menunjukkan bahwa mungkin ada dua kepribadian berbeda dalam satu kepala – diwakili oleh Manusia dan Simpanse – adalah Phineas Gage. Pada akhir abad ke-19, Gage dipekerjakan oleh perusahaan kereta api untuk membuka jalan bagi para pembuat jejak dengan menerbangkan batu-batu besar yang terlalu besar untuk dipindahkan secara manual. Untuk melakukan ini, dia mengemas bahan peledak di bawah batu besar dan kemudian memadatkannya dengan batang besi tebal sebelum menyalakan sekering. Gage dipilih untuk melakukan pekerjaan berbahaya ini karena dia dinilai berhati-hati, sadar, dan bertanggung jawab. Namun, suatu kali, Gage membiarkan dirinya terganggu pada saat genting dan menyebabkan tongkatnya membentur batu besar, yang menimbulkan percikan api. Ledakan yang dihasilkan membuang batang besi ke rongga mata Gage, melalui bagian depan kepalanya dan keluar dari atas tengkoraknya. Saat keluar, ia mengambil inti jaringan otak yang bersih dari lobus frontal (Manusia) miliknya.

Selain buta sebelah, Gage sembuh total.

Namun, kepribadiannya benar-benar berubah. Dia menjadi bermulut kotor, agresif dan impulsif. Secara efektif, Manusianya telah pergi dan dia sekarang hanya tinggal dengan Simpanse!

Anda dapat mengenali perbedaan antara pemikiran Simpanse dan pemikiran Manusia tanpa mengetahui sains apa pun. Berapa kali Anda berbicara kepada diri sendiri, meyakinkan diri sendiri atau bertengkar di dalam kepala Anda sendiri? Seringkali Anda memiliki pikiran dan perasaan yang tidak Anda inginkan dan bahkan melakukan perilaku yang Anda tahu pada saat itu sebenarnya bukan yang ingin Anda lakukan. Jadi mengapa kamu melakukan ini? Bagaimana mungkin Anda tidak memiliki kendali atas pikiran atau emosi apa yang Anda miliki dan perilaku apa yang Anda lakukan? Bagaimana Anda bisa menjadi dua orang yang sangat berbeda pada waktu yang berbeda?

Teknologi dapat menjawab pertanyaan ini. Pemindai otak fungsional menunjukkan suplai darah di otak Anda ke area yang sedang digunakan. Jika Anda berpikir dengan tenang dan rasional maka kita dapat melihat darah mengalir ke area frontal, Manusia di kepala Anda, dan Anda menjadi orang yang Anda inginkan dan menjadi diri Anda yang sebenarnya. Jika Anda menjadi emosional dan agak tidak rasional, terutama saat Anda marah atau tertekan, maka kami melihat suplai darah mengalir ke simpanse Anda, dan Anda biasanya akan mengatakan ini bukan yang Anda inginkan dan Anda tidak menginginkannya. Yang benar adalah Simpanse Anda, mesin emosional, yang menguasai pikiran Manusia Anda.

Ini mulai menjelaskan banyak hal, seperti mengapa Anda khawatir atau mengapa Anda mengatakan sesuatu di saat panas dan kemudian menyesalinya, atau mengapa Anda tidak bisa berhenti makan atau mengapa Anda tidak berolahraga saat Anda benar-benar menginginkannya tetapi hanya tidak bisa mendapatkan tindakan Anda bersama-sama. Daftarnya tidak ada habisnya. Tidak heran lagi: bukan Anda yang melakukan hal-hal ini, simpanse Anda yang membajak Anda. Memiliki Simpanse seperti memiliki seekor anjing. Anda tidak bertanggung jawab atas sifat anjing tersebut tetapi Anda bertanggung jawab untuk mengaturnya dan menjaganya agar berperilaku baik. Ini adalah poin yang sangat penting dan Anda harus berhenti dan memikirkannya karena ini penting untuk kebahagiaan dan kesuksesan Anda dalam hidup.

Poin Kunci

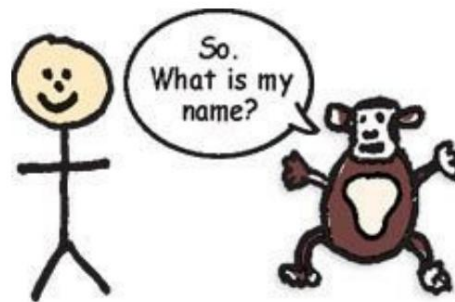
Anda tidak bertanggung jawab atas sifat Simpanse Anda tetapi Anda bertanggung jawab untuk mengelolanya.

Simpanse di dalam Untuk

menegaskan kembali, Simpanse di dalam kepala Anda adalah entitas yang terpisah bagi Anda. Itu lahir ketika Anda lahir tetapi sebenarnya tidak ada hubungannya dengan Anda sebagai Manusia. Ini hanyalah bagian dari mesin Anda. Misalnya, ketika Anda lahir, Anda diberi warna mata tertentu. Anda tidak memilih warna ini, itu diberikan kepada Anda. Itu ada dalam gen Anda. Tidak banyak yang dapat Anda lakukan, jadi Anda menerima warna mata Anda dan melanjutkan hidup Anda. Demikian pula Anda tidak memilih Simpanse Anda, itu diberikan kepada Anda dan Anda harus menerimanya. Ia memiliki pikirannya sendiri dan berpikir dengan pemikiran orisinal yang bukan

milikmu. Ini adalah mesin hidup yang dibangun untuk melayani suatu tujuan, yaitu untuk memastikan generasi berikutnya. Ia memiliki kepribadiannya sendiri dan dapat menjalankan hidup Anda untuk Anda, biasanya tidak terlalu baik, tetapi ia dapat melakukannya! Ini adalah mesin emosional yang sangat kuat.

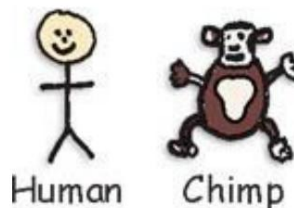
Anda mungkin ingin memberi nama Simpanse Anda dan memperkenalkan diri karena itu memainkan salah satu bagian terbesar dalam hidup Anda. Sepanjang hidup Anda, Anda (Manusia) dan Simpanse Anda (mesin pemikir emosional Anda) akan sering bertempur.



Poin Kunci

Salah satu rahasia kesuksesan dan kebahagiaan adalah belajar untuk hidup bersama Simpanse Anda dan tidak digigit atau diserang olehnya. Untuk melakukan ini, Anda perlu memahami bagaimana simpanse Anda berperilaku, dan mengapa ia berpikir dan bertindak seperti itu. Anda juga perlu memahami Manusia Anda dan tidak mengacaukan Manusia Anda dengan Simpanse Anda.

Oleh karena itu, Pikiran Psikologis memiliki dua mesin berpikir independen yang juga menginterpretasikan pengalaman kita secara independen.



Dua makhluk yang berpikir dan kemudian menafsirkan

- Manusia adalah Anda, dan Anda tinggal di lobus frontal Anda.

- Simpanse adalah mesin emosi Anda, diberikan kepada Anda sejak lahir, dan ia hidup dalam sistem limbik Anda.

Bagian ketiga Pikiran Psikologis 'Psikologis Pikiran' juga

memiliki tempat penyimpanan pikiran dan perilaku yang disebut Komputer, yang tersebar di seluruh otak.



Penyimpanan informasi untuk referensi

Komputer menyimpan informasi yang dimasukkan oleh Simpanse atau Manusia ke dalamnya. Kemudian menggunakan informasi ini untuk bertindak bagi mereka secara otomatis atau dapat berfungsi sebagai titik referensi.

Jadi sekarang setelah Anda memiliki pemahaman dasar tentang apa yang ada di dalam kepala Anda, mari kita mulai perjalanan melintasi Alam Semesta Psikologis. Kami dapat melihat bagaimana Anda beroperasi dengan Manusia, Simpanse, dan Komputer Anda dalam keadaan yang berbeda dan bagaimana Anda dapat menggunakannya untuk keuntungan Anda dan memahami diri Anda dengan lebih baik.

Ringkasan poin-poin penting

- Pikiran Psikologis terdiri dari tiga otak yang terpisah: Manusia, Simpanse dan Komputer.

- Anda adalah Manusia. •

Simpanse Anda adalah mesin pemikir emosional. • Komputer

Anda adalah tempat penyimpanan dan mesin yang berfungsi otomatis. • Salah satu dari mereka dapat mengambil kendali penuh tetapi biasanya berhasil bersama.

Latihan yang disarankan:

Waktu pengembangan

Apa itu 'waktu pengembangan' dan mengapa memilikinya?

Sederhananya, 'waktu pengembangan' adalah waktu yang disisihkan secara khusus yang didedikasikan untuk merefleksikan bagaimana Anda mengelola diri sendiri. Anda akan mendapat banyak manfaat dari model Simpanse, Manusia, dan Komputer jika Anda menghabiskan waktu memikirkan konsep-konsep yang terlibat dan kemudian menerapkannya. Cara terbaik untuk memastikan bahwa Anda menetapkan 'waktu pengembangan' adalah menjadikannya kebiasaan. Kebiasaan terbentuk ketika mudah dilakukan. Oleh karena itu, menyisihkan waktu tertentu dalam sehari yang sakral untuk pemikiran pembangunan akan meningkatkan peluang Anda untuk mewujudkannya secara teratur. Sesi ini harus mudah dilakukan, jika tidak Simpanse Anda tidak akan setuju dan Anda tidak akan melakukannya! Jadi membuat sesi hanya sepuluh menit lebih mungkin untuk membentuk kebiasaan daripada membuat sesi satu jam. Cobalah untuk menetapkan sepuluh menit sehari. Dengan merefleksikan selama waktu pengembangan, Manusia meninjau apa yang ada di Komputer dan memodifikasinya. Seperti yang akan kita lihat di bab selanjutnya, ini sangat penting untuk mengelola Simpanse Anda.

Apa yang

harus dilakukan Selama waktu ini, Anda perlu melihat ke belakang selama 24 jam terakhir dan merenungkan bagaimana Anda mengelolanya. Simpan buku catatan dan tulis hanya satu atau dua baris untuk setiap hari, yang akan membantu memusatkan pikiran Anda pada bagaimana Anda dapat meningkatkan cara Anda melakukan sesuatu atau cara berpikir Anda. Hal ini juga akan membantu Anda memahami pokok-pokok yang diangkat dalam buku ini.

Contoh Berikut

adalah saran untuk beberapa sesi pertama. Cobalah tingkatkan kemampuan Anda untuk mengenali saat Simpanse membajak Anda dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak Anda inginkan. Dengan melakukan ini, Anda belajar mengenali perbedaan antara diri Anda dan Simpanse Anda dan siapa yang memegang kendali kapan saja. Ini akan membantu untuk

jelaskan bahwa ada dua otak yang beroperasi di dalam kepala Anda dan hanya satu di antaranya adalah Anda.

Bab 2

Planet yang Terbagi

(BAGIAN 1)

Bagaimana memahami diri sendiri dan Simpanse Anda



YANG PERTAMA dari tujuh sistem planet terdiri dari Planet Terbagi dan Bulan Penuntun. Itu mewakili pikiran batin Anda dan pertempuran yang terjadi di dalam kepala Anda. Ini adalah sistem planet terpenting di Alam Semesta Anda karena jika tidak dikendalikan maka tidak mungkin planet lain dapat berfungsi dengan baik.

Planet Terbagi adalah tempat tinggal Manusia dan Simpanse. Anda dan Simpanse Anda biasanya memiliki hubungan yang tidak nyaman yang sering melibatkan kompromi dan konflik. Ini sering kali merupakan pertarungan memperebutkan kekuasaan di antara kalian berdua. Karena Simpanse jauh lebih kuat dari Anda, adalah bijaksana untuk memahaminya lalu mengasuh dan mengelolanya.

Untuk memahami bagaimana Anda dan Simpanse Anda bekerja secara berbeda, kami akan melakukannya pendekatan ini secara sistematis dengan melihat empat aspek:

- Cara berpikir •
- Agenda •
- Cara beroperasi •
- Kepribadian

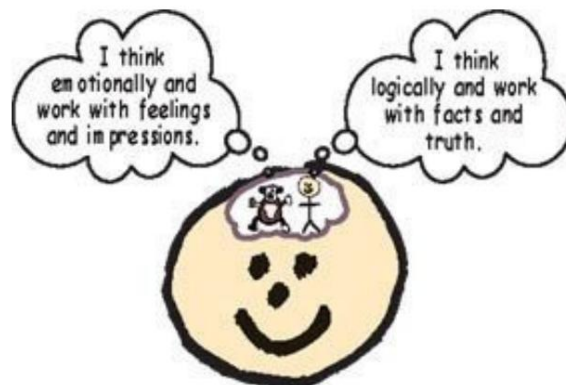
Dua cara berpikir yang berbeda

Anda dan Simpanse berpikir dengan cara yang sangat berbeda. Saat kita menjalani hari kita, kita terus menerima informasi dari sekitar kita. Manusia dan Simpanse menerima informasi ini dan kemudian menafsirkannya.

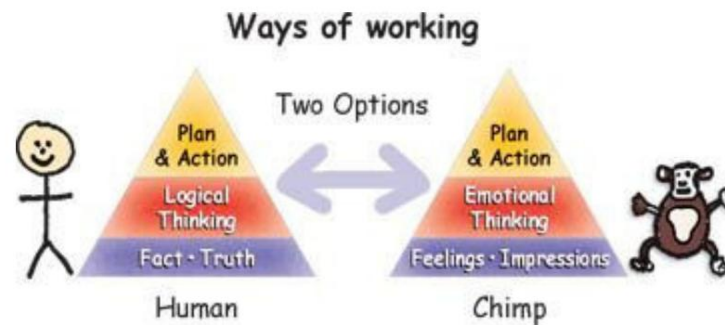
Simpanse menafsirkan informasi ini dengan **perasaan** dan **kesan**.

Ketika ia telah merasakan apa yang sedang terjadi, ia kemudian menggunakan **pemikiran emosional** untuk menyatukan semuanya dan mencari tahu apa yang sedang terjadi dan membentuk rencana tindakan. Semua proses ini didasarkan pada emosi. Pemikiran emosional berarti bahwa Simpanse membuat tebakan dan mengisi detail dengan asumsi yang biasanya didasarkan pada firasat, perasaan paranoid, atau pemikiran defensif. Oleh karena itu, kemungkinan simpanse akan mendapatkan interpretasi yang benar tentang apa yang sedang terjadi mungkin tidak begitu baik; Namun, terkadang firasat yang dimilikinya benar. Ia hanya bisa berpikir dan bertindak dengan emosi.

Manusia, di sisi lain, akan menafsirkan informasi dengan **mencari fakta dan menetapkan kebenaran**. Setelah melakukan ini, ia kemudian akan menyusun berbagai hal secara logis menggunakan **pemikiran logis** dan membentuk rencana tindakan berdasarkan hal ini. Jadi logika adalah dasar manusia untuk berpikir dan bertindak.



Kedua proses itu bisa sehat, tetapi mengarah pada interpretasi yang berbeda tentang apa yang terjadi dan bagaimana menghadapinya.



Jadi apa pun yang Anda lakukan, Anda berdua menafsirkan apa yang sedang terjadi dan membentuk opini tentang apa yang harus Anda lakukan. Terkadang Anda berdua setuju tentang apa yang harus dilakukan dan tidak ada masalah, tetapi sering kali Anda berdua tidak setuju. Ketika Anda tidak setuju, Simpanse adalah yang paling kuat dan karena itu mengendalikan pikiran dan tindakan Anda. Namun, jika Anda mengenali apa yang sedang terjadi, dan memiliki strategi untuk mengelolanya, Anda akan menguasai pemikiran Anda dan kemudian Anda dapat bertindak dengan cara yang logis.

John dan mobil yang diparkir Mari

kita mulai dengan contoh sederhana untuk menunjukkan perbedaan cara berpikir antara Simpanse dan Manusia di dalam kepala seseorang bernama John.

John memberi tahu istrinya, Pauline, bahwa pria di sebelah telah memblokir mobilnya dengan parkir di seberang jalan masuk dan dia harus pergi dan memberi tahu pria itu untuk memindahkan mobilnya. John (Manusia) menceritakan kisah itu dengan cara yang sebenarnya dan simpanse batinnya mendengarkan dengan tenang.

Pauline kemudian menjawab dengan mengatakan, 'Saya tidak tahu mengapa Anda membuat seperti itu banyak dari itu; itu bisa diurutkan bukan?'

John dan Simpanse keduanya telah mendengar tanggapan ini tetapi memiliki interpretasi dan reaksi yang sangat berbeda terhadap komentar Pauline. Manusia di John, yang masuk akal, mungkin berpikir, 'Saya tidak benar-benar membuat kesepakatan tetapi jelas Pauline tidak mau mendengar, jadi saya akan membiarkannya pergi,' atau 'Itu sudah disortir jadi dia punya mungkin ada benarnya dan saya harus terus maju dan tidak bereaksi.' Manusia tetap tenang dan sudah pindah tanpa masalah.

Simpanse di John, bagaimanapun, mungkin bereaksi dengan cara yang sangat berbeda. Simpanse menanggapi pernyataan itu secara pribadi dan menjadi gelisah. Ini mungkin menafsirkan komentar sebagai kritik langsung, dan oleh karena itu Simpanse akan masuk ke mode bertahan atau menyerang. Ia cenderung meninggikan suaranya dan mengatakan sesuatu seperti, 'Mengapa Anda tidak pernah mendukung saya?' atau 'Saya tidak mempermasalahkannya, apa

apakah masalahmu?' atau 'Saya hanya membuat komentar yang saya pikir Anda, sebagai istri saya, mungkin tertarik.' Anda dapat

membayangkan bagaimana percakapan menurun sejak saat ini.

Jika kami telah menghentikan skenario setelah Pauline memberikan komentarnya dan kami bertanya kepada John bagaimana dia ingin menanggapi, kemungkinan besar dia akan memilih untuk menjadi Manusia dan melepaskannya. Namun, karena Simpanse di dalam diri kita jauh lebih kuat daripada Manusia, kemungkinan besar Simpanse akan berbicara sebelum Manusia mendapat kesempatan untuk mengambil kendali, dan ini akan membuat John bertanya-tanya mengapa dia tidak melepaskannya begitu saja. dari komentar di tempat pertama.

Komentar Sarah Mari

kita lihat contoh lain dari pola berpikir yang berbeda antara Manusia dan Simpanse. Rachael sedang bekerja saat Sarah berkomentar padanya, mengatakan bahwa Rachael sepertinya lelah.

Pesan selalu sampai ke Simpanse terlebih dahulu (ini adalah salah satu aturan cara kerja otak). Simpanse bereaksi secara emosional dan biasanya berpikir bahwa ia sedang dikritik sehingga menjadi gelisah, mungkin kesal, mungkin kesal (semuanya tergantung pada sifat simpanse tersebut dan suasana hatinya). Simpanse sekarang menggunakan konstruksi emosional untuk memahami ucapan itu. Jadi itu mungkin mengatakan sesuatu seperti, 'Dia benar-benar berarti Anda terlihat tua,' atau 'Dia menyindir bahwa Anda tidak bekerja cukup keras,' atau mungkin memiliki interpretasi lain yang tidak membantu atau merusak.

Alternatifnya, simpanse mungkin berpikir positif, seperti, 'Dia mengkhawatirkan saya,' atau 'Dia mungkin benar dan saya perlu sedikit melambat,' atau pemikiran konstruktif lainnya.

Manusia, di sisi lain, jika tidak yakin dengan apa yang dimaksud, akan dengan tenang memeriksa apa yang tersirat Sarah. Itu akan dilakukan dengan menetapkan apa fakta dari komentar itu. Kemudian, setelah mengklarifikasi apa yang dimaksud Sarah, dia akan menanggapi dengan cara yang rasional. Sekarang kita dapat menjawab salah satu pertanyaan yang diajukan di awal buku ini.

Mengapa saya terkadang menjadi sangat tidak rasional dalam pemikiran saya?

Salah satu pertanyaan pembukanya adalah: 'Mengapa saya terkadang menjadi begitu tidak rasional dalam berpikir?' Jawabannya sekarang mungkin sudah jelas. Itu bukan kamu

berpikir sama sekali, tapi Simpanse Anda mengambil alih dan berpikir untuk Anda. Oleh karena itu solusinya adalah memahami bagaimana simpanse Anda berpikir, mengenali kapan ia mengambil alih, dan campur tangan.

Apa yang Anda alami ketika Anda memiliki reaksi emosional yang kuat sangat alami dan merupakan tanda dari pikiran yang sehat. Namun, emosi dapat berubah dengan cepat dan karena itu pemikiran Simpanse relatif tidak stabil dan tidak konsisten. Oleh karena itu, Simpanse kurang dapat diprediksi daripada Manusia dalam hal pengambilan keputusan dan prosesnya seringkali tidak rasional.

Karena ketidakpastian ini, biasanya tidak membantu membiarkan Simpanse berpikir untuk kita, jadi kita perlu mengatasinya. Pertama kita akan memahami bagaimana cara berpikir simpanse batin yang sehat.

Memahami Simpanse – Pemikiran Emosional Dasar pemikiran

emosional adalah impresi dan perasaan Simpanse tidak selalu bekerja

dengan fakta tetapi bekerja dengan apa yang diyakininya sebagai kebenaran atau dengan persepsi tentang kebenaran atau, lebih buruk lagi, dengan proyeksi dari apa mungkin kebenarannya. Cepat untuk membentuk kesan pada sedikit, jika ada, bukti dan biasanya tidak akan memberi jalan. Tentu saja, beberapa kesan yang diberikan Simpanse kepada kita akurat dan bermanfaat, tetapi bisa juga salah. Mencari beberapa keakuratan dan kebenaran akan membantu kita mencapai kesimpulan yang masuk akal.

Simpanse Anda biasanya membentuk kesan pertama saat Anda bertemu orang baru dengan membaca bahasa tubuh. Jika Anda tahu bahwa Simpanse Anda sering salah maka akan sangat membantu untuk melihat apakah Simpanse teman Anda lebih ahli dalam melakukan ini dan andalkan mereka! Kita tahu bahwa simpanse beberapa orang secara alami pandai menilai karakter orang, sedangkan simpanse lain tidak begitu baik.

Simpanse suka bekerja dengan perasaan dan sering memulai percakapan mereka dengan 'Tapi saya merasa...' atau 'Saya tidak merasa seperti...' Perasaan mereka sangat penting bagi mereka dan mereka biasanya gagal menyadari bahwa semua perasaan datang dan pergi. Tentu saja, memiliki perasaan dari simpanse itu baik dan itu bisa menjadi indikasi yang sangat berguna bagi kita untuk mengetahui apa yang harus dilakukan. Namun, mereka tidak selalu dapat diandalkan dan dapat berubah dengan cepat. Jadi bekerja dengan perasaan bisa membantu atau tidak membantu. Terkadang Manusia perlu berkata kepada Simpanse, 'Saya tidak peduli

bagaimana menurutmu kita harus melakukannya,' atau 'Aku tidak peduli apakah kamu sedang mood atau tidak, ini bukan tentang mood.'

Berikut adalah beberapa ciri pemikiran emosional



- Jumps to an opinion
- Thinks in black and white
- Paranoid
- Catastrophic
- Irrational
- Emotive judgement

Melompat ke opini

Simpanse cepat mencapai kesimpulan dan tidak menunggu semua informasi masuk sebelum mencapai kesimpulannya. Simpanse membentuk opini berdasarkan perasaan dan kesannya, lalu memperbaiki opininya. Ia kemudian mencari bukti untuk mendukung pendapatnya dan membuktikan maksudnya. Dalam melakukan ini, biasanya memutar fakta agar sesuai dengan pendapatnya dan sangat tidak masuk akal dan tidak rasional jika ditentang.

Berpikir dalam hitam dan putih

Simpanse Batin sangat mirip dengan anak-anak, mereka berpikir dalam kerangka hitam dan putih. Mereka bisa sangat tak kenal ampun dan tidak akan berbicara tentang nuansa abu-abu. Manusia Dewasa lebih bisa menghargai bahwa sangat sedikit dalam hidup adalah hitam atau putih. Saat Simpanse berpikir hitam putih, mereka menjadi sangat menghakimi dan cepat tanggap. Saat Anda berpikir dengan Simpanse, Anda cenderung melihat hanya satu kemungkinan. Simpanse biasanya tidak mempertimbangkan interpretasi alternatif tentang apa yang mungkin terjadi.

Paranoid

Simpanse perlu tahu bahwa ia aman, sehingga waspada dan terus mencari bahaya sehingga rentan terhadap paranoia. Ia berpikir bahwa jauh lebih aman untuk menjadi sedikit paranoid dan waspada terhadap orang lain atau suatu situasi daripada bersantai dan kehilangan nyawa. Oleh karena itu, bukanlah hal yang aneh bagi simpanse kita untuk curiga terhadap orang lain dan memiliki ketidakpercayaan. Semakin rentan simpanse, semakin paranoid pandangannya.

Simpanse yang merasa tidak aman dapat membaca banyak hal ke dalam situasi yang tidak berbahaya. Mereka juga dapat membaca intrik dan kedengkian dalam komentar atau pernyataan yang dibuat orang lain dan kemudian membiarkan imajinasi mereka menjadi liar. Ketika Simpanse memiliki pendapat, ia akan menjadi lebih paranoid untuk mempertahankannya. Simpanse sering mengambil hal-hal di luar konteks dan juga menjadi sangat defensif.

Berurusan dengan paranoia pada Simpanse Anda adalah bisnis yang terampil dan akan dibahas di bagian Pengelolaan Simpanse.

Bencana Karena

simpanse selalu waspada terhadap bahaya, mereka cenderung berpikir secara bencana. Mereka bereaksi berlebihan terhadap situasi dan menyulutnya dengan emosi yang tinggi dan intens. Setiap kali mereka merasa ada sesuatu yang salah, mereka memiliki kecenderungan untuk mulai mengkhawatirkan apa yang mungkin terjadi dan kemudian membuat semuanya keluar dari perspektif. Hal ini sering menyebabkan perasaan muram dan malapetaka yang mengerikan serta saat-saat yang mengocok perut. Momen-momen ini sering dikaitkan dengan pemikiran hitam-putih, yang berarti Anda merasa tidak ada jalan keluar atau tidak ada pemulihan dari apa yang Anda alami.

Emosi yang kemudian ditawarkan Simpanse kepada Manusia sangat mengerikan dan ekstrem, menyebabkan banyak rasa sakit. Pikirkan berapa kali Anda telah mengalami kekacauan emosional di tangan Simpanse Anda, hanya untuk melihat ke belakang sambil bertanya-tanya mengapa Anda membiarkan diri Anda mengalaminya.

Irasional

Simpanse tidak bekerja secara rasional. Itu tidak mencoba untuk memutuskan apakah sesuatu itu mungkin atau layak tetapi biasanya melompat ke kesimpulan dan mengisi detail yang hilang dengan apa pun yang dipilihnya. Karena itu bisa menjadi sangat tidak masuk akal dan akhirnya terlihat bodoh. Jika Simpanse berhasil mengendalikan pikiran Anda dan kemudian menafsirkan apa yang terjadi pada Anda, penalaran yang ditawarkannya mungkin konyol dan tidak berdasar. Akan ada sedikit, jika ada, logika yang ditampilkan.

Sayangnya pendekatan irasional ini akan membawa kita ke dalam situasi yang tidak nyaman dan ketika kebenaran muncul kita mungkin ingin tanah menelan kita. Mari kita lihat contoh cara kerja Simpanse:

Rob sedang menunggu kekasihnya, Sally, di sebuah bioskop dan mereka sepakat untuk bertemu pada pukul 8.30. Waktu sekarang 9.00 dan tidak ada tanda-tanda dia. Simpanse miliknya

telah mendapat kendali dan berada di jalur perang. Simpanse berpikir secara emosional. 'Sudah larut; dia belum memberi tahu saya apa yang terjadi; Saya membuang-buang waktu saya; Saya mungkin juga pergi ke bioskop; dia tidak layak; dia telah mengecewakan saya; dia seharusnya tidak melakukan ini padaku; dia telah mempermalukan saya; Saya marah; Saya kesal, 'dan begitulah seterusnya. Tiba-tiba Sally datang dan, sebelum dia memiliki kesempatan untuk mengatakan apa pun, simpanse menyerang - 'Mengapa kamu datang terlambat? Anda telah membuat saya terlihat seperti orang bodoh; apa gunanya masuk sekarang sudah terlambat?' dan masih banyak lagi serangan. Kemudian dia berhenti dan Sally berbicara.

'Seseorang telah terlempar di tikungan. Saya pergi untuk membantu dan mereka menggunakan ponsel saya untuk mendapatkan ambulans dan polisi. Aku memegang tangan wanita itu saat dia berbaring di lantai. Ambulans datang dan kemudian saya bergegas ke sini. Maaf saya tidak bisa memberi tahu Anda tetapi mereka menggunakan telepon saya untuk mendapatkan bantuan.' Sekarang Rob merasa sangat buruk dan simpansanya mengubah emosinya menjadi menyesal. Tapi kerusakan sudah terjadi.

Kisah sederhana ini menggambarkan bagaimana simpanse berpikir dengan sangat emosional, tidak menunggu fakta tetapi hanya membuat asumsi dan tersinggung. Dalam hal ini Simpanse menjadi marah tetapi ada banyak cara lain yang bisa dilakukannya untuk menanggapi dan masih membiarkan Rob bertindak tidak tepat. Ini sering terjadi pada kita semua jika kita tidak mengelola Simpanse kita. Dengan mengelola Simpanse kita, kita akan hidup di dunia yang sangat berbeda.

Penilaian emosional

Simpanse menilai orang lain dengan cepat dan tanpa belas kasihan. Penghakiman didasarkan pada semua kriteria yang digunakan untuk berpikir. Oleh karena itu dapat didasarkan pada perasaan atau kesan murni atau paranoia itu sendiri. Penilaian ini tidak terbuka untuk penalaran, jadi simpanse tidak mungkin diyakinkan bahwa itu mungkin salah. Simpanse juga dapat menilai orang lain untuk memenuhi agenda mereka sendiri, seperti membalas dendam atau menggunakan kekuasaan atas seseorang.

Dasar simpanse untuk mengambil keputusan adalah dengan menggunakan 'pemikiran emosional'.

Saat kita berpikir dengan simpanse, kita menggunakan 'pemikiran emosional' untuk menyusun ide kita tentang apa yang sedang terjadi. Sangat sedikit logika, jika ada, yang digunakan,

hanya energi emosional. Jadi simpanse menyatukan kesan, perasaan, dan paranoia yang irasional, hitam-putih, dan bencana, dengan cara yang seringkali tidak masuk akal untuk menarik kesimpulan dan kemudian rencana tindakan. Simpanse tidak menggunakan penalaran yang masuk akal. Tidak perlu seorang jenius untuk melihat bahwa ini bukan dasar yang baik untuk bekerja. Syukurlah ada cara berpikir alternatif dan kita bisa belajar untuk menggeser suplai darah di otak kita untuk menggunakan alternatif ini. Cara alternatif adalah dari Manusia.

Memahami Manusia - pemikiran logis

Dasar pemikiran logis adalah fakta dan kebenaran

Manusia mulai mencari tahu apa yang terjadi dengan terlebih dahulu menetapkan fakta.

Mereka mengumpulkan semua informasi yang tersedia sebelum mulai membuat rencana.

Setelah mengumpulkan fakta, Manusia mencoba menegakkan kebenaran dan kemudian mendasarkan keyakinannya pada kebenaran.

Dalam masyarakat, kita menghabiskan banyak energi dan diskusi untuk mencari tahu kebenaran, apakah itu tentang sesuatu yang serius atau sepele. Ada keinginan bawaan Manusia untuk mencoba mencapai kebenaran dalam segala situasi dan ketika kebenaran tidak terungkap, hal itu dapat menyebabkan kesusahan bagi Simpanse dan Manusia. Disalahartikan adalah pengalaman yang sangat tidak menyenangkan yang coba diperbaiki oleh Manusia dan jika ini tidak terjadi maka Simpanse sering bergabung dengan Manusia untuk menunjukkan kekesalannya!

Berikut adalah beberapa ciri berpikir logis



- Evidence-based
- Rational
- In context and with perspective
- Shades of grey and balanced judgement

Manusia **berbasis**

bukti bekerja dengan bukti dan mereka mencari bukti. Mereka tetap berpikiran terbuka dan memiliki kemampuan untuk mengubah pikiran mereka dan melihat pikiran orang lain

sudut pandang. Mereka tidak mempersonalisasi sudut pandang atau keyakinan mereka, dan karenanya tidak menjadi defensif jika ditantang.

Rasional

Pemikiran rasional adalah ketika kita menggunakan akal sehat dan memutuskan apakah sesuatu itu layak dan realistis. Ironisnya, pemikiran rasional sering dipicu oleh Simpanse, yang mengaktifkan Manusia. Simpanse melakukan ini dengan petunjuk intuitif; bel berbunyi di kepala Anda mengatakan bahwa ada sesuatu yang tidak terdengar benar. Namun, Manusia harus tetap bertanggung jawab dan mencari bukti untuk mendukung permintaan Simpanse. Jika kita tidak melakukan ini dan membiarkan Simpanse kita mengambil alih, akal sehat akan hilang dan di beberapa titik di masa depan permintaan Simpanse mungkin merugikan kita. Kami kemudian akan melihat ke belakang dan berkata, 'Apa yang saya pikirkan?'

Dalam konteks dan dengan perspektif

Menjaga situasi dalam konteks dan perspektif menunjukkan pemikiran Manusia. Ingin memahami bagaimana sesuatu terjadi dan apa yang terjadi pada saat itu adalah sifat manusia. Ini membantu kita memberikan konteks pada tindakan dan ucapan. Manusia juga menghargai bahwa semua peristiwa datang dan pergi dan karenanya mendapatkan perspektif tentang apa yang terjadi dan betapa pentingnya hal itu dalam skema berbagai hal.

Nuansa abu-abu dan penilaian yang seimbang

Biasanya, ketika kita masih sangat muda, kita bekerja melalui Simpanse dan melihat banyak hal secara hitam putih. Anak-anak menunjukkan hal ini dengan bersikap cukup keras dalam menilai situasi.

Manusia Dewasa berpikir dalam nuansa abu-abu. Sebagai orang dewasa, kita belajar menghargai bahwa mungkin ada banyak faktor yang terlibat ketika kita mencoba memahami sesuatu dan kita menerima bahwa kita mungkin tidak memiliki semuanya. Oleh karena itu, kita cenderung tidak menilai dengan kasar dan kita lebih cenderung melihat sesuatu dalam nuansa abu-abu atau tidak menilai sama sekali. Kami juga memodifikasi pemikiran kami dengan pengalaman yang diberikan kehidupan kepada kami.

Manusia menerima bahwa mereka mungkin salah, dan merenungkannya, menjadi lebih terbuka terhadap saran. Mereka juga menerima bahwa terkadang mereka mungkin tidak mencapai kebenaran, mungkin tidak ada jawaban atau mungkin hanya masalah pendapat.

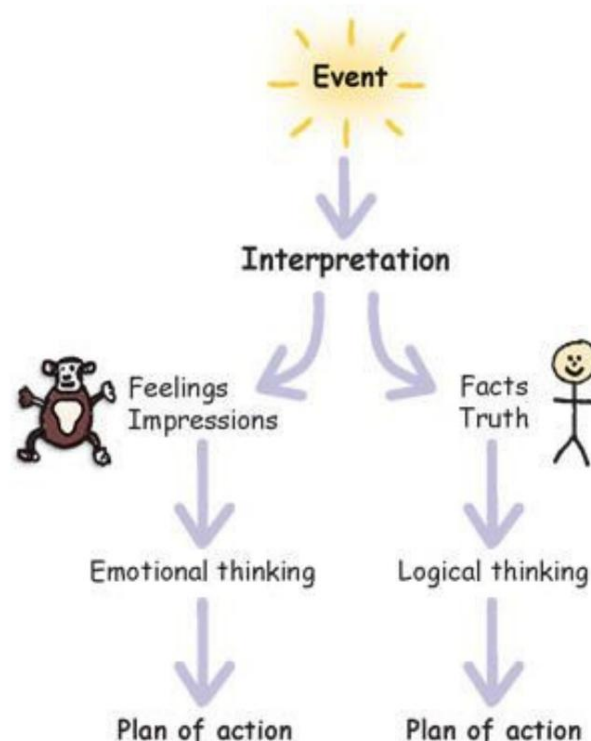
Dasar Manusia untuk mengambil keputusan adalah dengan

menggunakan 'pemikiran logis' Pemikiran logis berarti bahwa kita mengikuti pola pemikiran yang terkait dan masuk akal dan kemudian membuat

kesimpulan untuk bertindak. Jika seseorang kesal, misalnya, maka kita dapat mengatakan bahwa pasti ada alasannya. Argumen tandingannya juga benar, bahwa jika seseorang mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan maka mereka cenderung. Ada beberapa bentuk logika yang kami gunakan. Contohnya meliputi:

- Menyimpulkan sesuatu melalui langkah-langkah
- Bekerja dengan bukti dan fakta, untuk mencapai kesimpulan
- Mengikuti argumen dengan mengumpulkan informasi
- Menggunakan penalaran untuk menyelesaikan masalah

Ringkasan dari dua cara berpikir yang berbeda



Dua agenda berbeda

Tujuan dan agenda simpanse adalah bertahan hidup.

Agenda Manusia adalah untuk mencapai pemenuhan diri. Ini biasanya tentang menjadi orang yang Anda inginkan dan mencapai hal-hal yang ingin Anda capai. Manusia akan sering mencari arti hidup.

Banyak orang mungkin menganggap Manusia memiliki jiwa atau roh dari orang tersebut. Saat kita mempertimbangkan perbedaan antara agenda Simpanse dan Manusia, kita akan melihat mengapa sering terjadi bentrokan sengit antara kedua makhluk tersebut.

Memahami agenda simpanse



- Perpetuation of the species and self-survival
- Other objectives

Pelestarian spesies dan kelangsungan hidup simpanse

mungkin memiliki banyak tujuan dan ini dapat bervariasi pada waktu yang berbeda tetapi agenda utama simpanse adalah untuk menghasilkan generasi berikutnya. Ini adalah cara alam untuk mengabadikan spesies.

Simpanse menggunakan dorongan seksnya bersama dengan dorongan lain untuk mencoba dan memenuhi agenda ini. Oleh karena itu Simpanse Anda menempatkan drive ini di daftar prioritasnya! Dorongan seks yang kuat menunjukkan simpanse yang sehat.

Agenda kedua simpanse yang sangat dekat adalah bertahan hidup, termasuk melindungi dirinya dari bahaya.

Kedua agenda simpanse ini memainkan peran yang sangat besar dalam cara kerjanya. Semua Simpanse berbeda dan mungkin memiliki agenda berbeda tetapi kami akan mempertimbangkan Simpanse pada umumnya.

Kedua dorongan yang sangat kuat ini adalah umum untuk semua spesies yang lebih tinggi, bukan hanya diri kita sendiri dan diperlukan untuk kelangsungan hidup spesies tersebut. Oleh karena itu, mereka harus berkeinginan untuk menghasilkan generasi berikutnya, atau setidaknya memiliki beberapa dorongan (seperti dorongan seks atau dorongan orang tua) yang akan menghasilkan generasi berikutnya. Kita juga harus ingin bertahan hidup sendiri untuk melakukan ini.

Jika Simpanse yang khas benar-benar terdesak, kemungkinan besar ia akan melindungi spesiesnya daripada melindungi dirinya sendiri. Laba-laba janda hitam menunjukkan prinsip ini. Di sini terjadi benturan antara dorongan untuk menghasilkan generasi berikutnya dan dorongan untuk bertahan hidup. Dorongan bagi jantan untuk berhubungan seks dan karena itu mengabadikan spesies mengesampingkan keselamatannya sendiri dan dia akan kawin dengan betina mengetahui bahwa dia kemungkinan besar akan dimakan, jika dia tidak dapat melarikan diri dengan cukup cepat.

Kita juga dapat melihat benturan dorongan ini pada orang-orang, meskipun mudah-mudahan tidak terlalu dramatis! Misalnya, mereka yang melakukan hubungan seks tanpa pengaman meski berada dalam situasi yang berisiko tinggi tertular virus HIV.

Syukurlah, dengan obat-obatan, virus ini bukanlah pembunuh seperti dulu.

Namun, ketika pertama kali tiba orang mengambil risiko yang luar biasa, mengetahui bahwa ini mungkin memiliki konsekuensi yang mematikan.

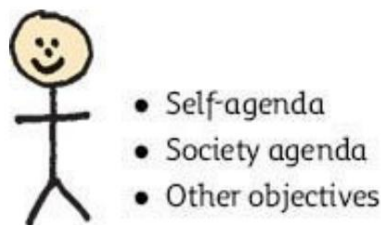
Bagi banyak orang dorongan seks tidak dapat diremehkan, itu adalah cara alami untuk memastikan kelangsungan spesies. Inilah sebabnya mengapa beberapa orang yang berada dalam hubungan cinta dan ingin tetap monogami merasa hampir tidak mungkin untuk tetap setia. Manusia mengatakan dan menginginkan satu hal, dan Simpanse mengatakan dan menginginkan yang lain.

Tujuan lain Jelas

bahwa Simpanse akan memiliki tujuan lain yang mendukung kelangsungan hidup spesies atau individu, dan tujuan ini dapat berbeda dari waktu ke waktu.

Contohnya termasuk: menarik pasangan, membangun wilayah, mencari makanan dan menemukan tempat berlindung. Kami akan membahas perjalanan di balik agenda ini nanti di bab ini di bagian 'Pusat Rimba'.

Memahami agenda Manusia



Agenda diri

Manusia sangat beragam tentang apa yang mereka rasakan sebagai tujuan hidup mereka.

Beberapa menjalani kehidupan yang didasarkan pada pendirian dasar-dasar hidup dan berhenti

di sana. Manusia lain terus mencoba untuk mendapatkan pemenuhan diri dan kepuasan dalam hidup, yang mungkin dengan membantu orang lain.

Pemenuhan diri dapat dicapai dengan berbagai cara dan terserah Anda untuk menentukan apa yang ingin Anda lakukan dengan hidup Anda. Setiap orang unik dan tidak ada benar dan salah di sini. Banyak orang melihat pengembangan diri, dan tampaknya mereka yang mengerjakan ini dan pemenuhan diri lebih cenderung puas dalam hidup. Satu hal yang jelas: bahwa memiliki tujuan hidup adalah sesuatu yang membuat manusia berkembang.

Agenda masyarakat

Manusia pada dasarnya adalah hewan sosial, meskipun ada pengecualian yang jelas. Salah satu agenda utama Manusia adalah membangun masyarakat dimana Manusia dapat hidup rukun dan damai. Agenda ini terlihat di semua masyarakat Manusia. Oleh karena itu, manusia dengan kodratnya akan terus berusaha membentuk aturan-aturan masyarakat dan kehidupan bermasyarakat. Aturan-aturan ini didasarkan pada kesetaraan dan kesempatan dan benar-benar ada untuk menahan Simpanse dalam diri manusia. Manusia mencari keadilan dan struktur, dan bekerja dengan prinsip etika dan moral untuk menetapkan Hak Asasi Manusia dan nilai-nilai Kemanusiaan untuk hidup. Mereka didasarkan pada penilaian nilai benar dan salah, dengan konsekuensi yang melekat padanya.

Tujuan lain Tujuan

manusia sangat bervariasi dari individu ke individu tetapi sebagian besar didasarkan pada kebahagiaan dan kesuksesan, namun ini didefinisikan. Masalah dengan agenda ini adalah jika kita tidak berhati-hati, Simpanse mengambilnya dan menggunakan 'hukum hutan' untuk mencapainya. Misalnya, Manusia ingin bisnis didasarkan pada prinsip etika dan memiliki agenda untuk berhasil. Namun, intimidasi dan intimidasi sering terjadi saat Simpanse mengambil alih agenda Manusia ini untuk berhasil, dan mencampurkan agendanya sendiri, seperti memenuhi egonya sendiri atau membangun wilayahnya sendiri.

Dua mode operasi yang berbeda Simpanse dan

Manusia memiliki agenda yang berbeda dan untuk memenuhinya mereka beroperasi dengan menggunakan dua prinsip yang sangat berbeda. Simpanse beroperasi dengan

hukum rimba dan melakukannya dengan memiliki dorongan dan insting yang kuat. Manusia beroperasi berdasarkan hukum masyarakat dan melakukannya dengan menggunakan dorongan etika dan moral yang kuat, biasanya dengan hati nurani.

Sejauh ini, tantangan terbesar bagi manusia individu adalah untuk hidup dengan binatang di dalam yang bertekad untuk hidup dengan hukum rimba dan menggunakan dorongan dan naluri yang sangat kuat untuk memenuhi agendanya sendiri.

Memahami Simpanse – Pusat Rimba Simpanse beroperasi

dengan 'Pusat Rimba' yang didasarkan pada insting dan dorongan. The Jungle Center adalah area di dalam otak simpanse yang memberikan karakteristik dan sikap yang dibutuhkan simpanse untuk bertahan hidup di hutan. Pusat ini berisi kepercayaan dan perilaku yang bekerja dengan baik di hutan tetapi tidak begitu baik di masyarakat! Masalah besar muncul ketika Simpanse menerapkan penggerak hutannya dalam masyarakat Manusia.

Berikut adalah beberapa fitur operasional dari Jungle Center



- Instincts
- Drives
- Vulnerable stance
- Male and female Chimps
- Body language

Naluri

Naluri adalah respons atau reaksi bawaan, biasanya muncul sejak lahir, terhadap rangsangan atau pemicu tertentu. Naluri ada untuk memastikan bahwa kita bertahan hidup. Mereka adalah perilaku otomatis yang telah diprogram sebelumnya dan tidak mengharuskan kita untuk menentukan apa yang terjadi, mereka hanya membutuhkan stimulus.

Misalnya, ketika bayi lahir, ia memiliki respons otomatis (instinktual) saat disentuh oleh jari di pipi. Itu akan berbalik ke arah jari dan mulai mengisap. Respons menyusui ini memastikan bahwa saat berada di dekat puting, ia akan mencari puting dan menyusui di atasnya. Semua hewan muda memiliki serangkaian naluri untuk membantu mereka bertahan hidup. Simpanse Anda menggunakan naluri yang sangat kuat untuk menjaganya dan Anda tetap aman.

Respon Fight, Flight or Freeze (FFF) bisa dibilang merupakan insting yang paling sering digunakan dan paling penting yang dimiliki simpanse kita. Seluruh kerajaan hewan memiliki satu naluri khusus ini dan digunakan setiap hari oleh semua spesies, termasuk manusia. Naluri FFF ini adalah respon otomatis alam ketika bahaya atau bahaya yang dirasakan mengancam. Respons berlangsung seketika untuk melindungi Anda. Ini adalah reaksi yang sangat kuat dan memicu emosi yang kuat untuk membuat Anda bertindak cepat. Itu dimaksudkan untuk membangkitkan emosi yang kuat karena ada untuk memastikan kelangsungan hidup dalam situasi yang dapat mengancam jiwa. Dalam Pikiran Psikologis kita, Simpanse yang bekerja dengan respons FFF dan menawarkannya kepada Manusia.



Cepat memilih respon yang tepat sangat penting untuk kelangsungan hidup. Jika Anda memilih untuk bertarung ketika Anda seharusnya berlari maka Anda tidak akan bertahan.

Pertarungan mengambil ancaman; **Penerbangan** melarikan diri dari ancaman; **Pembekuan** tetap diam dan berharap ancaman akan hilang dan Anda tidak akan diperhatikan. Freeze juga bisa diartikan sebagai menghindari, memihak atau mengalah pada ancaman dengan harapan tidak terlalu merusak.

Respons mana yang dipilih simpanse bergantung pada seberapa rapuh perasaan simpanse. Jadi sebagian besar Simpanse akan memilih Terbang dan melarikan diri kapan pun mereka bisa atau mereka memilih Bekukan untuk menghindari konflik apa pun.

Di hutan, naluri FFF simpanse adalah respons bertahan hidup yang berhasil. Masalah bagi kita, sebagai manusia, adalah simpanse batin Anda masih percaya bahwa dia ada di hutan dan mencoba menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan mekanisme FFF tidak selalu sesuai dalam masyarakat modern.

Misalnya, ketika kita harus masuk ke ruangan yang penuh dengan orang asing, banyak simpanse kita mulai masuk ke mode Terbang dan ingin keluar. Beberapa masuk ke mode Freeze dan mencoba untuk tetap tidak diperhatikan, sementara yang lain mungkin menggunakan mode Fight dan mencoba untuk membangun kehadiran mereka. Tanggapan ini terjadi karena Simpanse kita telah mengirimkan pesan yang berbunyi, 'Saya merasa terancam dan perlu melakukan sesuatu.' Kadang-kadang tanggapan ini menjadi intens dan menyebabkan

kami kecemasan besar. Untuk menenangkan Simpanse, Manusia perlu berbicara dengannya dan menggunakan logika untuk meyakinkan Simpanse. Simpanse beberapa orang tidak merasakan ancaman apa pun dan oleh karena itu mereka memiliki sedikit reaksi, jika ada.

Jika simpanse Anda mencoba memberi tahu Anda untuk bereaksi terhadap suatu situasi, dan Anda tidak merespons dengan cara tertentu dengan memilih salah satu opsi FFF yang meyakinkan simpanse, maka tubuh Anda secara alami akan melepaskan adrenalin. Ketika adrenalin ini digabungkan dengan pikiran negatif, Simpanse Anda akan mengalami kecemasan. Kecemasan dalam contoh ini adalah cara alami untuk mendorong kita mengambil keputusan saat berada dalam ancaman. Kecemasan biasanya terjadi saat Anda tidak mengambil keputusan. Ini adalah respons alami yang sempurna dari Simpanse Anda yang menunjukkan bahwa ia sehat. Oleh karena itu, jawabannya adalah membuat keputusan atau meyakinkan Simpanse!



Alam memberikan kecemasan sebagai cara untuk memaksa Simpanse mengambil keputusan

Karena FFF adalah tentang bertahan hidup, intensitas emosi sangat besar dan biasanya tidak sebanding dengan peristiwa tersebut. Misalnya, jika Anda harus memberikan pidato publik, Anda mungkin mengalami perasaan yang memilukan dan kecemasan yang parah saat momen itu mendekat. Ini karena Simpanse telah masuk ke FFF karena merasakan bahaya dan mengatakan kepada Anda bahwa ini adalah masalah hidup dan mati dan Anda harus melarikan diri. Oleh karena itu, dengan berpikir secara emosional, ia memiliki reaksi bencana untuk membuat Anda aman; kenyataannya adalah bukan hidup dan mati tetapi Simpanse tidak mengetahui hal ini. Jadi ketika Anda akan bangun dan berbicara, simpanse, bagi sebagian besar dari kita, biasanya akan histeris dan berkata, 'Apa yang kamu lakukan? Ini adalah bahaya yang mengerikan dan Anda berjalan langsung ke dalamnya. Anda mungkin kehilangan nyawa Anda.' Jika Anda, Manusia, cobalah

meyakinkan Simpanse, maka ia akan kembali kepada Anda dengan, 'Bagaimana jika saya terlihat bodoh?', 'Bagaimana jika saya melakukan kesalahan?', 'Bagaimana jika saya melakukan kesalahan?' Dan begitu terus. Manusia, sebaliknya, mengatakan, 'Ini hanya sebuah pidato,' 'Saya bisa menghadapi kritik,' 'Saya hanya bisa melakukan yang terbaik,' 'Berhenti bereaksi berlebihan dan berhenti mengeluarkan sesuatu dari perspektif,' dan seterusnya. Dengan contoh-contoh ini, kita bisa mulai menghargai perjuangan berpikir antara Simpanse dan Manusia.

Penggerak Selain insting, Simpanse memiliki dorongan yang kuat. Sebuah dorongan adalah sesuatu yang memaksa kita untuk bangun dan melakukan sesuatu. Jika kami tidak memiliki drive, kami hanya akan duduk-duduk dan tidak melakukan apa-apa. Drive memenuhi kebutuhan yang kita miliki, baik fisik maupun emosional.

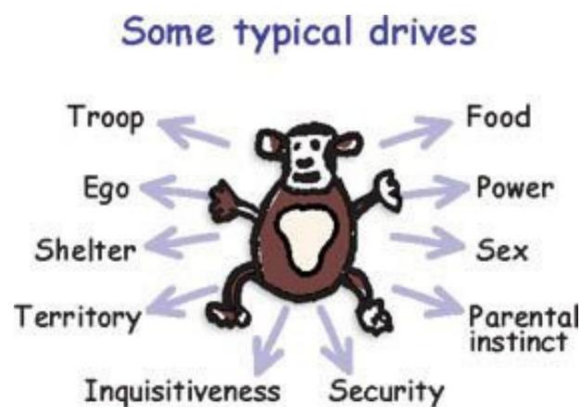
Simpanse memiliki dorongan yang kuat seperti seks, dominasi, makanan, keamanan, orang tua, teritorial, dan pencarian pasangan. Tujuan dari dorongan ini adalah untuk melestarikan spesies. Seperti insting, dorongan sudah terpasang, sudah ada sejak lahir, tetapi tidak memerlukan pemicu atau stimulus. Karena dorongan diperlukan untuk bertahan hidup, sifatnya yang memaksa membuatnya sulit untuk ditolak. Misalnya, dorongan untuk makan sangat kuat dan simpanse Anda mungkin akan melahap dirinya sendiri jika makanan tersedia karena mungkin tidak ada jaminan kapan waktu makan berikutnya. Sekali lagi, Manusia di dalam diri Anda akan mengatakan bahwa satu donat baik-baik saja sedangkan Simpanse akan mendambakan sebanyak yang dia bisa makan sebelum merasa kenyang, membiarkan Manusia menanggung rasa bersalahnya!

Bisa dibilang, simpanse betina lebih cenderung memiliki dorongan makan yang lebih kuat daripada jantan, mungkin karena mereka biasanya hamil atau menyusui anak. Karena itu mereka perlu makan banyak untuk melakukan ini. Anak yang sedang berkembang di dalam rahim dapat menghabiskan sumber daya fisik ibu dan dia harus menggantinya dengan cepat. Di alam, keadaan normal seorang wanita adalah hamil atau menyusui dan oleh karena itu tidak mengherankan jika dorongan makan menjadi kuat. Dorongan batin simpanse untuk makan sangat sehat dan normal. Namun, kita tidak berada di hutan tetapi di masyarakat dan kekuatan dorongan makan menjadi tidak pantas. Oleh karena itu perlu dibendung dan dikelola dengan hati-hati. Banyak orang, baik pria maupun wanita, sangat menderita saat mencoba mengatur kebiasaan makan simpanse mereka dan itu dapat menyebabkan tekanan yang mengerikan dengan masalah pengendalian berat badan.

Jika Manusia memahami konsekuensi dari makan berlebihan dan menjadi

kelebihan berat badan tetapi senang dengan ini, maka tidak ada masalah antara Manusia dan Simpanse. Ketika keduanya tidak setuju, ada pertempuran batin yang signifikan terjadi.

Dorongan harus kuat agar spesies tetap hidup dan individu tetap hidup, sehingga mereka memiliki jalur penghargaan yang kuat di otak untuk menegakkannya. Jalur ini melepaskan bahan kimia yang biasanya memiliki perasaan baik atau menarik yang melekat padanya dan ini membuat individu ingin mengulangi perilaku tersebut. Oleh karena itu makan makanan adalah pengalaman yang menyenangkan yang tidak hanya merupakan bagian dari dorongan primitif untuk bertahan hidup tetapi juga merupakan kebiasaan adiktif.



Ketika kita mulai melihat bagaimana dorongan berdampak pada kehidupan kita sehari-hari, kita dapat melihat mengapa ada perebutan kekuasaan antara Manusia dan Simpanse.

Sikap rentan Di hutan,

simpanse tidak berada di puncak rantai makanan sehingga perlu menjaga kewaspadaan: selalu ada macan tutul. Ia menyadari bahwa ia berpotensi dalam bahaya setiap saat, oleh karena itu ia akan rileks hanya jika cukup yakin bahwa ia aman; hampir selalu ketika berada di antara pasukan. Karena terus-menerus mencari bahaya, ia sering gelisah, mudah marah atau agresif, dan biasanya tidak stabil secara emosional.

Ini membantu menjelaskan mengapa sebagian besar simpanse batin menjadi cemas ketika mereka tidak yakin atau berada di wilayah asing. Ini adalah reaksi yang sangat alami dari Simpanse mereka, memperingatkan mereka akan potensi bahaya. Namun, itu tidak pantas dan tidak membantu sebagian besar waktu. Ini juga membantu menjelaskan mengapa banyak orang mencari makna tersembunyi dari hal-hal yang dikatakan kepada mereka karena simpanse mereka sedang mencari potensi ancaman. Simpanse pada dasarnya tidak aman.

Simpanse Jantan dan Betina

Bisa dibilang ada dua jenis Simpanse, jantan dan betina. Kedua mesin emosi di dalam diri kita ini memiliki dorongan dan insting. Namun, mereka melayani peran yang berbeda pada laki-laki dan perempuan dan oleh karena itu penekanan pada dorongan berbeda dan mereka tidak berfungsi dengan cara yang persis sama, secara fisik atau psikologis di dalam otak. Setiap Simpanse itu unik, tetapi untuk membantu memahami Simpanse, kita akan membuat generalisasi tentang simpanse jantan dan betina pada umumnya.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun Simpanse jantan dan betina sangat berbeda, Manusia jantan dan betina TIDAK berbeda jauh sama sekali.

Ada juga tumpang tindih besar antara karakteristik simpanse jantan dan betina.

Bagian ini tidak ditulis untuk menyinggung tetapi didasarkan pada perbedaan fisik dan fisiologis yang ditemukan pada otak pria dan wanita. Misalnya, pada pria amigdala kanan (pusat emosi di otak) memiliki lebih banyak koneksi otak kanan. Sedangkan pada wanita amigdala kiri memiliki lebih banyak koneksi otak sisi kiri. Ini membantu kita untuk memahami dari mana banyak emosi kita berasal. Ini juga untuk membantu sejumlah besar orang untuk menghargai bahwa banyak fitur emosional dalam diri mereka yang mungkin tidak mereka sukai tidak berasal dari mereka tetapi dipaksakan oleh simpanse mereka.

Jika kita memikirkan tujuan perempuan dan laki-laki di hutan, maka menjadi jelas mengapa dorongan dan naluri khusus membutuhkan penekanan yang berbeda.

Di alam simpanse jantan harus berotot dan kuat dan dia harus membuat betina dan pasukannya terkesan untuk memberi mereka keamanan. Dia akan berjalan melewati batas wilayah yang harus dia lindungi setiap hari, hanya dengan laki-laki dari pasukannya.

Simpanse betina hanya berukuran setengah dari tubuhnya dan tidak sebanding dengan kekuatannya; namun, dia bisa menjadi kuat dan agresif jika diperlukan. Ini berarti bahwa dia harus waspada terhadap laki-laki dan sangat pandai menimbang suasana hatinya dan mengantisipasi tindakannya. Dengan kata lain, dia bisa membaca bahasa tubuh dengan sangat baik. Dia perlu melakukan ini untuk melindungi dirinya sendiri.

Simpanse jantan harus didorong secara seksual, jika tidak, jika dia acuh tak acuh, spesiesnya akan gagal. Dia bisa menjadi baik atau buruk sebagai seorang ayah. Namun, dia akan melihat perempuan sebagai miliknya dan mengusir laki-laki lain.

Betina harus memiliki dorongan keibuan yang kuat dan tetap dekat dengan jantan jika dia ingin mendapatkan gennya dan memenuhi dorongan keibuannya. Dengan tetap dekat dengan jantan dia akan tetap lebih aman dari pemangsa, karena dia secara fisik lebih kuat. Dia akan tetap bersamanya untuk mendapatkan kepuasan seksual.

Simpanse betina memiliki dorongan keibuan yang luar biasa kuat; jika tidak, yang muda tidak akan bertahan. Dia akan melindungi anaknya sampai mati jika perlu. Dia juga memiliki naluri bersarang yang kuat untuk menyediakan tempat berlindung bagi yang muda. Jika Anda memikirkannya, simpanse betina yang sangat tidak aman adalah yang paling mungkin untuk bertahan hidup dan cukup waspada agar keturunannya dapat bertahan hidup. Simpanse betina yang percaya diri mungkin tidak akan berhasil!

Tampaknya masuk akal kalau simpanse batin betina sering kali kurang percaya diri dan waspada. Mereka dapat dengan cepat menjadi cemas dan karena itu menghindari pengambilan keputusan karena takut salah.

Beberapa wanita mengeluh dengan getir bahwa mereka merasa sulit mengambil keputusan, bahkan hanya memilih apa yang akan dikenakan. Mereka kemudian menyalahkan diri sendiri karena mereka tidak menyukai aspek ini dari diri mereka sendiri. Pada kenyataannya itu sama sekali bukan aspek dari mereka, itu hanyalah simpanse yang lepas kendali yang dapat mereka pelajari untuk dikelola. Wanita itu dengan mudah mampu membuat keputusan; Simpanse emosionalnya baru saja membajaknya.

Alasan saya menyebutkan ini adalah, selama bertahun-tahun, saya telah bertemu banyak wanita tertekan yang mencari bantuan untuk memahami mengapa mereka kurang percaya diri untuk membuat keputusan atau terus-menerus merendahkan diri. Saya berharap bahwa dengan memahami simpanse batin mereka akan menyadari bahwa ciri-ciri ini tidak berasal dari mereka tetapi dari simpanse mereka. Wajar jika simpanse batinnya tidak pasti tetapi sangat merusak bagi wanita, dan jelas ada pria juga yang menderita serupa. Simpanse membutuhkan pengaturan agar individu dapat bebas dari pengaruh ini.

Inti

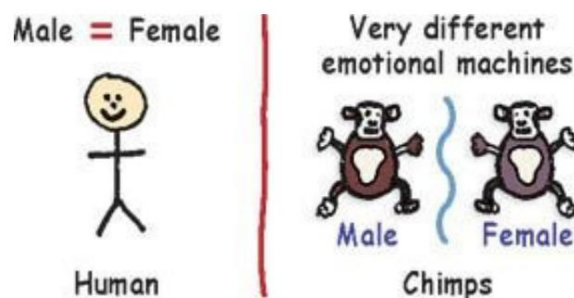
Laki-laki Manusia dan Perempuan manusia sangat mirip tetapi dipengaruhi oleh Simpanse bagian dalam, yang lebih khas laki-laki atau

berkarakter perempuan.

Hormon menegakkan peran yang berbeda ini dengan meningkatkan gen dan sistem di dalam otak. Pria dan wanita sama-sama memiliki kadar estrogen dan testosteron. Hormon wanita utama, estrogen, berfungsi untuk meningkatkan dorongan keibuan, naluri bersarang, dan kepasifan. Hormon pria utama, testosteron, memberikan dorongan seks yang tinggi, agresi, dan membangun otot. Bertahun-tahun yang lalu, sebelum praktik tersebut menjadi ilegal, tahanan laki-laki diberi estrogen, yang menenangkan mereka dan membuat mereka lebih pasif. Estrogen yang diberikan mungkin menenangkan mereka tetapi memiliki beberapa efek samping yang aneh. Maklum, perkembangan payudara biasanya tidak diterima pada laki-laki!

Penekanan yang berbeda daripada laki-laki dan perempuan?

Jadi perbedaan antara simpanse batin jantan dan betina didasarkan pada peran yang mereka mainkan dalam melestarikan spesies dan menjaga diri mereka sendiri, bersama dengan hormon yang memicu dorongan ini. Dorongan dan naluri berbeda karena diberi penekanan yang berbeda tetapi ada banyak tumpang tindih. Akan salah untuk mengatakan bahwa karakteristik tertentu adalah laki-laki dan perempuan tertentu, tetapi beberapa karakteristik lebih sering ditemukan pada perempuan daripada laki-laki dan sebaliknya. Oleh karena itu tidak ada ciri khusus yang murni laki-laki atau murni perempuan. Juga, oleh karena itu, itu akan menyiratkan bahwa tidak ada sisi feminin pada pria atau sisi maskulin pada wanita, yang ada hanyalah karakteristik.



Memahami Manusia – Pusat Kemanusiaan

Pusat Kemanusiaan didasarkan pada etika dan moral dan merupakan bagian otak pada Manusia yang menyala pada pemindai otak ketika kita menunjukkan ciri-ciri yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat. Jadi, misalnya, ketika orang menunjukkan empati atau rasa bersalah, Pusat ini akan menyala karena menerima suplai darah yang meningkat dan menggunakan lebih banyak oksigen untuk berfungsi. Ini menunjukkan bahwa itu diaktifkan. Pusat ini berisi aturan Kemanusiaan yang tidak tertulis.

Berikut adalah beberapa fitur operasional Kemanusiaan Tengah



- Honesty
- Compassion
- Conscience
- Law-abiding
- Self-control
- Sense of purpose
- Achievement and satisfaction

Harus dikatakan bahwa tidak semua Manusia memiliki sifat-sifat ini, karena beberapa Manusia pada dasarnya tidak menyenangkan dan tidak jujur. Namun, secara umum Humanity Center memberikan potensi munculnya sifat-sifat tersebut.

Kejujuran

Jujur dan menunjukkan integritas diperlukan agar masyarakat dapat bekerja.

Manusia menunjukkan ketulusan dan kejujuran dalam berbagai tingkatan, bersama dengan kesetiaan dan kehandalan.

Welas asih

Dasar masyarakat adalah welas asih. Empati dan pemahaman tentang apa yang dialami orang lain dan altruistik, dukungan tanpa pamrih untuk mereka adalah ciri khas masyarakat maju. Bagaimana masyarakat manusia memperlakukan anggotanya yang paling rentan membedakan kita dari kebanyakan masyarakat hewan.

Hati nurani

Memiliki hati nurani adalah landasan bagi Manusia. Tanpa hati nurani, kita kekurangan penyesalan dan gagal mengembangkan diri. Adanya hati nurani menimbulkan perasaan bersalah dan malu, yang dapat menimbulkan penyesalan dan keinginan untuk berubah atau memberi imbalan. Menariknya, banyak penelitian telah dilakukan terhadap kepribadian yang umumnya dikenal sebagai psikopat. Ada banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa individu psikopat tidak menunjukkan aktivasi, atau mungkin tidak adanya, dari Pusat Kemanusiaan. Oleh karena itu individu secara efektif tidak memiliki hati nurani.

Masyarakat

yang taat hukum memiliki hukum, apakah itu tertulis dan dinyatakan atau apakah itu tidak tertulis tetapi bertindak. Manusia taat hukum dan menerima tanggung jawab dan akuntabilitas atas tindakan mereka, tetapi dalam berbagai tingkatan. Anda tidak dapat menyalahkan Simpanse karena menyebabkan semua masalah Anda. Terkadang Manusialah yang secara rasional memutuskan untuk melanggar aturan dan membungkam hati nuraninya

Pengendalian

diri Pengendalian diri mungkin merupakan faktor terbesar yang membedakan kita dari simpanse. Simpanse yang sebenarnya bekerja berdasarkan dorongan hati dan tidak memiliki kendali emosi. Kedua faktor ini bisa dibilang merupakan dua faktor utama yang membuat simpanse nyata tetap berada di hutan. Manusia memiliki potensi untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi yang dilontarkan oleh simpanse dalam diri mereka. Simpanse batin memiliki sedikit kontrol diri dan menuntut kepuasan segera sedangkan Manusia dapat menunda hadiah dan dapat memilih untuk tidak bekerja dengan dorongan hati

Faktor ini ditunjukkan secara grafis dalam percobaan 'Stanford Marshmallow'.

Eksperimen pada anak prasekolah ini telah direplikasi dalam berbagai bentuk dan ditemukan hasil yang konsisten. Intinya, anak-anak ditawari marshmallow untuk dimakan tetapi diberi tahu bahwa **jika mereka menunggu**, mereka akan menerima lebih banyak marshmallow di lain waktu. Anak-anak yang menunda makan marshmallow ternyata lebih sukses di kemudian hari dan mereka yang tidak bisa mengendalikan dorongan untuk kepuasan segera kurang berhasil.

Inti

Mengelola Simpanse Anda yang impulsif dan emosional sebagai orang dewasa akan menjadi salah satu faktor terbesar yang menentukan seberapa sukses Anda dalam hidup.

Sense of purpose

Manusia bekerja paling baik ketika mereka memiliki sense of purpose. Tampaknya tidak masalah apa itu, asalkan ada! Tanpa rasa tujuan, Manusia tidak memiliki arah dan makna hidup.

Pencapaian dan kepuasan Ini adalah

dua kualitas yang tampaknya dipenuhi oleh Manusia. Umumnya, pencapaian dan kepuasan tergantung pada rasa tujuan. Mereka dapat berasal dari karir, pekerjaan atau kegiatan rekreasi.

Dua kepribadian yang berbeda

Kami akan melihat kepribadian Anda, dan bagaimana hal itu dapat diubah, secara lebih rinci nanti di buku ini setelah kami memiliki gambaran lengkap tentang seluruh pikiran psikologis. Di sini saya hanya ingin mengingatkan Anda bahwa ada dua kepribadian berbeda di kepala Anda: Anda dan simpanse Anda. Mereka beroperasi melalui dua otak yang berbeda, yang mencoba untuk bekerja sama. Mereka mungkin memiliki kepribadian yang mirip atau mereka mungkin sangat berbeda. Jika salah satu dari mereka menguasai pengambilan keputusan maka kepribadian ini akan mendominasi dan inilah yang akan Anda hadirkan ke dunia luar.

Mengenali dua kepribadian yang berbeda akan membantu Anda memahami diri sendiri dengan lebih baik dan juga mengelola masing-masing kepribadian untuk mendapatkan yang terbaik dari keduanya. Kebanyakan orang dapat mengenali bahwa ketika mereka tidak emosional tetapi tenang, mereka berpikir dan berperilaku sangat berbeda dengan ketika mereka sedang emosional dan di bawah tekanan.

Ringkasan poin-poin penting

- Anda, Manusia, memiliki kepribadian, agenda, dan Pusat Kemanusiaan. Anda berpikir logis dan bekerja dengan fakta dan kebenaran.
- Simpanse Anda memiliki kepribadian, agenda, dan Pusat Hutan. Ia berpikir secara emosional dan menggunakan kesan dan perasaan.

- Simpanse adalah mesin emosional yang akan membajak Anda, jika Anda mengizinkannya. Itu tidak baik atau buruk: itu adalah Simpanse. Itu bisa menjadi teman terbaik Anda atau musuh terburuk Anda. Inilah Paradoks Simpanse.
-

Latihan yang disarankan:

Belajar memahami diri sendiri dan Simpanse Anda

Memilih Simpanse atau Manusia Untuk

menerapkan perubahan dalam hidup Anda, penting untuk mengenali perbedaan antara Simpanse dan Manusia, dalam hal agenda, pemikiran, dan metode operasi. Lihat kembali situasi yang telah terjadi selama hari Anda dan tinjau kembali dan cari cara berbeda yang bisa dilakukan Simpanse dan Manusia untuk menanganinya.

Pemikiran emosional atau logis?

Misalnya, pertimbangkan skenario umum di mana seseorang mungkin mengatakan sesuatu yang mengganggu atau menyusahkan Anda dan bagaimana Anda menanggapi. Jika Anda kemudian berpikir bahwa tanggapan Anda tidak membantu, pikirkan bagaimana tanggapan Simpanse dan kemudian pikirkan bagaimana tanggapan Manusia. Ingatlah bahwa Manusia akan memilih untuk menetapkan fakta dan kemudian mendapatkan perspektif sebelum bereaksi. Hubungkan cara Simpanse Anda bereaksi terhadap operasi Simpanse biasa dan kemudian pertimbangkan bagaimana tanggapan Manusia akan lebih tepat.

Gunakan bab ini sebagai referensi untuk membandingkan mode berpikir.

Waktu yang dihabiskan

untuk berpikir Jumlah waktu yang Anda habiskan untuk merenungkan bagaimana pikiran Anda bekerja, semakin besar kemungkinan Anda akan meningkatkan fungsi masa depan Anda.

bagian 3

Planet yang Terbagi

(BAGIAN 2)

Bagaimana mengelola Simpanse Anda

SEKARANG ANDA memiliki pemahaman tentang dua makhluk berbeda di kepala Anda dan bagaimana mereka beroperasi, Anda dapat mulai bekerja dengan mereka. Anda dapat memulai dengan menggunakan proses tiga langkah:

1. Kenali siapa yang bertanggung jawab: Manusia atau Simpanse.
2. Pahami aturan bagaimana otak bekerja dan MENERIMA ini.
3. Pelihara dan kelola Simpanse Anda untuk mendapatkan hasil terbaik bagi Anda.

Langkah 1: Bagaimana mengenali siapa yang bertanggung jawab

Langkah pertama adalah mengenali siapa yang memegang kendali, Simpanse atau Manusia. Anda dapat mengajukan pertanyaan yang sangat sederhana yang akan memberi Anda cara mudah untuk mengenali siapa yang bertanggung jawab.

Poin Kunci

Aturan emasnya adalah kapan pun Anda memiliki perasaan, pikiran, atau perilaku yang tidak Anda inginkan atau terima, maka Anda sedang dibajak oleh simpanse Anda.

Oleh karena itu, pertanyaan yang sangat sederhana adalah memulai dengan 'Apakah saya ingin...' dan kemudian menyelesaikan kalimatnya. Misalnya: 'Apakah saya menginginkan perasaan ini?' atau 'Apakah saya menginginkan pemikiran ini?' atau 'Apakah saya ingin berperilaku seperti ini?' Jika jawabannya adalah

'tidak' maka Anda dalam mode Simpanse dan jika jawabannya adalah 'ya' maka Anda dalam mode Manusia.

Berikut beberapa contohnya:

- Anda mengkhawatirkan sesuatu. Anda bertanya pada diri sendiri, 'Apakah saya ingin khawatir?' Jika jawabannya 'tidak' maka bukan Anda yang mengkhawatirkan tetapi Simpanse Anda. Anda sekarang memiliki pilihan untuk mengelola Simpanse Anda dan menghentikannya membajak Anda.
- Terjadi sesuatu yang membuat Anda marah. Anda mungkin setuju bahwa ketidakadilan telah dilakukan dan karenanya Manusia Anda setuju dengan Simpanse. Anda ingin melakukan sesuatu tentang hal itu tetapi Anda tidak ingin marah, karena itu adalah emosi yang menjengkelkan dan tidak menyenangkan bagi Anda. Oleh karena itu Anda bertanya, 'Apakah saya ingin memiliki emosi marah ini?' Jika jawabannya 'tidak' maka Simpanse Anda yang merasa seperti ini. Anda sekarang dapat berterima kasih kepada Simpanse atas emosi tersebut tetapi beri tahu bahwa Anda tidak ingin merasa seperti ini. Namun, Anda akan mengambil tindakan untuk mengatasi situasi yang menyebabkan simpanse Anda marah, tetapi akan bertindak melalui Manusia dengan tenang. tata krama.
- Anda ingin melakukan sesuatu tetapi Anda memiliki perasaan yang menghentikan Anda. Di sini Simpanse bisa saja menolak untuk terlibat. Misalnya, Anda mungkin ingin mengejar email atau menyelesaikan beberapa pekerjaan dan Simpanse memberi Anda pikiran atau emosi negatif yang menurunkan motivasi Anda. Anda bertanya, 'Apakah saya menginginkan perasaan acuh tak acuh dan negatif ini?' Jawabannya adalah 'tidak', oleh karena itu Anda menyadari bahwa mereka bukan milik Anda, Manusia, dan sekarang dapat mengatur Simpanse untuk menyingkirkan mereka.

Setiap orang berbeda, jadi apa yang tepat untuk satu orang mungkin tidak tepat untuk orang berikutnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Hanya Anda yang dapat belajar mengenali perbedaan antara Simpanse dan diri Anda sendiri, tetapi Anda perlu belajar melakukan ini, karena ini penting jika Anda akan mengelola Simpanse Anda.

Beberapa pemikiran simpanse yang khas

Ada beberapa frasa khas simpanse yang patut diwaspadai yang akan diberikan saat memikirkannya untuk Anda.

'Tapi bagaimana

jika...?' 'Tapi bagaimana jika...?' adalah cara favorit simpanse untuk membuka pertanyaan.

"Tapi bagaimana kalau salah?" 'Tapi bagaimana kalau aku tidak bisa

melakukannya?' 'Tapi bagaimana jika langit

runtuh?' Simpanse sangat sering mengganggu Anda dengan pertanyaan 'bagaimana jika'.

Kadang-kadang Manusia mengajukan pertanyaan 'bagaimana jika' tetapi ini biasanya konstruktif untuk merencanakan daripada mengkhawatirkan hal-hal yang tidak berguna yang seringkali tidak dapat dikendalikan atau bahkan mungkin tidak terjadi.

'Tapi aku merasa...' atau 'Tapi aku tidak

merasa...' 'Tapi aku merasa lelah jadi aku

tidak akan melakukannya.' 'Tapi saya merasa kurang motivasi karena itu saya tidak bisa mulai.' "Tapi saya khawatir hal-hal buruk akan terjadi."

Daftarnya tidak ada habisnya. Pada dasarnya simpanse sedang menjalankan perasaannya dan kemudian menyarankan bagaimana Anda harus bertindak atau apa yang akan terjadi karena perasaan tersebut. Sekali lagi, Manusia mungkin setuju dengan perasaan yang ditawarkan Simpanse jika itu logis dan bijaksana. Misalnya, jika Anda terserang flu maka mungkin bijaksana untuk mengatakan, 'Tapi saya merasa tidak enak badan jadi sebaiknya saya tidak mulai menggali kebun.'

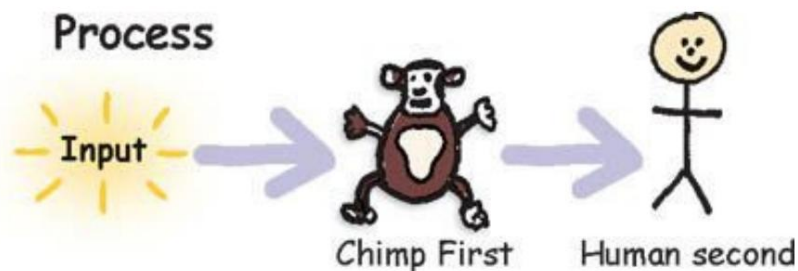
Poin Penting

Ingatlah bahwa Simpanse suka melanjutkan apa yang mereka rasakan untuk memutuskan tindakan di masa depan, sedangkan Manusia cenderung melanjutkan apa yang perlu dilakukan dan juga bagaimana perasaan mereka di penghujung hari ketika mereka melihat kembali bagaimana mereka menggunakan waktu mereka. waktu. Ini adalah dua pendekatan yang sangat berbeda.

Langkah 2: Memahami proses tetap bagaimana otak menerima informasi

Semua informasi masuk ke simpanse terlebih dahulu

Prosesnya selalu sama seperti Anda menjalani rutinitas sehari-hari: dalam setiap situasi dan tindakan, semua masukan diberikan kepada Simpanse terlebih dahulu. Simpanse kemudian memutuskan apakah ada sesuatu yang perlu dikhawatirkan. Jika tidak ada kekhawatiran maka Simpanse akan tidur dan menyerahkannya kepada Manusia. Jika Simpanse yang bersangkutan, maka ia akan menahan suplai darah di otak dan akan membuat keputusan sendiri tentang apa yang sedang terjadi.



Manusia dan Simpanse sama-sama berpikir di sini dan saat ini dan keduanya menafsirkan situasi saat itu terjadi. Manusia menafsirkan hal-hal dengan cara yang tenang dan logis. Simpanse menafsirkan sesuatu dengan cara yang emosional.

Simpanse dan Manusia dapat bekerja sama secara efektif. Simpanse dengan insting dan dorongannya dapat menjaga kita tetap aman dan sehat. Itu dapat memberi tahu kita kapan harus makan dan tidur, dan memperingatkan kita tentang bahaya dan bagaimana menghadapinya, atau ketika ada sesuatu yang ingin dilakukannya untuk memenuhi keinginannya sendiri. Ini adalah norma bagi kebanyakan dari kita untuk menjalankan emosi sepanjang hari dan tidak ada yang salah dengan ini. Masalah muncul ketika Simpanse memberi kita saran yang tidak tepat dan kita kemudian membiarkannya mengendalikan kita dan tidak tahu bagaimana menghentikan Simpanse mendominasi kita.

Mengapa kita tidak bisa mematikan simpanse dan mengambil keputusan?

Jawaban sederhananya adalah Simpanse lebih kuat dan bertindak lebih cepat daripada Manusia. Simpanse sungguhan memiliki kekuatan lima kali lipat manusia. Dengan cara yang sama, Anda dapat menganggap Simpanse batin emosional Anda memiliki lima kali kekuatan Anda. Oleh karena itu, Anda harus belajar mengelola Simpanse jika ingin menjadi orang yang Anda inginkan.

Tidak ada gunanya mencoba mengendalikan Simpanse dengan kemauan keras. Saya menyebutnya 'adu panco Simpanse'. Kita semua belajar pada sekitar usia tiga tahun bahwa tekad bukanlah cara yang baik untuk melakukan banyak hal. Itu hanya berfungsi ketika Simpanse sedang tidur, acuh tak acuh atau setuju. Ketika Simpanse memiliki agenda yang berbeda maka kemauan akan keluar dari jendela. Jadi kita harus mempelajari berbagai cara untuk menghadapi Simpanse.

Arm Wrestling the Chimp



Titik Kunci

Tekad bukanlah cara yang baik untuk mencoba dan mengelola Simpanse Anda – jangan adu panco dengan Simpanse!

Jadi, ketika Anda menjalani rutinitas harian, simpanse terus-menerus memindai bahaya dan jika ia merasakan adanya ancaman, atau merasa khawatir atau cemas, ia menolak untuk melepaskan kendali atas pemikiran Anda. Sekarang bekerja dengan emosi untuk menghadapi situasi. Anda, Manusia, dapat mengenali ini tetapi seringkali tidak berdaya untuk melakukan apa pun karena Simpanse membajak Anda dan Anda dibiarkan dengan emosi yang tidak menyenangkan. Kita bisa melihat ini terjadi pada pemindai otak dengan suplai darah yang digunakan oleh Simpanse dan Manusia mencoba untuk mendapatkan kendali. Pertarungan batin antara Simpanse dan Manusia sedang berlangsung! Simpanse lima kali lebih kuat dari Manusia sehingga Manusia tidak memiliki peluang jika itu hanya pertarungan kekuatan.



Poin Kunci

Seekor simpanse lima kali lebih kuat dari manusia. Demikian pula, simpanse emosional Anda lima kali lebih kuat dari Anda. Jangan mencoba mengendalikannya, kelolalah. Anda memerlukan rencana pengelolaan!

Kemarahan Amy di jalan

Mari kita lihat contoh umum tentang bagaimana Simpanse mengesampingkan Manusia, bahkan saat Manusia hadir dan mencoba untuk berfungsi. Contoh ini melibatkan kemarahan di jalan.

Amy sedang mengemudi untuk bekerja dengan mobil dan pengemudi lain memotong di depannya. Dua otak berpikirnya (Manusia dan Simpanse) sekarang beraksi.

Manusia berkata, 'Betapa konyolnya, saya merasa kasihan pada orang-orang yang berperilaku seperti itu, itu tidak mencerminkan saya dan hal terbaik untuk dilakukan adalah lupakan saja, itu tidak penting bagi saya.'

Namun, Simpanse dalam dirinya berkata, 'Saya marah, pria itu baru saja meremehkan saya dan saya marah. Dia perlu memberi pelajaran, ini semua tentang dia mencoba menjadi lebih besar dari saya, saya akan memenangkan pertempuran ini, dia tidak akan lolos begitu saja. Saya akan memberi tahu dia bahwa saya marah, saya akan membalasnya.'

Jika Manusia tidak tahu cara mengelola Simpanse, Simpanse sekarang akan mengambil alih. Simpanse menekan pedal akselerator dan melaju sedekat mungkin ke belakang simpanse musuh dan mengganggunya. Simpanse musuh mengenali apa yang terjadi dan memberi isyarat ke belakang. Pertarungan simpanse sedang berlangsung. Ini berlangsung beberapa mil sampai simpanse musuh mati dan 'melambai' selamat tinggal. Simpanse Amy sekarang bahkan lebih gelisah dan kesal ketika dia muncul untuk bekerja. Butuh beberapa jam untuk mengatasinya.

Simpanse terus mengoceh tentang kejadian itu dan bagaimana hal itu membuatnya

kesal dan marah. Dalam perjalanan pulang simpansenya menunggu orang lain melakukannya lagi dan celakalah dia jika mereka melakukannya!

Malam itu Amy bertemu dengan seorang teman dan menceritakan apa yang terjadi. Temannya bilang, 'Kenapa nggak dibiarin aja?'

Karena Amy's Chimp telah kelelahan, Manusia di Amy akhirnya bisa mengendalikan situasi. Saat simpansenya sekarang sedang tidur, Amy merespons dengan cara yang lebih logis, dan Manusianya berkata: 'Saya tahu ini benar-benar bodoh; Aku tidak tahu mengapa aku begitu tegang. Kadang-kadang saya membenci diri sendiri karena begitu lepas kendali.'

Jika Amy tidak mengerti bagaimana pikirannya bekerja, dia akhirnya menyalahkan dirinya sendiri dan merasa tidak enak karenanya. Jika dia mengerti bagaimana pikirannya bekerja maka kita memiliki skenario dan interpretasi yang sangat berbeda. Apa yang sebenarnya terjadi, dan bagaimana hal itu dapat ditafsirkan dengan lebih akurat, adalah sebagai berikut.

Kemarahan Amy di jalan kembali

mengunjungi Amy dan simpansenya ikut mengemudi. Simpanse musuh memotong di depannya. Amy tenang dan menerima itu bukan masalah besar, menjengkelkan seperti itu. Amy berkata pada dirinya sendiri: 'Aku akan mengabaikan ini, karena tidak ada gunanya marah karena simpanse di depanku.' Namun, seperti yang telah kita lihat, Simpanse di dalam Amy segera bangun dan beralih ke mode melengking.

Apa yang bisa dilakukan Amy pada saat ini adalah berbicara dengan Simpanse, menenangkan Simpanse, lalu melanjutkan perjalanan. Namun, dia tidak tahu bagaimana melakukan ini. (Kita akan membahas cara mengelola Simpanse nanti secara mendetail.) Amy bisa saja berurusan dengan Simpanse di tempat kerja dan lagi dengan temannya jika dia tahu bagaimana melakukannya. Ketika simpanse akhirnya tenang karena kelelahan, suplai darah di otak berpindah dari simpanse ke manusia.

Amy kemudian dapat menafsirkan situasinya secara berbeda dan menjelaskan betapa frustrasinya mencoba mengelola Simpanse yang tidak sopan yang terus membajaknya dan mengambil tempat yang tidak ingin dia tuju. Dia juga bisa mengatakan betapa menjengkelkannya mengalami emosi yang terus ditawarkan simpanse sepanjang pagi, setelah kejadian itu. Amy kemudian dapat berkata: 'Saya perlu melatih pelatihan simpanse saya.' Dia bisa tersenyum dan

tidak menyalahkan dirinya sendiri, meskipun Simpanse berbisik di telinganya: 'Kamu hanya orang yang lepas kendali dan semua orang bisa melihatnya.' Alih-alih, Amy dapat berkata, 'Saya minta maaf karena simpanse saya menjadi lebih baik dari saya, tetapi saya akan terus belajar bagaimana mengelolanya dan keadaan akan membaik, tetapi saya pasti tidak akan menyalahkan diri sendiri.'

Pertarungan batin: bentrokan dan perebutan kekuasaan antara Manusia dan Simpanse Baik

Anda atau Simpanse Anda akan

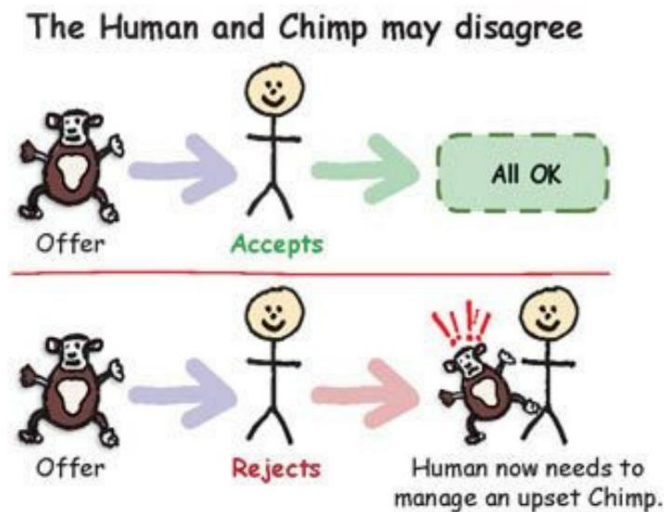
membuat keputusan dalam hidup Anda. Jika Anda berdua setuju maka akan ada kedamaian. Ketika Anda tidak setuju dengan Simpanse, maka itu biasanya menyerang Anda dan serangan itu bisa sangat menyakitkan secara emosional.

Mengelola perjuangan ini sangat penting untuk kebahagiaan dan kesuksesan.

Cara dasar emosi Anda bekerja adalah bahwa Simpanse menafsirkan apa yang terjadi dan kemudian menawarkan emosi kepada Manusia dan saran tentang bagaimana menghadapi situasi tersebut. Manusia kemudian membuat keputusan apakah akan menerima tawaran Simpanse atau menolaknya.

Jika Manusia setuju dengan tawaran Simpanse dan menerimanya, maka tidak ada masalah dan kita bertindak berdasarkan emosi kita. Namun, jika Manusia memutuskan untuk menolak tawaran Simpanse maka kita memiliki masalah karena Simpanse sangat mungkin untuk memulai dan menolak untuk berperilaku. Itu kemudian akan menciptakan malapetaka secara emosional sampai ia berhasil dan membajak kita atau sampai kita belajar bagaimana mengelola emosi tanpa bertindak berdasarkan itu.

Sebagian dari masalahnya adalah kebanyakan orang tidak menyadari bahwa Simpanse hanya membuat penawaran **dan** bukan **perintah**. Anda tidak harus mengikuti emosi Anda; Anda punya **pilihan**.



Sopir taksi dan Simpanse Misalkan

Anda terlambat berangkat ke stasiun kereta api dan Anda bisa ketinggalan kereta. Anda telah naik taksi untuk mencoba sampai ke sana secepat mungkin. Sopir taksi mengemudi dengan bijaksana dan meluangkan waktu di persimpangan. Anda sedang duduk di belakang taksi menonton ini. Manusia di dalam diri Anda akan berkata, 'Sopir taksi mengemudi dengan bijaksana, jika saya tidak sampai di sana tepat waktu, itu bukan salah siapa-siapa selain kesalahan saya sendiri. Sayalah yang meninggalkannya terlambat dan saya harus menghadapi konsekuensinya.' Jadi Manusia rileks dan berkata, 'Ini bukan akhir dari dunia.'

Simpanse, bagaimanapun, tidak memiliki semua ini. Menjadi sangat marah ketika pengemudi taksi melambat di persimpangan dan mulai mengkritik apa adanya

terjadi dan mungkin mulai membuat komentar. Bahkan mungkin sampai kesal dengan sopir taksi dan menyalahkannya.

Di kepala Anda, Anda berdua sekarang berjuang untuk mendapatkan kendali. Manusia akan memutuskan siapa yang menang tetapi hanya jika ia tahu apa yang harus dilakukan. Jika Manusia memiliki keterampilan maka itu dapat menenangkan Simpanse dan mengatasi situasi tersebut. Jika Manusia tidak memiliki skill maka Simpanse akan mengambil alih dan Manusia mungkin akan merasa kesal dengan tindakan Simpanse tersebut.

Kopi dan kue

Bayangkan Anda pergi minum kopi dengan seorang teman dan teman itu berkata, 'Apakah Anda mau sepotong kue dengan kopi Anda?' Jika Anda mencoba untuk menjaga berat badan Anda maka Manusia akan menjawab, 'Tidak, terima kasih.' Namun, jika Anda kebetulan menyukai kue tersebut, maka Simpanse akan menjawab, 'Ya, silakan.' Lalu siapa yang akan menjawab, Manusia atau Simpanse?

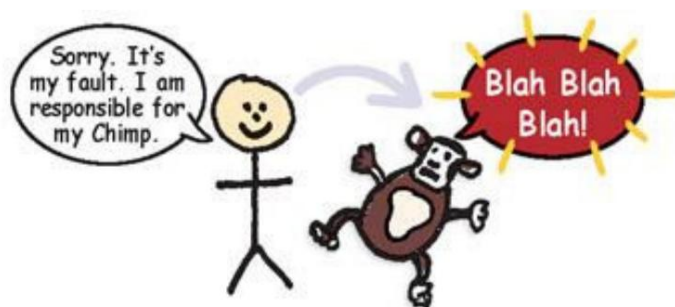
Biasanya simpanse akan menjawab dan simpanse kemudian akan menggunakan pemikiran emosional dengan rasionalisasi untuk membenarkan keputusannya. 'Itu hanya sepotong kue,' dan 'Aku ingin bahagia,' dan 'Konyol jika tidak makan apa yang kamu suka.' Bahkan bisa memiliki sejuta alasan. Apa yang terjadi adalah Anda makan kue dan kemudian mencoba mematikan hati nurani Anda atau sekitar tiga puluh menit kemudian merasa tidak enak dan menjadi bingung mengapa Anda memakan kue itu sejak awal. Simpanse Anda membajak Anda. Anda tidak mengatakan, 'Ya, saya ingin kue,' simpanse itu. Simpanse lolos begitu saja dan Manusia yang menanggung rasa bersalah dan frustrasi. Tentu saja Anda mungkin benar-benar setuju untuk memakan kue tersebut, sehingga Anda dan Simpanse senang dan tidak ada masalah. Namun, jika Anda dibajak maka kami memiliki masalah yang melibatkan Pengelolaan Simpanse.

Seks dan simpanse yang berkeliaran

Terkadang dorongan simpanse membuat kita dalam masalah besar. Makan sepotong kue adalah satu hal; melibatkan diri Anda dalam perselingkuhan adalah masalah yang jauh lebih serius. Dalam hal ini ada potensi banyak orang terluka.

Banyak orang memiliki Manusia yang bertekad untuk setia dan monogami. Namun, Simpanse mereka memiliki agenda berbeda dengan dorongan seks yang kuat dan ini sering membuat mereka mencari pertemuan.

Mengenali dan menangani dorongan yang sangat kuat seperti ini adalah keterampilan dan membutuhkan usaha. Kami akan melihat ini di bawah Manajemen Simpanse.



Simpanse Anda – Tanggung Jawab DAN TANGGUNG JAWAB ANDA!

Ingat: Anda tidak dapat menggunakan Simpanse Anda sebagai alasan. Jika Anda memiliki seekor anjing dan menggigit seseorang, Anda tidak bisa hanya mengatakan, 'Maaf, tapi itu anjingnya, bukan saya.' Anda bertanggung jawab atas anjing dan tindakannya. Demikian juga, Anda sepenuhnya bertanggung jawab atas simpanse Anda dan tindakannya. Jadi tidak ada alasan! Anda tidak bisa mengatakan, 'Maaf, tapi itu hanya Simpanse saya jadi bagaimana saya bisa disalahkan?' atau 'Oh baiklah, saya berkata dan melakukan beberapa hal buruk, oleh karena itu simpanse saya jadi jangan salahkan saya.' **Anda memiliki tanggung jawab untuk mengelola Simpanse Anda.** Anda dapat berusaha mengelola Simpanse sehingga Anda dapat menghentikannya membuat Anda merasa buruk dan juga merugikan orang lain. Manajemen Simpanse adalah keterampilan dan membutuhkan waktu dan Anda mungkin memerlukan bantuan dari seseorang yang tahu bagaimana membantu Anda mengatasi emosi dan dorongan hati Anda. Ada sedikit alasan untuk tidak bertanggung jawab, dengan membantu diri sendiri atau mendapatkan bantuan.

Poin Kunci

Anda tidak dapat mengubah sifat simpanse Anda TETAPI Anda bertanggung jawab untuk mengelolanya.

Langkah 3: Bagaimana mengelola Simpanse dan mengembangkan Manusia

Drive simpanse tidak akan berubah tetapi perilakunya bisa

Langkah penting dalam Manajemen Pikiran adalah menerima bahwa dorongan dasar simpanse Anda tidak berubah. Anda tidak dapat mengubah sifat Simpanse yang bekerja dengan Anda. Ini adalah mesin emosional yang tidak akan pernah diprogram secara berbeda. Simpanse Anda akan selalu bertindak berdasarkan dorongan dan menurut sifatnya, dengan emosi dan tindakan seperti agresi, neurosis, atau impulsif.

Dengan dorongan makan, misalnya, Anda harus menerima keinginan simpanse untuk makan dan Anda akan selalu memiliki dorongan itu dan emosi yang terkait.

Ini bukan tentang mencoba menghapus drive atau melawannya menggunakan kemauan keras. Ini tentang menerima dan bekerja dengan drive. Ini dapat dilakukan dengan tersenyum, santai, dan menggunakan Manajemen Simpanse. Anda kemudian dapat menggunakan drive sesuai keinginan Anda dan bukan seperti yang diinginkan Simpanse.

Jadi, daripada mencoba mengubah Simpanse, Anda perlu mengelola emosi dan impulsnya dengan mengenali apa yang dibutuhkannya dan cara kerjanya. Ini berarti Anda mungkin selalu mengalami pikiran dan perasaan dari Simpanse yang tidak Anda terima. Simpanse Anda akan menjadi dewasa dan mempelajari beberapa perilaku dasar tetapi dorongannya tetap sama.

Mengasuh sebelum mengelola Ada dua

aspek untuk bekerja dengan Simpanse: **mengasuh** Simpanse dan **mengelola** Simpanse, dan keduanya harus ditangani dalam urutan tersebut.



Lebih tenang dan bahagia

Ini adalah poin yang sangat penting jadi tolong pikirkan dengan hati-hati. Jika Anda memiliki Simpanse yang dirawat dengan baik dengan diasuh dan memiliki semua miliknya

kebutuhan terpenuhi, maka kemungkinan besar hewan kecil yang bahagia ini tidak akan membuat Anda kesulitan. Ini membuat pengelolaannya sangat mudah. Jika Anda tidak menjaga Simpanse Anda maka kemungkinan besar itu akan dimulai kapan saja dan menyebabkan Anda sangat kesakitan. Memelihara dan mengelola Simpanse adalah keterampilan emosional, dan akan membutuhkan waktu serta komitmen untuk mengembangkan dan memeliharanya.

Memelihara Simpanse Jika

Anda memenuhi kebutuhan Simpanse terlebih dahulu, maka Simpanse berada dalam posisi di mana Anda dapat berbicara dengannya dan ia akan mendengarkan. Misalnya, jika simpanse Anda merasa tidak aman, Anda perlu membuatnya merasa aman agar berada dalam posisi untuk diatur. Jika Anda memiliki Simpanse yang agresif dan mendominasi, melakukan sesuatu yang sederhana seperti bermain olahraga dapat menjadi cara yang dapat diterima secara sosial untuk memenuhi dorongan perilaku dominan yang primitif ini.

Dorongan dan kebutuhan utama Simpanse unik bagi Simpanse Anda, tetapi bagi sebagian besar Simpanse, ini adalah kombinasi dari kekuatan, teritori, ego, dominasi, jenis kelamin, makanan, pasukan, keamanan, rasa ingin tahu, dan dorongan orang tua. Ini adalah contoh umum, jadi mari kita lihat beberapa di antaranya.

Penggerak teritorial

Simpanse suka memiliki wilayah mereka sendiri yang tergambar dengan jelas karena memberi mereka keamanan makanan, pengetahuan, dan keakraban daerah tersebut. Pengetahuan ini akan membantu mengurangi potensi predator untuk bersembunyi dan menangkap simpanse tanpa disadari. Jadi simpanse yang memiliki wilayahnya sendiri akan merasa lebih aman dan rileks.

Simpanse batin kita tidak lagi memiliki area hutan untuk ditinggali tetapi akan mencari padanannya di masyarakat kita. Kita dapat memiliki naluri teritorial yang diterapkan pada rumah atau kebun kita. Perkelahian antara tetangga tentang lindung nilai konifer atau bahkan perselisihan tentang jalan masuk sekecil enam inci bisa mematikan. Ada banyak kasus yang terdokumentasi di mana perselisihan ini mengakibatkan kematian salah satu tetangga. Begitu parahnya dorongan untuk membangun wilayah kita sehingga simpanse kita akan terlibat dengan cepat untuk melindunginya dan bila tidak dikendalikan dorongan ini dapat mengakibatkan bencana.

Drive teritorial tidak harus hanya di rumah atau fisik. Itu bisa di tempat kerja juga, dan psikologis. Simpanse menjadi frustrasi jika mereka merasa bahwa orang lain

melanggar wilayah tanggung jawab mereka, seperti peran pekerjaan. Pada tingkat yang paling primitif, percobaan telah menunjukkan bahwa kita bahkan bisa marah atau merasa dirambah oleh seseorang yang hanya duduk di meja bersama kita. Eksperimen memiliki dua orang yang duduk di kedua sisi meja dan kemudian seseorang dengan sengaja memindahkan barang-barang mereka sehingga mereka berada di atas tanda tengah yang tidak terlihat di tengah meja. Orang kedua, yang tidak mengetahui sifat percobaan, akan menunjukkan tanda-tanda agitasi bahwa orang ini menyerang wilayah mereka. Jelas tidak ada garis yang digambar di atas meja tetapi simpanse kita secara naluriah menggambarnya untuk kita. Simpanse juga mendapat dukungan dari Manusia melalui hukum etiket, di mana hukum tidak tertulisnya adalah bahwa setiap orang harus memiliki jumlah meja yang sama. Oleh karena itu, Simpanse, dengan kemungkinan dukungan Manusia, akan menjadi gelisah dan berpotensi bereaksi.

Dorongan teritorial kuat pada simpanse jantan dan betina, meskipun simpanse jantan cenderung melawan batas, sedangkan simpanse betina cenderung mempertahankan 'sarang'. Naluri ini sangat kuat untuk melestarikan spesies sehingga tidak mengherankan jika kita berurusan dengan mereka setiap hari. Mereka mungkin disamarkan secara halus tetapi dengan sedikit pemikiran Anda dapat belajar untuk mengenali mereka.

Naluri teritorial masih bisa diterapkan di dunia sekarang ini dan itu tidak baik atau buruk. Apa yang harus Anda putuskan adalah apakah Anda perlu menerapkan naluri ini atau apakah itu tidak berlaku untuk situasi atau di luar perspektif. Setelah Anda mengenali kebutuhan Simpanse untuk memiliki wilayah ini, maka Anda dapat membantu Simpanse dengan membangunnya dengan cara yang beradab. Dengan cara ini, simpanse akan senang dan Anda bisa melanjutkan tanpa mengganggu Anda. Hal yang penting adalah mengenali kebutuhan simpanse dan merawatnya. Oleh karena itu, menetapkan wilayah yang masuk akal bagi Simpanse yang sesuai dengan masyarakat tempat kita tinggal adalah langkah maju. Oleh karena itu, membangun rumah dan pekerjaan kita sangat meyakinkan simpanse.

Ini adalah metode untuk memenuhi banyak dorongan simpanse. Pertama: **kenali** bahwa dorongan itu ada dan kemudian **temukan solusi** yang akan membuat Simpanse merasa puas dan bahagia dengan cara yang dapat diterima di dunia tempat Anda tinggal.

Jadi, jika Anda menyadari bahwa Simpanse Anda memiliki dorongan teritorial maka Anda perlu mengasuhnya dengan memberinya beberapa wilayah dan ruang. Ini bisa berupa kamar, flat, rumah, pekerjaan dengan peran yang ditentukan dengan jelas atau

bahkan hanya ruang psikologis dengan melarikan diri dari dunia menjadi sebuah buku.

Apa pun yang Anda pilih harus memuaskan simpanse Anda dan harus dilaksanakan.

Manusialah yang melakukan tindakan dan bukan Simpanse!

Sebagai contoh cara menangani wilayah, mari kita lihat peran Anda di tempat kerja. Jika Simpanse Anda memberi tahu Anda betapa tidak amannya rasanya karena dia tidak mengetahui perannya, maka adalah tugas Anda untuk pergi dan menetapkan peran ini dengan manajer lini Anda dan memastikan bahwa Anda bahagia dan Simpanse merasa tenang.

Jika tidak, Simpanse akan menjadi tidak aman dan mulai bertingkah karena Anda tidak merawatnya. Setelah Anda menetapkan wilayah Anda di tempat kerja, simpanse Anda akan tenang dan merasa aman di bagian hutannya, seperti yang dilihatnya.

Dorongan orang

tua Dorongan orang tua adalah campuran antara dorongan dan insting. Kita bisa melihatnya sebagai keinginan dan kebutuhan untuk menjadi orang tua dan naluri untuk melindungi keturunannya.

Bagaimana orang menangani dorongan orang tua ini jika tidak terpenuhi?

Sublimasi drive dapat memenuhinya. Sublimasi berarti mengarahkan energi secara konstruktif dan mengarahkannya ke tempat lain. Beberapa orang akan menghaluskan dorongan ini dengan mengambil profesi yang peduli pada orang lain, terutama anak muda. Orang lain mungkin menyublim dengan hewan peliharaan; anjing mudah dikenali sebagai pengganti klasik untuk seorang anak. Namun, bagi sebagian orang, anjing mungkin mewakili dorongan sublimasi lainnya dan merupakan simbol status; bagi orang lain itu mungkin mewakili pendamping. Yang penting bagi Anda adalah mengenali drive Chimp Anda sendiri dan memastikan bahwa drive tersebut terpenuhi dengan cara yang Anda inginkan dan memastikan bahwa sublimasi sesuai tanpa Anda melewati batas.

Pujian dan pengakuan dalam mengasuh Simpanse Poin penting

dalam mengasuh Simpanse adalah mengenali perbedaan cara berpikir Simpanse dibandingkan dengan Manusia dalam hal pengakuan dan pujian. Simpanse seperti anak-anak karena mereka mencari pujian dari luar, sedangkan Manusia seperti orang dewasa dan menggunakan pujian dari dalam dan menilai diri mereka sendiri. Tentu saja, Manusia dapat menikmati pengakuan dan pujian tetapi umumnya mereka tidak mencarinya.

Simpanse suka mendapat pujian dan pengakuan dari simpanse alfa (yaitu, orang yang mereka anggap penting). Simpanse tidak salah dalam menginginkan ini, jadi meskipun Anda sebagai Manusia tidak membutuhkan pujian dan pengakuan dari orang lain, simpanse Anda mungkin membutuhkannya, jadi jangan mengecewakannya. Untuk menjaga Simpanse Anda, Anda benar-benar harus mencari pujian dari mereka yang pendapatnya Anda hormati atau anggap penting. Ini akan menenangkan Simpanse Anda. Konsekuensi dari tidak sopan meminta pengakuan dan pujian (di mana itu layak, tentu saja!) adalah simpanse Anda akan memulai dan merasa kesal dan diremehkan. Ini biasanya akan mengarah pada beberapa interaksi emosional negatif. Peliharalah Simpanse dan dapatkan pengakuan yang dibutuhkannya dengan meminta umpan balik konstruktif dari seseorang yang pendapatnya Anda yakini penting.

Mengelola Simpanse Anda



Melatih Simpanse Jika

simpanse Anda gelisah atau kesal tentang sesuatu, hal pertama yang harus dilakukannya adalah melepaskan emosi atau pendapat tersebut. Ini disebut 'Melatih Simpanse'. Anda harus mengizinkannya melakukan ini jika ingin mendengarkan. Membiarkan Simpanse mengekspresikan emosi akan menenangkannya dan kemudian Simpanse akan dapat mendengarkan alasan atau tidur saja.

Mengekspresikan emosi berarti mengatakan dengan tepat apa yang Anda pikirkan, tidak peduli betapa tidak rasionalnya hal itu dan melakukan ini selama diperlukan. Ingatlah bahwa Simpanse itu irasional, jadi biarkan saja dia mengungkapkan perasaannya dan kemudian setelah selesai biarkan Manusia memilih hal-hal yang masuk akal yang telah dikatakan dan abaikan omong kosong. Kebanyakan simpanse membutuhkan waktu kurang dari sepuluh menit untuk berekspre

ketakutan atau emosi dan kemudian akan diam dan mendengarkan. Kadang-kadang mereka mungkin membutuhkan latihan kedua.

Jika Anda akan melatih simpanse sungguhan, Anda akan membawanya ke halaman berpagar dan melepaskannya. Anda tidak akan membawanya ke supermarket lokal Anda dan melepaskannya! Jangan berolahraga Simpanse Anda di supermarket!



Membiarkan emosi Anda diekspresikan secara tidak tepat, di tempat umum, pada waktu yang salah, atau di depan orang yang salah sama seperti membiarkan simpanse Anda lepas di supermarket. Melatih Simpanse Anda di halaman berpagar sama dengan mengekspresikan emosi Anda secara pribadi dengan orang yang tepat. Dengan orang yang tepat, maksud saya seseorang yang menyadari bahwa ini hanyalah Simpanse yang melepaskan dan bukan Anda. Oleh karena itu, Anda dapat mengatakan apa yang Anda suka dan mereka tidak akan bereaksi terhadap apa pun yang Anda katakan, khawatir, atau mengulangi sesuatu. Mereka menyadari bahwa itu hanya Simpanse Anda, bukan Anda. Orang yang salah adalah seseorang yang akan berinteraksi dengan apa yang dikatakan Simpanse Anda, dan itu bisa membuat masalah lebih buruk.

Ketika Simpanse selesai berolahraga, Anda akan merasa lebih baik dan kemudian membiarkan Simpanse Anda tidur saat Anda melakukan percakapan yang manusiawi dan tenang. Jika seseorang menyela simpanse saat sedang berolahraga, kemungkinan besar ia tidak akan mendengarkan tetapi hanya akan semakin gelisah. Jadi jika Anda mendengarkan Simpanse orang lain maka tunggu sampai selesai berolahraga!

Beberapa orang merasa sulit untuk mengungkapkan emosi dan ini dapat dibantu dengan membiarkan mereka melakukannya sendiri atau mereka mungkin merasa berguna untuk menuliskan perasaan mereka. Anda dapat melatih simpanse Anda sendiri dengan sangat sukses, tetapi sebagian besar simpanse ingin seseorang mendengar apa yang mereka katakan dan memahami mereka dan menghibur mereka atau setuju dengan pendapat mereka. Mengekspresikan emosi tidak harus dengan berteriak dan melengking. Ini dapat dilakukan secara efektif dengan cara yang sangat tenang. Poin penting adalah untuk mendapatkan hal-hal dari Anda

dada, dan kemudian dapat memikirkannya dan bertindak berdasarkan poin yang sah. Ingatlah bahwa Simpanse mungkin memiliki beberapa poin bagus yang tidak disukainya dan hal ini perlu diteruskan oleh Manusia.

Meninju Simpanse

Setelah Simpanse selesai berolahraga, Anda memiliki kesempatan untuk menghadapinya dengan cara yang lebih terukur. Jika kita menganggap Simpanse telah cukup berolahraga dan sekarang berada di tempat untuk menerima informasi, kita dapat mengatasi ketakutan dan kekhawatirannya dengan berbicara kepadanya.

Dengan menggunakan fakta, kebenaran, dan logika, kita dapat terus menenangkan Simpanse dan alasan dengan itu. Penalaran oleh Manusia ini disebut 'Meninju Simpanse'.

Gambaran yang salah dari John Mari kita

lihat skenario yang melibatkan ketidakadilan, karena hal ini hampir selalu membuat sebagian besar simpanse kita keluar.

John adalah mandor di lokasi perbaikan jalan dan memiliki dua orang yang dialokasikan untuk pekerjaan itu. Dia bertemu dengan orang-orang itu dan menjelaskan dengan jelas apa yang harus mereka lakukan dan menekankan bahwa mereka harus memberi tahu dia jika ada masalah, karena pekerjaan harus diselesaikan hari itu juga. Dia kemudian harus pergi untuk mengawasi proyek lain. Ketika dia kembali beberapa jam kemudian, kedua pria itu gagal melakukan pekerjaannya, duduk menunggunya kembali dan tidak meneleponnya. John gelisah dengan ini tetapi mengatakan dia akan berbicara dengan bosnya untuk memberi tahu dia tentang masalahnya. Ketika John menelepon bosnya, John ngeri mengetahui bahwa bos menelepon dan telah melihat kedua pria itu dan berbicara dengan mereka. Mereka mengatakan kepadanya bahwa John tidak meninggalkan instruksi atau nomor kontak dan karena itu mereka tidak bersalah dan John harus disalahkan. Bos John menolak untuk mendengarkan John dan memecatnya. John kemudian mengetahui bahwa salah satu dari dua pekerja tersebut adalah keponakan dari bosnya.

Jika kita sekarang mempertimbangkan reaksi John dan simpansenya terhadap situasi ini, kita dapat mencari cara terbaik untuk menghadapi skenario ini. Jelas, John telah menjadi korban ketidakadilan. Simpanse-nya akan menafsirkan situasi ini dengan benar dan kita mungkin mengharapkannya bereaksi dengan kemarahan dan kesusahan. Ini akan menjadi tanggapan yang masuk akal dari Simpanse. John pertama-tama harus melatih Simpanse dan melepaskan ketidakadilan ini dari dadanya. Dia telah mencoba untuk berbicara dengan bosnya, yang tidak siap untuk mendengarkan. Dia mungkin memutuskan untuk membawa ini ke arbitrase dan berjuang untuk pekerjaannya dan untuk kompensasi. Jalan

terbuka untuknya perlu dijelajahi tetapi tidak oleh simpansenya! Dia perlu mengeluarkan emosinya dengan melatih simpansenya di tempat yang aman. Ini mungkin dengan seorang teman atau kerabat yang dapat mendengarkan, memahami dan mengakui ketidakadilan. Ini akan menjadi cara untuk menenangkan Simpanse. Namun, Simpanse mungkin ingin balas dendam terhadap dua orang dan juga kompensasi. Kompensasi sekali lagi masuk akal tetapi mungkin tidak terjadi. Simpanse membutuhkan tinju, jadi sekarang giliran Manusia untuk berpikir dan merencanakan.

John kotak Simpanse

Manusia dalam John akan membutuhkan beberapa fakta dan kebenaran yang akan memuaskan Simpanse untuk kotak itu. Manusia di John akan mengakui bahwa, meskipun tidak nyaman, ketidakadilan terjadi dan seringkali tidak diperbaiki. Faktanya adalah, mungkin ada baiknya berjuang di sudut Anda, tetapi ada saatnya Anda perlu menyadari bahwa itu tidak akan berjalan seperti yang Anda inginkan dan Anda harus memotong kerugian Anda. Ini adalah fakta bahwa hidup ini tidak adil.

John perlu berbicara dengan Simpanse dan setuju bahwa akan ada batasan berapa banyak energi dan waktu yang akan dia keluarkan untuk mencoba mendapatkan keadilan. Dia akan menghadapi simpansenya dengan kebenaran hidup yang tidak nyaman. Rencana rasional yang dibuat John akan membantu Simpanse menerima situasi dan melepaskannya pada waktu yang tepat.

Jika John tidak memberikan jawaban yang solid dan jujur berdasarkan fakta, maka kecil kemungkinannya Simpanse akan puas. Misalnya, jika Simpanse ingin balas dendam pada dua orang maka John tidak bisa mengatakan kepada Simpanse, 'Lupakan saja, banyak orang menderita seperti ini.' Jawaban ini tidak terlalu membantu karena sebagian didasarkan pada kebenaran dan sebagian lagi pada perintah atau keinginan dari John kepada simpansenya: 'lupakan saja'. Jawaban yang lebih baik dan logis mungkin adalah, 'Telah terjadi ketidakadilan tetapi ketidakadilan khusus ini mungkin tidak akan pernah bisa diselesaikan dan kita perlu membatasi upaya untuk menyelesaikannya.' Dia dapat menambahkan kebenaran lain, seperti, 'Ini bukan akhir dari dunia jika keadilan tidak ditegakkan;' 'Saya sudah dewasa dan saya bisa mengatasi masalah ini;' 'Saya tidak harus tetap marah jika saya memilih untuk tidak;' 'Acara ini akan segera menjadi sejarah dan saya akan melanjutkan'.

Jelas, John perlu menemukan jawaban yang akan memuaskan simpansenya dan tidak satu pun dari jawaban ini yang cukup kuat. Yang pasti untuk move on dan meninju simpanse ia harus menemukan jawaban. Kalau tidak, dia akan bertindak berdasarkan perasaan simpansenya dan menemukan dia tidak mendapatkan apa-apa dan menyebabkan dirinya semakin tertekan.

Terkadang Anda tidak bisa menang. Pentingnya di sini adalah mengenali fakta ini dan menerimanya. Kemudian Anda dapat mengingatkan Simpanse tentang hal ini. Ingatlah bahwa Simpanse sedang membuat PENAWARAN. Anda Manusia memiliki PILIHAN. Anda bisa mengikuti emosi Anda atau menolaknya dan memberi tahu simpanse bahwa Anda ingin dia menawarkan beberapa emosi yang lebih membantu. Itu tidak mudah tetapi pada akhirnya ada banyak waktu ketika hal-hal dalam hidup tidak berjalan sesuai keinginan Anda. Oleh karena itu, Boxing the Chimp mengatakan **kebenaran yang akan diterimanya** untuk menenangkannya.

Kunjungan Andy ke dokter

gigi Contoh lain dari meninju Simpanse mungkin membantu membawa pulang konsep bagaimana menenangkan Simpanse. Mari kita asumsikan Andy pergi ke dokter gigi untuk menambal dan dia sangat cemas tentang hal ini dan itu membuatnya sakit. Dia tahu itu konyol karena hanya dokter gigi tapi ini tidak membantu sama sekali.

Pertama, Andy harus menyadari bahwa simpanselah yang mengkhawatirkannya dan bukan dia. Simpanse-nya bertindak secara alami dengan terlalu cemas. Dia tahu itu adalah Simpanse karena dia menjawab pertanyaan, 'Apakah saya menginginkan perasaan cemas ini?' dengan sederhana 'tidak'. Oleh karena itu kami memiliki Simpanse yang sangat cemas. Apa yang diinginkan Andi? Dia mengatakan dia ingin mendapatkan ini dalam perspektif dan pergi ke dokter gigi dalam keadaan tenang dan positif. Jadi Manusia berkata, 'Saya ingin tenang, itu hanya isian.' Simpanse berkata, 'Saya tidak bisa mengatasinya, saya ketakutan dan saya tidak ingin pergi.'

Kami sekarang memiliki pertempuran yang terjadi antara Simpanse dan Manusia.

Andy melatih Simpanse Agar

Manusia mendapatkan apa yang mereka inginkan, mereka harus mengikuti prosedur dengan urutan yang benar. Kita mulai dengan melatih Simpanse.

Simpanse Andy memulai latihannya. Dia berkata:

'Saya sangat bodoh dan ini menyedihkan. Aku tidak percaya aku begitu takut dokter gigi. Aku tahu aku akan membodohi diriku sendiri. Mengapa saya harus mendapatkan lubang di gigi saya? Andai saja aku tidak memiliki ini. Mengapa kita harus membutuhkan gigi, mengapa kita tidak memiliki sesuatu yang lebih kuat?'

Ocehan menjadi semakin bodoh tetapi semakin berkurang kekuatannya. Setelah sekitar sepuluh menit dia berhenti dan kemudian kami mendengar Manusia berkata, 'Saya sudah

cukup rintihan ini.' Simpanse mulai lelah, jika tidak habis.

Harap dicatat bahwa bertele-tele ini sangat penting untuk membuat simpanse lelah. Jika Anda menekan ochean ini, kemungkinan kecil Anda akan dapat berbicara dengan Simpanse. Jadi jangan menahan diri!

Andy mengepak Simpanse-

nya Sekarang Andy dapat mengurung Simpanse dengan berbicara dengannya menggunakan kebenaran dan logika. Dia mungkin mengatakan

yang berikut kepada Simpanse: 'Jika Anda benar-benar tidak ingin pergi maka kami tidak akan pergi, kami hanya bisa tinggal dengan lubang di gigi dan menangani masalah yang tak terhindarkan dari ini. Jika kita pergi mungkin menyakitkan sampai batas tertentu. Saya

setuju dengan kamu.' (Terkadang benar untuk setuju dengan Simpanse jika dia mengatakan yang sebenarnya. Tidak ada gunanya memiliki 'berpikir positif' jika ini benar-benar mengabaikan kebenaran. Mari tetap berpegang pada pemikiran realitas, yang lebih seperti itu!)

'Jika kita pergi dan memperbaiki gigi maka semuanya akan selesai dalam waktu sekitar 30 menit dan manfaatnya akan sangat besar. Setelah selesai kita akan bahagia lagi. Perawatan dan ketidaknyamanan tidak akan bertahan selamanya. Mari kita lihat beberapa perspektif tentang ini, gigi kita sedang ditambal, ini bukanlah akhir dari dunia. Saya sebenarnya ingin ini dilakukan.'

Seperti yang Anda lihat, ada banyak jawaban dan kebenaran yang bisa diceritakan Andy kepada Simpanse. Kebenaran-kebenaran ini hanya akan menenangkan Simpanse jika itu penting baginya. Setiap orang perlu menemukan kebenaran yang bermakna dan kuat bagi Simpanse **mereka** . Jadi beberapa kebenaran akan menyelesaikan Simpanse satu orang, sedangkan Simpanse lain akan membutuhkan kebenaran yang berbeda. Sekali lagi, poin penting bagi Anda adalah menemukan kebenaran yang akan menenangkan simpanse **Anda** dan membuatnya masuk ke dalam kotaknya dan tidur.

Jika Anda melakukan ini dengan baik, Anda akan menemukan bahwa Anda sedang melatih Simpanse Anda untuk memahami bahwa ada aturan yang harus dia jalani dan bahwa Anda, Manusia, yang membuat aturan tersebut. Simpanse akhirnya akan mulai merespons secara teratur. Pada awalnya ia mungkin menolak untuk bekerja sama dan ***mungkin diperlukan beberapa episode berulang melatih Simpanse untuk satu masalah*** sebelum Anda dapat mengepaknya. Anda mungkin juga harus ***terus mengembalikan Simpanse ke dalam kotaknya beberapa kali untuk satu masalah*** , tetapi dengan latihan dan keterampilan, Simpanse akan merespons dan akhirnya Manusia dapat mengatasi situasi tersebut.

Andy mungkin menemukan bahwa simpansinya keluar dari kotak lagi sehingga dia harus bersabar dan menjalani prosedur yang sama untuk mengembalikan simpansinya.

kotak.

Kami tidak pernah mengendalikan Simpanse; kami mengelolanya. Ada perbedaan. Ingatlah bahwa Simpanse lima kali lebih kuat dari Anda; jadi jangan gunakan kemauan keras untuk mencoba mengendalikannya. Ini akan mengalahkan Anda dalam jangka panjang. Alih-alih kelola Simpanse dengan berolahraga dan bertinju.

Poin Kunci

Mungkin perlu beberapa episode berulang melatih Simpanse untuk satu masalah sebelum Anda dapat mengepaknya. Anda mungkin juga perlu memasukkan kembali Simpanse ke dalam kotaknya beberapa kali untuk satu masalah.

Apakah saya selalu perlu melatih simpanse saya?

Terkadang Simpanse tidak perlu dilatih dan akan langsung masuk ke dalam kotak dengan kebenaran dan logika. Jadi, jangan memprovokasi Simpanse secara tidak perlu dengan membuatnya berolahraga. Juga, ingatlah bahwa Simpanse itu tidak rasional, yang berarti ia mungkin tidak dapat diprediksi dan terkadang menjadi sangat cemas tanpa alasan tertentu, sementara di lain waktu ia mungkin sangat tenang, lagi-lagi tanpa alasan tertentu. Jangan mencoba memahami mengapa demikian karena Simpanse tidak rasional dan dalam banyak kasus tidak dapat dimengerti. Hadapi saja emosi daripada selalu berusaha memahaminya.

Berurusan dengan pemikiran emosional oleh Simpanse

Simpanse menggunakan pemikiran emosional, yang memiliki ciri-ciri seperti melompat ke kesimpulan, berpikir hitam putih dan memunculkan ide-ide paranoid. Penting untuk memiliki cara mengenali kapan Anda membiarkan simpanse berpikir untuk Anda dan kemudian memiliki cara untuk menghadapinya.

Cara termudah untuk mengenali bahwa Simpanse sedang berpikir untuk Anda adalah ketika Anda menjadi emosional atau Anda tenang tetapi memiliki perasaan tidak nyaman. Ingatlah bahwa Simpanse menawarkan perasaannya kepada Anda dan kemudian Anda harus memutuskan apa yang harus dilakukan dengannya. Jika Anda dapat mengenali bahwa Simpanse itu

menggunakan pemikiran emosional maka Anda dapat mengatasinya dengan beberapa teknik tertentu. Misalnya, jika Simpanse berpikir hitam-putih, berhentilah dan tanyakan pada diri sendiri apa alternatifnya atau apakah ada jalan tengah. Mungkin Anda berada dalam hubungan yang sulit dan sangat mengecewakan Anda karena tidak tahu apakah akan melanjutkan hubungan atau tidak. Ini tidak pernah menjadi tempat yang baik dan dapat menghancurkan Anda secara emosional. Simpanse sedang mencoba menyelesaikan situasi ini dengan berpikir bahwa ia harus membuat pilihan dan pilihannya jelas: apakah saya meninggalkan orang ini dan semuanya berakhir, atau saya tetap bersama mereka dan mencoba membuat semuanya berjalan lebih baik. Dilema dan ketidakmampuan untuk memutuskan ini ditawarkan kepada Manusia, yang perlu menyadari bahwa ini adalah pemikiran hitam-putih. Manusia sekarang dapat mencari jalan tengah.

Tanyakan pada diri Anda apakah ada alternatif lain. Salah satu kemungkinannya adalah tidak melihat situasi yang membutuhkan jawaban pasti saat ini. Ini berarti Anda dapat, misalnya, memiliki waktu istirahat di mana Anda berdua memiliki waktu jauh dari satu sama lain sementara Anda mengumpulkan pikiran sehingga Anda dapat melihat gambarannya dengan lebih jelas. Waktu menyendiri adalah kompromi yang memberi Manusia di dalam diri Anda kesempatan untuk berbicara dengan Simpanse dan menyelesaikannya. Ini juga memberi waktu bagi simpanse untuk mengekspresikan dirinya dan berolahraga agar merasa lebih baik.

Pikiran paranoid dapat diatasi dengan terlebih dahulu mengenali bahwa Anda mungkin memiliki reaksi berlebihan dari Simpanse yang menawarkan ide yang terlalu sensitif atau imajinatif. Hal ini sering terjadi karena Simpanse merasa tidak aman dan juga tidak mendapatkan fakta, sehingga mengisi kekosongan yang hilang. Sebagai langkah pertama, Anda dapat membiarkan Simpanse mengungkapkan pikiran paranoidnya dan kemudian melihat apakah pikiran itu masih terasa nyata. Jika ya, maka Manusia dapat mencari fakta dan bukti tidak hanya untuk mendukung gagasan tersebut (yang akan disetujui oleh Simpanse) tetapi juga untuk membantah gagasan tersebut. Menjalankan bukti ini melewati seorang teman dapat membantu mengklarifikasi berbagai hal. Seringkali ketika kita berbicara beberapa kali, gambarannya menjadi lebih jelas. Yang paling penting adalah menetapkan fakta dan ini biasanya berarti mendekati orang atau orang-orang yang bersangkutan untuk mengklarifikasi apa yang terjadi dengan cara yang konstruktif. Terlalu sering ketika kita memiliki perasaan paranoia atau penganiayaan, perasaan itu menghilang dengan cepat ketika kita mengajukan pertanyaan yang tepat dengan cara yang netral dan mendengarkan jawabannya.

Pisang

Cara ketiga untuk mengelola Simpanse adalah dengan memberinya makan pisang. Ini adalah hal-hal yang diinginkan simpanse yang diberikan sebagai pengalih perhatian atau hadiah. Jadi ada dua jenis pisang: pengalih perhatian dan penghargaan. Memberi makan pisang Simpanse bukanlah cara yang sangat ampuh untuk memecahkan masalah tetapi dalam beberapa keadaan bisa menjadi cara yang sangat efektif untuk mengelola Simpanse.



Pisang pengalih perhatian

Berikut adalah contoh pisang pengalih perhatian. Bayangkan Anda merasa sulit untuk bangun dari tempat tidur di pagi hari. Saat Anda bangun, Simpanse Anda segera memulai dialog: 'Saya tidak bisa bangun, di sini hangat, saya masih lelah, badan saya berat, hanya lima menit lagi...'

Masalah dalam keadaan ini adalah Anda membiarkan simpanse Anda berpikir dan ini tidak membantu. Untuk mengalihkannya, Anda dapat mengabaikannya dengan mengatakan: 'Kami tidak berpikir sebelum berdiri.' Maka saat alarm berbunyi, segera katakan dengan tegas kepada Simpanse: 'Kami tidak berpikir, kami bangun saja dalam hitungan lima... lima, empat, tiga, dua, satu dan kaki di lantai.' Jika Anda mempersiapkan diri pada malam sebelumnya dan langsung mengikuti program ini dengan hitungan mundur yang cepat, Anda akan berdiri sebelum Simpanse memiliki kesempatan untuk mendiskusikan berbagai hal dengan Anda. Agar ini berhasil, Anda harus mencegah Simpanse berpikir. Jadi pengalih perhatiannya adalah dengan menghitung dan bergerak secara bersamaan. Misalnya, pada lima Anda akan segera (tanpa berpikir) menarik seprai, pada empat Anda akan duduk di tepi tempat tidur (tanpa berpikir), pada tiga Anda akan berdiri, pada dua Anda akan berjalan ke kamar mandi dan di salah satunya Anda akan memberi selamat pada diri sendiri karena telah melakukan apa yang Anda inginkan dan membuat Simpanse tetap sibuk. Pisang ini (yang merupakan pola tindakan cepat yang mencegah pemikiran) membuat Simpanse tidak dapat berpikir tetapi harus diaktifkan dengan cepat. Banyak orang telah menggunakan pisang ini dengan efek yang baik untuk bangun tidur di pagi hari. Berdebat dengan Simpanse tentang bangun dari tempat tidur biasanya tidak berhasil. Memblokir

Simpanse dari pemikiran dapat digunakan dalam banyak skenario berbeda dengan efek yang baik.

Pisang pengalih perhatian juga bisa menjadi cara untuk menyibukkan Simpanse yang gelisah atau tidak sabar ketika Anda harus menghabiskan waktu menunggu sesuatu. Gangguan sederhana seperti membaca buku atau mendengarkan musik seringkali merupakan yang paling ampuh.



Pisang hadiah Memberikan hadiah

kepada simpanse Anda sendiri bisa sangat ampuh. Misalnya, Anda harus menulis sepuluh email tetapi tidak dapat memulai dan ingin minum kopi. Jika Anda mengatakan kepada Simpanse Anda: 'Ketika Anda telah menulis lima email, Anda dapat minum kopi,' bukanlah hal yang aneh bagi Simpanse Anda untuk tiba-tiba memberi Anda insentif untuk memulai email. 'Pisang' ini dengan secangkir kopi di akhir lima email akan membuat Simpanse bersemangat untuk membuat Anda menulis email. Simpanse akan membuat Anda fokus dengan kuat pada tugas dan akan membantu dan tidak menghalangi Anda. Ini mungkin tampak sangat tidak rasional, tetapi simpanse itu tidak rasional dan tekniknya biasanya berhasil.

Pisang yang umum bagi sebagian besar simpanse datang dalam bentuk pujian atau persetujuan dari orang lain. Kebanyakan simpanse mencari pengakuan dan persetujuan dari orang lain; oleh karena itu menempatkan ini pada tempatnya, sebagai hadiah, bisa sangat kuat. Misalnya, kamar Anda di rumah perlu dicat dan Anda tahu bahwa Anda ingin mengecatnya tetapi kesulitan untuk memulainya. Anda dapat memberi hadiah kepada Simpanse dengan menelepon teman dan mengundang mereka berkeliling untuk melihat pengecatan baru di kamar Anda. Tidak mengherankan jika Simpanse akan melompat dan membuat Anda mengecat ruangan karena menginginkan pujian (dan juga karena tidak ingin terlihat buruk di depan teman).

Pisang dapat menjadi cara yang berguna untuk mengelola Simpanse Anda dalam jangka pendek untuk menyelesaikan sesuatu, atau mengalihkan perhatian Anda dari kekhawatiran, atau memungkinkan Anda memiliki waktu.

keluar. Mereka umumnya tidak sekuat meninju Simpanse karena mereka biasanya tidak mengatasi penyebab masalahnya.

Mengembangkan Manusia

Dalam pertarungan dan perebutan kekuasaan antara Manusia dan Simpanse di Planet Terbagi, Anda tidak boleh melupakan diri sendiri. Anda adalah entitas terpisah dari Simpanse Anda. Anda sebagai Manusia memiliki kebutuhan seperti halnya Simpanse di dalam diri Anda memiliki kebutuhan. Kebutuhan Manusia dapat diselesaikan dengan melihat ciri-ciri khas Manusia di dalamnya. Jadi kami mengharapkan pemenuhan Manusia melalui pencapaian yang konstruktif, seperti hobi dan minat yang tidak penting untuk kelangsungan hidup tetapi memberi kami kepuasan dan kekayaan dalam hidup kami.

Titik Kunci

Simpanse suka bertahan hidup; Manusia suka memiliki tujuan.

Ketika kita memiliki tujuan hidup, itu membawa serta rasa makna dan ini pada gilirannya mengarah pada pencapaian, kepuasan, dan kesejahteraan. Kita akan membahas kesuksesan dan kebahagiaan dengan sangat rinci nanti di buku ini, tetapi di sini pesannya adalah untuk merawat mesin Anda dengan baik, Anda harus mempertimbangkan kebutuhan Simpanse dan Manusia. Terlalu sering kita berhenti di Simpanse karena menghabiskan waktu kita dan berteriak paling keras.

Ringkasan poin-poin penting

- 'Apakah saya ingin...?' adalah pertanyaan yang harus diajukan untuk mengetahui apakah simpanse Anda membajak Anda. Jika jawabannya 'tidak' maka Anda sedang dibajak.
- Anda selalu bertanggung jawab atas simpanse Anda.
- Simpanse lima kali lebih kuat dari Anda.
- Pelihara simpanse Anda sebelum Anda mencoba mengelolanya.
- Kelola Simpanse Anda, jangan coba-coba mengendalikannya.

- Ada tiga cara umum untuk mengelola Simpanse: Latihan, Kotak, dan Pisang.
-

Latihan yang disarankan: ***Latihan 'RAPI'***

- Normal •

Diharapkan

- Diterima •

Diurus

Belajarlah untuk RAPI dalam

hidup Adalah **normal** untuk memiliki ledakan amarah dan aktivitas yang tidak dapat Anda kelola dengan baik. Oleh karena itu, Anda harus **Mengharapkan** hal ini terjadi dari waktu ke waktu. **Terimalah** bahwa Anda tidak sempurna dan hewan ini sangat kuat. **Atasi** ledakan atau aktivitas tersebut dengan cara yang tepat, seperti meminta maaf jika Anda telah memengaruhi orang lain, atau dengan memaafkan diri sendiri jika Anda merasa telah mengecewakan diri sendiri.

Menjadi **RAPI** berarti bersikap masuk akal dengan diri sendiri. Setiap kali Anda mengalami segala bentuk aktivitas Simpanse yang tidak Anda kelola dengan baik, berhentilah dan berpikirlah **NEAT**. Terimalah bahwa ini adalah cara mesin bekerja dan kemudian tangani situasinya tanpa menyerah. Rasa bersalah, malu, frustrasi, dan emosi negatif lainnya ada untuk membantu kita melakukan perbaikan bukan untuk menghancurkan kita. Tidak ada yang melakukannya dengan benar sepanjang waktu dan banyak dari kita sering melakukan kesalahan.

Berusahalah untuk menerapkan pemikiran **NEAT** sebagai cara menangani Manajemen Simpanse yang buruk. Jika Anda memiliki emosi negatif, putar putaran ini dan gunakan untuk bergerak maju. Pikirkan cara untuk menangani emosi negatif dengan tepat daripada terlibat dengannya.

Bab 4

Bulan Penuntun

(BAGIAN 1)

Bagaimana memahami Komputer dalam pikiran Anda



THE GUIDING MOON adalah komputer otak Anda. Di Alam Semesta, semua bulan bertindak sebagai penstabil bagi planet-planet yang mengorbitnya; Guiding Moon oleh karena itu menstabilkan Planet yang Terbagi. Ini berarti bahwa jika kami dapat membuat Komputer dalam pikiran Anda bekerja dengan baik, itu akan memberikan stabilitas pikiran Anda dan membuat pengelolaan Simpanse Anda jauh lebih mudah.

Komputer: beberapa fakta dasar Apa fungsi Komputer?

Komputer Anda memiliki dua fungsi:

- Dapat berpikir dan bertindak secara otomatis untuk Anda menggunakan pemikiran terprogram dan perilaku.
- Ini

adalah sumber referensi untuk informasi, keyakinan dan nilai-nilai.

Bagaimana informasi masuk ke Komputer?

Saat Anda lahir, secara efektif Komputer adalah hard drive kosong. Ini hanyalah gudang untuk perilaku dan keyakinan yang akan dimasukkan oleh Manusia atau Simpanse ke dalamnya. Itu tidak memiliki pemikiran orisinal atau kekuatan interpretasi tetapi akan bertindak berdasarkan informasi yang tersimpan. Seringkali Manusia atau Simpanse bahkan mungkin tidak menyadari bahwa mereka telah memasukkan pikiran atau perilaku sadar atau tidak sadar ini ke dalam Komputer. Seberapa suksesnya dalam berfungsi tergantung pada seberapa membantu dan jujur inputnya.

Secara potensial Komputer lebih kuat daripada Simpanse dan Manusia karena itu adalah sumber referensi yang keduanya cari untuk bantuan dan bimbingan.

Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk mengetahui cara kerjanya dan cara pemeliharaannya, sehingga tuntunan yang diberikannya mengarah pada kesuksesan dan kebahagiaan.

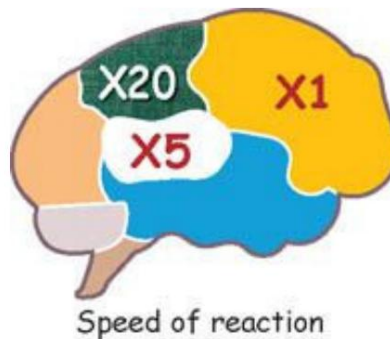
Apakah Komputer pada pria dan wanita sama?

Jawaban singkatnya adalah ya. Mereka berfungsi dengan cara yang sangat mirip tetapi ada beberapa perbedaan. Komputer wanita pada umumnya dapat bekerja dengan bahasa pada tingkat yang lebih tinggi daripada Komputer pria pada umumnya. Otak perempuan memiliki lebih banyak area daripada otak laki-laki, yang disebut pusat asosiasi, untuk bekerja dengan bahasa. Sebaliknya, otak laki-laki memiliki area untuk berurusan dengan matematika dan membaca peta yang ukurannya sekitar empat kali lipat dari otak perempuan (apakah bekerja lebih baik itu masalah lain!). Itu berarti bahwa kemungkinan besar, karena kedua otak biasanya menunjukkan perbedaan fisik dan fisiologis, mereka akan bekerja secara berbeda dan lebih cocok untuk tugas atau pembelajaran tertentu.

Diskusi ini sepertinya selalu membangkitkan emosi yang tinggi dengan orang-orang yang merasa dihakimi atau dikategorikan, yang memalukan, karena yang coba dilakukan para ilmuwan hanyalah membantu kita memahami diri kita sendiri dengan lebih baik. Tentu saja selalu ada pengecualian untuk aturan dengan kedua jenis kelamin, dan penelitian terus menyoroti hal ini saat kita melangkah maju. Jadi, secara anatomis dan fisiologis, ada perbedaan antara komputer pria dan wanita. Ada juga tanggapan berbeda terhadap beberapa neurotransmitter (bahan kimia yang mengirim pesan) di berbagai bagian otak.

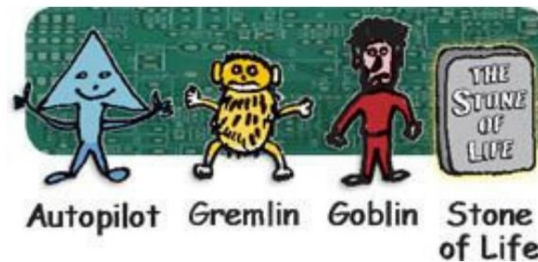
Seberapa cepat Komputer?

Kita dapat menganggap Komputer berjalan dengan kecepatan sekitar empat kali kecepatan Simpanse dan dua puluh kali kecepatan Manusia. Oleh karena itu, jika Komputer beroperasi dengan baik, ia dapat menjalankan perintah dengan kecepatan luar biasa dengan akurasi penuh dan sebelum Simpanse atau Manusia memiliki kesempatan untuk menyelesaikan pemikirannya.



Nilai-nilai ini mencerminkan kecepatan dari apa yang sebenarnya terjadi di otak manusia, di mana beberapa area benar-benar beroperasi dengan kecepatan yang jauh lebih cepat daripada yang lain.

Apa yang ada di Komputer?



- Autopilot adalah keyakinan atau perilaku yang konstruktif atau membantu.
- GREMLIN adalah keyakinan atau perilaku yang tidak membantu atau merusak dilepas.
- Goblin adalah kepercayaan atau perilaku yang tidak membantu atau merusak yang tegas tetap dan sangat sulit untuk dihilangkan.
- Batu Kehidupan berisi nilai-nilai dan keyakinan yang Anda jalani

kehidupan.

Fungsi komputer secara rinci



- Automatic functioning
- Acting as a reference source

Fungsi otomatis

Fungsi otomatis, persis seperti yang terdengar, didasarkan pada perilaku yang dipelajari, keyakinan yang dipelajari, dan program otomatis. Saat kita hanya bertindak dengan perilaku atau pikiran yang telah kita kerjakan dan hampir dapat melakukannya dalam tidur kita. Ada sedikit usaha di pihak kita sebagai Manusia untuk berpikir. Saat kita menggabungkan aksi, kita bisa membentuk program yang rumit, seperti membuat secangkir kopi atau mengendarai sepeda, yang akhirnya kita lakukan secara otomatis tanpa berpikir.

Simpanse dan Manusia sama-sama memasukkan ke Komputer dan karenanya memprogramnya. Setelah Komputer memiliki program untuk dijalankan, itu akan mengambil alih dan memungkinkan Simpanse dan Manusia untuk beristirahat dari berpikir dan menafsirkan. Komputer diprogram untuk berpikir dan bertindak untuk kita tetapi hanya dengan informasi yang telah kita perintahkan untuk digunakan. Oleh karena itu, keyakinan dan perilaku yang tersimpan ini dipelajari oleh Manusia dan Simpanse dan dimasukkan ke dalam Komputer. Hal ini berbeda dengan insting Simpanse yang diwariskan dalam gen sehingga menimbulkan reaksi instan dari Simpanse.

Komputer melakukan sebagian besar pekerjaan dalam membawa kita melewati hari-hari kita. Seberapa baik hal itu membuat kita melewati hari akan bergantung pada apa yang telah dimasukkan ke dalamnya. Kami tentu saja dapat menambah dan menghapus sesuatu dari Komputer, jika kami berhenti dan meluangkan waktu untuk memeliharanya. Masalahnya adalah kebanyakan dari kita tidak melakukan ini.

Pilot otomatis



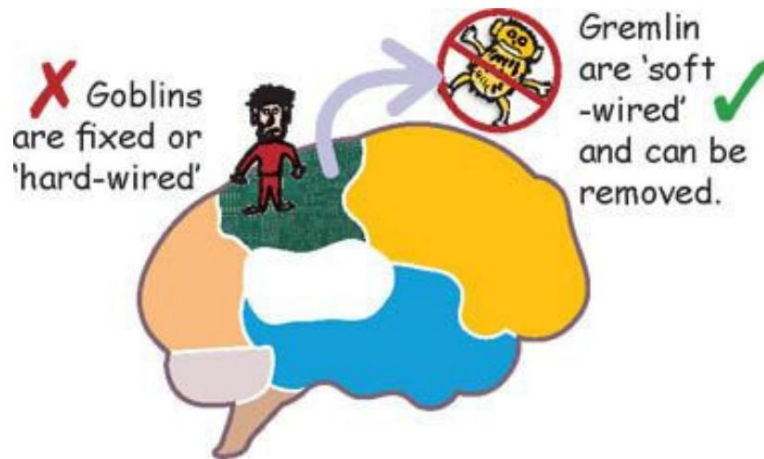
Autopilot adalah semua keyakinan positif, konstruktif, perilaku, dan fungsi otomatis yang membantu kita menjadi sukses dan bahagia dalam hidup. Mereka dapat ditempatkan ke dalam komputer pada usia berapa pun. Jadi Autopilot dapat mencakup, misalnya: mengendarai sepeda; tetap tenang saat terjadi kesalahan; berfokus pada solusi daripada masalah; mengikat tali sepatu; diorganisir dan didisiplinkan sebagai rutinitas; memiliki citra diri yang positif.

Goblin dan Gremlin



Goblin dan Gremlin kurang lebih merupakan kebalikan dari Autopilot. Itu adalah perilaku, kepercayaan, atau program otomatis yang tidak membantu dan merusak yang disimpan di Komputer.

Goblin biasanya dimasukkan ke dalam Komputer ketika Anda masih sangat muda. Selama bagian paling awal dari masa kanak-kanak Anda, Komputer Anda cenderung menghubungkan informasi apa pun yang dimasukkan ke dalamnya. Jadi Goblin kurang lebih terprogram ke dalam Komputer dan sangat sulit untuk dihilangkan, jadi Anda perlu belajar untuk menahannya. Biasanya, Goblin terjadi sebelum usia sekitar delapan tahun dan Gremlin biasanya terjadi setelah usia delapan tahun. Karena Gremlin adalah kabel lunak, ketika Anda menemukannya, Anda dapat menghapusnya. Perbedaan antara Goblin dan Gremlin hanya dibuat karena penting untuk mengetahui mana yang bisa dihilangkan dan mana yang mungkin tidak bisa dihilangkan. Dengan begitu Anda tidak mencoba melakukan hal yang mustahil. Apa pun itu, Anda dapat menangani makhluk tidak membantu ini setelah Anda mendeteksinya.



Contoh Goblin Izinkan saya

memberikan satu contoh Goblin. Sindrom Pintu Kulkas menggambarkan contoh Goblin yang paling umum dan yang satu ini mempengaruhi kebanyakan orang di dunia Barat.



Ini adalah hari pertama sekolah dan anak kecil itu penuh dengan emosi. Guru berkata kepada anak itu, 'Ayo kita melukis gambar untuk orang tuamu.' Setelah melukis gambar, anak berlari pulang untuk menunjukkan kepada orang tua. Saat si anak berlari ke arah orang tuanya, orang tuanya berkata, 'Apa yang kamu punya?' Anak itu menyerahkan lukisan itu. Orang tua itu menjawab, 'Gambar ini luar biasa, kamu sangat pintar, saya sangat bangga padamu, saya ingin dunia tahu seberapa baik kamu,' dan kemudian meletakkan gambar itu di pintu lemari es untuk dilihat seluruh dunia. seberapa pintar anak itu.

Apa yang terjadi adalah bahwa anak itu sekarang memiliki Goblin besar yang hebat untuk berbagi kehidupan!

Mari kita lihat skenario yang sama dengan pendekatan yang berbeda. Anak itu kembali dari sekolah dengan lukisan itu dan berlari ke orang tuanya. Orang tua menjawab dengan, 'Tunggu,' dan memindahkan lukisan itu ke satu sisi dan memeluknya

anak. Lalu orang tuanya berkata, 'Aku sangat bangga padamu dan kamu pintar dan aku ingin dunia tahu betapa bangganya aku padamu.' 'Nah, apa ini yang kamu punya?' Orang tua dan anak sekarang berdiskusi tentang lukisan itu dan orang tua memuji lukisan itu dan anak itu, dan bertanya apakah mereka mau memasangnya di pintu lemari es karena itu cantik.

Pada skenario pertama yang dilakukan orang tua adalah memberi tahu anak bahwa dia pintar dan orang tua bangga akan hal itu ***karena apa yang telah dicapai oleh anak tersebut***. Dengan kata lain, menyiratkan bahwa nilai seorang anak tergantung pada lukisan itu. Kemudian orang tua melanjutkan dengan memberi tahu anak itu bahwa mereka ingin memberi tahu dunia dengan meletakkan gambar itu di pintu lemari es. Pesan kepada anak itu adalah: ***'Apa yang dapat Anda capai dalam hidup itulah yang akan membuat Anda layak***. Apa yang Anda lakukanlah yang akan membuat orang lain melihat Anda dengan baik.'

Pesan untuk anak kedua adalah bahwa ***Anda layak sebagaimana adanya***. ***Siapa Anda yang dicintai dan dihormati dan Anda tidak perlu mencapai apa pun untuk mendapatkan ini***. Orang tua kemudian melanjutkan dengan mengatakan bahwa mencapai sesuatu itu baik tetapi ini tidak boleh dicampur dengan harga diri Anda sendiri. Tentu saja selalu baik untuk memuji seorang anak jika sudah melakukan yang terbaik, apapun level yang telah dicapainya.

Tentu saja ada keseimbangan yang harus dimiliki dan dalam dua skenario ini saya telah mengambil pandangan ekstrem untuk menyampaikan maksudnya, tetapi terlalu banyak dari kita yang takut dengan apa yang kita lakukan dan apa yang akan dipikirkan orang lain.

Banyak siswa ketika mengikuti ujian menjadi sangat cemas dan takut akan hasilnya. Jika Anda bertanya kepada mereka bagaimana perasaan mereka tentang mengikuti ujian jika hasilnya dirahasiakan dan hanya diketahui oleh mereka dan jika tidak baik mereka dapat mengikutinya kembali, secara rahasia, sampai mereka lulus, mereka biasanya akan berkata, 'Saya akan' jangan takut atau khawatir sama sekali.' Jelas ujian bukanlah masalah bagi para siswa ini, itu adalah ketakutan orang lain mengetahui hasil dan implikasinya bagi mereka.

Jika kita tahu tidak ada yang berpikir buruk tentang kita maka kita akan memiliki sedikit rasa takut, akan lebih merepotkan untuk gagal dan kita kemudian akan menghadapi konsekuensinya. Kami juga tidak akan menimbang harga diri kami dengan hasil ujian. Ini adalah Goblin Pintu Kulkas yang terbaik!

Sindrom ini sangat umum dan sebagian besar penduduk tampaknya terpengaruh olehnya. Namun, kita dapat mengelolanya dan mengatasinya, tidak membiarkannya mengendalikan kita. Bagian dari masalahnya adalah simpanse membantu Goblin. Simpanse memiliki penggerak pasukan yang sangat kuat yang memastikan kami

bertahan hidup dengan menjadi bagian dari pasukan. Menjadi bagian dari pasukan berarti kita harus diterima. Diterima berarti kita harus kuat dan berguna.

Oleh karena itu, dari insting Simpanse yang primitif kita ingin membuat orang lain terkesan.

Jelas jika kita menghubungkan drive ini dengan Goblin, itu menjadi sangat kuat.

Oleh karena itu banyak orang menderita secara emosional karena mereka terus-menerus khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang mereka dan mereka ingin menjalani hidup mereka dan tidak peduli, tetapi Simpanse dan Goblin tidak akan membiarkan mereka.

Contoh Gremlin Salah satu

contoh dari dua Gremlin yang sangat umum dimiliki kebanyakan orang di Komputer mereka dan pengalaman dari waktu ke waktu: kembar harapan yang tidak realistis dan harapan yang tidak membantu.



Memeriksa untuk melihat apakah Anda bersikap realistis dan masuk akal tentang ekspektasi apa pun yang Anda miliki selalu layak dilakukan. Jika harapan Anda tidak realistis atau tidak membantu, maka hampir pasti akan menimbulkan emosi negatif yang sangat kuat di dalam diri Anda. Biasanya, emosi seperti frustrasi, kemarahan, atau kekecewaan muncul.

Pertimbangkan sebuah GREMLIN sederhana yang mengatakan, 'Saya percaya bahwa saya harus selalu tepat waktu.' Jika Anda terlambat, karena alasan apa pun, kemungkinan besar Anda akan menjadi stres, karena Anda berkeyakinan bahwa Anda harus selalu tepat waktu.

Anda dapat mengganti GREMLIN dengan Autopilot yang berbunyi, 'Saya ingin tepat waktu kapan pun saya bisa, tetapi terkadang hal ini tidak dapat terjadi dan ini bukanlah akhir dari dunia dan saya akan menghadapinya.' Ini adalah keyakinan yang lebih realistis yang cenderung membuat Anda rileks dan membantu Anda bertindak lebih seperti orang dewasa daripada anak kecil jika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana!

Contoh lain dari ekspektasi yang tidak realistis adalah Anda harus selalu menang untuk membuktikan diri. Bermain tenis bisa menyenangkan jika Anda memiliki keyakinan bahwa itu hanya permainan dan hasilnya tidak terlalu penting. Ini

tidak berarti bahwa Anda tidak akan mencoba tetapi itu berarti Anda memiliki perspektif. Namun, jika Anda memiliki keyakinan bahwa Anda harus menang karena mencerminkan nilai Anda sebagai pribadi, permainan akan menjadi intens dan mungkin tidak menyenangkan. Apa yang Anda pegang sebagai keyakinan pasti akan memengaruhi cara Anda menangani hasil atau meresponsnya, apa pun itu. Lebih baik memiliki ekspektasi yang realistis atau dalam beberapa kasus tidak memiliki ekspektasi sama sekali.

Contoh Gremlin lainnya termasuk:

- Bereaksi berlebihan terhadap situasi
- Makan setiap kali Anda menginginkannya tetapi tidak perlu
- Menyalahkan diri sendiri
- Khawatir tentang keputusan dan tidak mengambilnya
- Marah ketika Anda tidak menginginkannya

Komputer bertindak sebagai sumber referensi

Ada tiga aspek pada Komputer yang bertindak sebagai referensi:

- Referensi umum dengan Autopilot dan Gremlin
- Batu Kehidupan dengan 'Kebenaran Kehidupan', 'Nilai' dan 'Kekuatan Hidup'
- Pola Pikir

Referensi umum dengan Autopilots dan Gremlins

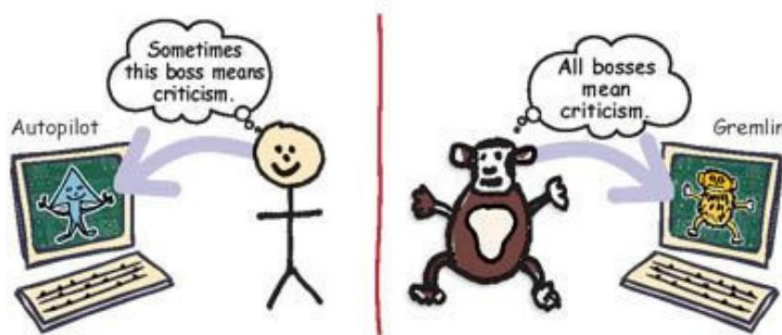
Baik Manusia maupun Simpanse menggunakan Komputer sebagai bank memori untuk pengambilan keputusan. Ketika pengalaman apa pun terjadi, Manusia dan Simpanse menginterpretasikan apa yang terjadi dan kemudian melihat ke dalam Komputer untuk melihat pengalaman, kepercayaan, atau ingatan sebelumnya yang disimpan. Keputusan atau tindakan dapat dipengaruhi oleh informasi yang disimpan ini.

Berikut adalah contoh untuk menunjukkan cara kerjanya. Adam bekerja untuk bos yang sangat tangguh yang memanggilnya hanya untuk mengkritik dan memperingatkannya bahwa pekerjaannya tidak aman. Manusia dalam Adam resah dengan perilaku bos dan masukan ke dalam Komputer bahwa 'ketika Anda melihat bos ini, berharap memiliki

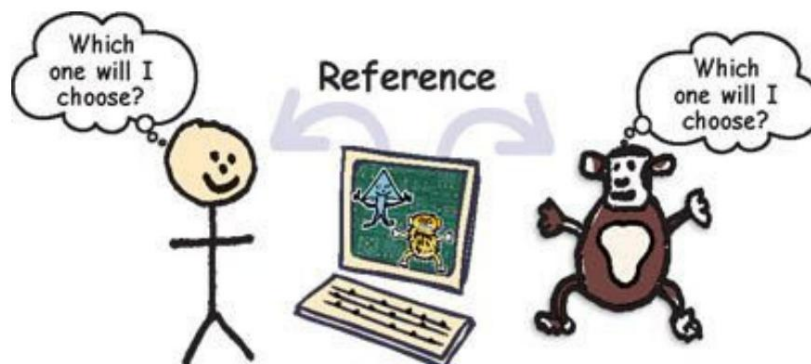
kritik dan bersiaplah untuk ini secara emosional '. Ini adalah keyakinan sejati yang tampaknya didukung oleh pengalaman. Ini adalah interpretasi yang membantu tentang apa yang terjadi untuk dimasukkan ke dalam Komputer dan oleh karena itu akan menjadi Autopilot (keyakinan yang jujur dan membantu yang menjadi dasar perilaku masa depan Anda).

Simpanse di Adam cukup masuk akal menjadi sangat terganggu dengan pertemuan dengan bos dan Simpanse mungkin menaruh kepercayaan pada Komputer bahwa 'setiap kali Anda bertemu seseorang yang menjadi bos, berharap akan sangat terganggu dan menerima kabar buruk'. Ini adalah generalisasi karena tidak semua bos akan seperti ini dan bahkan bos yang sama dapat bertindak berbeda tergantung pada kesempatannya. Jadi simpanse memasukkan ke dalam Komputer keyakinan yang tidak terlalu membantu bahwa '**SEMUA** bos akan bersikap kritis dan membuat Anda merasa

buruk.' Penafsiran simpanse ini tidak begitu membantu dan bisa sangat merusak di masa depan. Itu bukanlah kebenaran dan karenanya merupakan GREMLIN (kepercayaan yang tidak membantu yang cenderung mengarah pada perilaku yang tidak membantu di masa depan).



Apa yang kita miliki sekarang adalah dua pesan yang sangat berbeda di Komputer. Ini akan digunakan sebagai referensi untuk masa depan.



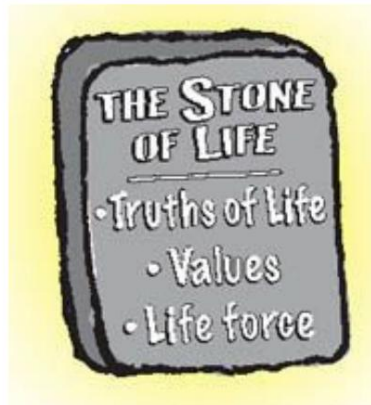
Manusia dan Simpanse dapat memilih Autopilot atau GREMLIN. Apa yang terjadi tergantung pada apa yang dipilih

Sementara Adam tetap dalam pekerjaannya saat ini dengan bos yang sama, pesan mana pun akan berfungsi saat dia dipanggil untuk menemui bosnya, karena bos kemungkinan besar tidak masuk akal lagi. Namun, anggaplah Adam sekarang berpindah pekerjaan dan memiliki bos baru. Bos baru tidak bekerja seperti bos lama dan sangat pengertian serta suka memuji dan mendukung stafnya. Adam menerima telepon yang mengatakan bahwa bos baru ingin bertemu dengannya. Simpanse di Adam segera merasakan potensi bahaya dan melihat ke dalam Komputer untuk melihat apakah ada referensi untuk bekerja. Simpanse berbicara dengan GREMLIN dan GREMLIN berkata 'SEMUA bos akan bersikap kritis dan membuatmu merasa buruk.' Simpanse sekarang mengatakan, 'Ini berita buruk karena setiap bos akan bersikap kritis dan membuat Anda merasa buruk dan Anda bisa kehilangan pekerjaan.' Manusia tidak mendapat kesempatan karena Simpanse dan GREMLIN lebih kuat. Jadi Adam memasuki ruangan dengan ketakutan dan tidak mungkin melakukan percakapan yang baik dengan bos karena dia terlalu cemas dan sudah yakin dia tahu hasilnya. Hasil alternatifnya adalah Adam's Human melihat ke Autopilot dan kemudian meyakinkan Simpanse dan berkata, 'Saya akan memberikan kesempatan kepada bos baru ini karena dia mungkin tidak seperti yang lama.' Ini adalah salah satu cara (melalui pengalaman), dimana Gremlin dan Autopilot muncul. Entah Simpanse atau Manusia telah

memasukkannya ke dalam Komputer untuk referensi dan penggunaan di masa mendatang. Ini juga menunjukkan cara Simpanse bekerja sangat dekat dengan Gremlin. Cara lain munculnya Gremlin dan Autopilot bisa melalui pendidikan, atau melalui diskusi dengan orang lain tentang pengalaman mereka.

Oleh karena itu, Simpanse dan Manusia menggunakan kepercayaan yang tersimpan di Komputer sebagai titik referensi untuk membantu membuat keputusan. Jika Komputer memiliki banyak Autopilot maka itu akan memoderasi atau menghentikan Simpanse di jalurnya dan menyelesaikannya. Ini memberi Manusia kesempatan untuk mencari dan menggunakan Autopilot dan menstabilkan seluruh sistem sehingga memberikan perasaan tenang kepada orang tersebut. Sistem ini dapat dilihat bekerja pada pemindai otak dengan darah mengalir ke berbagai bagian otak, saat sedang digunakan. Memiliki banyak Gremlin di Komputer sangat membuat tidak stabil bagi Manusia dan Simpanse.

Batu Kehidupan dengan 'Kebenaran Kehidupan', 'Nilai' dan 'Semangat hidup'



Batu Kehidupan adalah titik referensi utama Anda. Di sinilah 'Kebenaran Hidup', 'Nilai' dan 'Kekuatan Hidup' Anda semuanya tertulis. Simpanse dan Manusia mengukur segalanya dengan Batu, jadi mari kita lihat ketiga hal ini secara mendetail.

Kebenaran Hidup

Kebenaran Hidup adalah cara Anda percaya bahwa dunia bekerja dan Anda dapat 'membuktikan' kebenarannya melalui contoh dan pengalaman. Anda telah menyelesaikannya atau menerimanya dari suatu tempat (orang tua, pendidikan, pengalaman, dan sebagainya).

Setiap orang akan memiliki kebenaran yang berbeda tetapi banyak dari kita berbagi beberapa kebenaran yang sama. Kebenarannya mungkin sama dengan beberapa Autopilot atau bahkan beberapa Gremlin, tetapi itulah yang telah Anda pilih untuk dijalani. Itu adalah seperangkat keyakinan yang Anda yakini benar.

Misalnya, Anda memiliki aturan bahwa 'hidup ini tidak adil'. Ini tampaknya masuk akal sebagai 'Kebenaran Hidup' bagi sebagian besar dari kita karena kita tahu itu 'benar'. Jika kemudian kita mengatakan bahwa ini benar dan kita menjalaninya, maka kita tidak akan terlalu marah atau bahkan tidak marah sama sekali jika ada sesuatu yang tidak adil, karena begitulah cara kita percaya bahwa hidup bekerja. Itu tidak berarti bahwa kita tidak mencoba untuk bersikap adil dalam hidup, tetapi itu berarti bahwa ketika hidup tidak adil, kita menerimanya dan menghadapinya.

Jika seseorang memegang kebenaran bahwa 'hidup itu adil' dan mencoba untuk hidup dengan 'kebenaran' ini, maka jelas bahwa orang tersebut sangat mungkin untuk sering merasa kesal dan kesal, ketika hidup tidak adil. Misalnya, jika mereka membeli satu set kartu remi dari toko dan tiba di rumah dan menemukan ada yang hilang, mereka akan berteriak, 'Ini tidak adil.' Mereka akan kembali ke toko dan menjelaskan dan

berharap untuk mendapatkan paket kartu baru. Ini adalah harapan yang masuk akal.

Namun, asisten mengatakan dia menyesal tetapi tidak ada pengembalian uang karena Anda harus memeriksanya sebelum meninggalkan toko. Bisa dibayangkan protesnya sekarang. Pada akhirnya memprotes bahwa itu tidak adil tidak akan membawa mereka kemana-mana selain marah. Terkadang yang terbaik adalah mengeluh dan berkata, 'Hidup ini tidak adil, dan kali ini tidak adil, jadi saya akan menerimanya karena tidak ada yang bisa saya lakukan.' Pilihanmu; Anda dapat melawan kasus ini dan mungkin menang atau Anda dapat menghapusnya sebagai pengalaman dan menyimpan kerumitan yang mungkin tidak bermartabat dan sia-sia.

Tiga Kebenaran Hidup saya yang pertama adalah:

1. Hidup ini tidak adil.
2. Tiang gawang bergerak.
3. Tidak ada jaminan.

Jika saya berhasil hidup dengan 'kebenaran' atau aturan ini maka sangat sedikit yang membuat saya kesal. Ketika saya tidak hidup dengan 'kebenaran' ini, dan memiliki hari-hari di mana saya berkata, 'Tapi hidup itu adil,' maka saya melepaskan diri dan harus mengingatkan diri saya sendiri tentang kenyataan. Tentu saja kebenaran ini tidak berarti bahwa saya hanya berguling dalam hidup, jauh dari itu, tetapi itu berarti bahwa pada akhirnya jika saya harus menerima ketidakadilan maka saya dapat menerimanya dan melanjutkan tanpa cedera.

Dari mana datangnya gagasan bahwa hidup itu adil atau HARUS adil? Kemungkinan besar dari masa kanak-kanak ketika Anda mungkin dicuci otak! Sebagai seorang anak Anda membaca atau menonton dongeng. Pangeran selalu menikahi sang putri dan penyihir jahat meninggal dan semua orang hidup bahagia selamanya (kecuali penyihir, tentu saja, tapi dia mendapatkan apa yang pantas dia dapatkan). Dengan kata lain, kebaikan selalu menang pada akhirnya. Tapi itu adalah cerita dongeng dan Anda telah dicuci otak untuk percaya bahwa itu benar-benar terjadi. Tidak. Sebenarnya kita mungkin membantu anak-anak kita dengan mengubah akhir cerita untuk membiarkan penyihir membunuh sang putri dan menikahi sang pangeran. Kemudian setelah beberapa tahun yang mengecohkan mereka bercerai dan sang pangeran berduka selama sisa hidupnya sementara sang penyihir menyeringai bahagia. Ini sedikit lebih hidup. Namun berhati-hatilah, jika Anda menceritakannya kepada anak-anak yang sudah memiliki keyakinan kuat bahwa kebaikan selalu menang maka mereka mungkin akan menyerang Anda, jadi jaga jarak!

Pada kenyataannya tidak semuanya berhasil. Saya pikir ada baiknya mencoba membuat kemenangan yang baik dan bersikap adil, tetapi tidak bijaksana untuk percaya bahwa itu HARUS terjadi dan ada yang salah jika tidak terjadi. Oleh karena itu, kebenaran hidup nomor satu saya sendiri, 'Hidup ini tidak adil'.

Nilai

Di dalam Komputer Anda memiliki nilai-nilai tidak tertulis yang Anda yakini penting bagi Anda. Sama seperti Kebenaran Kehidupan, akan sangat membantu bagi Anda untuk menyusun nilai-nilai Anda, karena nilai-nilai ini akan menjadi panduan bagi Manusia dan Simpanse untuk bekerja. Nilai-nilai akan bertindak sebagai pengingat terus-menerus di mana hati dan jiwa Anda berada dan akan menenangkan Manusia dan Simpanse di saat-saat sulit. Nilai adalah panggilan penilaian yang telah Anda buat dan mencerminkan prinsip moral dan etika yang ingin Anda junjung tinggi. Misalnya, Anda mungkin menganggap 'berbohong itu salah'. Ini bukanlah kebenaran hidup karena Anda tidak dapat membuktikannya, tetapi ini adalah penilaian nilai. Nilai-nilai umum yang dipegang sebagian orang bisa jadi:

- Tidak setia itu salah.
- Keluarga lebih penting daripada pekerjaan.
- Menjadi tanpa pamrih adalah suatu kebajikan.

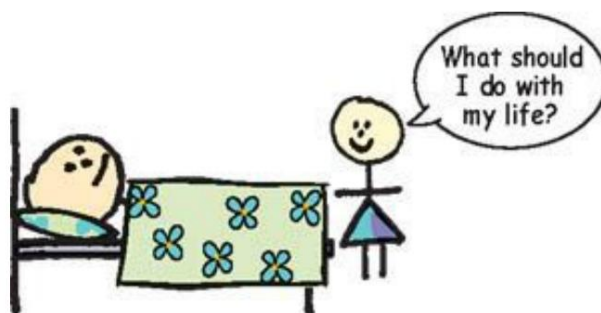
Jadi perbedaan antara 'Kebenaran' dan 'Nilai' adalah bahwa 'Kebenaran' berbasis bukti, sedangkan 'Nilai' adalah panggilan penilaian pribadi.

Kekuatan Hidup

Untuk menemukan Kekuatan Kehidupan di Batu Kehidupan Anda, bayangkan Anda berusia 100 tahun dan di ranjang kematian Anda dengan satu menit tersisa untuk hidup. Cicit buyut Anda bertanya, 'Sebelum meninggal, beri tahu saya apa yang harus saya lakukan dengan hidup saya?'

Berhentilah sejenak sekarang dan cobalah untuk segera menjawab pertanyaan dengan jujur di menit berikutnya. Anda hanya memiliki satu menit, mulai sekarang

dan kemudian ketika waktunya habis dan Anda telah menentukan apa yang akan Anda katakan kepada mereka, lanjutkan membaca.



Menjawab pertanyaan ini akan mengidentifikasi apa yang penting bagi Anda, apa esensi Matahari di dalam Semesta Anda. Itulah arti hidup bagi Anda. Itu adalah 'Kekuatan Hidup' Anda.

Banyak dari Anda akan menjawab dengan pernyataan seperti, 'tidak peduli apa Anda melakukannya', 'berbahagialah', 'jangan khawatir', dan 'manfaatkan sebaik mungkin'.

Apa pun nasihat Anda kepada cicit buyut Anda sebenarnya adalah nasihat untuk diri Anda sendiri. Jika Anda tidak hidup dengan nasihat ini, yang merupakan inti dari keberadaan Anda, Anda hidup dalam kebohongan. Jangan hidup dalam kebohongan; itu akan meresahkan Anda lebih dari apa pun.

Ringkasan Batu Kehidupan • Kebenaran

Kehidupan adalah pernyataan yang Anda yakini benar tentang cara dunia bekerja. • Nilai adalah prinsip dan cita-cita yang Anda

yakini. • Daya Hidup adalah apa yang Anda yakini tentang kehidupan dan bagaimana seharusnya hidup hidup.

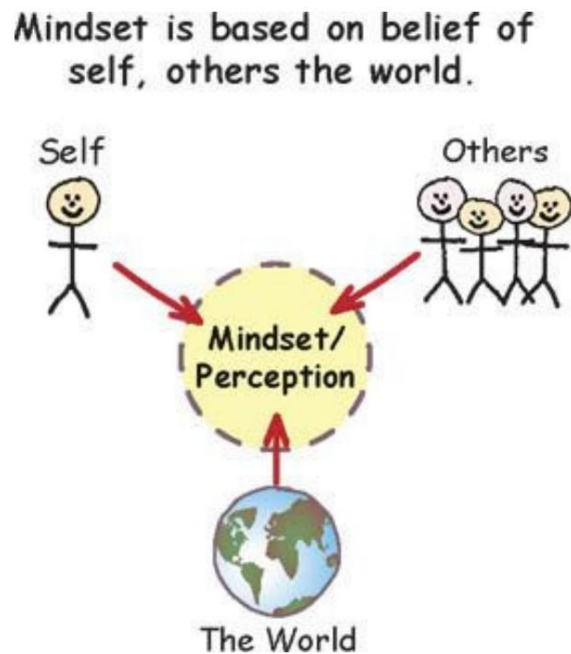
Pola Pikir

Aspek terakhir dari Komputer yang bertindak sebagai referensi adalah Pola Pikir. Untuk memahami Pola Pikir, ada baiknya mengajukan tiga pertanyaan spesifik.

- Bagaimana Anda melihat diri sendiri?

- Bagaimana Anda melihat orang lain?
- Bagaimana Anda melihat dunia?

Cara kita mendekati kehidupan sangat dipengaruhi oleh cara kita melihat diri kita sendiri, orang lain, dan dunia tempat kita hidup. Ketiga sudut pandang ini mewakili Mindset yang kita pegang. Jadi Pola Pikir adalah dasar dari mana kita bekerja ketika berhadapan dengan diri kita sendiri, orang lain, dan dunia.



Keyakinan ini cenderung datang dalam kelompok (Autopilots dan Gremlins), yang berkelompok bersama untuk membentuk presentasi yang khas. Penting untuk dicatat bahwa ini bukan kepribadian Anda, meskipun itu akan memengaruhinya. Ini adalah jalur di Komputer berdasarkan keyakinan yang dapat diubah.

Misalnya, anggaplah Anda melihat diri Anda sebagai orang yang sangat cerdas yang dicintai semua orang dan dunia sebagai tempat kesenangan dan kesempatan, maka Pola Pikir Anda berarti kemungkinan besar Anda akan bangun setiap pagi dengan perasaan baik dan menantikan pengalaman baru. . Itu juga berarti bahwa jika Anda bertemu seseorang yang tidak menyukai Anda, Anda mungkin akan berpikir bahwa ada sesuatu yang salah di dunia mereka dan ketika hal itu benar, mereka akan menyukai Anda lagi. Seperti yang dapat Anda bayangkan, Pola Pikir khusus ini mungkin akan menjadi keuntungan besar bagi Anda di sebagian besar waktu dan hanya membuat Anda kesulitan

sangat sesekali. Tentu saja, sangat mungkin Anda akan bahagia orang.

Sekarang mari kita membalikkan keadaan. Misalkan Anda percaya bahwa Anda tidak cerdas dan Anda harus mencoba menyembunyikan ini agar orang lain tidak mengetahuinya. Anda juga percaya bahwa orang lain lebih baik dari Anda dan bahwa mereka biasanya berusaha mengungkap kekurangan Anda sendiri. Akhirnya Anda percaya bahwa dunia adalah tempat bermusuhan yang harus Anda jalani setiap hari. Dengan Pola Pikir ini, tidak perlu terlalu banyak imajinasi untuk melihat betapa destruktifnya hal ini bagi Anda. Anda tidak ingin mencoba sesuatu yang baru karena takut terlihat konyol dan ketahuan serta dikonfirmasi sebagai orang idiot. Anda mungkin sangat berhati-hati dengan orang lain, sering membenci dan mencari-cari kesalahan mereka, karena Anda mungkin merasa mereka merendahkan Anda. Kemungkinan Anda akan memiliki sedikit teman dan menarik diri dengan perasaan tertekan dari dunia yang Anda rasa bukan milik Anda, atau Anda mungkin menjadi orang yang sangat agresif yang selalu merasa harus membuktikan diri atau membela diri terhadap orang lain.

Kedua Pola Pikir ini sangat parah tetapi mereka mewakili dua ujung spektrum di mana kita semua cenderung jatuh. Sebaiknya luangkan waktu untuk memikirkan Pola Pikir yang Anda miliki karena itu akan memengaruhi Simpanse, Manusia, dan apa yang masuk ke Komputer dengan mendistorsi persepsi Anda tentang apa yang terjadi dalam peristiwa sehari-hari.

Mari kita lihat contoh ekstrim lain untuk mengarahkan poin ke rumah. Bayangkan Anda yakin Anda adalah Miss World atau Mr Universe dan pergi ke klub malam; kemungkinan besar Anda akan berjalan dengan perasaan positif dan percaya diri, berjalan masuk, kepala terangkat tinggi, ingin bertemu orang lain. Sekarang bayangkan Anda yakin Anda mirip Quasimodo. Anda mungkin tidak merasa terlalu percaya diri dan mungkin menyelinap masuk, mencoba menghindari orang lain. Pola Pikir Anda sangat memengaruhi cara Anda bertindak dan menggambarkan diri Anda kepada dunia.

Rangkuman poin penting

- Komputer memiliki dua fungsi utama: menjalankan program otomatis dan bertindak sebagai sumber referensi untuk Manusia dan Simpanse.

- Komputer dapat dianggap dua puluh kali lebih cepat bertindak daripada Manusia dan empat kali lebih cepat daripada Simpanse.
 - Autopilot adalah perilaku dan keyakinan otomatis yang konstruktif dan membantu.
 - Gremlin adalah perilaku dan keyakinan otomatis yang merusak dan tidak membantu yang dapat dilepas.
 - Goblin adalah perilaku dan keyakinan otomatis yang merusak dan tidak membantu yang telah ditetapkan dengan kuat.
 - Batu Kehidupan berisi Kebenaran Hidup, Nilai, dan Kekuatan Hidup Anda.
 - Mindset yang Anda pegang didasarkan pada persepsi Anda tentang bagaimana sesuatu itu dan karena itu memengaruhi pendekatan Anda terhadap kehidupan.
-

Latihan yang disarankan:

Meninjau Komputer dan Batu Kehidupan Anda

Meninjau Komputer Anda untuk Gremlin Karena

Komputer adalah pengaruh yang memantapkan pada Manusia dan Simpanse, penting untuk secara teratur meninjau apa yang ada di dalamnya. Cari kembar GREMLIN dari harapan yang tidak realistis dan harapan yang tidak membantu dalam kehidupan sehari-hari Anda. Anda mungkin terkejut menemukan seberapa sering mereka berada di balik banyak perasaan yang tidak menyenangkan secara emosional. Jika Anda menjadi kesal karena sesuatu, biarkan ini menjadi dorongan untuk memeriksa apakah ekspektasi Anda realistis dan bermanfaat terkait situasi atau orang lain yang terlibat. Simpanse Anda cenderung memiliki ekspektasi yang sangat tinggi terhadap orang lain. Kenali ini dan gantikan dengan harapan manusia. Misalnya, mengharapkan teman untuk selalu setuju dengan Anda adalah Simpanse, bukannya mengharapkan teman untuk memiliki pendapat dan berharap itu akan setuju dengan Anda, yaitu Manusia.

Membuat Batu Kehidupan terlihat

Pertimbangkan Batu Kehidupan Anda dan luangkan waktu untuk mengetahui dengan jelas apa yang tertulis di atasnya. Pastikan bahwa Anda memiliki Kebenaran dan Nilai spesifik yang sedang Anda kerjakan. Tuliskan pernyataan Kekuatan Hidup Anda. Ketika Anda telah melakukan ini, tarik Batu Kehidupan ke a

poster dan letakkan di tempat yang menonjol untuk mengingatkan Anda tentang apa yang Anda yakini dan ingin Anda jalani dalam hidup Anda.

Bab 5

Bulan Penuntun

(BAGIAN 2)

Bagaimana mengelola Komputer Anda

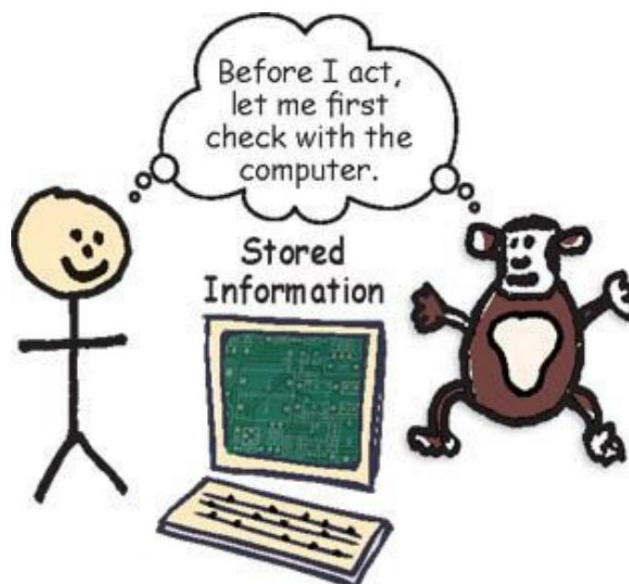
MENGELOLA KOMPUTER ANDA terutama tentang membangun pemikiran dan perilaku yang konstruktif. Kami akan melihat mengelola Komputer dengan bekerja melalui empat tema ini:

- Mengidentifikasi dan mengganti Gremlin dengan Autopilot • Menghentikan Gremlin lagi masuk ke Komputer • Menyempurnakan Batu Kehidupan • Menetapkan Pola Pikir Anda dan menjalaninya

Mengidentifikasi dan mengganti Gremlin dengan Autopilot

Fungsi otomatis bergantung pada kepercayaan dan perilaku yang tersimpan. Agar Anda dan Simpanse tidur dan membiarkan Komputer mengambil alih, Anda harus memprogramnya dengan benar. Jika tidak berjalan lancar atau tidak tahu harus berbuat apa, maka Anda dan Simpanse tetap terjaga dan ikut campur.

Perilaku dan keyakinan yang berguna dan konstruktif adalah Autopilot. Perilaku atau kepercayaan yang tidak berguna dan merusak adalah para GREMLIN. Jadi pertama-tama Anda harus mengidentifikasi Gremlin di Komputer Anda dan kemudian menghapusnya dengan menggantinya dengan Autopilots. Ingatlah bahwa alasan ini sangat penting adalah karena setiap kali Manusia atau Simpanse menerima informasi apa pun, pertama-tama mereka melihat-lihat Komputer untuk melihat apakah ada sesuatu yang harus mereka ketahui atau ingat sebelum bertindak. Jika mereka diberi komentar yang konstruktif dan bermanfaat dari Autopilot, mereka akan tenang dan bertindak dengan tepat; jika mereka diberi informasi dari GREMLIN yang merusak, mereka kemungkinan besar akan bertindak atas hal ini. GREMLIN kemungkinan besar akan membangunkan Simpanse ke dalam keadaan emosi yang tidak diinginkan dan meresahkan Manusia, yang akan mengarah pada hasil negatif dan mungkin perilaku yang disesalkan.



Simpanse dan Manusia selalu melihat ke Komputer sebelum bertindak

Gremlin sering disembunyikan sehingga Anda perlu mencarinya. Misalnya, jika Anda memiliki keyakinan tersembunyi bahwa Anda tidak sebaik orang lain, hal itu mungkin tidak jelas bagi Anda, jadi Anda harus menemukannya. Katakanlah Anda sedang menunggu dalam antrian untuk membeli secangkir kopi dan seseorang mendorong di depan Anda. Anda, Manusia, mungkin ingin dengan sopan mengatakan, 'Permisi, ada antrean;' Simpanse Anda mungkin ingin mengatakan hal yang sama, tetapi dengan cara yang jauh lebih agresif! Namun, sebelum salah satu dari Anda mendapat kesempatan untuk berbicara, Anda dan Simpanse melihat ke dalam Komputer. Di sini Anda akan melihat GREMLIN yang berkata, 'Kamu tidak sebaik orang lain.' Ini adalah referensi untuk Manusia dan Simpanse untuk bertindak. Jadi GREMLIN ini menghalangi Anda untuk berbicara karena Anda merasa tidak berhak atau Anda takut akan hak orang tersebut tanggapan.

GREMLIN ini sangat merusak dan mengorbankan kemampuanmu untuk bertindak sebagai orang dewasa. Bagaimana jika Anda memiliki GREMLIN yang berkata, 'Kamu lebih baik dari orang lain'? GREMLIN ini mungkin memberi Anda banyak kepercayaan diri, tetapi Anda mungkin terlihat sombong dan mendominasi, yang dalam jangka panjang sama tidak membantunya dengan GREMLIN pertama.

Gremlin harus diganti dengan Autopilot

Jika Anda dapat mengenali Gremlin ini maka Anda dapat menghapusnya. Untuk mengganti GREMLIN Anda harus memperkenalkan Autopilot. Dengan kata lain, jika Anda memiliki keyakinan yang tidak membantu, Anda harus menggantinya dengan keyakinan yang membantu. Dalam hal ini, kepercayaan yang membantu itu mungkin adalah bahwa 'semua manusia adalah sama dan kita semua layak dihormati'. Jika Autopilot ini ada di kepala Anda pada contoh di atas ketika seseorang menerobos di depan Anda, maka ketika Manusia dan Simpanse melihat ke Komputer untuk memeriksa panduan, mereka akan melihat Autopilot yang mengatakan 'kita semua layak dihormati' dan maka baik Simpanse atau Manusia bisa angkat bicara. (Mudah-mudahan Manusia akan membungkam Simpanse dan berkata, 'Biarkan saya menangani ini dengan sopan!')

Menemukan Gremlin Anda Setiap kali

GREMLIN sedang bekerja, biasanya akan meninggalkan Anda dengan pengalaman negatif, yang bisa berupa emosi yang tidak diinginkan atau hasil negatif. Ini sering berarti bahwa GREMLIN akan menghentikan Anda melakukan sesuatu yang ingin Anda lakukan atau membuat Anda melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan.

Hanya Anda yang dapat memutuskan apakah keyakinan yang Anda miliki bermanfaat atau tidak, tergantung pada apa yang membuat Anda bahagia dan bagaimana Anda ingin menjalani hidup.

Untuk menemukan Gremlin Anda, pikirkan saat Anda memiliki emosi yang tidak Anda inginkan. Ini biasanya merupakan emosi negatif – orang biasanya tidak mengeluh karena terlalu senang atau bersemangat! Emosi seperti itu bisa berupa: kemarahan, frustrasi, kesal atau kecewa. Selanjutnya, hidupkan kembali situasinya. Apa yang telah terjadi? Apa yang kamu lakukan? Apa yang dilakukan orang lain? Apa yang kamu pikirkan? Berfokuslah pada apa yang Anda pikirkan dan tanyakan pada diri sendiri apakah ini pemikiran yang membantu atau tidak. Juga, apakah itu pemikiran yang jujur atau tidak? Jika itu menyebabkan Anda emosi negatif, kemungkinan itu adalah GREMLIN yang tidak membantu dan dapat dihilangkan. Gremlin dan Simpanse bisa sulit dibedakan jika keduanya mengatakan hal yang sama. Ini tidak terlalu mengejutkan karena Simpanse-lah yang memasukkan GREMLIN ke dalam Komputer sejak awal! Simpanse berpikir di sini dan saat ini. GREMLIN hanya mengingat apa yang dikatakan simpanse sebelumnya dalam bentuk kepercayaan. Misalnya, seseorang meminta Anda untuk membantunya dalam suatu pekerjaan. Simpanse Anda mungkin bereaksi di tempat dengan perasaan negatif atau GREMLIN mungkin mengingatkannya setiap kali Anda mendapatkannya

diminta untuk melakukan pekerjaan itu adalah kerja keras dan oleh karena itu GREMLIN memberi Anda perasaan negatif secara otomatis karena kepercayaan negatif ini.

Menghapus Gremlin Anda Mari

kita ambil contoh umum tentang cara menghapus Gremlin dan mengubahnya menjadi Autopilot.

Anda mungkin mengeluh bahwa Anda tidak bisa mengatakan 'tidak' kepada orang lain dan ini akhirnya membuat Anda merasa kesal karena Anda mengambil terlalu banyak atau merasa sedikit marah karena Anda memiliki lebih banyak pekerjaan yang harus dilakukan. GREMLIN adalah perilaku mengatakan 'ya' secara tidak tepat setiap kali Anda diminta melakukan sesuatu. Gremlin lain, yang merupakan keyakinan destruktif, akan berada di belakang yang ini dan kita perlu menemukannya.

Untuk menemukan Gremlin yang menyebabkan Anda mengatakan 'ya', setiap kali Anda diminta melakukan sesuatu, coba tanyakan pada diri sendiri dua pertanyaan:

- Menurut Anda, apa arti mengatakan 'tidak' kepada seseorang tentang Anda?
- Apa konsekuensi dari Anda mengatakan 'tidak' kepada seseorang?

Jika jawaban Anda adalah seperti ini: 'Jika saya mengatakan "tidak", maka ini menyiratkan bahwa saya egois dan konsekuensinya adalah saya akan terlihat malas,' maka kedua GREMLIN ini membuat Manusia di dalam diri Anda membuat keputusan yang buruk.

Cobalah untuk mengganti Gremlin ini dengan beberapa kebenaran. Misalnya:

- Mengatakan 'tidak' adalah respons yang tepat dari orang dewasa yang menghargai keterbatasan atau batasannya sendiri.
- Mengatakan 'tidak' adalah hal yang ampuh untuk dilakukan oleh orang yang seimbang.
- Orang yang realistis akan menerima penolakan dan menghargai bahwa Anda memiliki hak untuk mengatakan 'tidak'.
- Orang menghormati mereka yang bisa mengatakan 'tidak'.

Cara yang membantu untuk tidak mengatakan 'ya' untuk semuanya adalah dengan memutus siklus lebih awal. Jadi ketika Anda diminta untuk melakukan sesuatu, beri Manusia Anda kesempatan untuk berpikir dengan mengatakan respons otomatis seperti 'Saya perlu waktu sejenak untuk berpikir apakah saya dapat menyesuaikan ini,' atau 'Saya perlu berpikir apakah itu sesuai untuk saya untuk melakukan ini.' Setelah Anda terbiasa merespons, dengan menghentikan dan membiarkan orang

tahu Anda membutuhkan waktu, mereka akan menghargai ini dan Anda memiliki kesempatan untuk membuat keputusan yang bijak.

Gremlin dapat mengambil beberapa upaya, dan beberapa waktu untuk menghapusnya, tetapi dengan kegigihan mereka akan pergi. Jumlah 'kebenaran', atau Autopilot, untuk membantu masalah ini sangat signifikan. Agar dapat berfungsi, Anda harus menemukan kebenaran ini dan kemudian terus memperkuatnya sampai tertanam kuat di Komputer dan menjadi sifat kedua. Kembali ke contoh di atas, kebanyakan orang akan mengerti dan menerima jika Anda mengatakan bahwa Anda tidak dapat membantu mereka. Tidak ada medali bagi mereka yang terus mengatakan 'ya' dan kemudian kecewa karenanya. Fakta bahwa Anda menyadari bahwa Anda kesulitan mengatakan 'tidak' berarti ada kebutuhan untuk berubah.

Anda harus memutuskan apa 'kebenaran' Anda Mari kita

pertimbangkan seorang ibu yang berulang kali marah kepada putri remajanya karena kamarnya berantakan tetapi tidak menginginkan emosi ini. Kemarahan dan ketidakrapihan ini memengaruhi hubungan mereka. Sang ibu dapat menanyai dirinya sendiri: 'Kepercayaan apa yang saya pegang yang membuat saya marah?'

Keyakinan yang menyebabkan kemarahan mungkin:

- Putri saya malas jika tidak merapikan kamarnya.
- Akan ada kuman di dalam ruangan jika tidak rapi dan kumannya buruk.
- Ini rumah saya dan ini aturannya.

Dia kemudian dapat menantang keyakinan ini untuk melihat apakah itu benar atau tidak.

Bahkan jika dia masih menganggap itu benar, dia dapat bertanya pada dirinya sendiri:

- Yang lebih penting, pertarungan tentang kamar atau hubungan yang baik bersama anak perempuan saya?
- Apakah ada cara lain untuk mendekati masalah ini?

Sang ibu tidak bisa berharap untuk marah dan tidak menimbulkan reaksi dari putrinya dan ini mungkin bukan yang dia inginkan. Ibu dapat mengubah kepercayaan yang tercantum di atas dan menggantinya dengan yang lebih bermanfaat seperti:

- Kamar yang berantakan tidak sama dengan menjadi orang yang malas; itu hanya sebuah orang yang tidak rapi yang kebetulan masih remaja.

- Putri saya sedang belajar untuk menjadi dewasa dan dia belajar paling baik dengan menemukan berbagai hal untuk dirinya sendiri.
- Jika saya menjelaskan bahwa kamar yang tidak rapi membuat saya kesal, dia mungkin akan membereskannya untuk saya.
- Ini mungkin rumah saya tetapi kamar putri saya.

Tentu saja sang ibu mungkin masih memilih untuk marah dan menetapkan hukum dan mungkin semuanya akan berhasil. Namun, dia tidak bisa mengeluh jika dia meletakkan aturan sebelum hubungannya dengan putrinya dan hubungan itu menghilang.

Contoh ini menunjukkan bahwa kita semua harus memutuskan sendiri apa yang kita inginkan dan bagaimana kita ingin bertindak dan apa yang ingin kita percayai. Ini adalah pilihan, dan dengan semua pilihan datanglah konsekuensi. Hanya Anda yang dapat memutuskan bagaimana Anda ingin bertindak di dunia Anda. Jika Anda ingin sesuatu berubah maka Anda harus melihat sesuatu secara berbeda. Jika Anda tidak mau menantang keyakinan Anda maka GREMLIN akan tetap ada dan Anda harus menerima konsekuensinya.

Ingatlah bahwa ketika Anda telah mengidentifikasi keyakinan yang ada di balik emosi negatif Anda, Anda harus menggantinya dengan sesuatu. Anda mencoba menciptakan pemikiran otomatis baru, Autopilot, atau jalur, di otak. Anda perlu mengganti GREMLIN dengan pernyataan Autopilot yang positif dan Anda perlu memikirkannya secara teratur, melatihnya hingga menjadi respons otomatis Anda.

Ibu masih membutuhkan nyawa

Gremlin umum yang dimasukkan oleh beberapa simpanse betina berasal dari dorongan keibuan. Ini adalah keyakinan bahwa satu-satunya peran yang dia miliki adalah menjaga anak dan keluarganya. Simpanse dapat memprogram Komputer untuk memiliki GREMLIN yang berbunyi, 'Kamu harus mendahulukan keluargamu di setiap kesempatan, jika tidak, kamu adalah ibu yang buruk.' Konsekuensi dari hal ini adalah sang ibu menghabiskan seluruh waktunya untuk mengejar keluarga dan tidak punya waktu untuk dirinya sendiri. Apa pun yang dia lakukan untuk dirinya sendiri membuatnya merasa bersalah. Ini bukan kepercayaan yang membantu atau sehat dan menimbulkan pertanyaan: panutan apa yang ditawarkan putrinya ini jika dia menjadi seorang ibu?

Mengganti Gremlin Anda

Anggaplah Anda sedang dalam perjalanan ke tempat kerja dan mengemudi ke kota. Anda telah berangkat pada waktu yang tepat dan semuanya berjalan dengan baik. Tiba-tiba Anda bertemu dengan seorang pria yang telah memundurkan mobilnya ke tengah jalan dari jalan masuk.

Mobil macet dan tidak mau bekerja dan menghalangi jalan. Anda sekarang berada dalam antrean dan lalu lintas tidak dapat bergerak. Waktu terus berlalu dan pria itu, untuk alasan apa pun, tidak menggerakkan mobilnya. Lalu lintas yang datang tidak memberi jalan bagi Anda, jadi Anda terjebak. Sepuluh menit telah berlalu dan Anda menyadari bahwa Anda sekarang akan terlambat bekerja. Anda juga tahu bahwa manajer Anda sangat tidak toleran terhadap orang yang datang terlambat. Bagaimana reaksi Anda?

Orang biasa mungkin melakukan sesuatu seperti ini: Pertama, simpanse mulai memekik sedikit, 'Apa yang dilakukan idiot ini?'; 'Mengapa dia tidak bisa memindahkan mobilnya?'; 'Dia harus menyadari kita semua akan terlambat'; 'Oh bagus, hanya apa yang saya butuhkan,' dan seterusnya.

Manusia mencoba menenangkan Simpanse dengan pikiran seperti, 'Yah, dia tidak bisa menahannya'; 'Dia tidak melakukan ini dengan sengaja'; 'Ini akan segera baik-baik saja.'

Seiring berjalannya waktu, Simpanse semakin memburuk dan Manusia kehilangan kendali. Mereka berdua sekarang melihat ke Komputer untuk melihat apa keyakinannya. Apakah mereka Gremlin atau Autopilot?

Gremlin akan menjadi keyakinan seperti:

- Saya berharap untuk pergi bekerja tanpa dihentikan.
- Saya berangkat lebih awal karena itu tidak dapat diterima.
- Tidak ada yang salah di dunia saya.
- Jika sesuatu di dunia saya salah karena orang lain maka saya harus marah.
- Saya harus mengendalikan perjalanan saya ke tempat kerja.
- Jika sesuatu telah terjadi di luar kendali seseorang maka mereka diam

bersalah.

Ini semua adalah keyakinan yang sangat konyol jika Anda memikirkannya tetapi jika Anda menyembunyikannya di dalam kepala Anda maka tidak heran Simpanse menjadi lebih marah ketika berbicara kepada para GREMLIN ini yang mengatakan hal-hal yang tidak masuk akal.

Mari balikkan keyakinan ini dan berikan beberapa Autopilot yang jujur dan singkirkan Gremlin ini. Jadi keyakinan kontra adalah:

- Saya berharap dapat bekerja tanpa dihentikan tetapi tidak ada jaminan.

- Saya berangkat lebih awal tetapi ini tidak berarti saya akan tiba tepat waktu. •
- Saya tidak bisa selalu mengharapkan segalanya berjalan dengan baik di dunia saya. • Jika seseorang melakukan sesuatu di dunia saya yang tidak membantu saya, saya tidak perlu marah tetapi saya bisa menghadapinya dengan tenang.
- Saya tidak memiliki kendali atas perjalanan saya ke tempat kerja. • Jika sesuatu terjadi di luar kendali saya maka saya hampir tidak bersalah. •
- Jika manajer saya marah karena saya terlambat, maka saya dapat menangani hal ini.

Jika Autopilot ini ada di Komputer, maka ketika Simpanse mulai marah atau kesal, ia akan melihat ke dalam Komputer dan menyadari bahwa ini adalah respons yang tidak tepat dan ia akan tenang. Namun, ini perlu diperkuat dengan melatih respons ini sehingga jalur di Komputer mengesampingkan dan menghapus jalur yang sebelumnya tidak membantu.

GREMLIN raksasa yang disebut 'HARUS'

GREMLIN umum dan destruktif sering diwujudkan dengan kata 'harus'. Gremlin sering kali merupakan pernyataan yang berisi kata-kata kaku seperti 'harus' dan 'harus'. Pikirkan baik-baik tentang penggunaan kata-kata ini karena sering kali tidak tepat dan dapat merusak.

'Semua orang harus menyenangkan dengan saya, jika saya menyenangkan dengan mereka.' Jika keyakinan ini hadir di Komputer dan Simpanse melihat ke dalam Komputer ketika seseorang tidak ramah kepada Anda, kemungkinan besar Anda akan merasa marah, frustrasi, atau terluka. Pada kenyataannya, orang belum tentu memiliki nilai yang sama dengan Anda atau menjalani hidup sesuai dengan keyakinan Anda. Dengan menerima ini sebagai fakta, Anda mungkin ingin mengganti GREMLIN dengan Autopilot. Dengan mengganti kata 'harus' dengan kata 'bisa' Anda akan memiliki kebenaran yang akan lebih mudah Anda jalani. Jadi Autopilot menjadi, 'Semua orang bisa menyenangkan saya jika saya menyenangkan mereka.' Sekarang jika itu tidak terjadi, Anda tidak kecewa atau terkejut.

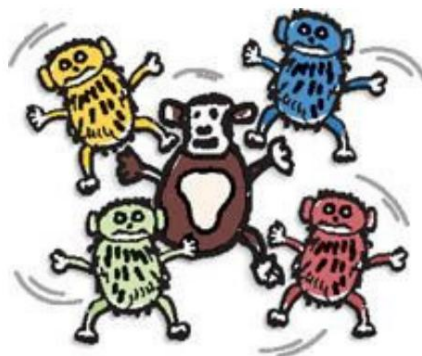
Berikut adalah beberapa contoh untuk dipikirkan. Pertimbangkan perbedaannya perasaan yang dibuat oleh kedua pernyataan tersebut hanya dengan menukar kata tersebut.

SHOULD	COULD
I should eat sensibly all the time.	I could eat sensibly all the time.
I should be more organised.	I could be more organised.
I should manage my Chimp better.	I could manage my Chimp better.

Perbedaan antara kedua pernyataan tersebut adalah bahwa penggunaan kata 'harus' sering menimbulkan rasa penilaian, perintah, rasa bersalah atau perasaan gagal, sedangkan penggunaan kata 'bisa' biasanya menimbulkan perasaan kemungkinan, harapan, pilihan, a pilihan, pemberdayaan dan potensi perubahan. Kata yang setara untuk 'harus' adalah 'mungkin'. Coba beberapa kalimat untuk diri sendiri dengan ini.

Masuk akal untuk memiliki beberapa harapan tentang apa **yang mungkin** terjadi tetapi mungkin tidak masuk akal untuk menuntut hal ini **harus** terjadi. Jelas ada beberapa kesempatan ketika kata 'harus' dan 'harus' sesuai, jadi saya tidak menyarankan agar kita menghapusnya dari bahasa Inggris!

Menari dengan Gremlin



Ketika sejumlah GREMLIN berkumpul, akan sulit untuk memisahkan mereka.

Setiap GREMLIN tampaknya memperkuat GREMLIN berikutnya. Saat Anda melompat dari satu kepercayaan yang salah atau tidak membantu ke yang lain, Anda akhirnya menari dengan Gremlin.

Misalnya, anggap saja Anda akan bertemu dengan beberapa kerabat pasangan Anda. Komputer Anda memiliki beberapa Gremlin di dalamnya yang sedang dimulai

untuk bangun dan berbicara dengan Anda. Ini akan mengganggu Simpanse. Gremlin mungkin sebagai berikut:

- Saya harus membuat kesan yang baik.
- Saya akan diadili.
- Kita tidak mungkin memiliki kesamaan.
- Jika saya membodohi diri sendiri, mereka akan menganggap saya bodoh.

Ini semua mungkin benar, meskipun keyakinan yang tidak membantu yang akan menari-nari bersama.

Cara untuk mengenali setiap GREMLIN dan bagaimana mereka bekerja sama adalah dengan menuliskannya seperti yang terlihat. Menempatkannya di atas kertas berarti Anda dapat bekerja untuk menghapusnya satu per satu. Mencoba melakukan semuanya bersama-sama sangat tidak mungkin berhasil, karena masing-masing membutuhkan jawabannya sendiri yang didasarkan pada kebenaran dan logika untuk menghapusnya dan menggantinya dengan Autopilot (kebenaran yang dapat diterima).

Jadi dalam hal ini mari kita lakukan!

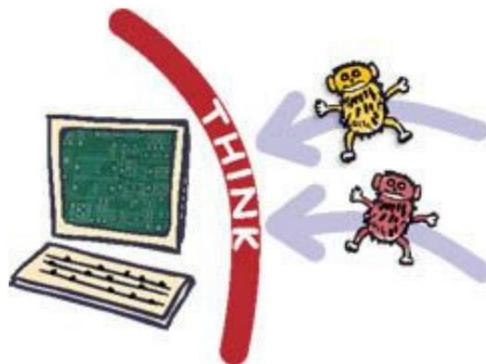
Jawaban yang Anda berikan harus benar untuk Anda, jika tidak, mereka tidak akan menghapus Gremlin. Jadi, Anda harus memikirkan masing-masing dengan jawaban yang cukup kuat, berdasarkan kebenaran yang Anda yakini. Ketika Anda telah menemukan jawaban Anda, Anda harus menuliskannya dan mengingatkan diri Anda tentangnya sampai itu tertanam dalam cara berpikir Anda.

Apa pun yang Anda lakukan, jangan mencoba mencuci otak diri Anda sendiri, atau membodohi diri sendiri menjadi sesuatu yang tidak Anda percayai, karena itu akan gagal menghentikan para Gremlin.

Butuh beberapa minggu atau bulan untuk memperkuat Autopilot dan menghapus GREMLIN. Gremlin memiliki kebiasaan buruk untuk kembali jadi hati-hati terhadap mereka. Anda harus waspada dan mencoba mengatasinya setiap kali Anda mengenalinya.

GREMLIN	REPLACE WITH AUTOPILOT
I have to make a good impression.	I can only be myself and what they make of that is up to them.
I am about to be judged.	They are going to meet me and whether they judge me or not I can't control, but I can enjoy being me.
We are unlikely to have anything in common.	It doesn't matter whether we have anything in common or not, I can always ask about them and listen to them.
If I make a fool of myself they will think I am stupid.	If I make a fool of myself, it wasn't intentional, all I can do is my best and what they make of that is up to them.

Menghentikan Gremlin lagi agar tidak masuk ke Komputer



Menempatkan Autopilot atau Gremlin ke dalam Komputer dilakukan dengan pengalaman, termasuk diskusi dan pendidikan. Jadi ketika Anda mengalami sesuatu dalam hidup Anda akan menafsirkan ini. Jika Anda menafsirkannya dengan cara yang negatif dan tidak membantu maka Gremlins akan muncul di Komputer untuk referensi di masa mendatang. Jika Anda menafsirkan peristiwa atau pengalaman dengan cara yang positif atau konstruktif maka Autopilot dimasukkan ke dalam Komputer. Oleh karena itu **penting saat memasukkan ke dalam Komputer bahwa Anda memikirkan dengan hati-hati melalui pengalaman yang Anda miliki dan menafsirkannya dengan benar.**

Misalnya, jika Anda pergi bekerja dan seseorang cepat dan cukup dingin terhadap Anda, sangat mudah bagi simpanse untuk menafsirkannya secara emosional dan langsung mengambil kesimpulan seperti: 'orang ini tidak menyukai saya;' 'Ada yang salah dengan mereka;' 'Ada yang salah denganku;' dan 'Saya tahu saya tidak disukai semua orang.' Ada kemungkinan tak terbatas untuk interpretasi.

Manusia, yang logis, cenderung berpikir secara berbeda dan lebih seperti, 'Saya tidak yakin mengapa orang itu tampak dingin terhadap saya; Saya perlu mencari tahu,' atau 'Tidak masalah bagi saya selama saya tetap menyenangkan;' atau 'Mungkin ada yang salah dan mereka tidak sehat atau khawatir tentang sesuatu', atau 'Mungkin saya telah membuat mereka kesal dan saya perlu meminta maaf.' Sekali lagi daftarnya tidak ada habisnya.

Intinya di sini adalah jika kita mendengarkan Simpanse maka pasti Gremlin baru akan dimasukkan ke dalam Komputer dan yang lama akan diperkuat. Jika kita pergi dengan Manusia dan membungkam Simpanse, pertama-tama kita akan mencoba mencari kebenaran masalah ini dan kemudian mengizinkan Autopilot masuk ke Komputer. Kuncinya di sini bukanlah mendengarkan Simpanse tetapi mendengarkan Manusia dan memeriksa faktanya terlebih dahulu. Ini kemudian akan memasukkan Autopilot ke dalam Komputer untuk referensi di masa mendatang.

Dengan menggunakan contoh di atas, ketika Anda berbicara dengan orang tersebut, Anda mungkin menemukan bahwa dia mengalami sakit kepala yang parah dan dia meminta maaf karena memberi Anda kesan dingin. Anda sekarang dapat memasukkan Autopilot yang sehat ke Komputer yang mengatakan: setiap kali seseorang tampak kedinginan, periksa faktanya terlebih dahulu sebelum langsung mengambil kesimpulan.

Di sisi lain, mari kita bersikap ekstrim dan mengatakan bahwa orang tersebut berpaling dari Anda dan mengatakan bahwa mereka tidak menyukai Anda dan mereka berniat untuk bersikap kasar kepada Anda. Setidaknya Anda dapat memasukkan Autopilot baru ke Komputer yang mengatakan: tidak semua orang akan menyukai saya dan saya harus menerimanya dan terkadang apa pun yang saya lakukan, saya tidak bisa menang.

Either way, poin penting adalah untuk mengenali interpretasi dan cara berpikir oleh Simpanse dan oleh Manusia.

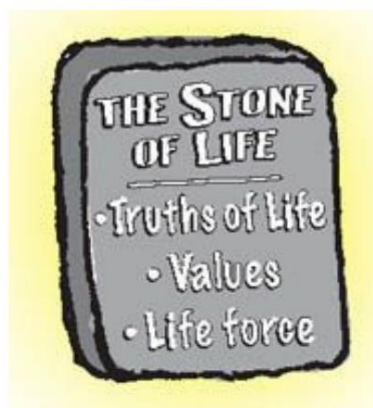
Inti

Manusia tidak selalu melakukannya dengan benar dan Simpanse tidak selalu melakukannya salah.

Informasi yang berguna dan tidak berguna dimasukkan ke dalam Komputer baik dari Simpanse atau Manusia. Umumnya, Manusia memasang Autopilot dan Simpanse memasang Gremlin tetapi ada pengecualian. Jika Manusia diberi informasi yang tidak atau tidak dapat dipahaminya, maka dengan menggunakan logika, ia dapat menganalisis informasi ini secara tidak benar dan secara tidak sengaja memasukkan GREMLIN ke dalam Komputer. Misalnya, Anda mungkin pergi ke dokter keluarga Anda yang menjadi gelisah dan memberi tahu Anda bahwa Anda membuang-buang waktu. Di akhir tahun Anda menemui dokter keluarga lain yang juga menjadi gelisah dan memberi tahu Anda bahwa Anda membuang-buang waktu. Logika Manusia menafsirkan ini dengan mengatakan saya membuang-buang waktu dokter keluarga saya karena keduanya tidak mungkin salah. Namun, bisa jadi sebenarnya Anda bertemu dengan dua dokter yang sangat tidak membantu dan sama sekali tidak membuang waktu mereka. Namun, Manusia telah menggunakan logika untuk salah mengartikan apa yang terjadi dan telah memasukkan GREMLIN ke dalam Komputer, yaitu ketika saya pergi ke dokter saya membuang-buang waktu.

Demikian pula pemikiran emosional Simpanse mungkin benar dan memasukkan Autopilot. Misalnya, Anda mungkin bertemu seseorang yang dibaca oleh simpanse Anda secara emosional, dengan bahasa tubuh, dan memberi tahu Anda bahwa dia tidak mempercayai mereka. Simpanse Anda mungkin benar dan memasukkan ke Komputer: 'Orang ini tidak dapat dipercaya, hati-hati.' Ini sebenarnya Autopilot jika Simpanse benar dalam penafsirannya dan sebaiknya Anda mendengarkannya.

Menyempurnakan Batu Kehidupan



Inti dari mengatur Semesta Anda adalah membiarkan Matahari, yang berada di pusat Semesta Anda, menjadi titik fokus dari segalanya. Matahari ini adalah apa yang Anda yakini tentang kehidupan dan tentang pemenuhan diri. Tentu saja,

banyak orang memiliki keyakinan yang kuat dan ini akan menjadi makna hidup mereka dan sebagian besar, jika tidak semua nilai mereka, akan didasarkan pada keyakinan ini. Sekali lagi, jika Anda memiliki keyakinan agama yang kuat, ada baiknya memperjelas kepada diri Anda sendiri apa keyakinan Anda, dan kemudian memastikan bahwa Anda selaras dengannya dan menjalani hidup Anda sesuai dengan itu.

Jika Anda tidak memiliki keyakinan agama yang kuat maka Anda harus menentukan apa yang Anda rasakan sebagai tujuan akhir yang ingin Anda capai, karena ini akan menentukan Kekuatan Hidup Anda. Banyak orang, apa pun kepercayaannya, akan setuju bahwa hidup adalah tentang pemenuhan diri dan tentang menjadi bahagia. Hanya Anda yang dapat memutuskan apa yang penting bagi Anda.

Poin Kunci

Adalah Batu Kehidupan yang memegang kunci untuk menstabilkan seluruh Alam Semesta Anda.

Menetapkan Pola Pikir Anda dan menjalaninya Ada baiknya menantang

Pola Pikir Anda dengan bereksperimen. Saat bekerja dengan sekelompok mahasiswa kedokteran di lingkungan rumah sakit, kami mencoba sebuah eksperimen. Beberapa siswa diminta untuk percaya bahwa dia adalah Direktur Klinis rumah sakit. Siswa kemudian diamati untuk melihat apa yang mereka lakukan. Sebagian besar dari mereka berjalan di tengah koridor dan menyapa staf dan pasien dengan sopan 'Selamat pagi' dan terlihat memulai interaksi.

Kemudian kami meminta mereka untuk berjalan menyusuri koridor lagi tetapi kali ini seolah-olah mereka adalah petugas kebersihan rumah sakit yang memiliki kontrak sementara dan kemungkinan besar akan segera kehilangan pekerjaan. Kali ini sebagian besar siswa diamati berjalan menyusuri tepi koridor dan tidak terlibat dengan orang lain yang mereka lewati. Para siswa tidak tahu bahwa mereka sedang diamati untuk perilaku di koridor. Ketika ditunjukkan perubahan perilaku mereka berdasarkan persepsi tentang diri mereka sendiri, mereka terkejut.

Salah satu cara untuk melihat bagaimana Anda benar-benar tampil adalah dengan melihat efek yang Anda berikan pada orang lain. Apakah orang lain menemukan Anda teman yang baik? Apakah orang lain merasakan

bersemangat ketika mereka bertemu dengan Anda? Putuskan pemikiran mana tentang diri Anda yang konstruktif dan mana yang destruktif. Pastikan Anda memiliki ekspektasi yang realistis terhadap diri sendiri.

Ingat: nilai-nilai yang Anda pegang dalam diri Anda cenderung jauh lebih penting daripada penampilan Anda atau apa yang dapat Anda capai.

Poin Kunci

Sahabat sejati menyukai kita karena nilai dan kepribadian kita, bukan karena prestasi, posisi, dan harta benda kita.

Jika Anda yakin nilai dan sikap adalah hal penting dalam hidup Anda, maka perjas ini dan kerjakan saat Anda ingin mengembangkan gambaran tentang diri Anda, karena itulah yang penting bagi Anda dan menentukan Anda. Saya tidak mengatakan kita tidak boleh mencoba untuk mencapai sesuatu atau memiliki harta benda dan merasa senang memiliki hal-hal ini, tetapi saya mengatakan bahwa hal-hal ini harus selaras dengan nilai-nilai Anda. Jika nilai-nilai Anda didasarkan pada karakteristik khusus dalam kepribadian Anda dan memiliki pandangan tertentu, maka pastikan Anda meluangkan waktu untuk mengembangkannya.

Anda selalu dapat memeriksa bagaimana penampilan Anda dengan bertanya kepada sejumlah teman tetapi bersiaplah untuk beberapa kebenaran yang tidak menyenangkan. Jika Anda menerima komentar yang tampaknya cukup kritis maka setidaknya Anda memiliki titik awal untuk mulai bekerja dan mengubah persepsi tersebut.

Mindset bukan hanya tentang bagaimana Anda memandang diri sendiri tetapi juga bagaimana Anda memandang orang lain dan dunia. Saya akan mengambil dua ekstrem untuk mencoba dan mengarahkan titik ini ke rumah.

Mari kita mulai dengan orang yang percaya bahwa mereka memiliki dunia tempat mereka tinggal. Mereka akan percaya diri dan tegas karena itu adalah dunia mereka. Tentu saja, sementara tidak ada yang memiliki Planet Bumi, kita masing-masing memiliki dunia kita sendiri.

Kami memutuskan bagaimana itu dijalankan dan siapa yang dapat memasukinya sampai tingkat yang sangat besar.

Sekarang mari kita lihat orang yang percaya bahwa mereka berada di dunia orang lain dan bahwa mereka tidak pantas berada di sana. Orang ini akan kurang tegas dan merasa tidak berhak berada di sana. Hal ini mungkin mengakibatkan mereka tidak bahagia dan melindungi diri mereka sendiri dan melihat dunia sebagai tempat yang berbahaya dan mengancam untuk hidup. Mereka mungkin juga

melangkah lebih jauh dan merasa bahwa mereka harus berjuang di sudut mereka karena orang lain menindas mereka. Anda dapat membayangkan banyak kepercayaan lain yang mungkin muncul semata-mata karena orang tersebut melihat dunia sebagai milik orang lain.

Sebagian besar dari kita berada di tengah-tengah dua sikap ini, tetapi dapat menyimpang ke arah mana pun jika kita tidak berhati-hati.

Rangkuman poin-poin penting •

Sangat penting untuk membuat Komputer bekerja dengan benar. • Anda dapat mencari dan mengganti Gremlin dengan Autopilot. • Batu Kehidupan adalah bagian paling kuat dari pikiran Anda. • Batu Kehidupan adalah sesuatu yang dapat Anda kerjakan. • Memperkuat Batu Kehidupan dengan membuatnya terlihat setiap hari adalah hal yang utama

menetap pengaruh pada Anda.

- Anda dapat memilih Pola Pikir yang tepat untuk mendekati kehidupan.

Latihan yang disarankan:

Mengelola Komputer Anda

Ganti 'harus' Gremlin dengan 'bisa' Autopilot Jika Anda mengalami beberapa bentuk tekanan atau stres, cobalah untuk melihat apakah 'harus' GREMLIN ada di belakangnya dan tidak pantas. Ganti ini dengan Autopilot 'bisa' dan pikirkan tentang perbedaan emosi yang diberikannya kepada Anda. Latihan ini perlu dilakukan berulang kali jika Anda ingin menyematkan Autopilot ke dalam Komputer agar beroperasi tanpa input Anda.

Penstabil utama saya tidak bisa

cukup mendorong Anda untuk kembali ke Batu Kehidupan Anda dan jika perlu sempurnakan dan gambar ulang poster Anda. Ketika Anda memperjelas hal ini dalam pikiran Anda, ini akan menjadi pengaruh yang paling menenangkan bagi Simpanse Anda, Manusia Anda, dan keberadaan Anda sendiri. Ingatlah bahwa **Batu Kehidupan sejauh ini merupakan penstabil paling kuat untuk Pikiran Psikologis Anda dan bahkan untuk seluruh Alam Semesta Anda.**

Bab 6

Kepribadian dan Pikiran

Bagaimana pikiran Anda bekerja dan memengaruhi kepribadian Anda

ANDA SEKARANG MEMILIKI pemahaman tentang tiga otak di kepala Anda: Manusia, Simpanse, dan Komputer. Selanjutnya kita bisa melihat cara Guiding Moon (Komputer) menstabilkan Planet Terbagi (pertarungan antara Manusia dan Simpanse). Untuk mengoptimalkan sistem, Anda dapat belajar memindahkan suplai darah di kepala Anda dan mengoperasikannya dengan Simpanse, Manusia, atau Komputer, tergantung mana yang tepat untuk tugas tersebut. Kami juga dapat melihat kepribadian Anda dan memahami bagaimana itu terbentuk dan kemudian mengembangkannya.

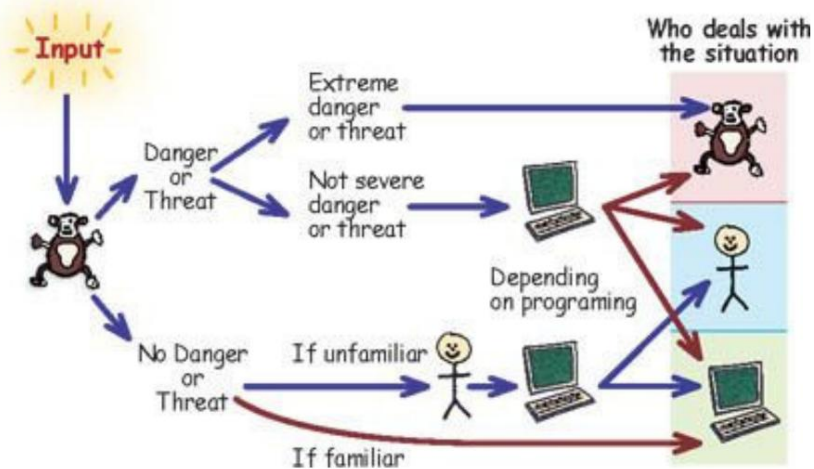
Bagaimana Komputer berinteraksi dengan Simpanse dan Manusia Jika

Simpanse dan Manusia santai dan tidak khawatir, maka Anda akan secara otomatis bekerja dengan Komputer, yang berarti Anda dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa usaha sadar karena Komputer Anda bekerja secara otomatis program. Namun, jika ada bahaya atau keadaan yang tidak biasa muncul maka Simpanse atau Manusia akan bangun dan mengambil alih.

Bagaimana Simpanse, Manusia, dan Komputer menangani

masuk Diagram menunjukkan bahwa persepsi Simpanse tentang bahaya atau tidak yang memulai proses. Bagian otak mana yang menangani situasi tergantung pada dua faktor utama:

- Apakah Simpanse merasakan bahaya atau ancaman
- Apakah Manusia mengetahui situasinya atau tidak



Hasil akhirnya menunjukkan bahwa dalam bahaya ekstrim, Simpanse akan mengambil alih. Saat ada ancaman, Chimp akan terlebih dahulu melihat ke dalam Komputer untuk melihat apa yang tersimpan di sana. Jika Komputer tidak meyakinkan Simpanse maka Simpanse akan mengambil alih. Jika Simpanse diyakinkan maka Manusia atau Komputer akan bertindak. Dalam keadaan di mana Simpanse tidak melihat adanya ancaman maka ia akan menyerahkannya kepada Manusia atau Komputer. Untuk memberikan ilustrasi sederhana tentang bagaimana ketiga otak itu berinteraksi, kita akan melihat seseorang yang memainkan piano.

Pemain piano Mari

kita asumsikan pianis memainkan karya favorit mereka, mengetahuinya dengan baik dan telah memainkannya dengan mudah berkali-kali sebelumnya. Tugas ini diprogram dengan kuat ke dalam Komputer dan Komputer dapat membuat jari mereka bermain tanpa berpikir panjang. Itu dalam mode otomatis. Mari kita asumsikan juga bahwa Manusia itu santai dan baik-baik saja, Simpanse adalah hewan yang sangat tegang dan Komputer hanya melakukan tugasnya. Kita bisa melihat tiga skenario.

Skenario pertama

saya masuk ke ruangan dan tidak menimbulkan ancaman bagi orang tersebut, yang terus memainkan piano. Saya bertanya kepada mereka apakah mereka mau secangkir kopi dan Manusia di dalamnya menjawab dengan ya atau tidak. Komputer terus memutar musik tanpa kesalahan. Simpanse tertidur karena tidak ada ancaman. Manusia santai dan membiarkan Komputer melakukan pekerjaan.

Skenario kedua

Saya masuk ke ruangan dan berkata kepada orang itu, 'Bisakah Anda berbicara dengan saya melalui cara jari-jari Anda bergerak naik turun di piano?' Kali ini, karena saya tidak menimbulkan ancaman, yang berarti Simpanse masih beristirahat, saya meminta Manusia untuk berpikir. Jadi Manusia sudah bangun dan suplai darah di otak sekarang menuju ke Manusia. Manusia sekarang berpikir sangat lambat (20 kali lebih lambat dari Komputer). Manusia juga harus menyelesaikan masalah dari prinsip pertama, jadi mulai salah. Orang tersebut sekarang berhenti dan berkata, 'Saya tidak bisa berpikir secepat itu, tetapi jika Anda hanya menonton saya bisa bermain dengan mudah.' Mereka kemudian mengambil di mana mereka tinggalkan dan segera bermain dengan baik lagi. (Manusia bukanlah tempat yang baik untuk mengirimkan suplai darah Anda jika Anda harus berpikir cepat atau melakukan tugas yang biasa!)

Skenario ketiga saya

masuk ke ruangan bersama dengan sekelompok pianis terkenal dan berkata kepada orang tersebut, 'Kami hanya akan melihat seberapa baik Anda bisa bermain piano,' dan kemudian saya bersandar pada piano dan memperhatikan pianis itu dengan saksama! Kali ini Simpanse di dalam pianis bangun dan panik karena merasakan bahaya. Jadi suplai darah masuk ke simpanse. Simpanse sekarang emosional dan tidak dapat diprediksi dan Simpanse, yang akan memulai percakapan, biasanya membela diri dan sekarang akan menyusul Manusia di dalam orang tersebut.

'Saya tidak dalam kondisi terbaik saya hari ini,' akan menjadi tanggapan khas dari Simpanse, baik dengan penghentian musik atau simpanse yang mencoba memainkan piano, yang akan dilakukan dengan buruk!

Tantangan matematis Ini adalah

contoh lain dan kali ini kami akan mendemonstrasikan tiga otak yang mencoba bekerja sama. Komputer berpikir paling cepat karena semuanya sudah tersimpan di tempatnya. Jika seseorang meminta Anda untuk melakukan perkalian sederhana, seperti tiga kali tiga, maka Anda akan langsung menjawabnya karena jawabannya tersimpan di Komputer. Simpanse tidak akan merasa terancam karena itu adalah jumlah yang mudah dilakukan.

Namun, jika Anda ditanya 13 kali 17, dengan asumsi Anda tidak tahu jawabannya, maka Anda harus berhenti dan berpikir, menggunakan Manusia dengan bantuan Komputer. Jika Anda melakukan penjumlahan itu setiap hari, Anda akan segera mengetahuinya dan itu akan otomatis. Semakin banyak Anda berlatih, semakin mereka menjadi otomatis, kuat, dan cepat.

Jika sekarang kami meminta Anda untuk melakukan penjumlahan rumit berikutnya di depan sekelompok orang asing, kemungkinan besar suplai darah di otak Anda akan langsung mengalir ke Simpanse karena Anda akan merasa terancam. Siapa yang tahu apa yang akan dilakukan Simpanse dengan ini! Mungkin berteriak, mungkin tertawa atau mungkin menolak untuk terlibat. Apa yang kami tahu adalah bahwa jika Anda merasa terancam maka suplai darah akan masuk ke Simpanse Anda terlebih dahulu dan kemudian ke Manusia atau Komputer. Jadi dalam contoh ini, jika Anda ingin bekerja dengan baik pada perkalian matematika, pertama-tama Anda harus mengatur Simpanse, kemudian meminta Manusia untuk memasukkan jawaban yang benar ke Komputer dan membuat Komputer mempelajarinya dengan baik.

Bagaimana Anda bisa mengubah program default ini?

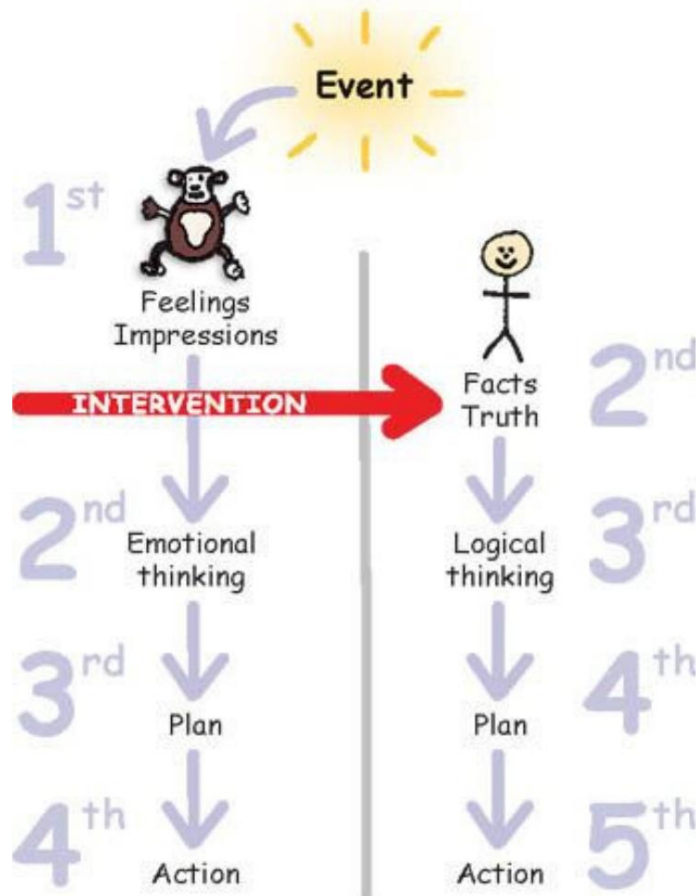
Sekarang setelah kita memiliki pemahaman tentang cara kerja mesin, kita dapat mempelajari cara mengintervensi dan membuatnya bekerja untuk kita.

Ada tiga cara utama untuk menyesuaikan cara mesin menangani informasi. Yang pertama adalah ketika Manusia campur tangan dengan mengelola Simpanse untuk menghentikannya bertindak berdasarkan pikirannya, yang kedua adalah dengan mendapatkan bantuan dari orang lain dan yang ketiga adalah dengan menggunakan Komputer untuk mengelola Simpanse.

Manusia mengintervensi

Berikut adalah diagram yang kita lihat di bab Manusia dan Simpanse. Kali ini kami telah menambahkan garis intervensi. **Anda tidak dapat menghentikan Simpanse untuk bereaksi terhadap apa pun yang terjadi (ditampilkan sebagai langkah pertama pada kedua opsi jalur)**, namun, Anda dapat menghentikan Simpanse untuk bertindak atas reaksi ini.

Jadi setelah Simpanse bereaksi terhadap beberapa pengalaman dan kemudian menggunakan pemikiran emosional untuk memahami situasinya, Manusia perlu campur tangan. Manusia perlu menggunakan 'fakta' dan 'kebenaran' untuk membawa orang tersebut ke pemikiran logis dan menghentikan simpanse dari kemajuan pemikiran emosional.



Dua jalur untuk dipilih

Patah kaki dan liburan yang hilang

Berikut adalah contoh dalam praktek. Tony telah memesan liburan ke luar negeri bersama teman-temannya dan sangat menantikannya. Dengan satu minggu tersisa dia jatuh dan kakinya patah.

Informasi ini pertama-tama akan masuk ke simpansenya. Dia tidak dapat menghentikan Simpanse menerima informasi terlebih dahulu dan bereaksi terhadapnya, jadi perlu menerima ini dan bekerja dengannya. Tak pelak dan wajar simpansenya bereaksi. Simpansenya memekik, 'Ini tidak adil,' 'Saya tidak percaya ini terjadi,' 'Ini adalah hal terakhir yang saya butuhkan,' dan seterusnya.

Pada titik ini Tony punya pilihan. Dia dapat membiarkan Simpanse mengambil alih dengan pemikiran emosional dan itu akan menciptakan gambaran yang lebih suram dengan banyak keluhan dan kemarahan dan umumnya tidak memiliki rencana yang konstruktif. Atau dia bisa membuat Manusianya campur tangan, dan memberi Simpanse beberapa fakta dan kebenaran untuk menghentikannya bereaksi, dan membiarkan Manusianya mengambil alih.

beberapa pemikiran logis dan untuk membentuk beberapa rencana konstruktif. Fakta-faktanya kepada Simpanse bisa jadi, 'Tidak ada yang bisa mengubah apa yang telah terjadi,' 'Saya bisa melakukan yang terbaik dari ini dan memilih untuk menikmati beberapa minggu ke depan atau saya bisa terus mengeluh dan tetap sengsara,' 'Meskipun itu tidak ideal, Saya masih dapat menemukan sesuatu yang baik untuk dilakukan selama beberapa minggu ke depan.'

Sekarang Tony perlu menindaklanjutinya dengan beberapa rencana konstruktif dengan sesuatu yang dinanti-nantikan.

Apa yang umumnya terjadi adalah bahwa Simpanse diizinkan untuk melanjutkan dan mendapatkan hal-hal yang lebih di luar perspektif dan meninggalkan Tony di tempat yang sangat negatif dengan sedikit harapan. Jika Tony's Human tidak dapat mengatur Simpanse maka dia selalu dapat meminta seseorang untuk membantu. Seorang teman yang tidak terlibat secara emosional seperti dia akan dapat mendengarkan Simpanse dan kemudian memberikan fakta dan kebenaran untuk membantu mengubah situasi menjadi situasi yang logis dengan hasil yang konstruktif.

Manusia yang terus-menerus berbicara dengan Simpanse dan menenangkannya sangat melelahkan secara emosional. Ini berguna dan kuat, tetapi melelahkan. Ada cara yang tidak terlalu menguras tenaga untuk mengatasi Simpanse yaitu dengan menggunakan Komputer.

Komputer sebagai pengingat dan referensi yang kuat Masalah dalam

menggunakan Manusia untuk mencegah Simpanse bertindak berdasarkan perasaannya adalah bahwa Manusia lambat bertindak. Ini juga membutuhkan banyak energi untuk campur tangan dengan fakta dan kebenaran dan pada saat Simpanse bereaksi kita mungkin tidak dapat memikirkan fakta untuk menyelesaikannya. Jika kita ingat bahwa Simpanse berpikir cepat dan lima kali lebih cepat dari Manusia, maka Manusia terus mengejar Simpanse.

Tapi ada cara yang lebih mudah untuk mengelola reaksi emosional Simpanse terhadap situasi apa pun, yang tidak melibatkan Manusia. Seperti yang telah kita lihat, Komputer berpikir dua puluh kali kecepatan Manusia dan empat kali kecepatan Simpanse. Akibatnya, jika kita bisa membuat Komputer bertindak sebelum Simpanse berpikir maka kita akan menghindari pertempuran antara Manusia dan Simpanse. Untuk melakukan ini, Anda harus memikirkan situasi apa yang mungkin terjadi dan menyiapkan respons yang diprogram ke dalam Komputer

bertindak.

Mari kita gunakan road rage lagi sebagai contoh. Seseorang memotong di depan Anda di jalan.

Simpanse berkata: 'Ini adalah invasi yang disengaja ke wilayah saya dan a tantangan. Saya harus melawan dan menang.'

Manusia berkata: 'Ini adalah orang yang kasar atau seseorang yang salah menilai apa yang mereka lakukan. Bagaimanapun, saya tidak ingin diganggu oleh hal-hal sepele, karena itu sangat tidak penting.' Jika Komputer menerima

input ini, ia akan mengikuti Simpanse, karena Simpanse adalah yang terkuat. Oleh karena itu orang tersebut akan memulai pertempuran. Pertempuran biasanya tidak ada gunanya dan biasanya membuat orang tersebut frustrasi. Komputer mencatat ini.

Lain kali hal itu terjadi, Komputer mengingatkan Simpanse bahwa pertempuran itu tidak terlalu membantu tetapi Simpanse masih tidak mendengarkan dan mengulangi perilaku yang sama dengan bereaksi secara agresif. Jika pertempuran berakhir dengan konfrontasi agresif di mana Simpanse terluka, maka Komputer mencatatnya.

Lain kali Simpanse mungkin masih marah tetapi ketika melihat ke Komputer, Komputer mengingatkannya bahwa bukan ide yang baik untuk melawan, jadi Simpanse berhenti. Ini masih membuat Simpanse marah dan frustrasi.

Alternatif sekarang dapat terjadi. Kali ini Manusia duduk dan berpikir tentang apa itu kemarahan di jalan dan secara logis memutuskan bahwa ia tidak ingin bertindak seperti Simpanse dan tertipu ke dalam mentalitas Simpanse. Itu lebih baik bertindak seperti orang yang beradab dan menerima bahwa kita harus berbagi dunia beradab kita dengan beberapa orang yang tidak terlalu menyenangkan tetapi tidak ada gunanya bertengkar dengan mereka karena hal-hal sepele.

Manusia sekarang memasukkan Autopilot ini ke Komputer dan Komputer sekarang siap untuk mengingatkan Manusia dan Simpanse. Lain kali ketika insiden terjadi, Simpanse segera bereaksi tetapi kali ini ketika melihat ke dalam Komputer, ia mendengar Autopilot mengatakan bahwa tidak membantu untuk bertindak pada drive primitif karena Anda tidak dapat menang dan drive tersebut tidak sesuai. Simpanse sekarang berhenti dan mendengarkan Autopilot atau berhenti, dan ini adalah waktu yang cukup bagi Manusia untuk memperkuat pesan ini dan mengambil alih pemikiran. Simpanse sekarang rileks dan Manusia melanjutkan perjalanan.

Dalam situasi Tony, kakinya patah dan mulai bereaksi. Namun, mari kita asumsikan bahwa dia telah mendapatkan Batu Kehidupan dan memiliki beberapa kebenaran yang telah dia putuskan untuk dijalani. Dalam kebenaran-kebenaran ini ia memiliki keyakinan mutlak berikut yang meliputi:

- Saya sudah dewasa dan saya bisa menghadapi situasi apa pun.

- Hidup tidak adil. •

Segala sesuatu yang terjadi datang dan pergi. •

Kekecewaan memang berat, tetapi harus disimpan dalam perspektif. • Kebahagiaan dapat ditemukan dalam banyak cara. • Cara Anda menghadapi sesuatu, bukan apa yang terjadi, itulah yang memberikan kedamaian pikiran.

- Setiap hari sangat berharga.

Jika dia benar-benar mempercayai kebenaran ini, maka ketika Simpanse mendapat kabar buruk itu akan langsung melihat ke dalam Komputer dan menemukannya. Ingatlah bahwa inilah yang dilakukan Simpanse dan Manusia setiap kali mereka menerima informasi. Mereka terlebih dahulu memeriksa dengan Komputer sebelum bereaksi. Ini akan terjadi begitu cepat sehingga Tony sendiri bahkan mungkin tidak menyadarinya. Dia mungkin hanya mengalami ketenangan dalam menghadapi situasi tersebut. Pada pemindai otak, kecepatan reaksi ini diperkirakan kurang dari 0,02 detik! Jika kita melatih keyakinan dan kebenaran kita secara teratur maka Komputer akan menghentikan reaksi Simpanse. Ini membutuhkan sedikit energi, jika ada, dan merupakan cara terbaik untuk menghadapi Simpanse. Batu Kehidupan adalah sumber kekuatan utama dalam Pikiran Psikologis kita.



The Chimp checks the Computer
Simpanse memeriksa Komputer

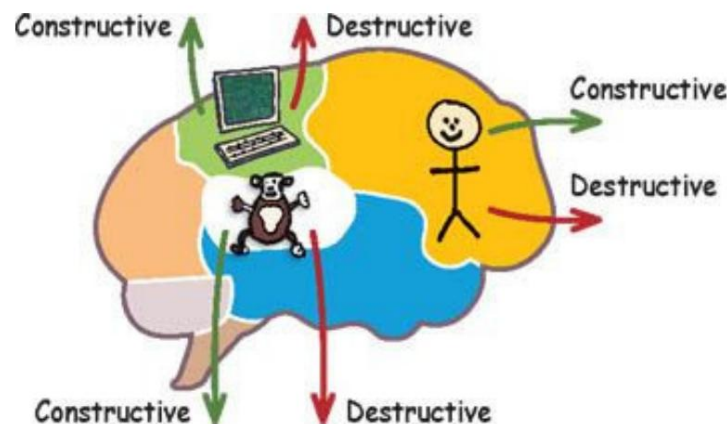
Kepribadian Anda

Mendefinisikan kepribadian tidak pernah mudah. Kita semua memiliki ide bagus tentang apa itu tetapi sulit untuk mengungkapkannya dengan kata-kata. Kepribadian secara luas didefinisikan sebagai perilaku dan tanggapan yang mendarah daging yang dapat diprediksi dalam diri seseorang. Jadi jika seseorang menjadi gelisah setiap kali menghadapi sesuatu yang baru, maka kita katakan bahwa mereka memiliki kepribadian yang gelisah, karena itulah yang mereka gambarkan kepada dunia. Jika seseorang tampak tenang dalam setiap situasi maka kami akan mengatakan itu

mereka pada dasarnya adalah orang yang tenang. Jadi apa yang sebenarnya terjadi pada orang-orang ini? Ada banyak penjelasan dan perdebatan tentang ini, tetapi kami akan menggunakan model kami untuk memahaminya.

Secara efektif, kepribadian yang Anda tampilkan kepada dunia adalah campuran dari Manusia, Simpanse, dan Komputer. Manusia dan Simpanse memiliki kepribadian yang berbeda dan mereka bisa bersifat konstruktif atau destruktif, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Manusia belum tentu baik dan Simpanse buruk, tapi umumnya Simpanse biasanya kurang membantu! Anda dapat memiliki Simpanse yang penyayang dan Manusia yang sangat dingin. Keduanya adalah campuran dari banyak karakteristik dan baik Manusia maupun Simpanse bisa bersifat konstruktif atau destruktif, dan keduanya dapat memvariasikan tampilan kepribadian mereka dari hari ke hari.

Sangat penting untuk memahami bahwa kepribadian Simpanse Anda tidak ada hubungannya dengan Anda; itu adalah mesin yang diberikan kepada Anda untuk dikerjakan. Anda mungkin memiliki kepribadian yang sangat berbeda dengan simpanse Anda. Komputer hanya memodifikasi apa yang disajikan oleh Manusia dan Simpanse, dan tergantung pada bagaimana Anda memprogramnya, itu bisa menjadi pengaruh yang membantu atau tidak membantu.



Ketiganya adalah pengaruh independen dan dapat bersifat konstruktif atau destruktif

Perkembangan kepribadian selama bertahun-tahun Ketika

Anda tumbuh dewasa dan kadar hormon Anda bervariasi, otak mengalami banyak perubahan struktural dan tahap perkembangan. Hormon yang berbeda memengaruhi berbagai bagian mesin Anda untuk mulai berfungsi dan beroperasi pada titik berbeda dalam hidup Anda. Simpanse dan Manusia akan mulai

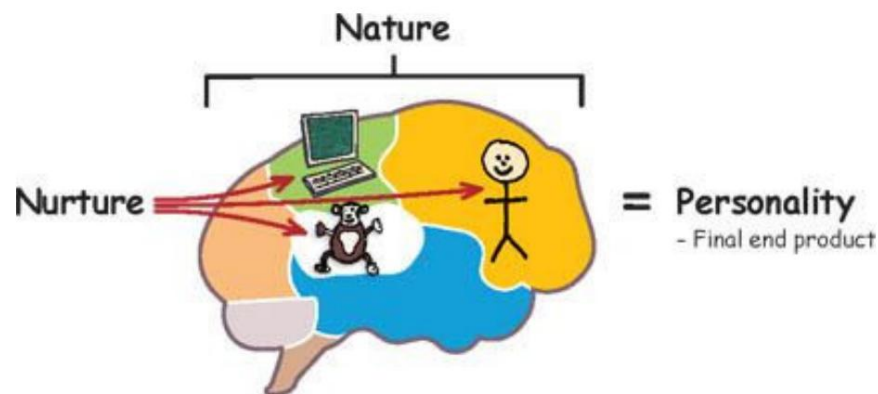
mengubah dan mempersepsikan sesuatu secara berbeda. Mungkin contoh yang paling dapat dikenali dari hal ini adalah perbedaan antara seorang anak yang menerima ide-ide ibu dan ayah, dan seorang remaja yang otaknya secara alami mulai menantang ide-ide yang disajikan kepadanya.

Jelas faktor sosial memainkan peran besar dalam mengembangkan kepribadian. Misalnya, memperoleh tanggung jawab atau kemandirian dapat mengubah cara Anda menampilkan diri kepada dunia; kepribadian Anda ternyata bisa tiba-tiba berubah dengan dimintai tanggung jawab atas sesuatu. Karena berbagai faktor yang memengaruhi hidup kita, termasuk otak kita yang terus menua, kepribadian kita terus berubah, meskipun cetak biru kita biasanya benar!

Simpanse dan Manusia tumbuh dan terus berkembang.

Alam dan pengasuhan

Simpanse, Manusia, dan Komputer adalah campuran alam dan pengasuhan. Kita dapat mendefinisikan alam sebagai paket genetik yang diberikan kepada kita masing-masing saat lahir, diwariskan dari orang tua kita, yang akan berjalan dengan sendirinya kecuali diganggu. Kita dapat mendefinisikan pengasuhan sebagai pengalaman yang diberikan kehidupan kepada kita, dan reaksi kita terhadap dan interpretasi pengalaman itu, dan bagaimana hal itu memengaruhi kita di masa depan.



Simpanse, Manusia dan Komputer, dengan alam dan pengasuhan, berinteraksi untuk memberikan produk akhir

Sifat

Manusia, Simpanse, dan Komputer semuanya mewarisi sifat-sifat yang diwariskan kepada mereka. Misalnya, Simpanse mewarisi berbagai sifat emosional, Manusia

mewarisi kemampuan untuk berpikir secara logis atau artistik dan Komputer mewarisi kemampuan untuk membentuk program untuk bahasa atau musik. Ciri-ciri ini memiliki kekuatan yang berbeda pada orang yang berbeda, sehingga mereka yang mewarisi sifat kecemasan akan lebih sulit untuk tetap tenang daripada mereka yang mewarisi sifat lebih santai.

Memelihara

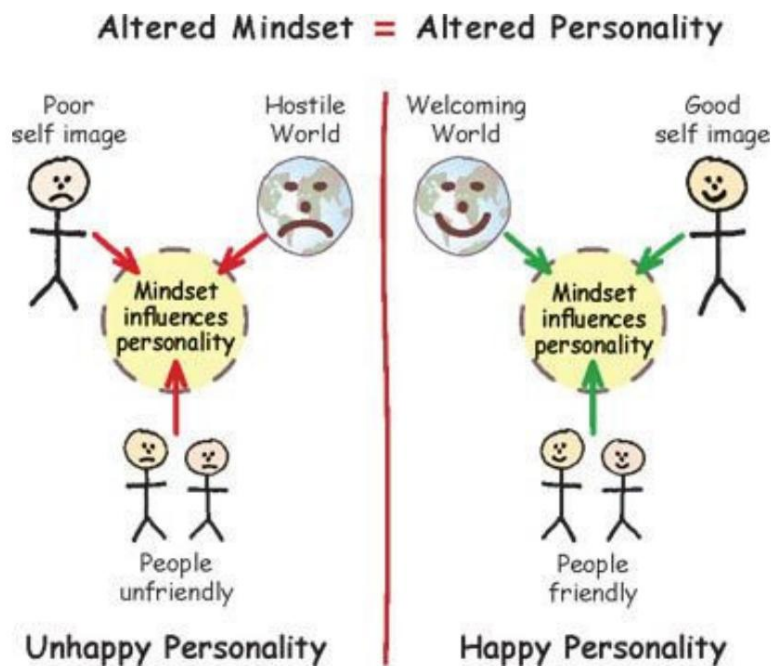
Pengalaman yang kita miliki dalam hidup dan cara kita diasuh atau bereaksi terhadap pengalaman ini adalah proses pembelajaran. Orang tua dan masyarakat kita jelas memiliki pengaruh yang sangat besar dalam hal ini. Pengalaman yang kita alami mungkin sangat parah dan memiliki pengaruh besar pada kita atau bisa sangat lancar dan oleh karena itu hanya memiliki sedikit pengaruh pada kita. Seringkali cara kita menafsirkan pengalaman kita lebih penting daripada pengalaman yang kita miliki.

Umumnya sebagian besar Simpanse didominasi oleh alam dengan sebagian masukan dari pengasuhan, sedangkan sebagian besar Manusia didominasi oleh pengasuhan dengan sebagian masukan dari alam. Komputer Anda adalah perpaduan yang baik dari keduanya. Ketiganya berbeda dan ketika berinteraksi mereka memberikan kepribadian terakhir yang disajikan kepada dunia. Jadi, terkadang Anda menghadirkan Simpanse Anda dan di lain waktu Anda menghadirkan Manusia Anda. Tidak heran terkadang kita merasa seperti kepribadian ganda! Kepribadian yang sebenarnya, yaitu Anda yang sebenarnya, adalah Manusia. Simpanse hanya membajak Anda dan menyajikan sesuatu yang seringkali bukan yang Anda inginkan dan memang bukan Anda yang sebenarnya.

Faktor lain yang berkontribusi pada kepribadian Anda Selain gen

dan pengalaman yang Anda miliki, ada faktor utama lain yang ditemukan pada Manusia dan Simpanse yang memengaruhi cara Anda bertindak. Misalnya, **keuletan** yang Anda miliki untuk memenuhi dorongan dan ambisi Anda merupakan faktor utama kesuksesan dan merupakan bagian dari kepribadian Anda. Seberapa **fleksibel** dan **mudah beradaptasi** Anda dengan situasi yang berbeda juga akan menentukan seberapa sukses Anda dalam usaha Anda. Perilaku, atau **kebiasaan yang sudah mendarah daging berulang kali**, secara umum diterima sebagai cara kepribadian Anda ditunjukkan, jadi perilaku sering kali perlu diubah jika tidak membantu!

Kami telah membahas **Pola Pikir** di bawah bab Komputer. Jelas Pola Pikir yang Anda pegang, dibangun di Komputer, juga akan berkontribusi pada kepribadian yang Anda miliki dan memengaruhi cara Manusia dan Simpanse bertindak dan berpikir. Orang yang memiliki citra positif tentang diri mereka sendiri dan orang lain, dan yang hidup di dunia yang dianggap menyenangkan, jauh lebih mungkin memiliki kepribadian yang sama.



Pola Pikir Anda memengaruhi presentasi kepribadian Anda

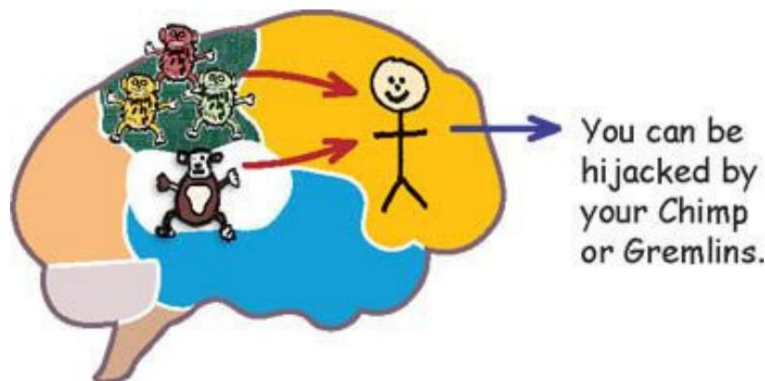
Jadi, siapa kamu?

Dengan semua faktor ini memiliki tingkat pengaruh yang berbeda-beda pada kepribadian akhir Anda, bagaimana Anda dapat menentukan siapa diri Anda sebenarnya? Untuk mencari tahu siapa Anda sebenarnya sebagai pribadi itu mudah dilakukan. Jika Anda menulis daftar semua hal yang Anda inginkan, Anda dapat menulis hal-hal seperti tenang, penyayang, masuk akal, positif, percaya diri, dan bahagia, maka inilah **diri Anda sebenarnya**. Setiap penyimpangan dari ini adalah pembajakan oleh Simpanse. Ini adalah poin yang sangat penting.

Inti

***Ingat: orang yang Anda inginkan adalah orang yang sebenarnya
adalah.***

Sangat penting bagi Anda untuk memahami bahwa Anda hanya sedang dibajak dan oleh karena itu kami hanya perlu menghentikan ini. Apa yang terjadi adalah saat Anda berusaha menjadi diri sendiri, simpanse terus mengganggu atau membajak Anda dengan emosi atau pikiran emosional dan membuat Anda menampilkan diri kepada dunia dengan cara yang tidak Anda sukai. Jika Komputer memiliki Gremlin di dalamnya, maka Komputer pun dapat memengaruhi Anda dan mengubah Anda menjadi seseorang yang tidak Anda inginkan. Jika Anda tidak mengenali pembajakan ini maka Anda mungkin kecewa dengan diri sendiri dan merasa seperti terus-menerus gagal. Ini pada gilirannya dapat menyebabkan Anda menyalahkan diri sendiri. Ini adalah hal yang tidak berharga untuk dilakukan. Menyalahkan diri sendiri karena dianggap gagal, atau membenci diri sendiri, adalah pemborosan waktu dan emosi yang merusak dan tidak berguna.



Saya ingin Anda melihat diri Anda sebagai orang yang Anda inginkan, tetapi Simpanse dan beberapa GREMLIN menghentikan Anda. Dengan pemahaman ini Anda dapat bergerak maju dengan merasa frustrasi dengan Simpanse dan Gremlin dan bukan diri Anda sendiri, lalu bekerja untuk mengelola Simpanse dan menyingkirkan Gremlin. Ini jauh lebih konstruktif.

Mari kita lanjutkan sejenak dan lupakan pembajakan oleh Simpanse ini dan lihat dirimu sebagai gantinya. Katakanlah dalam daftar Anda, Anda telah memasukkan jujur, bahagia, percaya diri, dapat diandalkan, ramah, dan sebagainya. Peluang untuk menjadi bahagia, tenang, dan karakteristik lain apa pun yang telah Anda tulis, bahkan tanpa aktivitas Simpanse, sangat kecil kecuali Anda mengusahakannya. Sebagian besar dari kita telah mendapatkan

kapasitas untuk bahagia dan tenang tetapi kita belum mengembangkan sisi kepribadian kita ini. Untuk mengembangkan diri Anda menjadi 'Anda' yang sebenarnya akan membutuhkan waktu dan usaha. Karakteristik yang ingin Anda kembangkan dalam diri Anda memerlukan rencana tindakan untuk memunculkannya. Mereka ada di sana tetapi mungkin hanya muncul secara kebetulan pada beberapa kesempatan. Ini adalah waktu untuk membuat mereka keluar sebagian besar waktu. Kami sekarang dapat membahas bagaimana melakukan ini.

Mengubah dan mengembangkan kepribadian Anda Pertanyaan

yang ingin ditanyakan kebanyakan orang adalah, 'Dapatkah saya mengubah kepribadian saya atau dapatkah orang lain mengubah

kepribadian mereka?' Saya pernah mendapat pertanyaan dari seorang kolega yang berkata, 'Bagaimana Anda mengubah orang?' Jawabannya adalah saya tidak bisa. Saya membantu orang mengelola Simpanse mereka dan menyesuaikan serta memelihara Komputer mereka. Saya belum mengubah Simpanse, saya **tidak bisa** mengubah Simpanse dan saya bahkan tidak berusaha. Namun, ketika mereka mengelola Simpanse mereka dan memelihara Komputer mereka maka yang asli orang muncul.

Mari kita asumsikan keajaiban telah terjadi dan Simpanse tidak lagi bergerak, apa pun yang Anda lakukan. Itu telah tertidur secara permanen atau hanya menawarkan emosi yang membantu. Mari kita asumsikan juga bahwa kita telah menghapus semua Gremlin dari Komputer. Anda sekarang akan menjadi individu yang lebih santai yang menunjukkan karakteristik Manusia. Namun, menjadi bahagia berarti Anda harus memupuk suasana hati ini dan untuk melakukan ini Anda perlu menentukan bagaimana Anda akan membuat diri Anda bahagia. Demikian pula, untuk menjadi tenang kita membutuhkan rencana untuk mengatasi stres dan melaksanakannya. Mengembangkan aspek apa pun dari kepribadian Anda akan membutuhkan waktu yang dihabiskan untuk itu. Paling mudah untuk mengerjakan setiap aspek satu per satu dan memantau kemajuan Anda.

Mengembangkan Manusia dan mengeluarkan yang terbaik dalam diri Anda adalah tentang:

- Mengembangkan diri Anda
- sendiri • Mengelola Simpanse Anda dan menyingkirkan Gremlins •
- Berkomunikasi secara efektif • Memiliki
- orang yang tepat di sekitar Anda • Menciptakan
- dunia untuk diri sendiri untuk ditinggali • Merawat diri
- sendiri

- Mendapatkan kualitas dalam hidup Anda

Jika Anda mempertimbangkan area ini dengan hati-hati, Anda akan melihat bahwa ini ditutupi oleh planet-planet di Alam Semesta Psikologis. Oleh karena itu, untuk mengembangkan dan memunculkan kepribadian sejati Anda, Anda perlu bekerja melalui setiap planet dan membuatnya berfungsi dengan baik. Inilah mengapa ada Semesta Psikologis karena mewakili area dalam hidup Anda yang dapat Anda tangani untuk mendapatkan pemenuhan diri dan melepaskan Manusia dari dalam.

Ringkasan poin-poin penting •

Simpanse selalu menginterpretasikan terlebih dahulu sebelum Manusia. •

Simpanse hanya menyerahkan kepada Manusia jika tidak ada bahaya atau ancaman yang dirasakan. • Manusia dapat campur tangan

untuk menghentikan Simpanse bereaksi dengan menggunakan fakta dan kebenaran.

- Komputer dapat diprogram untuk menenangkan Simpanse sebelum dia bertindak.

• Kepribadian adalah campuran dari Manusia, Simpanse dan Komputer. • Sifat dan pengasuhan keduanya memengaruhi kepribadian Anda. • Pola Pikir Anda memengaruhi cara Anda tampil. • Anda dapat bekerja pada Manusia, Simpanse dan Komputer untuk menyesuaikan Anda kepribadian.

- Anda adalah orang yang Anda inginkan tetapi Anda dibajak oleh simpanse Anda untuk menjadi orang lain.

Latihan yang disarankan:

Mengenal diri Anda yang sebenarnya

Tuliskan ciri-ciri orang yang Anda idam-idamkan. Sekarang tuliskan bagaimana Anda yakin Anda sebenarnya. Dapatkan teman dekat, yang mengenal Anda dengan baik, untuk juga menuliskan apa yang mereka pikirkan

kepribadian Anda seperti. Sekarang bandingkan ketiganya. Lihat Gremlin apa yang dapat Anda mulai singkirkan dan perilaku simpanse apa yang dapat Anda mulai kelola untuk menghentikan gangguan dari mereka dan memungkinkan Anda menjadi orang ideal Anda.

Bagian 2

Fungsi Sehari-hari

Bab 7

Planet Orang Lain

Bagaimana memahami dan berhubungan dengan orang lain

Understanding others:

- Understanding the mind and personality of others
- Different physical brains
- Different Mindsets
- Meeting others
- First impressions
- Why do you want to understand others?
- Having realistic expectations



THE PLANET OF Others mencakup hubungan dan interaksi yang kita miliki dengan orang lain dalam berbagai latar. Ini mengeksplorasi beberapa aspek mendasar tentang orang untuk memberi kita pemahaman yang lebih baik tentang mereka dan bagaimana kita dapat membentuk hubungan yang bermakna dan berguna dengan mereka.

Saya bekerja dengan seorang pria yang memahami model Simpanse tetapi masih bermasalah dengan istrinya. Dia mengatakan bahwa kadang-kadang dia sulit dengannya dan mengatakan beberapa hal yang tidak menyenangkan dan kemudian meminta maaf. Suatu hari dia sadar bahwa istrinya juga memiliki Simpanse yang mungkin lepas kendali tanpa persetujuannya. Simpanse tiba-tiba akan mengambil alih dan membuat pernyataan yang kemudian dia sesali karena dia telah kehilangan kendali atas Simpanse. Dia kemudian akan bereaksi terhadap ucapan Simpanse dan pergi ke Simpanse sendiri. Kedua Simpanse mereka yang berbicara satu sama lain, bukan kedua Manusia itu. Begitu mereka menyadari hal ini, mereka dapat saling membantu untuk mengelola Simpanse dan kedua Manusia tersebut kemudian bekerja sama.

Memahami pikiran dan kepribadian orang lain di dunia Anda

Terserah Anda apakah Anda ingin mencoba dan memahami orang lain tetapi pada akhirnya akan menguntungkan Anda untuk melakukannya. Pikirkan tentang itu. Jika Anda memiliki kucing, Anda tidak akan melempar tongkat untuk diambil dan kemudian merasa frustrasi dengan kucing karena tidak merespons. Siapa yang bodoh di sini? Sekali lagi, jika Anda memiliki seekor anjing, Anda tidak akan mengharapkannya untuk duduk sepanjang hari dan tidak ingin berjalan-jalan dengan Anda. Anda perlu memahami kebutuhan anjing. Jadi memahami orang di depan Anda, dan bekerja dengan harapan yang realistis, akan membantu Anda membantu mereka dan juga menghentikan Anda dari frustrasi.

Saya tidak mengusulkan agar kita memaafkan semua orang dari semua tanggung jawab tetapi kita harus hidup di dunia nyata. Kita tidak dapat mengubah cara orang lain menampilkan diri kepada kita, mereka harus mau melakukan ini, tetapi kita dapat memutuskan apakah kita ingin mencari cara untuk mendapatkan yang terbaik dari mereka dan menerima keterbatasan mereka. Tentu saja, alternatifnya adalah move on jika kita tidak bisa mentolerir perilaku mereka atau jika kita sudah melakukan yang terbaik dan kita masih tidak bisa menghadapi mereka. Mereka yang memiliki harapan yang tidak realistis terhadap orang lain dan berteriak, frustrasi, marah, atau kesal tidak mungkin mendapatkan apa-apa dan seringkali berakhir terlihat sangat bodoh. Ada kalanya kita harus bekerja dengan orang dan tidak bisa melanjutkan, jadi inilah beberapa ide tentang cara menghadapinya. Sederhananya, Anda perlu menemukan siapa orang yang ada di depan Anda. Anda dapat memilih untuk membantu mereka mengelola Simpanse mereka dan mengenali Gremlin, atau sebagai alternatif, Anda dapat menilai mereka dari cara mereka menampilkan diri kepada kami. Ini adalah pilihan Anda.

Otak fisik yang berbeda

Kita sering berasumsi bahwa orang di depan kita memiliki otak yang terhubung sama dengan kita. Sebagian besar dari kita memiliki jenis otak fisik yang sama tetapi ada beberapa orang yang berbeda. Sebagai contoh, saya ingin melihat dua dari otak yang berfungsi berbeda ini. Tipe pertama adalah otak seseorang yang memiliki diagnosis gangguan spektrum autistik. Pada autisme, beberapa area otak tidak berfungsi dengan baik dan beberapa area sangat sensitif. Misalnya, seorang anak atau orang dewasa dengan gangguan spektrum autistik mengalami kesulitan besar dalam membaca ekspresi wajah atau bahasa tubuh. Mereka memiliki masalah dalam memahami emosi orang lain dan karenanya dapat bertindak atau mengatakan hal-hal yang tampaknya tidak pantas bagi kebanyakan dari kita. Jika kita mengerti bahwa mereka melakukannya

tidak bermaksud menyinggung maka kita bisa mulai bekerja dengan orang ini. Kita dapat membantu mereka mendapatkan yang terbaik dari diri mereka sehingga kita dapat menjalin hubungan yang menguntungkan dengan mereka. Autisme memiliki spektrum, dengan bentuk yang paling parah mudah dikenali dan bentuk yang lebih ringan hampir tidak dapat dikenali.

Ayah yang Frustrasi

Beberapa tahun yang lalu ketika saya bekerja di sebuah klinik rumah sakit, seorang ayah datang bersama putranya yang berusia 18 tahun. Sang ayah menggambarkan kekesalannya dengan putranya dan bagaimana, meskipun dia mencintainya, dia tidak bisa lagi mentolerir perilaku aneh putranya. Sang ayah memberi tahu saya bahwa putranya tidak akan menggunakan akal sehat dan akan menghabiskan satu botol sampo untuk rambutnya ketika dia pergi mandi. Tidak peduli seberapa banyak sang ayah menjelaskan bahwa ini adalah hal yang tidak pantas untuk dilakukan, tetap saja putranya melakukannya.

Sang ayah melanjutkan dengan mengatakan bahwa ketika dia pulang kerja, putranya akan membombardirnya dengan pertanyaan dan, setelah menjawab sebanyak yang dia bisa toleransi, sang ayah akan sangat kesal dengan putranya dan akhirnya meninggikan suaranya dan menyuruhnya untuk berhenti.

Semakin banyak kami berbicara, semakin jelas bahwa putranya mengidap autisme. Saya menjelaskan kepada sang ayah bahwa cara otak putranya dibuat berarti bahwa putranya tidak akan selalu bisa mengetahui kapan harus menghentikan tindakan. Dia biasanya akan melanjutkan tindakan ini, seperti mencuci rambutnya sampai semua sampo habis atau mengajukan pertanyaan tanpa henti. Setelah saya menjelaskan aspek perilaku putranya ini, kami menyepakati rencana tindakan yang sederhana dan praktis untuk membantu putra dan ayahnya. Kami sepakat bahwa sang ayah hanya akan memasukkan cukup sampo ke dalam botol untuk satu kali keramas. Kami juga sepakat bahwa ketika sang ayah kembali dari rumah, sang putra hanya diperbolehkan mengajukan tiga pertanyaan, kemudian ia harus pergi ke kamarnya untuk bermain di komputernya. Ini bekerja dengan sempurna karena pemuda itu akan menerima aturan selama itu sangat jelas, dan sang ayah tidak menjadi frustrasi.

Pelajaran penting di sini adalah kita perlu memahami siapa yang ada di depan kita dan bagaimana mereka berpikir dan bekerja. Jika kita menerima ini maka kita dapat bekerja secara efektif dengan mereka tetapi kita harus bersedia melihat orang dengan pikiran terbuka untuk melakukan ini. Akibatnya, hubungan kita dengan orang lain

sangat sering ditentukan oleh harapan kita terhadap mereka dan reaksi kita terhadap mereka. Autisme adalah contoh ekstrem untuk mencoba menyampaikan maksudnya.

Bahaya yang harus

diwaspadai Contoh kedua dari otak yang sangat berbeda adalah psikopat (kadang disebut sosiopat atau gangguan kepribadian disosial). Mari kita hilangkan mitos umum: tidak semua psikopat melakukan kekerasan dan membunuh. Psikopat **bisa** menjadi kejam dan membunuh, tapi itu luar biasa; kebanyakan psikopat dalam masyarakat menjalani hidup dan melakukannya dengan cukup baik, tetapi mereka melakukan banyak kerusakan pada orang-orang di sekitar mereka dalam perjalanan. Mereka sering, tetapi tidak selalu, terlibat dalam kegiatan kriminal karena tidak memiliki hati nurani. Menariknya ada psikopat di hampir setiap pekerjaan – misalnya, dokter, pengacara, perawat, guru – tetapi mereka belajar untuk menahan diri dan bekerja dengan otak yang mereka miliki dan tetap berada di sisi kanan hukum. Perkiraannya bervariasi, tetapi gambaran kasarnya adalah jenis otak ini terjadi pada sekitar 1 dari 150 orang.

Sederhananya, otak seorang psikopat tidak memiliki Pusat Kemanusiaan yang dimiliki oleh kita semua, yang ada di bagian Manusia di kepala kita. Pusat Kemanusiaan berisi area yang membangkitkan hal-hal seperti rasa bersalah, penyesalan, kasih sayang, empati, dan hati nurani. Psikopat biasanya hanyalah individu yang dingin dan penuh perhitungan yang menggunakan orang lain untuk keuntungan mereka. Jadi apakah seorang psikopat benar-benar bertanggung jawab atau tidak atas perbuatannya? Ada banyak argumen tentang hal ini, tetapi apa pun yang kita yakini, ada banyak bukti bahwa pusat di otak ini tidak ada atau tertidur. Sangat berguna untuk mengenali psikopat, karena mereka biasanya merusak kita ketika kita bertemu dengan mereka. Belajar menghadapinya berarti kita bisa menjauh dari pertemuan tanpa terluka atau rusak.

Jika Anda menemukan diri Anda terlibat dengan seseorang yang Anda curigai sebagai psikopat, selalu dapatkan saran – mintalah pendapat orang lain dan cari tahu tentang masa lalu mereka. Jika Anda mendapati diri Anda berada di pihak yang menerima tindakan mereka, jangan salahkan diri Anda sendiri, hentikan kerugian Anda dan bagikan pengalaman Anda dengan teman yang Anda percayai. Anda tidak sendirian karena telah ditipu atau dilecehkan. Jangan berharap psikopat berubah – otak sudah terprogram.

Apa yang kita maksud dengan gangguan kepribadian?

Jika kita mendiagnosis seseorang dengan gangguan kepribadian dalam psikiatri, pada dasarnya yang kita maksud adalah bahwa mereka memiliki perilaku dan keyakinan tetap yang mendarah daging. Fitur-fitur ini tidak dapat diubah dan berbahaya atau merugikan orang dengan gangguan tersebut, atau berbahaya atau merugikan orang lain yang bersentuhan dengannya. Jadi seperti bentuk ekstrem dari perilaku normal yang tidak berubah.

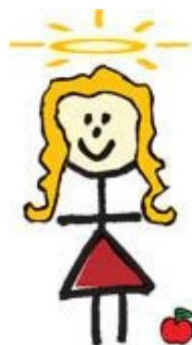
Ada banyak jenis gangguan kepribadian. Orang-orang ini bisa dibilang tidak sakit tetapi memiliki sifat seperti perilaku obsesif atau perilaku impulsif yang lebih ekstrim dari kebanyakan kita. Ada banyak bukti untuk mendukung argumen bahwa mereka memiliki jenis otak yang berbeda atau fungsi otak yang berbeda dari otak manusia pada umumnya.

Pola Pikir yang berbeda

Kami telah membahas Pola Pikir sebelumnya dan berikut adalah dua contoh yang tidak biasa. Mereka akan mendemonstrasikan bagaimana orang bisa terjebak dalam perilaku dan keyakinan mereka karena Mindset yang mereka anut. Ini membantu untuk mengenali Pola Pikir tertentu (dan ada banyak di antaranya). Banyak orang dapat menampilkan beberapa fitur Pola Pikir daripada memiliki gambaran lengkap.

Pola Pikir Putri Salju

Pola pikir ini lebih umum pada wanita daripada pria. Jika kita menganggap Putri Salju sebagai korban yang tidak bersalah dan pasif di tangan orang lain dan keadaan, yang sama sekali tidak memiliki tanggung jawab atau pertanggungjawaban apa pun dan tidak memiliki kekuatan untuk mengubah sesuatu, maka kita mulai memahami Pola Pikir.



Di sini sejumlah GREMLIN telah berkumpul dan telah mengunci pikiran orang tersebut ke dalam pendekatan tetap terhadap kehidupan dan diri mereka sendiri.

Mari kita beri nama Gremlin yang bekerja sama, lalu lihat Pola Pikirnya, lalu temukan jalan keluarnya. Gremlin adalah campuran dari perilaku dan keyakinan. Semua atau beberapa hal berikut akan ditemukan:

- Saya tidak bertanggung jawab atas keputusan saya sendiri.
- Saya tidak bertanggung jawab atas kebahagiaan saya sendiri.
- Hidup ini sangat sulit dan hidup selalu sulit.
- Saya adalah korban keadaan.
- Tidak ada

yang dapat saya lakukan untuk mengubah keadaan – 'Begitulah adanya,' adalah a pernyataan umum.

- Orang lain tidak membantu saya.
- Orang lain harus memahami saya.

Hancur dan tak berdaya adalah bagian dari hidup saya.- Dunia adalah tempat yang keras.

Penderita Putri Salju sering memastikan bahwa Anda mengetahui Gremlin di atas dengan desahan dan gerak tubuh yang halus. Mereka biasanya mencoba membuat Anda merasa bahwa entah bagaimana Anda berutang banyak kepada mereka dan bahwa meskipun mereka menderita, entah bagaimana mereka akan melewatinya meskipun Anda kurang pengertian dan, tentu saja, keegoisan Anda. Mereka memastikan bahwa Anda tahu bahwa mereka heroik dalam mengelola apa yang hampir tak tertahankan bagi mereka. Jika ditantang mereka menjadi agresif dan menuduh atau mereka menjadi depresi dan menangis dan karena itu menggunakan agresi pasif terhadap Anda (karena tentu saja mereka akan menunjukkan bahwa itu adalah kesalahan Anda sehingga mereka depresi dan menangis).

Perilaku khas ditunjukkan ketika penderita Putri Salju tidak dapat mengatasi sesuatu yang bahkan mungkin tidak pernah mereka sebutkan.

Saat pasangan bertanya, 'Ada apa?' jawaban yang paling sering adalah, 'Tidak apa-apa,' atau 'Saya tidak perlu memberi tahu Anda mengapa saya kesal.' Seorang penderita Putri Salju seringkali cepat hancur dan menangis atau merajuk, sambil membebaskan diri dari tanggung jawab atau kekuasaan apa pun atas hidup mereka sendiri. Perasaan dipersulit dan bahwa orang lain berutang budi kepada mereka biasanya diikuti dengan tindakan agresi pasif, seperti diam atau menolak berkomunikasi.

Bagaimana Pola Pikir Putri Salju kembali ke sikap hidup yang lebih sehat? Sulit bagi mereka yang jatuh ke dalam ini (dan bahkan lebih sulit bagi mereka

sekitar siapa yang harus menghadapinya!) karena keluar berarti perubahan nyata dalam pendekatan hidup. Namun, ini harus terjadi jika mereka ingin lepas dari Pola Pikir.

Yang perlu terjadi adalah penderita dibantu untuk melihat dengan tepat bagaimana mereka bekerja dan menampilkan diri kepada orang lain. Jelas untuk mendapatkan yang terbaik dari hidup Anda harus proaktif dan membuatnya berhasil. Anda harus hidup dengan kenyataan dan hidup di dunia yang Anda miliki – ini tidak berarti menyerah pada penderitaan. Artinya pastikan Anda telah mengubah semua yang bisa diubah. Juga, bahwa Anda telah MENCARI dan MENERIMA bantuan, dari orang-orang yang sesuai, yang dapat mendukung Anda dengan perubahan yang telah ANDA lakukan. Anda bisa menjadi korban dalam hidup atau Anda bisa melanjutkannya dengan senyuman ASLI. Ini adalah pilihan Anda dan tidak ada orang lain. Banyak dari kita kadang-kadang mengembangkan sentuhan Pola Pikir Putri Salju jika kita membiarkan Gremlin masuk – waspadalah!

Beberapa pemikiran yang patut dipertimbangkan yang mungkin membantu menjaga Salju White Mindset dari berkembang bisa berupa:

- Tidak ada yang menyukai korban.
- Tidak ada yang berutang apa pun kepada Anda.
- Setiap orang menyukai orang yang bertindak positif.
- Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang harus disalahkan.
- Kebahagiaan adalah pilihan yang Anda buat.
- Menjaga kebahagiaan Anda tidaklah egois.
- Hidup adalah apa yang Anda dapatkan darinya, bukan apa yang diberikannya kepada Anda.
- Setiap orang bertanggung jawab atas tindakan dan sikapnya sendiri.
- Ketegasan adalah hal yang normal dan dilakukan oleh orang dewasa.

Penting untuk mempertimbangkan terapi atau mencari bantuan bagi mereka yang memiliki Pola Pikir Putri Salju karena seringkali ada masalah mendasar yang perlu ditangani. Kecuali Anda tahu apa yang Anda lakukan maka berisiko mencoba mengubah Pola Pikir teman atau pasangan. Namun, jika Anda pandai memilih kata yang tepat dan menunjukkan pemahaman maka ini bisa mengarah pada membuka Pola Pikir dan membubarkan Gremlin yang sedang menari bersama.

Pola Pikir Serigala Alfa

Serigala Alfa adalah Pola Pikir yang dominan dan lebih umum pada pria daripada wanita.



Fitur yang ditampilkan Mindset ini adalah campuran dari yang berikut:

- Dunia adalah tempat milik mereka dan orang lain berada di dunia mereka. • Mereka memberi orang nilai tentang bagaimana mereka dapat menggunakannya untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri ambisi.
- Mereka mendominasi dengan percaya bahwa mendapatkan yang terbaik dari suatu situasi berarti menunjukkan toleransi nol kepada orang lain. • Welas asih dipandang sebagai kelemahan. • Pendapat orang lain tidak relevan dalam banyak kasus, karena mereka percaya bahwa pendapat mereka benar. • Mengabaikan seseorang yang dianggap tidak berharga adalah cara terbaik berurusan dengan mereka.
- Setiap tantangan dihadapi dengan agresi dan permusuhan. • Pengakuan atas kesalahan, atau kesalahan, hanya diberikan basa-basi dan disingkirkan dengan cepat.

Serigala Alfa memiliki tingkat yang berbeda-beda sebagai diktator atau gila kontrol dan dengan tulus percaya bahwa ini adalah jalan terbaik ke depan karena mereka paling baik dalam pengambilan keputusan dan melakukan sesuatu. Orang-orang yang mereka sakiti di sepanjang jalan dipandang lemah. Popularitas tidak pernah menjadi masalah, karena kesuksesan dan ego mereka adalah yang terpenting.

Pola Pikir ini sering ditemukan dalam bisnis dan mereka bisa berada di posisi yang cukup tinggi dalam struktur organisasi. Sementara beberapa manajer akan memuji dan membantu orang lain untuk memenuhi potensi mereka (sehingga bisnis berjalan dengan baik), Alpha Wolves 'mengunyah', menggunakan agresi untuk membuktikan dan menggunakan posisi mereka. Manajer yang baik akan memanfaatkan staf mereka, sedangkan Serigala tidak

mendelegasikan dan akan menjadi mudah marah ketika tenggat waktu tidak terpenuhi (biasanya yang telah mereka tetapkan tanpa diskusi).

Di alam, kekuatan Alpha Wolf dihormati dan ditakuti tetapi Alpha Wolf sendiri tidak dihormati. Demikian pula, Pola Pikir Serigala Alfa tidak populer dan selalu ada Serigala lain yang menunggu untuk mengambil alih posisi utama.

Waspadai Pola Pikir Serigala Alfa – hal itu membuat orang-orang di sekitarnya sangat tidak senang dan hanya masalah waktu sebelum serangan menjatuhkan Serigala.

Kemungkinan mengubah Pola Pikir ini tidak begitu bagus! Serigala Alfa harus menyadari bahwa mereka memiliki masalah atau menyadari bahwa mereka mengalami kesulitan dengan orang lain, sesuatu yang tidak mudah dengan Pola Pikir ini. Berurusan dengan mereka adalah masalah pragmatisme. Anda bisa menerima cara mereka atau menjauh dari mereka.

Menerima cara mereka tidak berarti berguling. Itu berarti belajar untuk tidak mempersonalisasikan serangan, memahami bahwa mereka sangat tidak mungkin berubah, bersikap asertif (yang biasanya akan mereka hormati), menghindari konfrontasi (di mana Anda tidak mungkin mendapatkan hasil yang baik), tetap berdamai dalam diri Anda dan, akhirnya, dengan bijak mengenali kapan saatnya bagi Anda untuk melanjutkan.

Ada banyak Pola Pikir yang berbeda dan ini hanya dua contoh untuk menunjukkan bagaimana orang bisa terkunci dalam menari dengan Gremlin.

Memahami Pola Pikir membantu kita untuk memahami orang lain dan cara menghadapi mereka.

Bertemu orang lain

Ketika kita bertemu orang lain, ada tiga pendekatan yang dapat membantu kita memahami mereka dengan lebih baik:

- Cobalah untuk tidak membuat asumsi tentang orang lain.
- Cobalah untuk tidak berprasangka buruk terhadap orang lain. •

Waspadalah terhadap prasangka.

Misalnya, jika saya bertemu seseorang untuk pertama kalinya dan mereka pendiam dan tampak tidak tertarik dalam percakapan, saya mungkin menganggap mereka kasar dan memutuskan saya

tidak ingin mengenal mereka atau bertemu mereka lagi. Namun, saya telah membuat banyak asumsi dan penilaian tanpa mengetahui fakta lengkap dan meluangkan waktu untuk mencari tahu kebenarannya. Misalnya, saya berasumsi bahwa orang ini tidak terganggu dengan cara apa pun dan tidak ada alasan mengapa mereka tidak boleh terlibat sepenuhnya dengan saya dan saya juga berasumsi bahwa mereka tahu bahwa kurangnya keterlibatan mereka membuat saya gelisah. Saya yakin Anda dapat menambahkan lebih banyak asumsi!

Namun, orang ini bisa saja baru saja menerima kabar buruk, sedang kesakitan atau mungkin ada alasan lain yang membuat mereka menjauh, yang tidak ada hubungannya dengan saya atau percakapan. Jika saya meluangkan waktu untuk memeriksa fakta, maka saya tidak akan menghakimi orang tersebut dengan cara yang sama.

Itu selalu berguna untuk mengingat bahwa setiap orang hidup dalam dunianya sendiri dan kadang-kadang itu mungkin tidak menyenangkan. Mencari tahu tentang dunia tempat mereka tinggal, atau menerima bahwa mungkin ada pengaruh pada mereka yang tidak Anda sadari, dapat membantu menghentikan pembuatan asumsi.

Poin Kunci

Aturan utama untuk memahami orang dan situasi adalah SELALU berusaha menetapkan FAKTA sebelum Anda membuat penilaian.

Peringatan: jangan mendasarkan 'fakta' pada desas-desus atau gosip. Desas-desus adalah ketika seseorang mulai memberi tahu Anda apa yang dikatakan atau dipikirkan orang lain dan ini kemudian dapat memengaruhi pandangan Anda tentang dia. Jika memungkinkan, hubungi orang tersebut dan tanyakan apa yang sebenarnya mereka katakan. Jangan menerima informasi tentang pendapat orang lain kecuali itu datang langsung dari orang tersebut.

Memiliki prasangka terhadap orang-orang kadang-kadang bisa masuk akal. Misalnya, masuk akal untuk mengharapkan seseorang bersikap sopan dengan Anda tetapi jangan mengandalkannya! Tidak masuk akal mengharapkan seseorang untuk tidak pernah melakukan kesalahan. Ada banyak harapan yang kita tempatkan pada orang-orang yang membuat kita gelisah. Misalnya, memiliki harapan bahwa seorang teman adalah seseorang yang tidak akan pernah mengecewakan kita atau tidak pernah berselisih dengan kita adalah harapan yang menggelikan. Seseorang yang memegang harapan ini tidak mungkin memiliki banyak, jika ada, teman lama.

Terkadang harapan dapat dikaitkan dengan prasangka. Prasangka tidak harus menjadi keyakinan negatif. Misalnya, Anda mungkin percaya bahwa orang yang lebih tua itu bijak dan karena itu memiliki prasangka positif terhadap orang yang lebih tua jika Anda mencari nasihat. Sayangnya, prasangka ini dapat menimbulkan masalah karena meskipun beberapa orang tua bijaksana, banyak yang tidak. Jika Anda bertemu seseorang dan tidak memiliki prasangka tentang mereka, atau memiliki prasangka atau harapan, maka kemungkinan besar Anda akan terlibat secara konstruktif dengan mereka dan mencari tahu siapa mereka sebenarnya.

Kesan pertama Kesan

pertama dikenal sebagai efek keunggulan. Saat kita bertemu seseorang, kita menangkap banyak hal termasuk sikapnya, cara berpakaianya, sikapnya, intonasi suaranya, apa yang dia katakan. Dalam situasi baru suplai darah di otak Anda akan diarahkan ke Simpanse karena ada potensi bahaya. Saat simpanse Anda bertemu dengan orang itu, ia menafsirkan petunjuk-petunjuk ini sebagai tipe orang yang Anda hadapi.

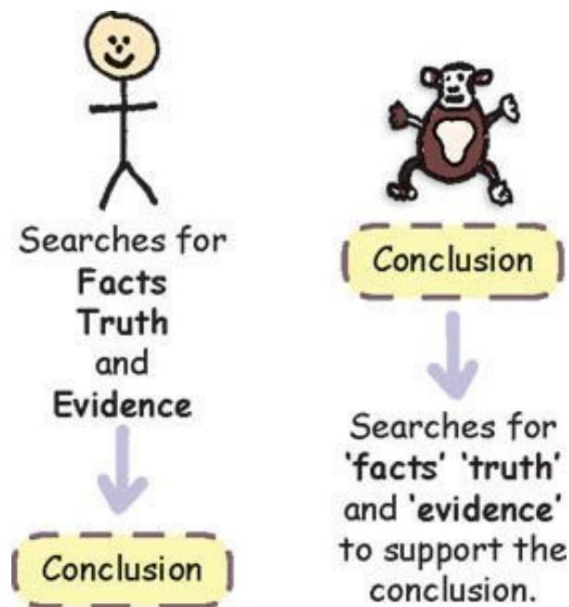
Riset menunjukkan bahwa jika Simpanse Anda mendapatkan kesan pertama yang salah, maka dibutuhkan sekitar tujuh pertemuan lagi dengan orang tersebut sebelum dia berubah pikiran!

Jika Simpanse Anda tidak fleksibel atau memiliki prasangka, maka itu bisa memakan waktu lebih lama, karena Anda berpegang pada Gremlin yang membuat Simpanse tetap bersemangat untuk mempertahankan keyakinan itu. Inilah alasan beberapa orang tidak pernah mengubah kesan pertama mereka, meskipun itu salah. Misalnya, katakanlah Anda percaya bahwa orang berambut pirang tidak terlalu pintar. Anda bertemu dengan seorang pria berambut pirang yang tidak mengerti jadwal bus yang menurut Anda cukup sederhana. Kesan pertama Anda mungkin adalah dia tidak terlalu pintar dan keyakinan Anda didukung oleh ketidakmampuannya membaca jadwal bus. Dia bertemu dengan Anda untuk kedua kalinya dan tampaknya cukup pintar dan dia memberi tahu Anda bahwa dia adalah seorang pengacara. Kesan pertama Anda adalah bahwa dia tidak terlalu pintar dan dia juga berambut pirang, oleh karena itu Anda terkejut dia adalah seorang pengacara dan kesimpulan Anda adalah bahwa Anda sekarang mengenal seorang pengacara yang 'tidak terlalu pintar'! Ini akan memakan waktu dan beberapa pengalaman dengannya sebelum Anda berpikir bahwa dia sebenarnya sangat cerdas, tetapi pada hari Anda bertemu dengannya, dia kebetulan sedang berjuang dengan jadwal bus tertentu. (Kita semua memiliki momen kita!) Namun, karena Anda

masih percaya bahwa orang berambut pirang tidak pintar, kemungkinan besar Anda akan berjuang lama sebelum Anda dapat mencapai kesimpulan bahwa Anda salah dalam asumsi tentang orang berambut pirang ini. Atau tentu saja, Anda mungkin mengira dia adalah pengecualian dari aturan Anda!

Perbedaan antara Manusia dan Simpanse dalam menggunakan bukti

Manusia mencari bukti dan kemudian menarik kesimpulan. Simpanse membuat kesimpulan kemudian mencari bukti untuk mendukungnya. Oleh karena itu, kesalahan simpanse adalah membuat keputusan tentang seseorang dan kemudian mencari bukti untuk membuktikan pendapatnya. Itu memiliki ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya. Ini murni pemikiran emosional.



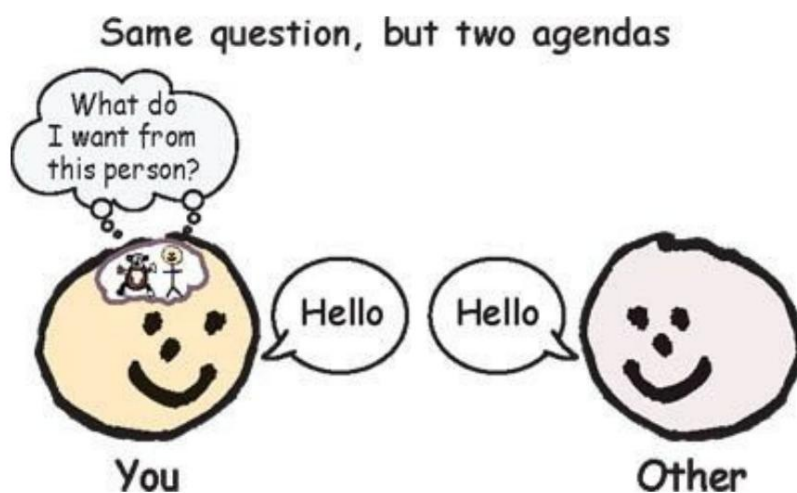
Mengapa Anda ingin memahami orang lain?

Sebelum Anda mencoba memahami orang lain, tanyakan dulu pada diri sendiri mengapa Anda ingin melakukan ini dan apa yang ingin Anda capai.

Saya berasumsi bahwa Manusia Anda ingin memahami mereka untuk memiliki hubungan yang lebih baik dengan mereka, yang berarti Anda akan melakukannya

bersikap toleran dan mungkin berkompromi, sampai batas tertentu, beberapa persyaratan atau tuntutan Anda sendiri terhadapnya. Baca bagian itu lagi! Anda akan menjadi **'toleran dan berkompromi sampai batas tertentu'**. Kecil kemungkinan Anda akan memahami siapa pun jika Anda mengizinkan Simpanse mengikuti agendanya. Agenda Simpanse Anda lebih cenderung tentang menilai mereka dan tidak toleran terhadap apa pun yang tidak sesuai dengan keyakinan Anda tentang apa yang harus terjadi dan bagaimana seharusnya. Simpanse secara karakteristik tidak fleksibel dan sangat tidak toleran terhadap orang lain.

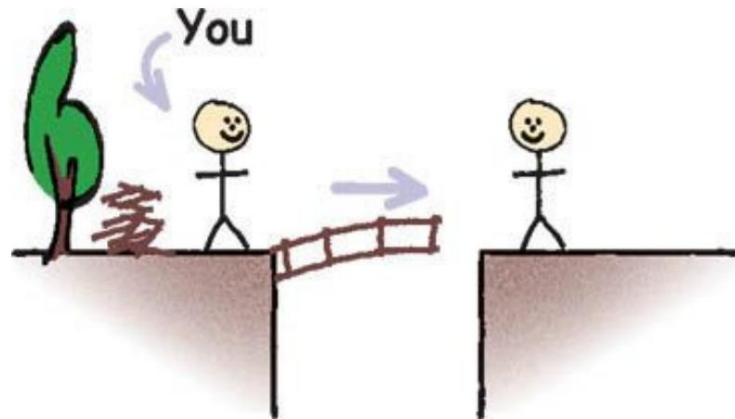
Sebaliknya, manusia biasanya toleran dan fleksibel serta memahami orang lain. Jadi di mana Anda berdiri? **Lebih tepatnya, di mana Anda ingin berdiri?**



Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang orang lain, Anda juga harus berpikiran terbuka dan bersiap untuk memandang mereka dengan cara yang berbeda, jika tidak, tidak akan ada yang berubah.

Poin selanjutnya ini sangat penting. Jika Anda ingin membangun jembatan dengan seseorang maka Andalah yang harus membangun jembatan itu. Jangan berharap mereka membangunnya bersama Anda, karena jika Anda mendekati seseorang dengan sikap seperti itu kemungkinan besar akan gagal. Ini adalah pilihan Anda dan keputusan Anda. Pikirkan tentang apa yang saya katakan. Jika Anda memasuki suatu hubungan dengan tuntutan atau harapan bahwa orang lain harus melakukan sesuatu terhadap hubungan ini, kemungkinan besar Anda akan mengalami badai. Tampaknya masuk akal untuk mengharapkan hubungan dua arah, tetapi jangan mengandalkannya.

Saya tidak mengatakan bahwa Anda harus melakukan semua pekerjaan dan berguling. Namun, saya mengatakan bahwa begitu Anda mengharapkan sesuatu saat itu, mungkin ada masalah. Kebanyakan orang akan mengembalikan pembangunan jembatan begitu Anda memulai prosesnya. Namun, jika tidak, hentikan saja atau lanjutkan tanpa ekspektasi atau tuntutan pada mereka, sampai Anda merasa sudah cukup. Ini adalah keputusan Anda untuk memutuskan apakah suatu hubungan layak untuk diinvestasikan.



Membangun jembatan berarti Anda melakukan semua pekerjaan!

Poin Kunci

Orang-orang sukses tidak menuntut orang lain tetapi mengatur adegan sehingga Manusia dalam diri orang lain dapat merespons, bukan Simpanse mereka.

Butuh usaha dan kesabaran untuk mendapatkan hubungan yang Anda inginkan dan tidak ada jaminan bahwa itu akan berhasil, karena itu tergantung pada mereka, juga Anda. Ingatlah bahwa ketika kita terlibat dengan orang, cara kita mendekati mereka dan berinteraksi dengan mereka akan memengaruhi cara mereka berinteraksi kembali dengan kita.

Miliki ekspektasi yang realistis terhadap orang-orang

Salah satu hal terburuk yang dapat kita lakukan untuk mengganggu hubungan apa pun adalah memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap orang lain. Misalnya, akan adil untuk

mengharapkan seseorang yang Anda temui untuk menunjukkan rasa hormat kepada Anda dengan mendengarkan, bersikap menyenangkan dan kooperatif. Namun, tidak adil mengharapkan mereka tertarik pada Anda atau pada apa yang Anda katakan, dengan menunjukkan antusiasme, mengajukan banyak pertanyaan, dan menyemangati Anda. Itu akan menjadi bonus! Periksa apakah orang-orang di dunia Anda dapat menjadi diri mereka sendiri dan Anda membiarkan mereka melakukan ini tanpa menilai mereka dengan ekspektasi yang tidak realistis.

Berikut adalah contoh untuk menunjukkan hal ini. Baru-baru ini, seorang teman meminta bantuan saya untuk pacarnya. Dia mengatakan bahwa masalah dengan pacarnya adalah ketepatan waktunya yang buruk. Dia kemudian menjelaskan bahwa ke mana pun mereka pergi, atau jam berapa mereka akan bertemu, dia akan selalu terlambat sekitar 20 menit. Ini membuatnya gila dan dia bertanya bagaimana dia bisa membantunya menjadi lebih teratur dan tepat waktu. Saya bertanya apakah dia mengomentari ini dan dia bilang dia tidak dan tampak senang terlambat tetapi, lanjutnya, dia perlu 'menyelesaikan ini'.

Wow, betapa tidak pantas harapannya terhadap wanita ini? Itu bukan masalahnya. Dia memiliki hak untuk menjalani kehidupan yang dia inginkan dan jika dia ingin datang terlambat untuk setiap kencan, maka itu adalah haknya untuk melakukannya. Dia tidak harus tinggal bersamanya, itu adalah keputusannya. Apa yang tidak dapat Anda lakukan adalah memaksakan harapan dan kondisi Anda kepada seseorang dan kemudian mengatakan bahwa mereka memiliki masalah. Tentu saja, Anda dapat menjelaskan bahwa itu membuat Anda frustrasi dan Anda bahkan mungkin ingin mengatakan bahwa Anda tidak dapat menerimanya, tetapi Anda tidak dapat menuntut pasangan untuk menjadi seperti yang Anda inginkan. Intinya adalah bahwa itu adalah **keputusan Anda** untuk tetap bersama mereka dan menerima mereka apa adanya atau meninggalkan mereka dan itu adalah **hak mereka untuk bertindak sesuai keinginan mereka**.

Pikirkan tentang orang-orang penting di sekitar Anda dan luangkan waktu untuk berolahraga jika Anda melakukan ini kepada orang lain dalam hidup Anda. Jika Anda merasa frustrasi dengan orang lain, lihat ekspektasi Anda terhadap mereka dan lihat apakah itu masuk akal. Jangan mengukur 'masuk akal' dengan standar Anda sendiri dan kemudian memaksakannya kepada orang lain karena setiap orang memiliki standar yang berbeda. Ukur 'masuk akal' dengan ukuran objektif seperti 'apakah orang ini mengintimidasi saya?' Jika jawabannya 'ya' maka ini tidak masuk akal. Jelas, perilaku intimidasi, intimidasi, dan penghinaan tidak masuk akal. Namun, bagaimana seseorang ingin menggunakan waktunya atau memilih untuk berperilaku dalam hubungan pribadinya dengan Anda terserah mereka. Anda selalu memiliki hak untuk pergi.

Jika Anda menginginkan sebuah lukisan, maka carilah

seorang seniman. Sementara kita melihat harapan orang lain, ada baiknya mempertimbangkan keterbatasan mereka. Sangat sering kita meminta orang untuk menjadi sesuatu yang tidak bisa mereka lakukan atau melakukan sesuatu yang tidak bisa mereka lakukan. Jika Anda ingin gambar dilukis maka sebaiknya Anda bertanya kepada seorang seniman atau menerima bahwa lukisan itu mungkin tidak sebagus yang Anda inginkan. Jika Anda memilih seseorang secara acak dan meminta mereka untuk melukis Anda, itu bukan salah mereka jika itu tidak baik. Ini adalah masalah Anda untuk meminta sesuatu yang tidak dapat mereka berikan.

Contoh umum adalah bahwa banyak pria berjuang untuk membaca bahasa tubuh dan itu membuat beberapa dari mereka frustrasi karena mereka tidak memahami suasana hati atau ketidakbahagiaan orang. Jika Anda memiliki seseorang dalam hidup Anda seperti ini, maka sangat tidak masuk akal bagi Anda untuk mengharapkan dia tiba-tiba mengembangkan keterampilan ini. Itu tidak mungkin terjadi. Dia tidak memiliki masalah, itu adalah bagaimana dia dibangun; Andalah yang memiliki masalah jika Anda tidak menerima ini. Tentu saja dia berusaha membaca bahasa tubuh Anda, tetapi dia membutuhkan Anda untuk menjelaskan atau mengungkapkan perasaan Anda secara lisan agar dia bisa mengerti. Itu tidak membantunya jika Anda mengharapkan dia menjadi pembaca pikiran!

Ingat: jika Anda ingin gambar dilukis, cari artis. Jika Anda benar-benar menginginkan pasangan yang dapat membaca bahasa tubuh dan peka terhadap kebutuhan tak terucapkan Anda, pergilah dan temukan pasangan tetapi jika Anda memilih untuk tetap bersama seseorang yang tidak bisa, atau bahkan mungkin tidak mau, maka jangan mengeluh. . Itu pilihan Anda untuk menerima lukisan yang tidak dilukis oleh seorang seniman!

Menjadi toleran berarti memahami bagaimana kita semua berbeda dan cara termudah untuk menjadi toleran adalah dengan memiliki sedikit, jika ada, harapan dari orang-orang yang Anda temui tetapi menerima mereka apa adanya dan bekerja dengannya.

Sekali lagi, Anda tidak harus tinggal bersama seseorang yang menolak untuk mencoba atau yang tidak dapat memenuhi harapan Anda. Itu adalah pilihan Anda untuk tetap tinggal tetapi Anda bersikap tidak masuk akal jika Anda mengeluh atau menuntut mereka.

Kucing tidak bisa

bicara Bayangkan sebuah skenario di mana seorang teman Anda menelepon Anda pada suatu malam untuk menjelaskan bahwa kucingnya mati kelaparan. Jadi Anda bertanya mengapa ini terjadi. Mereka berkata, 'Yah, setiap malam saya bertanya kepada kucing apakah dia ingin makan ayam atau ikan dan dia tidak mau menjawab. Jadi tidak mendapatkan apa-apa.' Bukan kucing yang kurang cerdas! Terkadang orang tidak bisa melakukan apa yang Anda minta

lakukan dan merasa kesal tidak membantu. Pikirkan lagi jika Anda kesal dengan seseorang, dan periksa untuk memastikan bahwa Anda tidak meminta kucing untuk berbicara.

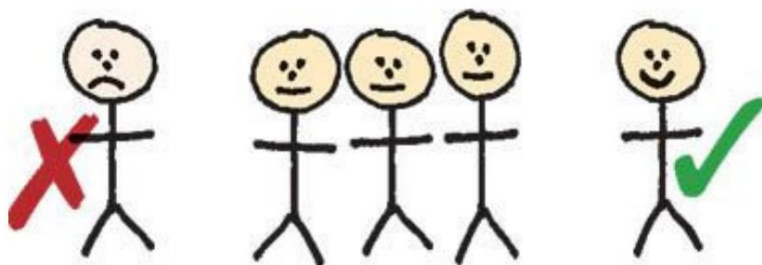
Pada titik ini adalah bijaksana untuk mengingatkan diri kita sendiri tentang beberapa kebenaran yang jelas itu datang ke harapan orang. Ini termasuk:

- Tidak semua orang akan bersikap ramah.
- Beberapa orang tidak pernah berubah.
- Beberapa orang tidak pernah mengerti.
- Beberapa orang tidak akan menyukai Anda.
- Manusia dan Simpanse bervariasi dari hari ke hari.
- Tidak ada orang yang semuanya jahat.

Tidak ada seorang pun

yang semuanya baik. • Tidak seorang pun akan setuju dengan semua yang Anda katakan, setiap saat.

Aturan 'satu dari lima'



Tak satu pun dari kita suka menjadi tidak populer atau disalahpahami. Namun, di dunia nyata, disalahpahami atau tidak disukai akan terjadi. Jika Anda mengambil lima orang dari populasi dan bertanya apakah mereka menyukai Anda atau memahami Anda, kemungkinan besar Anda akan mendapatkan tanggapan berikut.

Salah satu dari mereka akan mencintai Anda dan memahami Anda terlepas dari apa yang Anda lakukan atau katakan. Mereka akan berada di pihak Anda.

Salah satu dari mereka tidak akan menyukai Anda dan tidak memahami Anda, apa pun yang Anda lakukan.

Tiga di antaranya akan lebih seimbang dan akan menimbang Anda dalam sebuah cara objektif.

Ini berarti bahwa Anda benar-benar harus menerima bahwa ada beberapa juta orang di setiap kategori ini, jadi bersiaplah untuk memiliki musuh yang menentang Anda dan tidak menyukai Anda dan mengkritik Anda apa pun yang Anda lakukan.

Seringkali orang-orang ini sangat tidak masuk akal dan sangat vokal dan ada

tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengubah ini. Cobalah untuk mengabaikan kritik yang tidak seimbang dan keras terhadap Anda. Alih-alih, dengarkan mayoritas seimbang yang akan mendukung dan memiliki komentar yang membangun, meskipun terkadang mereka kritis.

Ringkasan poin-poin penting •

Mendapatkan yang terbaik dari orang-orang tergantung pada bagaimana Anda mendekati mereka dan apa yang Anda pahami tentang mereka.

- Memiliki gagasan yang terbentuk sebelumnya tentang orang atau ekspektasi terhadap mereka dapat menimbulkan prasangka tentang cara Anda

berhubungan dengan mereka. • Hubungan terbaik adalah hubungan di mana Anda menerima orang itu apa adanya dan menanganinya.

- Menjauhlah dari orang-orang yang perilaku atau keyakinannya tidak dapat Anda terima. •

Berinvestasi banyak pada mereka yang Anda sayangi. •

Aturan satu dari lima berarti Anda harus menerima bahwa beberapa orang tidak akan pernah Anda sukai dan mereka tidak akan pernah menyukai Anda dan mungkin tidak ada hubungannya dengan Anda.

Latihan yang disarankan:

Menilai pengaruh Anda terhadap orang lain

Pengaruh Anda terhadap

orang lain Tanyakan pada diri sendiri apa pengaruh Anda terhadap orang lain setelah Anda berinteraksi dengan mereka. Apakah Anda membangun mereka atau menjatuhkan mereka? Apakah Anda tampil sebagai penyemangat atau menyedot energi mereka? Cari tahu efek apa yang ingin Anda miliki, dan kemudian lakukan ini dengan setiap interaksi di siang hari. Pantau kemajuan Anda dengan melakukan refleksi di penghujung hari. Ingatlah bahwa terkadang orang tidak kooperatif apa pun yang Anda lakukan, tetapi hitunglah keberhasilan yang Anda miliki.

Bab 8

Pasukan Bulan

Bagaimana memilih jaringan pendukung yang tepat

- The purpose of the troop
- Selecting the troop
- Maintaining the troop
- Partners and the troop



THE TROOP MOON mewakili orang-orang yang mendukung Anda. Sangat penting untuk memiliki orang yang tepat di pasukan Anda dan juga untuk memahami apa konsekuensi dari memiliki orang yang salah di pasukan. Memiliki pasukan pendukung akan menstabilkan cara Anda bekerja dengan orang lain di luar pasukan.

Tujuan pasukan Apa itu

pasukan?

Pasukan adalah sekelompok kecil orang. Orang-orang ini akan membantu, memelihara, dan mengembangkan Anda, tetapi yang terpenting, Anda dapat memercayai mereka untuk berdiri di samping Anda dan melindungi Anda. Ini tidak berarti bahwa mereka akan selalu melakukannya dengan benar atau tidak pernah mengecewakan Anda. Namun, saat punggung Anda menempel ke dinding, mereka akan berdiri bersama Anda.

Mengapa kita membutuhkan pasukan?

Selain menginginkan persahabatan, baik Manusia maupun Simpanse menyambut pasukan tersebut tetapi untuk alasan yang berbeda. Pasukan adalah sesuatu itu

hampir semua **yang dibutuhkan simpanse**. Pasukan adalah sesuatu yang **diinginkan hampir setiap Manusia**. Jadi ada perbedaan. Ini penting karena Simpanse dan Manusia memilih anggota pasukan untuk alasan yang berbeda. Karena mereka mungkin memilih orang yang berbeda untuk pasukan, mungkin ada konsekuensi yang mengerikan.

Selain membantu Anda mengumpulkan pasukan, bab ini akan menjawab beberapa pertanyaan umum:

- 'Mengapa saya selalu merasa perlu untuk menyenangkan orang lain?'
- 'Mengapa saya begitu khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain?'
- 'Mengapa saya selalu merasa perlu membuat orang lain terkesan?'

Mengapa Simpanse membutuhkan pasukan

Mari kita mulai dengan Simpanse. Simpanse liar milik pasukan. Tanpa pasukannya, simpanse yang menyendiri tidak mungkin bertahan. Ini karena akan mudah bagi predator atau pasukan simpanse asing untuk menangkapnya. Jika itu adalah bagian dari pasukan maka ada banyak telinga dan mata yang menjaga kewaspadaan agar tetap aman. Oleh karena itu, insting simpanse untuk memastikan dirinya menjadi anggota pasukan memang sangat tinggi. Ini adalah salah satu dorongan paling kuat yang dimiliki simpanse.

Dorongan dalam diri simpanse Anda untuk menemukan pasukan sama kuatnya dan akan mencari orang yang dapat bertindak sebagai pelindung. Kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu kelompok begitu kuat sehingga kita sering mengkompromikan hidup dan gaya hidup kita agar tetap menjadi bagian dari kelompok itu. Pikirkan bagaimana remaja bertindak ketika mereka mencapai tahap di mana mereka memutuskan bahwa mereka tidak membutuhkan orang dewasa. Mereka biasanya berkumpul bersama dalam kelompok individu yang memiliki pakaian atau kode etik yang serupa. Jika ketua kelompok memakai kaos kaki jingga maka semua orang merasa keren memakai kaos kaki jingga dan mereka semua memakainya. Jika pemimpin memutuskan memakai kaos kaki hijau, maka semua orang berubah menjadi hijau.

Kelompok tersebut mungkin mengalami perebutan kepemimpinan dan kelompok tersebut sering kali terpecah belah dan direformasi. Siapa pun yang berselisih dengan kelompok biasanya hancur dan tertekan. Seseorang yang menyebabkan masalah dalam 'pasukan' ini kemungkinan besar akan dikecualikan, jadi penting bagi orang tersebut untuk menyesuaikan diri dan diterima. Oleh karena itu, simpanse batin saling merawat dan berteman, terutama dengan simpanse berpangkat tinggi, agar aman. Mereka berteman

dengan tampil kuat, jadi mengesankan orang lain itu sangat penting. Dikecualikan dari pasukan berarti hampir pasti kematian bagi simpanse dalam.

Dengan pemikiran ini, Anda dapat menghargai betapa pentingnya, dan seberapa kuat, dorongan untuk diterima dan disetujui oleh pasukan. Simpanse batin Anda memberi tahu Anda bahwa ada bahaya di mana-mana dan Anda harus menjadi bagian dari pasukan.

Untuk tetap berada di dalam pasukan ini, Anda harus terlihat kuat (dan membuat orang lain terkesan setiap saat), Anda harus yakin untuk menjadi populer (membuat semua orang senang) dan yang terpenting, Anda harus memastikan bahwa orang lain menganggap Anda tinggi (Anda harus peduli dengan apa yang mereka lakukan). memikirkan). Ini sekarang memberikan jawaban atas tiga pertanyaan yang diajukan di awal bab ini. Hasil dari penggerak pasukan ini adalah Simpanse memasukkan beberapa Gremlin ke dalam Komputer. Keyakinan ini adalah hal-hal seperti, 'Saya harus menyenangkan semua orang,' 'Saya perlu membuktikan diri sepanjang waktu,' 'Saya tidak boleh gagal,' 'Semuanya penting,' dan seterusnya. Kami secara tidak sadar mulai mempercayai mereka dan kemudian mencoba untuk hidup sesuai dengan mereka. Penggerak pasukan adalah faktor utama di balik keyakinan ini, tetapi hal itu dapat dipelajari dan diperkuat sebagai kebiasaan yang tidak membantu.

Mengapa Manusia menginginkan pasukan

Sebagai Manusia, kita mendasarkan keyakinan kita pada nilai-nilai masyarakat. Kami senang berbagi dan bekerja dengan orang lain dan sebagian besar Manusia ingin membangun masyarakat, di mana setiap orang terpelihara, terutama yang rentan. Manusia menikmati kebersamaan dengan teman-teman dan memiliki rasa hormat dan kasih sayang untuk mereka. Manusia ingin menjadi populer dan mendapatkan persetujuan dari orang lain, tetapi mengakui bahwa Anda tidak perlu khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain dan Anda tidak perlu khawatir jika orang lain tidak bahagia karena tanggung jawab mereka untuk membuat diri mereka sendiri bahagia dan bukan milik Anda. Jadi Manusia sebenarnya memiliki banyak keinginan yang sama dengan Simpanse tetapi untuk alasan yang sangat berbeda.

Twist untuk cerita!

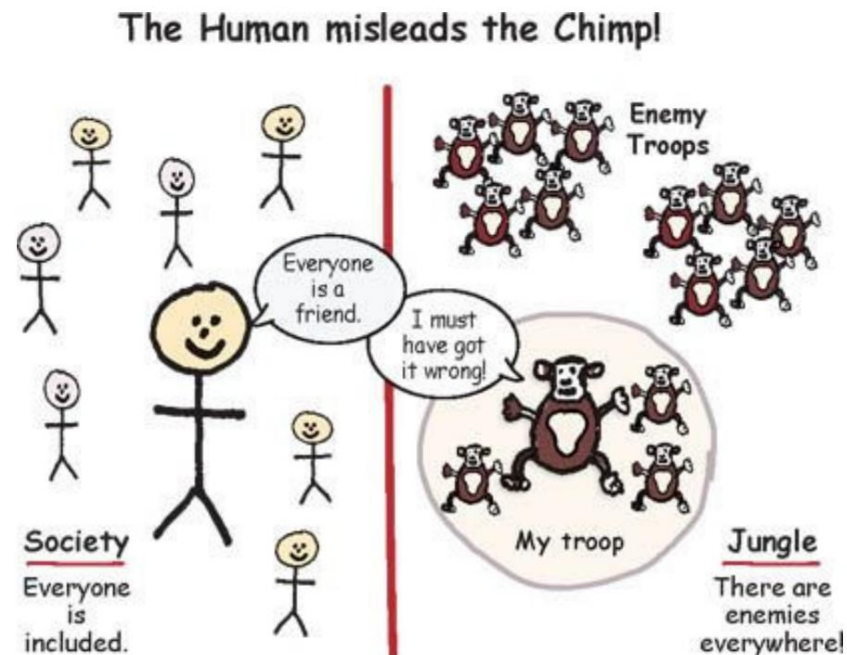
Tapi kami punya masalah. Intinya adalah bahwa Manusia telah menyesatkan Simpanse. Simpanse tahu bahwa kebanyakan orang yang ditemuinya di dunianya bertingkah seperti itu

Simpanse dan saat orang dalam mode Simpanse, mereka bisa sangat berbahaya. Ia tahu bahwa agar Anda tetap aman, ia harus menolak orang luar. Simpanse tahu bahwa setiap orang di dunia tidak bisa berada dalam pasukan Anda dan bahwa Anda tidak dapat mengesankan atau menyenangkan orang-orang yang bukan anggota pasukan Anda dan berniat mengkritik Anda.

Namun, Manusia membawa nilai dan kepercayaan masyarakat kepada Simpanse. Manusia mendasarkan kepercayaan ini pada prinsip bahwa ia hidup di antara Manusia dan bukan Simpanse. Jadi Manusia secara logis meyakinkan Simpanse dan mengatakan kita tidak hidup di hutan tetapi masyarakat dan oleh karena itu kita harus menjaga semua orang dan menyenangkan semua orang karena semua orang ada di pasukan kita. Simpanse sekarang mendengarkan dan kemudian membuat semua orang menjadi anggota pasukannya. Ini kemudian memiliki konsekuensi yang menghancurkan, karena sayangnya, ini bukanlah dunia yang sempurna dan sering kali orang tidak bertindak sebagai Manusia tetapi dalam mode Simpanse.

Sekarang Simpanse sangat rentan karena tidak memiliki pasukan yang dipilih. Itu sering diserang dan digigit oleh Simpanse yang tidak ada dalam pasukannya tetapi dirasa perlu disertakan. Jelas kita perlu menyelesaikan masalah ini. Secara efektif Simpanse telah disesatkan oleh Manusia dan mendapat interpretasi bahwa ia harus menerima semua orang ke dalam pasukannya. Simpanse pada awalnya benar dan kita perlu mendengarkan. Hanya ada beberapa Simpanse di pasukan Anda (beberapa orang yang benar-benar bersama Anda). Semua Simpanse (manusia) lainnya bukan bagian dari pasukan Anda dan mereka mungkin menyerang dengan kekuatan dan agresi.

Oleh karena itu, apa yang dipikirkan dunia (pasukan simpanse alien) tentang kita tidak penting.



Namun, kita membutuhkan keseimbangan karena kita hidup dalam masyarakat dan tidak masuk akal untuk tidak memperlakukan semua orang dengan hormat dan kehangatan manusia. Keseimbangan ini dapat dicapai dengan membiarkan Manusia Anda membuat aturan yang **menarik dan mudah didekati** oleh semua orang. Namun, terima aturan Simpanse bahwa tidak semua orang berada di pasukan Anda, **jangan menjadi pribadi** dengan semua orang dan dengan demikian lindungi diri Anda dari bahaya emosional. Kali ini dengarkan Simpanse Anda!

Mengontrol drive pasukan Jadi periksa apakah Anda

tidak memiliki drive pasukan yang tidak terkendali. Simpanse memang perlu diyakinkan dan diasuh. Itu memang membutuhkan pasukan yang bisa menyenangkan dan membutuhkan pasukan untuk meyakinkan dan memberikan persetujuan kembali. Namun, jika Simpanse gagal mengenali siapa yang ada di dalam pasukan, dan mencoba untuk menyenangkan dan mendapatkan persetujuan dari semua orang, maka penggerak pasukan menjadi tidak terkendali. Jadi, jika Anda terjebak dengan pikiran seperti berusaha membuat semua orang senang, selalu berusaha membuat orang lain terkesan, selalu perlu mendapat persetujuan atau mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain, kemungkinan besar pasukan pasukan Anda di luar kendali. Duduk dan definisikan ulang pasukan Anda (lihat latihan di akhir bab).

Putuskan siapa yang ada di dalamnya dan kemudian bekerja untuk menyenangkan mereka dan mendapatkan jaminan Anda

dari mereka. Pasukan lain tidak mungkin menyambut Anda! Tentu saja, bersikap ramah terhadap semua orang dan bersikap sopan akan membantu. Kenali saja bahaya dari gerakan pasukan yang tidak terkendali.

Memilih Pasukan

Seleksi simpanse – siapa yang dibutuhkan Simpanse dalam pasukan

Simpanse Anda sedang mencari individu kuat yang dapat membuat pasukan aman dan terlindungi. Jika Simpanse Anda adalah pemimpin alami (dan penelitian menunjukkan bahwa satu dari empat dari kita memiliki Simpanse seperti ini) maka ia akan mencari pengikut yang kuat. Jika Simpanse bukan pemimpin alami maka ia akan mencari pemimpin alami atau sosok orang tua. Maka tidak mengherankan jika kebanyakan simpanse mencari pahlawan atau mereka yang populer.

Simpanse batin Anda juga cenderung mencari Simpanse yang memiliki pengaruh dan kekayaan karena Simpanse yang memiliki kualitas ini adalah Simpanse yang dapat meningkatkan kekuatan pasukan dan memberi Anda keamanan. Manusia juga mungkin ingin bertemu kekayaan tetapi untuk alasan yang berbeda!

Oleh karena itu, Simpanse akan memilih anggotanya berdasarkan apa yang dapat mereka tawarkan, atau pada apa yang dapat ditawarkan kepada mereka untuk mendapatkan pemenuhan Simpanse. Simpanse memilih berdasarkan penampilan, dan seringkali berdasarkan kualitas lain yang cukup dangkal.

Simpanse juga mencari keakraban. Keakraban menawarkan rasa aman dan kepastian. Misalnya, jika Anda bertemu seseorang dari kota yang sama dengan Anda, atau yang pernah mengalami hal serupa dalam hidup Anda, simpanse Anda akan menarik Anda ke arah mereka. Manusia Anda mungkin memiliki sedikit kesamaan dengan mereka tetapi jika Simpanse merasa aman dengan keakraban dan kesamaan maka ia akan menerima mereka. Simpanse kita akan sangat waspada atau menolak orang yang berbeda dengan kita atau yang memiliki latar belakang yang sangat berbeda.

Pengalaman dan latar belakang yang sama adalah faktor yang membantu kita membentuk pasukan, tetapi hal itu dapat mengarahkan kita untuk membentuk pasukan yang salah.

Jika kita menemukan seseorang yang kita kagumi, atau yang orang lain hargai, simpanse kita cenderung melupakan kepribadiannya. Simpanse mungkin menarik mereka ke dalam pasukan, mengabaikan kepribadian mereka. Ketika kita akhirnya mengenal mereka, Manusia kita mungkin berpikir, 'Saya mungkin mengagumi kemampuan mereka, tetapi mereka bukan orang yang menyenangkan,' jadi kita berubah pikiran dan menolak mereka dari pasukan.

Berhati-hatilah agar simpanse memutuskan pasukan. Hanya karena seseorang tinggal di kota yang sama dengan Anda, berbagi pengalaman yang sama, mengagumkan atau kaya, tidak berarti mereka termasuk dalam pasukan Anda. Simpanse menggunakan perasaan untuk memilih pasukannya dan mereka tidak bisa diandalkan. Oleh karena itu penting untuk menyadari siapa yang kita bawa ke pasukan dan mengapa – peran apa yang mereka penuhi? Ingat kesan pertama dibuat oleh Simpanse dan bisa salah (walaupun bisa juga benar). Kami mungkin mengecualikan anggota pasukan yang berharga atau termasuk anggota pasukan yang mengganggu dan tidak pantas

Pemilihan manusia – siapa yang diinginkan Manusia dalam pasukan

Manusia memiliki agenda yang sangat berbeda. Manusia di dalam diri kita ingin dikelilingi oleh orang-orang yang berpikiran sama, yang dapat menawarkan persahabatan dan persahabatan. Manusia memilih orang-orang ini berdasarkan kualitas signifikan yang mereka miliki yang ditemukan di Pusat Kemanusiaan. Kualitas-kualitas ini adalah hal-hal seperti integritas, kejujuran, tidak mementingkan diri sendiri, penyesalan, pandangan positif, selera humor, dan sebagainya.

Orang-orang ini akan mengasuh dan mengembangkan kita sebagai manusia dengan memahami kita, memperhatikan kita, dan terkadang menghadapi kita dengan pemeriksaan realitas tentang pandangan dan perilaku kita. Kami juga mencari Manusia yang dapat diandalkan dan dapat diprediksi. Manusia yang Dapat Diprediksi biasanya berarti bahwa mereka memiliki manajemen simpanse yang baik dan kami jarang melihat Simpanse mereka keluar. Jika Simpanse mereka keluar maka kemungkinan serangan dari mereka sangat kecil. Oleh karena itu, Manusia mencari belahan jiwa, pendamping spiritual, dan teman.

Melakukannya dengan benar dan melakukan kesalahan!

Seperti yang bisa kita lihat, ada dua dari Anda yang mencoba memilih pasukan Anda, Manusia dan Simpanse. Manusia bekerja dengan logika, dan mencari orang dengan Kemanusiaan dan memilih anggota pasukan berdasarkan kualitas signifikan yang mereka miliki. Sebaliknya, Simpanse menggunakan emosi, perasaan, dan penampilan

untuk orang-orang yang memiliki kualitas yang cukup dangkal seperti penampilan dan kekuatan. Oleh karena itu, mendapatkan keseimbangan yang tepat tidaklah mudah.

Membawa orang-orang yang akan menyakiti Anda ke pasukan Anda bukanlah hal yang bijaksana untuk dilakukan, jadi ada baiknya meluangkan waktu untuk menentukan pasukan Anda. Jumlah pasukan akan bergantung pada siapa yang tersedia dan siapa yang sesuai dengan kebutuhan. Beberapa orang merasa nyaman hanya dengan pasangannya di pasukan. Yang lain memiliki pasukan yang sangat besar. Ini adalah pilihan Anda pada ukuran pasukan Anda – tidak ada aturan.

Masalah muncul ketika Simpanse memilih seseorang untuk pasukan dan Manusia tidak setuju. Misalnya, orang yang tidak dapat diandalkan dan egois tidak mungkin dipilih oleh Manusia, tetapi jika mereka menyenangkan dan dilihat sebagai nyawa dan jiwa pesta, maka Simpanse mungkin bergantung pada mereka.

Cacat lain yang sering terjadi saat Simpanse memilih pasukan adalah saat ada orang yang menyanjung kita. Simpanse kami terpicu oleh sanjungan dan kata-kata yang tampaknya baik, dan mereka mengizinkan orang tersebut untuk masuk ke dalam pasukan. Dalam bentuknya yang parah, hal ini tidak jarang terlihat ketika seseorang memiliki harga diri yang begitu rendah sehingga Simpanse membiarkan pasangannya memukuli mereka, secara fisik atau psikologis, dan kemudian tetap bersama mereka. Simpanse kemudian menawarkan alasan seperti 'tetapi mereka adalah orang yang baik' dan 'Anda tidak mengenal mereka seperti saya'. (Syukurlah kami tidak melakukannya.) Wanita atau pria mana pun yang dilecehkan dengan cara ini dapat belajar mengenali apa yang terjadi dan bekerja dengan emosi Simpanse mereka dan belajar membangun harga diri dan harga diri untuk menggantikan rasa tidak aman. Ini bukan tugas yang mudah dan bantuan profesional sering dibutuhkan.

Kita bisa memiliki teman simpanse yang ramah dari pasukan lain, yang tidak akan memusuhi kita, tetapi bukan bagian dari lingkaran dalam pasukan.

Anggota pasukan yang khas akan mencakup mitra, beberapa anggota keluarga, dan teman dekat. Kami biasanya memutuskan pasukan kami secara otomatis, sedangkan jika kami menggunakan sedikit pemikiran dan perhatian, kami dapat menyelamatkan diri dari banyak kekacauan emosional dengan mengenali dan membedakan anggota pasukan kami dari orang yang ramah. Jika Anda salah maka ini seperti simpanse yang pergi ke pasukan yang salah dan diserang dan bahkan mungkin terbunuh. Anda mungkin tahu dari pengalaman saat Anda memasukkan teman yang salah ke dalam lingkaran dekat, yang akhirnya menyerang Anda; inilah mengapa kita perlu mengatur pasukan kita dengan benar.

Pasukan tidak tetap. Anggota dapat masuk dan keluar tanpa kendali Anda. Menempel pada teman, yang mungkin telah keluar dari pasukan, seringkali menyakitkan

orang yang tidak menyadari hal ini; melepaskan dan menyadari siapa yang ada di pasukan Anda pada waktu tertentu adalah kuncinya.

Mempertahankan pasukan dan peran dalam pasukan Pasukan

membutuhkan pemeliharaan. Penting bagi Anda untuk menjaga anggota pasukan Anda. Untuk melakukan ini, Anda harus mengenali kebutuhan mereka dan berusaha memenuhinya. Setiap anggota pasukan akan berperan di mata Anda dan juga di mata Simpanse Anda. Salah satu masalah mempertahankan pasukan adalah memastikan bahwa Anda tidak memaksakan peran kepada seseorang yang tidak dapat memenuhi peran itu. Sebagai contoh, kebanyakan orang memiliki kebutuhan akan sosok ayah atau ibu dan orang tuanya biasanya memenuhinya. Namun, dalam beberapa keadaan orang tua kita tidak ada, jadi kita memaksakan peran ini kepada orang lain. Ini bisa menjadi bos yang peduli atau figur profesional seperti dokter atau perawat.

Memaksakan peran yang salah dengan harapan pada orang yang salah jarang berhasil! Ketika kita memaksakan peran pada seseorang dengan harapan akan apa yang seharusnya mereka lakukan dalam fungsi tersebut dan peran itu tidak terpenuhi, hal itu dapat menyebabkan frustrasi dan bahkan kemarahan, atau berisiko membuat orang melewati batas profesional. Sebaliknya, orang lain dapat memaksakan peran pada Anda yang tidak Anda inginkan. Penting bahwa ketika peran dibuat dengan orang-orang, Anda berdua berada di halaman yang sama. Ini terutama berlaku untuk mitra. Mencoba menjadikan mereka sesuatu yang bukan dirinya bisa menjadi bencana, misalnya mencoba memberi mereka peran sebagai orang tua atau anak Anda untuk memenuhi kebutuhan Anda sendiri.

Ketika peran menjadi bingung biasanya ada konflik. Salah satu contoh yang umum terlihat dalam keluarga dimana terjadi perselisihan antara ibu mertua dan menantu perempuan karena mereka memperebutkan anak laki-laki/suami. Ibu dan istri memiliki hubungan yang sama sekali berbeda dengan laki-laki; keduanya unik dan keduanya memenuhi peran yang saling eksklusif. Percampuran batas ini menciptakan kompetisi antar peran yang tidak perlu ada. Jika Anda dapat memahami peran yang diambil orang lain, dan peran yang Anda ambil untuk mereka, maka kemungkinan besar hubungan, unit keluarga, rekan kerja, dll. bekerja secara harmonis tanpa respons dan bentrokan emosional.

Peran yang sangat penting dalam pasukan adalah peran kepemimpinan. Baik Simpanse maupun Manusia menginginkan dan membutuhkan seorang pemimpin tetapi untuk alasan yang berbeda. Manusia mungkin menginginkan seseorang untuk mendukung, mentor dan fasilitator, sedangkan Simpanse membutuhkan pemimpin yang kuat dan dominan untuk melindunginya dan memimpin pasukan ke medan perang. Perjelas peran pemimpin Anda!

Mitra dan pasukan Ketika dua

orang jatuh cinta, mudah bagi mereka untuk mengharapkan pasangannya memenuhi semua peran dalam hidup mereka. Ini sangat tidak mungkin berhasil. Biasanya pasangan tidak bisa memenuhi semua kebutuhan kita. Ada beberapa dorongan seperti female bonding atau male bonding yang tidak dapat dipenuhi oleh pasangan kita (kecuali jika mereka berjenis kelamin sama). Mencoba membuat satu orang memenuhi semua kebutuhan dan peran Anda bisa sangat berbahaya, karena jika hubungan terputus, kita tidak punya apa-apa. Namun, ini adalah keputusan individu dan ada keadaan di mana itu mungkin berhasil.

Ringkasan poin-poin penting

- Menetapkan pasukan Anda sangat penting untuk meyakinkan simpanse Anda.
- Kenali berbagai cara Manusia dan Simpanse memilih pasukan.
- Pendapat dari luar pasukan Anda tidak penting.
- Memperjelas peran orang-orang di pasukan Anda membantunya berfungsi dengan baik.
- Pasukan membutuhkan waktu yang dihabiskan untuk membuatnya berfungsi.

Latihan yang disarankan:

Membuat pasukan Anda

Tetapkan pasukan Anda

Definisikan ulang pasukan Anda. Pikirkan baik-baik tentang siapa yang sebenarnya ada di pasukan Anda dan pastikan Manusia telah memilih orang-orang ini. Daftar

anggota pasukan Anda. Yang penting, kenali siapa yang tidak ada dalam pasukan Anda dan siapa yang tidak bijaksana untuk diandalkan atau terbuka.

Perjelas peran anggota pasukan Anda Pikirkan tentang

apa yang ditawarkan setiap orang dalam pasukan kepada Anda dan apa yang Anda tawarkan kepadanya. Cobalah untuk mengenali saat Anda meminta anggota pasukan untuk memenuhi peran yang tidak sesuai dan temukan seseorang yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan Anda. Menuliskan kebutuhan Anda terlebih dahulu adalah titik awal yang baik.

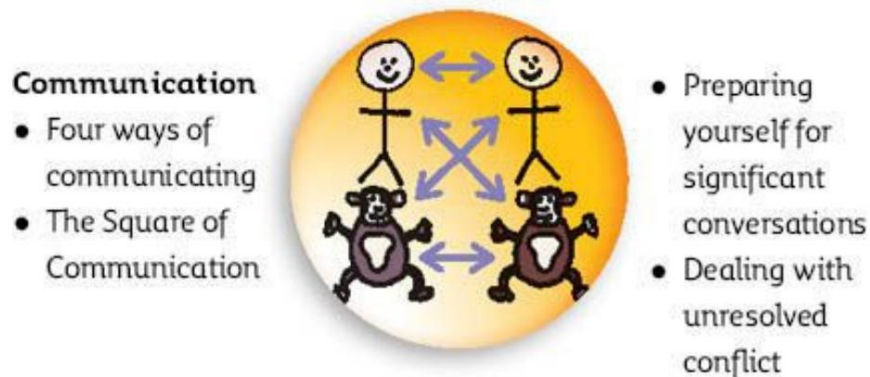
Berinvestasi dalam

pasukan Setelah Anda mengetahui siapa anggota pasukan Anda, prioritaskan waktu Anda untuk berinteraksi dengan mereka. Jaga pasukan Anda, karena orang-orang terlantar sering pergi. Tanyakan pada diri sendiri apa yang baru-baru ini Anda lakukan untuk setiap anggota.

Bab 9

Sambungan Planet

Bagaimana berkomunikasi secara efektif



SEKARANG KITA telah melihat bagaimana Pikiran Psikologis bekerja, kita dapat melihat bagaimana dua pikiran berinteraksi satu sama lain.

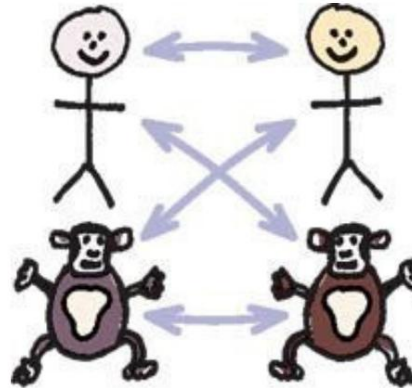
Ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara efektif seringkali dapat menyebabkan frustrasi dan konflik; oleh karena itu ada baiknya menginvestasikan waktu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi Anda. Biarkan saya menyatakan yang sudah jelas: Jika Anda tidak menyisihkan waktu dan bekerja pada komunikasi maka jangan kaget jika Anda tidak berkembang.

Empat cara berkomunikasi Ada

empat cara di mana dua orang dapat berkomunikasi bersama. Setiap orang dapat berada dalam mode Simpanse atau dalam mode Manusia. Mode simpanse berarti percakapan akan bermuatan emosional dan belum tentu logis. Mode manusia berarti percakapan akan logis dan tidak bermuatan emosional. Setiap orang dapat berpindah antara mode Simpanse dan Manusia dengan sangat cepat.

Percakapan yang ideal antara dua orang adalah Manusia ke Manusia karena ini logis dan berisi. Skenario mimpi buruk akan menjadi percakapan antara dua Simpanse. Di sini 'percakapan' akan terjadi

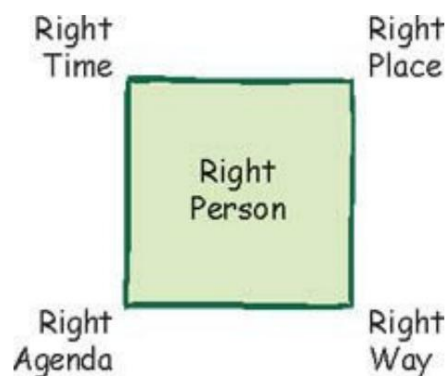
sangat emosional dan bisa melibatkan banyak serangan dan serangan balik. Jika satu orang dalam mode Manusia dan satu orang dalam mode Simpanse, kecil kemungkinan percakapan akan terlalu membantu.



Empat cara untuk berkomunikasi

Kunci untuk berkomunikasi dengan baik adalah mempersiapkan diri. Jadi pertama-tama mari kita lihat dasar komunikasi dan kemudian buat daftar periksa untuk mempersiapkan percakapan yang signifikan. Akhirnya kita dapat secara singkat mempertimbangkan bagaimana menangani konflik yang belum terselesaikan.

Alun-alun Komunikasi



Kotak Komunikasi adalah dasar untuk berkomunikasi dan memiliki empat sudut dan pusat. Untuk mempromosikan komunikasi yang efektif, mengingat kotak ini akan membantu.

'Jejak orang yang salah tanpa akhir' Jika Anda

tidak mendapatkan pusat alun-alun dengan benar maka Anda mungkin membuang-buang waktu dan tidak membantu diri sendiri. 'Jejak orang salah yang tidak pernah berakhir' sangat umum. Jika seseorang memiliki keluhan atau diskusi yang melibatkan orang tertentu, sungguh menakjubkan bahwa mereka mendatangi semua orang kecuali orang ini untuk menyelesaikannya. Hasilnya adalah bahwa alih-alih menyelesaikan masalah dengan mendekati orang yang tepat, mereka akhirnya mengikuti jejak orang yang salah, yang tidak pernah bisa memuaskan atau menyelesaikan situasi. Oleh karena itu mereka mengeluh dan mengeluh kepada banyak orang. Mereka sendiri sekarang mungkin telah menjadi masalah dan dapat secara sah datang untuk beberapa kritik.

Berbicara dengan orang yang tepat akan menghemat banyak waktu, tenaga, dan tekanan emosional. Alasan umum mengapa kita tidak berbicara dengan orang yang tepat adalah karena kurangnya ketegasan, jadi saya akan membahasnya selanjutnya.

Ketegasan atau agresi?

Bersikap **asertif** berarti menjelaskan kepada orang lain apa yang dapat diterima di dunia Anda dan apa yang tidak dapat diterima dan mengapa. Ini dijelaskan dengan tenang tanpa ekspresi emosi. Sebaliknya, menjadi **agresif** adalah mengekspresikan emosi dan perilaku yang menyerang untuk menyampaikan pesan Anda.

ASERTIF PENGHUBUNG

Menghilangkan emosi dari ucapan.

Memilih kata-kata dengan hati-hati.

AGRESIF PENGHUBUNG

Penuh emosi.

Membangkitkan emosi pada orang lain.

Jika Anda berhenti dan berpikir tentang Simpanse di dalam diri orang lain, Anda dapat dengan mudah menentukan respons emosional apa yang mungkin mereka berikan terhadap dua presentasi yang sangat berbeda ini. Pendekatan agresif terhadap seseorang pasti akan membangunkan Simpanse mereka dan kemungkinan akan melakukan salah satu dari dua hal.

Itu akan menyerang balik atau mundur. Either way, orang tersebut tidak akan mungkin mendengar pesan tersebut karena emosi mereka telah mengambil alih dan Simpanse mereka sekarang akan memiliki agendanya sendiri. Jika Anda tegas, simpanse dalam diri orang lain kemungkinan besar tidak akan keluar dan mereka akan lebih mungkin mendengar pesan dan merespons dengan tepat.

Jadi apa aturan sederhana tentang bagaimana menjadi tegas? Ada tiga bagian untuk menjadi komunikator yang tegas, **dan ketiga bagian tersebut harus digunakan, agar menjadi efektif.**

Tiga bagian dari ketegasan adalah:

1. Katakan kepada orang tersebut apa yang tidak Anda inginkan, menggunakan kata 'saya'.
2. Katakan kepada mereka bagaimana perasaan Anda.
3. Katakan kepada mereka apa yang Anda inginkan, dengan menggunakan kata 'saya'.

Untuk membantu menyampaikan pesan Anda, Anda juga dapat menambahkan bahwa Anda ingin didengar tanpa gangguan dan Anda dapat menyatakan fakta seperti yang Anda lihat. Itu selalu membantu untuk berterima kasih kepada mereka karena telah mendengarkan.

Berikut adalah contoh untuk menunjukkan bagaimana hal ini dapat dilakukan.

Anggaplah Anda datang terlambat untuk rapat karena alasan apa pun.

Orang yang Anda temui sangat marah ketika Anda tiba dan mulai meninggikan suaranya, mengatakan bahwa Anda tidak sopan karena datang terlambat. Ingatlah untuk menghilangkan emosi dari suara Anda, jika tidak, Anda akan membangkitkan respons emosional pada orang lain dan situasinya mungkin akan menjadi lebih buruk. Lebih baik menunggu sampai mereka berhenti berteriak, karena menyela mereka juga dapat memperburuk keadaan. Jadi biarkan Simpanse mereka menyelesaikan teriaknya tetapi jangan bereaksi!

1. Nyatakan: 'Saya ingin Anda mendengarkan apa yang saya katakan dan saya ingin Anda tidak menyela saya.

Terima kasih.' 2. Nyatakan 'Fakta-fakta yang saya

rasakan adalah bahwa saya terlambat dan alasannya adalah saya salah menilai waktu, dan untuk itu saya minta maaf.'

3. Nyatakan 'Saya tidak ingin kamu meneriaki saya.' 4.

Nyatakan 'Saat kamu berteriak, aku merasa terintimidasi.' 5. Nyatakan 'Saya ingin Anda berbicara dengan saya dengan suara pelan. Terima kasih.'

Perhatikan penggunaan kata 'saya'. Sangat penting untuk menggunakan 'saya' dan tidak mengatakan sesuatu seperti, 'Tolong jangan membentak saya.' Kalau dipikir-pikir, tidak ada salahnya mengatakan 'Tolong jangan membentak saya.' Mungkin bekerja dengan baik. Namun, ketegasan dengan kata 'saya' adalah membuat pernyataan yang memberi tahu seseorang dengan sangat jelas bahwa Anda tidak senang dengan situasi tersebut dan bahwa Anda memiliki pendapat tentangnya. 'Tolong jangan berteriak padaku' adalah permintaan bukan a pernyataan.

Jika Anda melihat ketiga pernyataan ketegasan di atas, dan mengucapkannya dengan suara pelan namun tegas, Anda akan memahaminya. Sekarang coba ucapkan lagi ke udara tetapi kali ini ungkapkan dengan emosi yang kuat. Ini akan menunjukkan perbedaan antara agresi dan ketegasan. Ini bukan apa yang dikatakan, itu adalah cara yang dikatakan. Juga pikirkan tentang bagaimana perasaan Anda saat menerima pendekatan agresif dan emosi apa yang akan ditimbulkannya pada Simpanse Anda.

Jadi mengapa banyak orang kurang memiliki ketegasan? Kurangnya ketegasan biasanya didasarkan pada Gremlins. Keyakinan yang paling umum didasarkan pada gagasan seperti 'Saya tidak sebaik orang lain' atau 'Saya tidak bisa sepercaya diri orang lain' atau 'perasaan saya tidak penting'. Sangat sering dorongan pasukan untuk diterima telah berubah menjadi Gremlin keyakinan dan perilaku. 'Saya harus disukai', 'Saya harus selalu menyenangkan orang lain' dan karenanya 'Saya tidak punya hak'. Ini adalah kurangnya harga diri dan layak ditangani. Jika Anda tidak tegas, tetapi ingin demikian, Anda harus mencoba mencari tahu apa yang menghentikan Anda. Pikiran destruktif umum lainnya termasuk, 'Ini bukan dunia saya, saya berada di dunia milik orang lain,' atau 'Saya tidak diizinkan untuk mengungkapkan pendapat saya,' atau 'Saya tidak bisa mengatakan 'tidak' kepada orang lain (karena saya harus membuat mereka bahagia).'

Sudut

Sekarang mari kita kembali ke Square of Communication dan menempatkan sudut pada tempatnya:

- Waktu yang tepat
- Tempat yang tepat
- Agenda yang tepat •

Cara yang tepat

Waktu yang tepat

Jika Anda memilih waktu yang salah, misalnya ketika orang tersebut tidak dapat mendengarkan Anda atau percakapan harus terburu-buru, maka komunikasi tersebut cenderung tidak berhasil. Kami juga membutuhkan jumlah waktu yang tepat untuk menyampaikan poin kami. Salah dalam aspek ini hanya memperumit masalah dan memperburuknya, karena kami merasa frustrasi karena hanya menangani sebagian masalah dan agenda. Pastikan Anda memiliki jumlah waktu yang tepat untuk mendengarkan orang lain dan mengungkapkan apa yang Anda inginkan karena jika Anda tidak punya waktu, akan lebih sulit untuk kembali ke percakapan nanti. Ini juga membantu memastikan waktunya tepat dalam konteks acara. Terkadang diam sampai semuanya beres bisa sangat membantu.

Tempat yang

tepat Jika kita mendapatkan tempat yang salah (terlalu ribut atau sibuk) maka sulit untuk berkonsentrasi pada pesan yang ingin disampaikan. Itu juga mengganggu Simpanse dan ini bukan kabar baik! Pastikan juga bahwa jika percakapannya sulit, tempat itu cukup pribadi untuk melakukan ini. Tidak ada gunanya jika seseorang di dekat Anda menguping percakapan Anda jika Anda membicarakan sesuatu yang sangat pribadi. Tempat netral, yang tidak berada di wilayah orang lain, seringkali merupakan lokasi terbaik.

Agenda yang tepat

Seringkali ada dua kelemahan untuk mendapatkan agenda yang tepat. Salah satunya adalah kita masuk dengan agenda tersembunyi; yang lainnya adalah kita membahas agenda yang salah dengan mengalihkan perhatian dan bergerak dari intinya. Ini membuat orang frustrasi dan masih merasa gelisah.

Menjernihkan agenda yang tepat dalam pikiran Anda sangat penting karena jika Anda tidak sepenuhnya yakin tentang apa yang ingin Anda diskusikan, peluang keberhasilan akan berkurang. Juga sangat mudah untuk mengalihkan perhatian dan dibawa ke agenda lain. Cobalah untuk mengenali ini dan tetap berpegang pada agenda awal Anda. Sangat membantu untuk menyatakan apa agenda Anda di awal percakapan – bahkan menuliskannya untuk mengingatkan Anda. (Jangan lupa bahwa orang lain mungkin memiliki agenda dan akan berguna untuk menanyakannya sebelum Anda mulai.) Pastikan bahwa Anda membahas apa yang ada di pikiran Anda dan tidak mendandannya lalu menyajikan sesuatu yang lain karena itu benar. agenda terlalu sulit untuk

alamat. Jelas bahwa ini cenderung menyebabkan kebingungan dan frustrasi dalam jangka panjang.

Poin terpenting untuk menetapkan agenda Anda adalah mengenalinya ada dua dari Anda yang memasuki percakapan: diri Anda sendiri dan simpanse Anda.

Agenda Simpanse

Agenda simpanse didasarkan pada emosi dan biasanya memiliki mentalitas 'menang atau kalah'. Ini merujuk kembali ke aturan hutan dan bisa hitam atau putih; tidak ada jalan tengah. Jadi sejauh menyangkut Simpanse, itu akan keluar dari percakapan sebagai menang atau kalah. Simpanse akan ingin mengekspresikan emosinya dan akan menyerang setiap kesalahan pada orang lain dan juga membela diri terhadap kemungkinan kritik atau bahkan anggapan kritik. Itu juga ingin terlihat baik dan tidak bersalah. Jika tidak bersalah maka ia ingin membenarkan mengapa ia diprovokasi atau dimasukkan ke dalam situasi yang tidak mungkin dan dengan demikian membenarkan apa pun yang dikatakan atau dilakukannya.

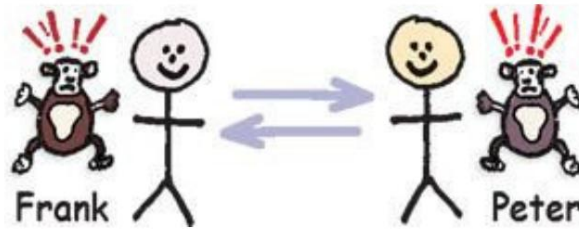
Frank dan Peter serta empat agenda Frank

dan Peter adalah tetangga dan akan bertemu untuk membahas pagar tanaman milik Frank yang memotong cahaya dari taman Peter.

Mari kita mulai dengan melihat Frank, dan membagi pikirannya menjadi Simpanse dan Manusia. Manusia ingin memiliki resolusi damai dan membiarkan percakapan dengan kedua pria itu bahagia. Manusia akan mengerti bahwa mungkin perlu ada kompromi dan juga kebutuhan untuk menjaga segala sesuatunya tetap dalam perspektif. Jadi, meskipun Frank mungkin menyukai pagar tanaman yang tinggi, dia mungkin melihat bahwa ini cukup tidak menyenangkan bagi tetangganya.

Namun, Simpanse Frank tidak akan memiliki semua ini. Jika itu adalah Simpanse biasa, ia sudah memutuskan bahwa pagar itu mewakili wilayahnya dan ia tidak berniat untuk menyerah. Simpanse-nya akan melihat fakta bahwa Peter mendekatnya sebagai tantangan terhadap kekuatan, ego, dan dominasinya. Oleh karena itu simpanse harus melihat percakapan sebagai kasus menang atau kalah. Akan ada sedikit kompromi dan tidak ada jalan mundur. Ini hanya akan menjadi kasus memilih fakta yang tepat untuk mendukung keyakinan Simpanse dan berpegang teguh pada mereka.

Jika perlu, gunakan ancaman emosional atau postur tubuh untuk mendapatkan dominasi.



Simpanse dan Manusia berebut kendali

Peter juga akan mendekati percakapan dengan dua pikiran. Manusia mungkin akan memiliki agenda yang mirip dengan Manusia Frank dan menginginkan kompromi dan diskusi yang bersahabat. Manusia ingin mendengar sudut pandang orang lain, mencoba memahaminya, dan kemudian jika perlu, mengubah pendiriannya sendiri. Namun, Simpanse akan siap berperang, melihat pagar tanaman sebagai penghinaan terhadap hak teritorialnya dan juga bahwa Simpanse lain mendominasinya. Dengan interpretasi tentang apa yang biasanya terjadi di benak kedua pria ini, kita dapat melihat bahwa kecuali mereka mengenali agenda yang berbeda, itu bisa sangat salah jika Simpanse membajak mereka.

Agenda simpanse umum

Seekor simpanse ingin: •

Menang •

Mengekspresikan emosi •

Menyerang orang

lain • Membela diri •

Menyampaikan maksudnya • Tidak

mengalah atau mengubah pendirian • Tampil terlihat

baik dan polos • Jika bersalah, gunakan alasan untuk terprovokasi dan bersikap korban

Cara simpanse melakukan ini adalah mencoba mendominasi orang lain dengan berbicara lebih dulu dan berteriak di atas mereka. Ini akan menggunakan kata-kata dan perilaku untuk melakukan ini. Ia biasanya tidak akan mendengarkan orang lain tetapi hanya menunggu sampai ia menyampaikan maksudnya. Itu tidak akan mengubah pendiriannya tetapi merujuk semuanya ke tempatnya berdiri dan apa yang diyakininya. Ia akan mengalami kesulitan besar dalam mengubah baik pendirian maupun keyakinannya, karena di mata para

Simpanse ini akan dianggap kalah dalam pertempuran, yang tidak berniat dilakukannya! Jadi itu tidak akan memberi jalan. Simpanse akan fokus pada masalah dan bagaimana rasanya dan bukan pada solusinya.

Metode simpanse

Dalam situasi konfrontatif, simpanse akan:

- Berteriak dan emosional •

Menginterupsi secara tidak tepat

- Menggunakan kata-kata

emosional • Mendominasi dengan kecepatan

dan volume suara • Mendominasi dan mengintimidasi

dengan bahasa tubuh •

Berfokus pada masalah

- Memperbaiki perasaan • Bersikap licik jika perlu

Agenda Manusia Sebaliknya,

agenda Manusia bukan untuk 'menang atau kalah' tetapi untuk mencapai hasil yang masuk akal di mana kedua orang itu bahagia dan puas. Manusia tidak bekerja dalam warna hitam atau putih tetapi biasanya bekerja dengan nuansa abu-abu. Manusia menerima bahwa itu mungkin salah atau mungkin ada penjelasan yang berbeda. Jadi Manusia dapat mengubah pendiriannya dan ingin mendengarkan untuk memastikan bahwa ia telah memahami situasinya dengan baik. Oleh karena itu, Manusia melihat ke luar dirinya kepada orang lain atau hukum, untuk menemukan apa yang benar, faktual dan dapat diterima. Manusia mungkin belum tentu setuju dengan keputusan itu, tapi bisa menerimanya. Manusia bisa mengalah dengan menyadari bahwa opini hanyalah opini, bukan berarti ada yang menang dan ada yang kalah. Manusia akan melakukan ini dengan menahan emosi dan mendengarkan orang lain terlebih dahulu dan melihat sudut pandang mereka. Manusia akan fokus pada solusi dan bukan pada masalah. Manusia berbicara perlahan dan tenang, dan mencoba memahami orang lain dengan mendengarkan mereka.

Agenda Manusia Biasa

Manusia akan mencoba

untuk: • Memahami orang lain terlebih dahulu

- Biarkan orang lain berekspresi • Kumpulkan semua informasi dengan mendengarkan • Cari solusi
 - Gunakan fakta bukan perasaan atau kesan
-

Metode manusia

Dalam situasi konfrontatif, Manusia akan mencoba untuk:

- Tetap tenang •

Gunakan kata-kata non-emosional yang 'lembut'

- Dengarkan

terlebih dahulu • Lihat sudut pandang

yang berbeda • Bersikaplah terbuka

untuk mengubah pendirian • Sadari bahwa pendapat bukanlah fakta •

Alasan dan diskusikan •

Temukan titik temu • Gunakan alasan untuk mencoba dan mencapai keputusan bersama • Kompromi untuk mencoba dan memuaskan setiap orang • Menerima perbedaan

Anda punya pilihan Apa

yang biasanya terjadi, jika kita membiarkan alam berjalan dengan sendirinya, adalah bahwa kedua Simpanse berperang lebih dulu dan banyak pertukaran yang tidak menyenangkan terjadi. Kemudian, ketika mereka sudah tenang dan jika tidak terlalu banyak kerusakan yang terjadi, kedua Manusia itu mengambil alih dan mencoba mencapai solusi yang membuat keduanya senang. Kapan saja saat kedua Manusia sedang melakukan percakapan yang konstruktif, salah satu atau kedua Simpanse dapat bangun dan memulai serangan lagi dan menghancurkan percakapan.

Cara paling konstruktif untuk melakukan percakapan adalah dengan setiap Manusia untuk terlebih dahulu berdiskusi dengan Simpanse mereka sendiri dan mencari tahu apa yang ingin dikatakan dan mengapa. Kemudian bagi setiap Manusia untuk memberi tahu Simpanse mereka sendiri bahwa sebagian dari apa yang mereka inginkan bersifat merusak dan tidak akan terjadi dan sebagian dari apa yang mereka inginkan adalah wajar. Manusia kemudian akan mewakili poin wajar Simpanse dan akan melakukan ini dengan cara yang konstruktif untuk mendapatkan hasil yang baik. Ini adalah langkah pertama yang ideal untuk mendekati percakapan yang sulit

tapi itu tidak mungkin terjadi! Ini karena kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka bahkan memiliki Simpanse, atau mereka mungkin mengenalinya, tetapi tetap memilih untuk membiarkan Simpanse berbicara, daripada diwakili oleh Manusia.

Cara yang benar

Sebelum Anda memutuskan untuk melakukan percakapan, pertimbangkan apakah lebih baik berkomunikasi melalui surat atau email? Meskipun mungkin ada kerugian untuk melakukan ini, ada dua keuntungan yang jelas. Yang pertama adalah memberi Anda waktu untuk membangun dengan hati-hati apa yang Anda katakan dan yang kedua adalah memberi orang itu waktu untuk berpikir dan mencerna apa yang Anda katakan sebelum merespons. Pada beberapa kesempatan, mungkin tepat untuk berkomunikasi melalui pihak ketiga.

Dengan asumsi bahwa Anda telah memutuskan untuk melakukan percakapan tatap muka dengan orang tersebut, mari kita lihat bagaimana Anda dapat melakukannya dengan cara yang benar. Pikirkan tentang bagaimana Anda akan mendekati dan bekerja melalui percakapan. Sebelum Anda mulai, Anda harus masuk ke kerangka berpikir yang benar dengan memastikan bahwa cara yang benar adalah cara Manusia dalam melakukan percakapan.

Poin Kunci

Mempersiapkan diri adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan peluang sukses Anda dalam percakapan penting.

Penyajian dan pengemasan komunikasi Bagaimana kita menyajikan pesan

kita sangat penting untuk hasil yang sukses. Ini seperti menjual produk atau menawarkan hadiah. Begitu banyak yang bisa bergantung pada presentasi dan bagaimana itu dikemas. Sangat penting bahwa sekarang kita akan meluangkan waktu untuk mempertimbangkan jenis kemasan dan jenis penyajian yang tersedia.

Setiap kali kita berkomunikasi, pesannya selalu dikemas. Jadi mari kita katakan, misalnya, Anda telah minum secangkir kopi di kedai kopi dan pergi ke konter untuk mengambil sendok untuk mengaduknya. Ketika Anda kembali ke tempat duduk Anda, seseorang telah mengambilnya. Anda sekarang ingin memberi tahu mereka bahwa mereka memilikinya

mengambil tempat duduk Anda. Ini pesan sederhananya. Ada banyak cara di mana Anda dapat mengemas ini. Anda bisa berteriak dan meninggikan suara Anda; Anda bisa tersenyum dan berbicara dengan tenang; Anda bisa menjulang tinggi di atas orang tersebut untuk mengesankan otoritas Anda; Anda bisa memiliki mata yang terlihat lembut atau mengancam; Anda bisa menggunakan 'tolong' atau Anda mungkin hanya bersikap konfrontatif dan mulai dengan pernyataan 'ini kursi saya'. Dalam semua opsi ini sejumlah paket dipilih. Untuk membuatnya lebih mudah digunakan, saya akan membagi jenis paket menjadi empat kelompok:

- Bahasa tubuh •

- Intonasi •

- Penggunaan

- kata-kata • Suasana

Bahasa tubuh

Tidak ada misteri dalam bahasa tubuh; semua orang menilai bahasa tubuh setiap hari. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan jauh lebih baik daripada laki-laki dalam membaca situasi dengan menggunakan isyarat bahasa tubuh. Seperti yang dikatakan di bab-bab sebelumnya, Simpanse kitalah yang membaca bahasa tubuh orang lain dan mereka sering melakukannya tanpa disadari oleh Manusia.

Bahasa tubuh hanyalah istilah yang digunakan untuk pesan yang kami sampaikan tanpa berbicara. Alih-alih berbicara, kami menggunakan ekspresi wajah, posisi, dan gerakan tubuh kami. Contoh sederhana ditunjukkan ketika seseorang ingin melepaskan diri dari Anda dan mereka memalingkan muka dari Anda, menyilangkan tangan, dan menghela nafas. Ketiga tanda bahasa tubuh ini adalah pesan yang sangat jelas.

Bahasa tubuh selalu harus diletakkan dalam konteks, dan perbedaan budaya juga berperan besar dalam cara kita bertindak. Topik ini telah dipelajari secara mendalam oleh berbagai peneliti dan tidak akan dijelaskan di sini secara detail.

Namun, penting bagi kita untuk mengenali bahasa tubuh yang kita gunakan, karena hal ini pasti akan mewarnai interaksi kita dengan orang lain.

Contoh bahasa tubuh Jika kita

menjulung seseorang ketika berbicara dengan mereka, kebanyakan orang akan menganggap ini sangat mengintimidasi dan mengancam dan setiap pesan yang ditawarkan mungkin ditafsirkan dengan perasaan negatif yang melekat padanya. Itu sama dengan menginvasi ruang tubuh Anda. Kita semua memiliki ruang di sekitar kita yang kita rasakan

milik kita dan jika seseorang terlalu dekat dan tidak disukai maka kita langsung merasa tidak nyaman. Ruang tubuh berbeda dari budaya ke budaya dan orang ke orang tetapi aturan umumnya adalah bahwa kita diprogram untuk merasa nyaman dalam jarak dekat dari orang lain. Semakin dekat membuat kita tidak nyaman kecuali kita menyambutnya.

Menyilangkan tangan secara umum berarti kita merasa diserang dan bersikap defensif. Ini juga bisa berarti bahwa kita kelebihan informasi atau tidak yakin kita ingin informasi itu diberikan. Kemudian lagi kita mungkin merasa kedinginan atau menyilangkan tangan karena kebiasaan! Poin pentingnya adalah jika Anda menyilangkan tangan, orang lain cenderung memiliki interpretasi negatif.

Saat kita berbicara dengan orang lain, kita biasanya melihat wajah mereka, dan **ekspresi** mereka memberi tahu kita apa yang dirasakan orang tersebut. Ketika kita bertemu seseorang yang kita sukai, pupil mata kita membesar dan orang lain mengenali hal ini dalam diri kita dan merasa lebih nyaman dengan kita. Jika kita tidak menyukai seseorang yang kita temui, murid kita cenderung mengecil dan sekali lagi mereka mungkin mengenalinya dan merasa kurang nyaman dengan kita.

Wajah kita juga menggunakan apa yang disebut **ekspresi mikro**. Ini didefinisikan sebagai ekspresi wajah yang terjadi dalam keadaan emosi yang sangat tinggi yang berlangsung kurang dari seperempat detik. Dikatakan bahwa beberapa orang dapat membaca ekspresi mikro dan dapat mengetahui ketika orang lain berbohong. Pada kenyataannya, penelitian menunjukkan bahwa sangat sedikit orang yang dapat melakukan ini dengan akurasi berapa pun. Namun, karena ekspresi mikro tidak disengaja, jika kita merekam seseorang yang sedang berbicara, kita dapat memperlambat frame untuk melihat tanda-tanda tertentu yang tampaknya berkorelasi dengan kebohongan. Semua aspek wajah, termasuk bibir, mata, alis, hidung, mulut, dan otot, dipantau.

Apa yang dapat kami katakan adalah bahwa otak pada umumnya dapat mengenali saat orang lain menunjukkan emosi yang kuat seperti sedang marah, bosan, atau stres. Menurut beberapa peneliti, bahasa tubuh dapat mencakup lebih dari setengah pesan yang disampaikan dan kami membacanya secara alami sehingga Anda tidak perlu mempelajari apa pun! Hal yang perlu diperhatikan di sini adalah jangan melebih-lebihkan bahasa tubuh, meskipun tetap perlu diperhatikan bagaimana Anda menggunakan tubuh Anda saat berinteraksi dengan orang lain. Karena bahasa tubuh umumnya Simpanse ke Simpanse, Anda tidak ingin ada miskomunikasi dengan Simpanse orang lain.

Intonasi

Sekitar sepertiga dari komunikasi kami berfokus pada intonasi suara dan ini dapat dipecah menjadi tiga bagian: kecepatan, volume, dan penekanan.

Kecepatan Kecepatan bicara dapat menggambarkan banyak perasaan dan emosi: urgensi, kejengkelan, kegembiraan, ketidakpastian, dll. Ketika seseorang berbicara dengan cepat, mereka akan mengingatkan Simpanse pada orang lain. Simpanse akan menafsirkan ucapan cepat ini tergantung pada apa yang terjadi di sekitarnya. Sebaliknya, ketika kita berbicara dengan lambat, Simpanse lebih cenderung rileks dan oleh karena itu Manusia pada orang lain akan dapat merespons dengan lebih mudah. Benar juga bahwa kita meniru apa yang kita dengar dan lihat. Jika seseorang berbicara dengan cepat maka kita lebih cenderung merespon dengan ucapan yang cepat. Jika seseorang berbicara dengan lambat maka kita cenderung merespons dengan cara yang melambat.

Poin Kunci

Berbicara dengan mantap akan membantu kita menyampaikan pesan sesuai keinginan kita dan membantu orang lain untuk mendengarkan.

Volume

Volume ucapan memiliki efek yang sama dengan kecepatan bicara dalam hal mengingatkan Simpanse. Simpanse juga akan meniru volume dan nada yang diatur oleh orang lain.

Saya meminjam putra seorang teman berusia tiga tahun selama beberapa menit untuk mendemonstrasikan contoh peniruan volume yang mengesankan kepada beberapa mahasiswa kedokteran saya. Saya hanya bertanya kepada anak laki-laki itu di mana dia hari itu. Kami kemudian berbincang tentang kunjungannya ke kebun binatang dan saya dengan sengaja mulai meninggikan suara. Anak laki-laki itu segera mengikuti dan kami akhirnya saling berteriak. Menarik juga bahwa pada titik ini dia menginvasi ruang tubuh saya untuk memastikan saya dapat mendengarnya dari jarak beberapa inci! Setelah hampir tuli, saya sengaja mengecilkan volume menjadi bisikan, menjadi beberapa kalimat. Seperti sulap, dia mengikutiku menuruni skala volume dan menjauh dariku. Namun, ketika kami mencapai titik bisikan, dia kembali bergerak ke ruang tubuh saya untuk memastikan saya dapat mendengarnya. Akhirnya kami kembali ke volume normal dan dia tidak mengetahui apa yang telah terjadi.

Pikirkan tentang hal ini ketika Anda berbicara dengan seseorang. Anda mungkin tidak mendapatkan respons yang dramatis, tetapi pikirkan efek apa yang mungkin Anda timbulkan pada simpanse mereka.

Oleh karena itu, cara terbaik untuk membuat Simpanse dalam diri orang lain tetap tenang dan agar Manusia dapat mendengar adalah berbicara perlahan dan dengan volume normal atau pelan. Seperti halnya bahasa tubuh, penting untuk menempatkan segala sesuatunya ke dalam konteks. Terkadang ketika seseorang berbicara perlahan dan pelan dengan cara yang disengaja yang tidak tepat, hal itu bisa sangat menjengkelkan dan bisa menjadi bentuk kontrol pasif terhadap orang lain. Dalam keadaan ini, Anda hampir dijamin akan melihat Simpanse mereka muncul.

Penekanan

Penekanan sangat menarik. Mengubah kata yang ditekankan dalam sebuah kalimat dapat sepenuhnya mengubah maknanya. Misalnya, ambil kalimat, 'Menurutku suaramu bagus sekali.' Arti kalimat berubah dengan menekankan kata-kata yang berbeda. Berikut adalah empat versi.

When the stress is...	It could mean...
I think you have a very good voice...	It is only me that thinks this.
I THINK you have a very good voice...	I am in doubt but I could be right.
I think YOU have a very good voice...	You are better than others.
I think you have a very good VOICE ...	This is your best aspect.

Kita hanya perlu meninggikan atau merendahkan suara kita di akhir kalimat ini dan itu bisa mengubah maknanya lagi. Secara umum, meninggikan suara berarti mengajukan pertanyaan atau menantang sesuatu tetapi dalam beberapa budaya itu hanya kebiasaan. Ini menunjukkan bahwa penekanan dalam semua kalimat kita perlu ditempatkan dalam konteks.

Penggunaan

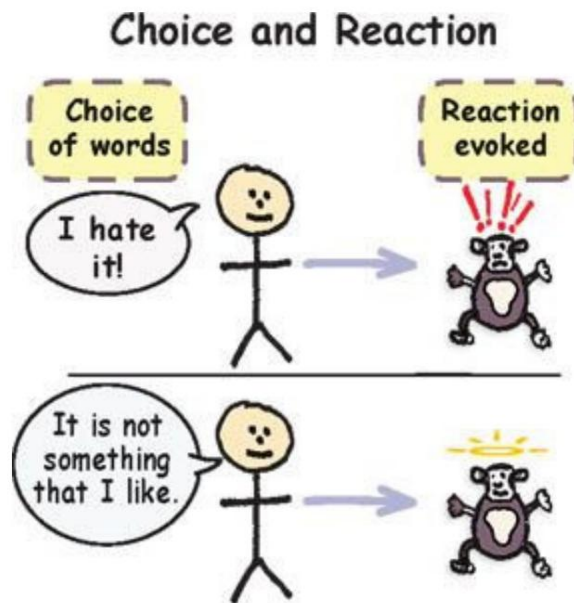
kata-kata Simpanse di hutan menggunakan dahan, gigi dan kepalan tangan sebagai senjata untuk menyerang simpanse lainnya. Jika ingin mengirim pesan persahabatan maka ia mungkin menawarkan makanan atau merawat simpanse lain.

Sebagai manusia, kita terutama menggunakan kata-kata untuk berkomunikasi. Kata-kata bisa menjadi tawaran persahabatan atau kebaikan, tetapi kita juga tahu bahwa itu bisa menjadi senjata yang paling parah. **Jangan salah, serangan dengan kata-kata dari satu orang ke orang lain sama persis dengan serangan dari satu simpanse ke yang lain, menggunakan gigi dan kepalan tangan, dan kerusakannya bisa sama biadabnya.**

Mari kita lihat dua penggunaan kata yang sangat berbeda. Kegunaan pertama adalah sebagai alat komunikasi. Penggunaan kedua adalah sebagai senjata berbahaya.

Penggunaan pertama sebagai alat komunikasi membutuhkan pemikiran. Jika Anda ingin memotong kayu, Anda tidak akan mengambil obeng untuk melakukannya. Memilih kata yang salah untuk digunakan dalam percakapan dapat menimbulkan konsekuensi besar. Salah satu alasannya adalah karena Manusia dan Simpanse pada orang lain mengambil kata tersebut. Manusia mendengar aspek logis dari kata yang digunakan dan Simpanse mendengar aspek emosional dari kata tersebut. Semua kata yang kita gunakan memiliki kandungan emosional yang melekat padanya. Saat kita mendengar kata-kata, kita juga mengasosiasikan emosi dengannya dan kita melepaskan bahan kimia di otak kita yang memengaruhi perasaan kita.

Beberapa kata seperti kematian dan cinta sangat emosional, sedangkan kata lain, seperti apel dan meja memiliki sedikit kandungan emosional. Tentu saja ini adalah hal yang sangat individual karena kata yang sama dapat menimbulkan respon yang berbeda untuk orang yang berbeda. Jadi jika Anda berkata kepada seseorang, 'Saya benci salah satu tetangga saya,' penggunaan kata 'benci' akan menimbulkan tanggapan pada mereka dan juga pada diri Anda sendiri. Bahan kimia yang dilepaskan akan memberi Anda berdua perasaan. Namun, jika Anda mengatakan, 'Saya tidak terlalu tertarik pada salah satu tetangga saya,' maka Anda akan memiliki respons yang sangat berbeda secara kimiawi di dalam otak Anda sendiri dan begitu pula dengan orang yang Anda ajak bicara di otak mereka. Ini akan menghasilkan perasaan yang berbeda untuk Anda berdua. Ada tanggapan yang sangat berbeda untuk kata 'benci', dibandingkan dengan kata 'tidak tertarik'. Kata-kata yang Anda pilih akan membangkitkan respons emosional baik pada diri Anda maupun orang lain. Jika Simpanse tidak menyukai kata-kata itu maka ia akan langsung mengeluarkan pendapatnya.



Pilih kata-kata Anda dengan hati-hati

Seringkali bahkan bukan orang lain di pihak penerima. Banyak orang menggunakan kata-kata yang menyerang diri mereka sendiri. Jika Anda seenaknya mengatakan 'Saya orang yang tidak berguna', harap bahan kimia di kepala Anda menjadi berita buruk! Itu pilihanmu.

Berikut adalah beberapa contoh umum tentang bagaimana mengubah sebuah kata dapat berdampak besar pada Simpanse Anda.

Ingat dari bab sebelumnya bagaimana 'harus' dan 'bisa' memiliki efek yang sangat berbeda pada makna kalimat dan emosi yang ditimbulkan ketika dipertukarkan. Kata 'harus' mengandung arti suatu standar atau harapan. Jika Anda gagal mencapai harapan itu maka Anda telah gagal di dunia Anda sendiri. Kata 'harus' biasanya dikaitkan dengan perasaan seperti kegagalan, kesalahan, rasa bersalah, ancaman, dan ketidakmampuan. Semua karena kami memilih kata 'harus'. Jika Anda telah memilih kata 'bisa' maka ini tidak menimbulkan perasaan gagal atau menetapkan standar. Sebaliknya itu terkait dengan perasaan kesempatan, pilihan, kemungkinan dan harapan.

Should	Could
<i>'I should have won that race.'</i> Puts pressure on self and states failure.	<i>'I could have won that race.'</i> Gives room to look at the situation, reflect and try better next time with more preparation.
<i>'I should lose weight and be healthy.'</i> Evokes feelings of pressure and obligation with possible judgement.	<i>'I could lose weight.'</i> Gives feelings of hope and opportunity.
<i>'You should say you're sorry to her.'</i> Evokes Chimp feelings of resistance and guilt.	<i>'You could say you're sorry to her.'</i> Evokes reflection and choice without confrontation.

Tentu saja, ada kalanya penggunaan kata 'harus' mungkin tepat, dan ada kalanya penggunaan kata 'bisa' mungkin tidak tepat tetapi ada baiknya mempertimbangkan perbedaannya saat Anda memilih.

Coba lihat dua kalimat berikut ini dan renungkan sendiri:

- 'Saya ingin Anda membuatkan saya secangkir teh.'
- 'Saya ingin Anda membuatkan saya secangkir teh.'

Yang pertama adalah perintah. Yang kedua adalah saran dan permintaan, di mana Anda bebas menentukan pilihan.

Sangat sedikit Simpanse yang suka diberi tahu apa yang harus dilakukan. Hampir semua Simpanse ingin bisa memutuskan sendiri. Mengatakan, 'Saya ingin Anda', biasanya menyiratkan kekuasaan dan otoritas atas orang lain untuk memberikan perintah itu. Ini dapat menyebabkan kebencian atau konfrontasi dari Simpanse mereka.

Pikirkan baik-baik tentang kata-kata yang Anda pilih dan efek yang akan Anda timbulkan pada orang lain. Dengan meluangkan waktu untuk memikirkan dan terkadang berubah

kata-kata yang kita gunakan, kita dapat mengubah cara orang bereaksi terhadap kita dan mengubah perasaan yang kita ambil dari suatu situasi.

Peringatan Terkadang

penggunaan 'Saya ingin' benar. Misalnya, ketika Anda perlu bersikap asertif, maka 'saya mau' adalah yang benar.

Ketegasan dalam situasi terkadang diperlukan. Jika, misalnya, Anda ingin mengakhiri suatu hubungan dan Anda berkata: 'Saya ingin mengakhiri hubungan ini karena saya tidak menginginkannya,' tidak ada diskusi karena Anda telah menyatakan fakta.

Padahal, jika Anda mencoba bersikap sopan, dengan mengatakan: 'Saya ingin hubungan ini diakhiri karena menurut saya tidak berhasil,' maka Anda telah membiarkan topik tersebut terbuka untuk didiskusikan.

Intinya di sini adalah tidak ada **aturan yang keras dan cepat**; cobalah untuk memikirkan lebih dalam tentang efek kata-kata yang Anda pilih terhadap Anda, pesan yang Anda sampaikan dan orang lain di sekitar Anda.

Penggunaan kata kedua sebagai senjata berbahaya cukup jelas.

Kata-kata bisa sangat merusak dan menggunakannya untuk menyakiti orang lain adalah sebuah serangan. Hal ini perlu direnungkan sebelum Anda melakukan kerusakan pada seseorang secara tidak sengaja. Kata-kata adalah senjata!

Suasana

Suasana seseorang adalah campuran dari sikap, sikap, suasana hati, dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Simpanse mengerjakan ini untuk kita. Jika kita salah dan mendekati orang yang tidak ramah atau dalam keadaan pikiran yang baik, itu bisa berakibat serius. Membaca suasana sangat berguna bagi kita tetapi seringkali kita tidak secara sadar memikirkannya kecuali lonceng peringatan berbunyi. Suasana seseorang berasal dari Manusia dan Simpanse dan dapat berubah dengan sangat cepat.

Mengenali suasana itu mudah pada anak-anak dan anjing; mereka tidak memiliki topeng yang sering digunakan manusia dewasa. Anak-anak dan anjing terbuka dan transparan; tidak ada yang mereka sembunyikan. Saat kita bertemu seekor anjing, anjing itu segera memberi tahu kita bagaimana perasaannya dan memberikan suasana. Itu mungkin terlihat ramah dan santai atau bermusuhan dan gelisah. Anak-anak juga memiliki

suasana tentang mereka yang tidak mereka coba sembunyikan. Kami segera tahu bagaimana perasaan mereka.

Saat kami menangkap atmosfer yang diciptakan orang dewasa di sekitar mereka dan cara mereka berinteraksi, atau tidak berinteraksi, dengan kami, itu akan menimbulkan respons besar dari simpanse Anda di dalam. Simpanse harus tahu kapan harus mendekati Simpanse lain dan kapan harus menjauh.

Penting untuk memikirkan tentang suasana yang Anda miliki karena mungkin lebih penting daripada pesan apa pun yang ingin Anda sampaikan.

Tanyakan pada diri Anda dua pertanyaan sederhana:

- Suasana seperti apa yang ingin Anda temui dalam diri seseorang yang Anda miliki untuk diajak bicara?
- Suasana seperti apa, pada orang itu, yang mungkin membuat Anda nyaman dan membantu Anda mendengarkan mereka?

Kedua pertanyaan ini hampir bersifat retorik. Jelas bahwa kita semua lebih suka bertemu dengan orang-orang yang bahagia, santai, dan menyenangkan yang terlibat dengan kita dan mendengarkan dengan baik.

Suasana adalah sesuatu yang bisa dipilih. Bekerja pada suasana Anda sendiri adalah tentang berusaha untuk memeriksa diri sendiri dan menangani apa pun yang menyebabkan Anda tidak berada di tempat yang Anda inginkan. Seringkali itu berarti memberi perhatian pada Manajemen Simpanse. Pikirkan tentang suasana apa yang Anda tunjukkan kepada orang lain dan kemudian pastikan itu berubah menjadi seperti yang Anda inginkan.

Poin Kunci

Mengerjakan bahasa tubuh, intonasi, penggunaan kata-kata, dan suasana Anda akan membantu meningkatkan keefektifan komunikasi Anda dengan orang lain secara signifikan.

Mempersiapkan diri Anda untuk percakapan yang signifikan Sekarang kita dapat

menggabungkan bab ini dengan melihat bagaimana kita dapat menggunakan konsep sebelumnya saat mempersiapkan percakapan yang signifikan. Di sini adalah

beberapa saran dalam bentuk daftar periksa dengan langkah-langkah.

Daftar

Periksa Langkah 1: Pastikan Anda berbicara dengan orang yang tepat untuk agenda Anda.

Langkah 2: Pastikan ini adalah waktu yang tepat untuk melakukan percakapan.

Langkah 3: Pastikan tempat percakapan sudah sesuai.

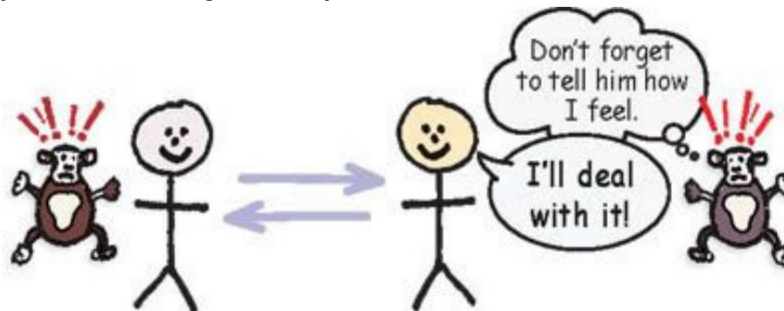
Langkah 4: Tetapkan agenda Simpanse dan Manusia Anda.

Anda harus mulai dengan menjelaskan kepada diri sendiri apa yang Anda inginkan dari percakapan tersebut. Dengan kata lain: apa agenda Anda; apa yang ingin Anda tinggalkan dari percakapan setelah tercapai?

Hal terpenting untuk dipikirkan di sini adalah saat Anda memasuki percakapan, akan ada dua orang di antara Anda yang mencoba berbicara, Anda dan simpanse Anda, dan mereka mungkin memiliki agenda yang sangat berbeda. Manusia Anda mungkin menginginkan solusi dan Simpanse Anda mungkin menginginkan ekspresi. Jadi mulailah dengan menentukan agenda Simpanse Anda dan juga agenda Manusia Anda.

Langkah 5: Buang bagian yang tidak masuk akal dari agenda Simpanse Anda.

Jelaskan kepada Simpanse Anda bahwa sangat dapat dimengerti dan masuk akal untuk menjadi emosional atau kesal, tetapi mengungkapkannya secara tidak tepat kemungkinan tidak akan membantu dalam jangka panjang. Apa yang dirasakan simpanse sangat masuk akal BAGI simpanse, tetapi mungkin tidak membantu. Jadi, terimalah bahwa perasaan yang dimiliki Simpanse Anda adalah normal tetapi kenali dan singkirkan agenda yang tidak dapat diterima oleh Manusia Anda, seperti 'Saya harus menang' dan 'Saya harus membalas dendam'.



Manusia mewakili Simpanse

Langkah 6: Dekati percakapan dalam mode Manusia.

Anda harus melatih Simpanse Anda jika perlu sebelum Anda memasuki percakapan. Pastikan Anda berada dalam mode Manusia dan menggunakan metode komunikasi Manusia.

Langkah 7: Ingatkan diri Anda untuk menyajikan percakapan dengan kemasan yang tepat.

Sebelum Anda memasuki percakapan, pikirkan tentang bahasa tubuh, intonasi, penggunaan kata-kata, dan suasana Anda.

Langkah 8: Bantu mengelola Simpanse pada orang lain.

Saat Anda memasuki percakapan, kemungkinan besar Simpanse orang lain akan memulai interaksi. Cobalah untuk membiarkan Simpanse mereka berolahraga dan mendengarkan tetapi jangan berinteraksi atau menanggapi apa pun yang dikatakannya. Membiarkan mereka beberapa menit dari komentar yang mungkin tidak nyaman akan membantu menenangkan simpanse mereka. Saat Anda mendengarkan mereka dan mendengar apa yang mereka katakan, Anda mungkin berubah pikiran tentang cara Anda melihat sesuatu dan menghargai bahwa mereka mungkin memiliki beberapa poin bagus untuk dibuat. Cobalah untuk mengingat bahwa Simpanse dalam diri kebanyakan dari kita kadang-kadang sangat tidak menyenangkan. Kami biasanya menyesali apa yang kami katakan atau apa yang kami lakukan, dan berharap kami dapat memutar kembali waktu. Jika seseorang memiliki aktivitas Simpanse, dan menyesalinya, mungkin akan kasar dan tidak membantu untuk menahan dan mengingatkan mereka. Pada titik tertentu Anda harus memaafkan orang karena kehilangan kendali atas Simpanse mereka dan memberi mereka kesempatan untuk menjadi Manusia lagi, jika Anda ingin bekerja dengan mereka. Perhatikan saya telah mengatakan **JIKA** Anda ingin bekerja dengan mereka.

Langkah 9: Temukan agenda Manusia dan Simpanse pada orang lain.

Ketika Simpanse orang lain telah menetap, Manusia mereka sekarang dapat mulai bekerja dengan Anda. Pada titik inilah Anda dapat mencoba untuk mendapatkan apa yang sebenarnya mereka lakukan ingin.

Langkah 10: Perjelas agenda Anda sendiri.

Anda sekarang dapat menjelaskan apa yang ingin Anda capai dengan percakapan tersebut. Ingatlah bahwa simpanse Anda harus tetap diam jika Anda menginginkan peluang sukses terbaik.

Langkah 11: Setujui landasan bersama dan hasil yang ingin dicapai.

Ini membantu untuk memulai dengan hal-hal yang Anda setuju. Juga untuk menetapkan apa yang Anda setuju untuk coba dan capai sebelum Anda mulai.

Langkah 12: Cobalah untuk memenuhi agenda orang lain terlebih dahulu sebelum agenda Anda sendiri.

Membiarkan orang lain mencapai agendanya akan sangat membantu mereka untuk mendengarkan saat Anda ingin membahas area yang ingin Anda bicarakan. Kalau tidak, mereka mungkin merasa sulit untuk tidak terus menyela dan mencoba agar agenda mereka didengar terlebih dahulu.

Langkah 13: Cobalah untuk memenuhi agenda Anda sendiri.

Langkah 14: Ringkas apa yang telah Anda setuju.

Yang terbaik adalah membuat orang lain memberi tahu Anda apa yang telah mereka pahami dan setuju. Saat Anda melakukan percakapan penting atau menyampaikan pesan kepada orang lain, selalu ada baiknya memeriksa apakah mereka telah menerimanya dengan benar dan memahaminya. Akan sangat membantu di akhir percakapan penting apa pun jika Anda meluangkan waktu untuk melakukan ini. Cara terbaik untuk memeriksanya adalah dengan bertanya kepada orang tersebut apa yang telah mereka pahami dari apa yang Anda katakan kepada mereka.

Setiap orang bisa salah paham atau tidak mendengar bagian dari pesan, dan sangat sering pesan atau bagian itu perlu diulang agar dapat meresap. Jika pesan tersebut sangat penting maka Anda juga dapat memeriksa pemahaman dengan meminta orang tersebut untuk menjelaskan kepada Anda mengapa Anda telah memberikan pesan dan mengapa itu penting. Dengan cara ini Anda memiliki kesempatan untuk menyempurnakan sedikit perbedaan yang mungkin masih ada.

Poin Kunci

Jangan pernah berasumsi bahwa karena Anda telah mengatakan sesuatu kepada seseorang maka mereka telah mendengar atau memahaminya.

Langkah 15: Tersenyumlah dan ucapkan terima kasih kepada orang tersebut.

Memberi tahu seseorang bahwa Anda berterima kasih atas percakapan tersebut, dan waktunya, tidak hanya sopan tetapi juga mengakui bahwa Anda menghormati

dia laki-laki atau dia perempuan. Orang bukanlah pembaca pikiran, dan seringkali kerusakan terjadi bukan karena apa yang kita katakan, tetapi karena apa yang tidak kita katakan.

Menghadapi konflik yang belum terselesaikan

Bahkan dengan metode terbaik sekalipun, konflik dan perbedaan masih dapat berlanjut. Terkadang ketika ada emosi yang kuat terlibat, ada baiknya melibatkan orang ketiga. Orang terbaik adalah seseorang yang netral untuk menyelesaikan perselisihan atau konflik. Ketika dua orang berkonflik dengan perbedaan pendapat, pada dasarnya ada tiga tingkatan untuk menghadapinya. Ketiga tingkatan tersebut adalah negosiasi, mediasi, dan arbitrase. Dua yang terakhir melibatkan orang ketiga.

Negosiasi Ini

adalah langkah pertama untuk menyelesaikan masalah. Dekati orang itu sendiri dan cobalah untuk menemukan titik temu dengan mendengarkan satu sama lain, menghormati pendapat dan setuju untuk berbeda jika Anda tidak setuju.

Mediasi Jika

Anda tidak setuju tetapi ingin menyelesaikan masalah, atau Anda berdua merasa sulit bahkan untuk duduk bersama di ruangan yang sama, maka mediasi adalah langkah selanjutnya. Mediasi pada dasarnya adalah tempat orang independen, yang disetujui oleh Anda berdua, datang untuk membantu Anda menyelesaikan perbedaan Anda. Mediator tidak memutuskan tetapi hanya memfasilitasi percakapan dan memberikan pengaturan terbaik untuk mendapatkan apa yang Anda berdua inginkan. Mereka secara efektif merupakan pengaruh yang menenangkan yang mengatur percakapan dan kedua Simpanse!

Arbitrase Ini

adalah langkah selanjutnya ketika Anda menginginkan keputusan dibuat tetapi tidak bisa setuju. Arbiter adalah seseorang, yang disetujui oleh Anda berdua, untuk datang dan mendengarkan dan kemudian menjadi hakim dengan keputusan akhir tentang apa yang akan terjadi. Anda berdua harus menerima untuk mematuhi keputusan arbiter apakah Anda setuju atau tidak.

Ringkasan poin-poin

- penting** • Komunikasi yang efektif sangat penting untuk fungsi yang efektif. • Ada teknik yang dapat Anda kembangkan untuk meningkatkan kemampuan Anda komunikasi tetapi itu adalah keterampilan untuk menggunakannya.
- Keterampilan komunikasi tidak berbeda dengan keterampilan dan keterampilan lainnya waktu dan upaya untuk mengembangkan dan memelihara.
 - Square of Communication memiliki orang yang tepat di tengah dengan empat penjuru yaitu waktu, tempat, agenda dan cara yang tepat.
 - Cara Anda mengemas pesan sangat penting untuk keberhasilannya diterima.
-

Latihan yang disarankan:

Latihan komunikasi dan negosiasi yang efektif

Pilih kata yang tepat

Berusahalah secara sadar untuk memilih kata yang tepat untuk menggambarkan apa yang ingin Anda katakan. Ingat bahwa simpanse Anda sangat mungkin menggunakan kata-kata emosional dengan penekanan yang ekstrim. Cobalah untuk memoderasi kata-kata yang Anda gunakan, bukan ekstrem. Misalnya, 'Saya tidak tahan musik ini,' bisa diganti dengan 'Saya tidak suka musik ini.' Perubahan pernyataan ini tidak akan menimbulkan perubahan emosi pada orang yang mendengarkan dan juga suasana percakapan.

Persiapkan percakapan penting

Coba ikuti struktur di bawah ini, yang diambil dari bab ini, untuk terlibat dalam percakapan penting atau sulit. Ingatlah untuk memilih kata-kata Anda dengan hati-hati!

Ringkasan daftar

- periksa**
1. Pastikan Anda berbicara dengan orang yang tepat untuk agenda Anda.
 2. Pastikan ini adalah waktu yang tepat untuk melakukan percakapan.
 3. Pastikan tempat percakapan sudah sesuai.
 4. Tetapkan agenda Simpanse dan Manusia Anda.
 5. Buang bagian yang tidak masuk akal dari agenda Simpanse Anda.

6. Dekati percakapan dalam mode Manusia.
 7. Ingatlah untuk menyajikan percakapan dengan kemasan yang tepat.
 8. Membantu mengelola Simpanse pada orang lain.
 9. Temukan agenda Manusia dan Simpanse pada orang lain.
 10. Perjelas agenda Anda sendiri.
 11. Setuju dengan landasan bersama dan hasil yang ingin dicapai.
 12. Cobalah untuk memenuhi agenda orang lain terlebih dahulu sebelum agenda Anda sendiri.
 13. Cobalah untuk memenuhi agenda Anda sendiri.
 14. Ringkaslah apa yang telah Anda sepakati.
 15. Tersenyumlah dan ucapkan terima kasih kepada orang tersebut.
-

Bab 10

Planet Dunia Nyata

Bagaimana membangun lingkungan yang tepat

The Chimp's world
The Human's world
The Computer's world



KITA SEKARANG akrab dengan konsep bahwa pikiran Anda terdiri dari tiga bagian kerja yang berbeda – Simpanse, Manusia dan Komputer. Setiap otak merasakan dunia yang berbeda dan penting untuk memahami dunia ini dan bekerja dengannya. Sangat penting juga untuk mendapatkan dunia, atau lingkungan ini, tepat untuk Anda, karena hal ini berdampak besar pada kemampuan Anda untuk berfungsi dan bahagia.

Saat kita menjalani rutinitas sehari-hari, kita ada di tiga dunia yang sangat berbeda.

- Simpanse Anda ada di hutan. Ia melihat bahaya dan wilayah di mana-mana dan hidup dengan aturan hutan. •
- Manusia Anda ada dalam masyarakat dengan orang-orang di dalamnya, mematuhi hukum. •
- Komputer Anda memahami persepsi Simpanse dan Manusia, dan menafsirkannya, dan muncul dengan dunia nyata tempat Anda tinggal: campuran masyarakat dan hutan yang selalu berganti-ganti.

Ada tiga aspek dunia tempat Anda tinggal dan masing-masing perlu ditangani.

- Aspek pertama adalah mengenali dunia simpanse dan dunia yang berbeda Manusia.

- Aspek kedua adalah membuat dunia ini menjadi lingkungan yang bersahabat dan layak untuk ditinggali oleh keduanya dengan mempertimbangkan kebutuhannya.
- Aspek ketiga adalah menggabungkan dua dunia agar kompatibel satu sama lain, yaitu dunia Komputer.

Dunia Simpanse Simpanse

Anda memasuki hutannya setiap hari dengan mentalitas hutan. Kita tahu bahwa Simpanse memiliki perasaan yang kuat akan wilayah dan rasa memiliki terhadap suatu pasukan. Jadi saat simpanse memulai perjalanannya ke dalam hutannya, ia akan mencari keakraban untuk membuatnya merasa aman. Ia akan mencari pasukannya dan akan mendambakan rutinitas. Ia akan dengan gigih mempertahankan wilayah dan pasukannya dan ia akan melihat kemajuan apa pun oleh Simpanse di luar pasukannya sebagai potensi bahaya dan akan menyerang mereka atau melarikan diri seperlunya.

Sengketa batas

Oleh karena itu, simpanse perlu mengetahui bagian hutannya dan batas-batasnya. Ini berarti perlu dijaga dengan mengenali kebutuhannya akan struktur, keakraban, dan kepastian. Namun, jika memiliki pasukan yang kuat, maka ia akan menjadi percaya diri, suka berpetualang dan ingin tahu serta kurang peduli dengan lingkungan.

Bahaya interpretasi Simpanse berada di hutan daripada masyarakat berarti ia dapat menggunakan dorongannya secara tidak tepat. Jadi perselisihan batas yang melibatkan lindung nilai tumbuhan runjung atau hak atas jalur dapat benar-benar menyebabkan pembunuhan. Cobalah untuk mengenali bagaimana Simpanse Anda menginterpretasikan dunia tempat tinggalnya sebagai hutan dan kemudian bertindak berdasarkan prinsip-prinsip hutan. Perselisihan konyol, seperti seseorang mengambil tempat parkir Anda, dapat menyebabkan konflik serius jika Simpanse bekerja atas dasar wilayahnya diserbu.

Dalam segala bentuk perselisihan batas biarkan Manusia mewakili Simpanse untuk menyelesaikannya. Mentalitas simpanse melampaui batas juga dapat dilihat dalam hal peran pekerjaan. Jika Anda berselisih dan Simpanse Anda percaya bahwa Simpanse lain ada di pihak Anda, maka biarkan Manusia di dalam diri Anda yang memimpin untuk menyelesaikannya. Itu

masalah ketika Simpanse memimpin adalah bahwa ia mengemudi dengan emosi yang kuat, dan seringkali di luar perspektif.

Bagian kanan hutan Ada aturan tertentu

yang harus diikuti jika Simpanse Anda ingin senang di lingkungan tersebut. Anda tidak dapat mengesampingkan Simpanse jika tidak dapat hidup di dunia tertentu. Jika Anda mencoba memaksa simpanse Anda untuk tinggal di bagian hutan yang tidak bersahabat maka Anda harus menerima konsekuensinya. Dalam keadaan seperti ini, kemungkinan besar Simpanse akan menjadi cemas dan memberi Anda perasaan tidak bahagia dan tidak nyaman. Hutan adalah tempat yang menakutkan, tetapi jika Anda menempatkan Simpanse di bagian yang membuatnya senang, maka ia akan tenang. Ini berarti Simpanse Anda harus mampu menangani lingkungan **emosional** tempat tinggalnya.

Misalnya, beberapa waktu lalu, seorang teman menelepon saya untuk meminta nasihat. Dia telah ditawari promosi dan merasa tersanjung dan gembira karenanya. Namun, peran baru itu berarti dia akan menghabiskan lebih sedikit waktu di rumah dan juga memiliki beberapa tanggung jawab tambahan di tempat kerja. Yang bisa saya lakukan hanyalah mengajukan beberapa pertanyaan dan membiarkan dia memutuskan. Pertanyaan yang saya ajukan, yang relevan dengan topik Simpanse di hutan adalah, 'Seberapa besar tekanan emosional yang terlibat di tempat kerja dan di rumah dengan pergantian pekerjaan, dan dapatkah Anda mengelolanya?' Dia pergi untuk

memikirkannya dan memutuskan bahwa itu terlalu berat untuk dia tangani. Dia bisa menyadari bahwa simpansinya tidak akan pernah merasa nyaman dengan situasi baru dan meskipun itu menyanjung dan menggairahkan, itu tidak masuk akal. Dia menolak promosi tersebut. Suatu hari saya bertanya bagaimana perasaannya tentang keputusannya bertahun-tahun sebelumnya. Dia menjawab bahwa dia sangat senang karena dia tidak mengejar sesuatu yang pada akhirnya tidak bisa dia tangani secara emosional. Tentu saja, dia mungkin telah mengambil pekerjaan itu dan kemudian belajar mengelola simpansinya di lingkungan baru, tetapi terkadang kita harus menerima bahwa simpanse kita memiliki keterbatasan dan hanya Anda yang dapat memutuskan sendiri apa batasannya dan bagaimana mendapatkan keseimbangan. di dalam hidupmu.

Contoh kedua menunjukkan sesuatu yang sangat berbeda! Seorang kolega menelepon saya suatu hari untuk mengungkapkan betapa sedihnya perasaan mereka saat ini

peran. Simpanse mereka jelas ingin pindah ke peran otoritatif tetapi memiliki ketakutan dan kekhawatiran besar jika tidak berhasil. Ketika kami membahas hal ini, menjadi jelas bahwa Simpanse membutuhkan bantuan untuk mengatasi rasa tidak aman yang dirasakannya dan Manusia membutuhkan bantuan untuk menyampaikan argumen rasional kepada Simpanse dan untuk mengatasi konsekuensi apa pun yang ditimbulkan oleh pekerjaan baru tersebut. Setelah beberapa diskusi, Simpanse mengatasi ketakutannya dan menjadi bersemangat dengan prospek kehidupan baru dan tantangan yang akan dihadapkannya. Kolega tersebut berpindah pekerjaan dan simpanse menjadi sangat bahagia dan kualitas hidup orang tersebut meningkat.

Beberapa orang menghabiskan hidup mereka di tempat yang 'salah'. Menyadari bahwa gaya hidup Anda tidak sesuai dengan kebutuhan Simpanse Anda, dan melakukan sesuatu untuk mengatasinya, adalah salah satu kunci untuk berdamai dengan diri sendiri. Bagian kanan dari hutan adalah tempat kerja dan lingkungan rumah Anda adalah tempat yang menyenangkan.

Wilayah itu sendiri Setelah

menetapkan bagian hutan yang tepat untuk tempat tinggal Simpanse Anda, Anda perlu mempertimbangkan apa yang diinginkan di dalam area hutan itu. Berikut adalah beberapa saran yang akan membuatnya senang di dalam wilayahnya dan mencegahnya mengembara atau menjadi tertekan.

Keuangan dan kepemilikan yang

tepat Belajar untuk hidup sesuai kemampuan Anda adalah cara terbaik untuk menghentikan resah Simpanse. Meminjam uang untuk memperbaiki keadaan adalah keputusan yang harus Anda buat dengan simpanse Anda. Beberapa orang dapat menangani pinjaman uang dalam jumlah besar dan simpanse mereka akan baik-baik saja dengan itu, sementara yang lain tidak. Karena itu, jika Anda terus-menerus khawatir tentang hutang, maka jangan meminjam. Simpanse Anda memberi tahu Anda apa yang bisa dan tidak bisa dia atasi; luangkan waktu untuk menyadari apa yang bisa dan tidak bisa Anda tangani secara emosional.

Teman yang

tepat Simpanse Anda akan merasa nyaman dengan beberapa orang dan bukan yang lain, jadi ini tentang mengenali hal ini dan mengelilingi diri Anda dengan orang yang tepat sesering mungkin.

Pekerjaan

yang tepat Bahkan dalam pekerjaan yang tepat, pastikan Simpanse terus-menerus diyakinkan tentang peran dan tanggung jawabnya. Perlu merasa kompeten dan percaya diri untuk melakukan pekerjaannya.

Makanan yang

tepat Makanan yang tepat untuk simpanse Anda adalah makanan emosional. Itu membutuhkan kepuasan dan ketenangan pikiran. Jangan biarkan simpanse Anda mengalami gangguan pencernaan dengan memintanya menerima dan hidup dengan emosi yang tidak pantas, misalnya stres atau ketidakbahagiaan.

Waktu istirahat

yang tepat Jika Anda tidak memberikan waktu istirahat yang cukup kepada Simpanse Anda, ia tidak akan bahagia di dunianya. Emosi Anda tidak berbeda dengan bagian lain dari tubuh fisik Anda. Mereka membutuhkan waktu istirahat dan waktu perbaikan. Memberi diri Anda istirahat emosional ini sangat penting bagi simpanse Anda. Anda pasti akan kembali merasa lebih baik.

Singkatnya, Anda harus menempatkan Simpanse Anda di bagian hutan yang tepat dengan hal-hal yang benar di dalamnya agar tetap bahagia. Jika ada yang hilang, itu akan menjadi sangat tidak menyenangkan dan menimbulkan masalah bagi Anda sampai Anda memperbaikinya.

Dunia Manusia

Manusia Anda hidup dalam masyarakat dan karenanya melihat dunia sebagai tempat yang terutama didasarkan pada logika dan kasih sayang. Dunia ini mendukung yang lemah dan rentan, dan memberikan kesempatan yang sama untuk semua. Ini bekerja berdasarkan prinsip bahwa di dunia ini adalah Manusia yang taat hukum yang hidup secara adil dan bermoral.

Mereka mengalami rasa bersalah, penyesalan dan penebusan.

Dengan asumsi tersebut, tidak heran jika Manusia mengalami frustrasi dan kekecewaan. Apa yang Manusia tidak hargai adalah bahwa ada banyak Simpanse yang hidup di dunia yang tidak berniat mengikuti praktik-praktik ini dan Manusia harus menerima hal ini. Setelah Manusia menerima ini maka mereka harus belajar untuk mengakomodasi ke dalam dunia mereka tanpa Simpanse mereka keluar dan mengambil alih.

Kebutuhan lingkungan manusia

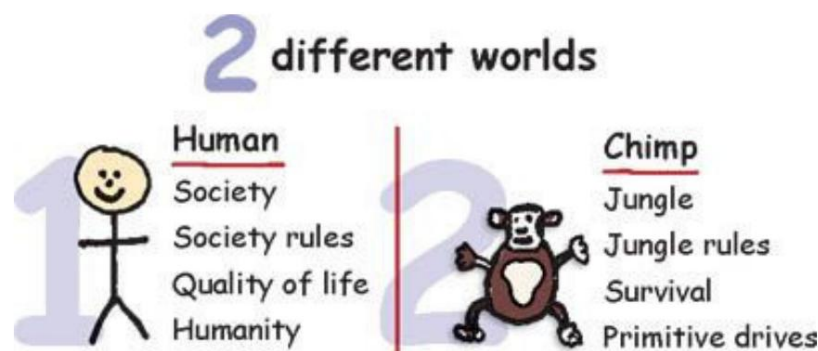
Salah satu perbedaan antara Simpanse dan Manusia adalah bahwa Manusia biasanya tertarik untuk berkembang dan belajar, serta memiliki kesempatan untuk berkreasi.

Manusia membutuhkan stimulasi sosial dan tantangan intelektual lebih dari simpanse, yang lebih peduli dengan kelangsungan hidup.

Oleh karena itu, jika berbicara tentang Manusia, ini bukan tentang **memelihara** Manusia tetapi **mengembangkan** Manusia di dalam diri Anda. Ini memberikan waktu bagi Manusia Anda untuk memiliki kualitas hidup. Karena itu kami dapat melihat area yang sama dengan Simpanse dan mencari tahu apa yang cocok dengan Manusia di dalam diri Anda. Di manakah tempat yang tepat? Keuangan, harta benda, teman, pekerjaan, makanan, dan waktu istirahat apa yang dibutuhkan untuk mengembangkan Manusia Anda? Tapi yang paling penting, stimulasi sosial dan tantangan intelektual apa yang Anda miliki? Tidak memiliki tujuan adalah penghancuran jiwa bagi Manusia.

Dunia Komputer

Komputer memiliki input dari Manusia dan Simpanse. Sangat jelas bahwa ada konflik antara dua dunia yang diinginkan dan dipercaya oleh Simpanse dan Manusia yang mereka huni. Ada perbedaan yang jelas dalam nilai dan sikap. Mereka tidak bisa keduanya benar dan puas pada waktu yang sama. Jika kita tinggal di salah satu dunia ini maka kita bisa beradaptasi dengannya. Masalahnya adalah kita tidak hidup sepenuhnya di dunia mana pun. Di suatu tempat di antara ada Dunia Nyata.



Komputer menerima informasi dari dua dunia yang berbeda

Komputer mencatat apa yang dikatakan Simpanse sedang terjadi dan juga mencatat apa yang dikatakan Manusia sedang terjadi dan kemudian memahami kedua input ini. Komputer yang efektif menggabungkan dua dunia ini dan membantu seseorang untuk beralih antara Simpanse dan Manusia terus-menerus sepanjang hari, sebagaimana mestinya. Karenanya Komputer membantu orang tersebut untuk hidup di Dunia Nyata yang berfluktuasi.

Ringkasan poin-poin

penting • Simpanse tinggal di **hutan** dan butuh perawatan. •

Manusia hidup dalam **masyarakat** dan membutuhkan

perawatan. • Komputer memahami kedua dunia ini dan muncul dengan

Dunia nyata.

- Dunia Nyata adalah eksistensi berfluktuasi antara dua dunia paralel itu sering berubah. •

Hidup di Dunia Nyata adalah belajar bagaimana bertahan dan bahagia.

Latihan yang disarankan:

Tujuan yang ditentukan

Periksa apakah Manusia Anda memiliki tujuan yang diketahui setiap hari. Ini tidak harus mendalam; itu hanya bisa menjadi tujuan jangka pendek untuk dicapai. Poin pentingnya adalah Manusia Anda mengetahui arah hari itu. Karena itu, mulailah hari Anda dengan bertanya pada diri sendiri apa yang ingin Anda capai di penghujung hari. Tujuan hari itu bisa jadi untuk menyelesaikan tugas di tempat kerja, atau bisa juga beberapa tugas di rumah. Tujuannya tidak harus terkait pekerjaan, bisa juga untuk jalan-jalan atau sekadar bersosialisasi. Manusia senang dan senang memiliki tujuan, apakah itu jangka pendek atau jangka panjang.

Bab 11

Bulan Stres Instan

Cara mengatasi stres mendadak

Managing instant stress:

- The purpose of, and reaction to, stress
- An Autopilot for dealing with instant stress: 'Change'



- Diffusing stress
- Common examples of stressors

BULAN INI AKAN menstabilkan Planet Dunia Nyata dengan mengatasi stres instan atau tiba-tiba.

Tujuan dan reaksi terhadap stres

Stres adalah reaksi

sehat yang dimaksudkan untuk menjadi tidak nyaman. Ini adalah cara alami untuk memberi tahu Anda bahwa ada sesuatu yang salah dan Anda harus bertindak untuk memperbaikinya. Stres dapat memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara seperti agresi, ketidaksabaran, suasana hati yang rendah, kecemasan, dan sebagainya. Itulah beberapa gejala stres. Menyadari bahwa gejala tersebut merupakan akibat dari beberapa pemicu stres adalah langkah pertama untuk menghilangkan stres.

Selama stres, tubuh melepaskan banyak bahan kimia untuk mengingatkan Anda, dengan adrenalin dan kortisol menjadi dua yang paling penting. Stres bisa bersifat fisik atau bisa juga psikologis. Salah satu contoh stres fisik adalah ketika kita mengalami dehidrasi. Tubuh bereaksi dengan membuat Anda tidak nyaman dan haus. Anda minum dan ini memperbaiki situasi dan menghilangkan stres. Stres psikologis harus ditangani dengan cara yang sama, sehingga ketika Anda

mengalami stres Anda harus mencari cara konstruktif untuk menghadapinya dengan benar. Anda memiliki pilihan: apakah Anda dapat bereaksi terhadap stres atau Anda dapat mengatasi stres. Apa pun stres yang tiba-tiba menyerang Anda, ada cara untuk mengatasinya.

Poin Kunci

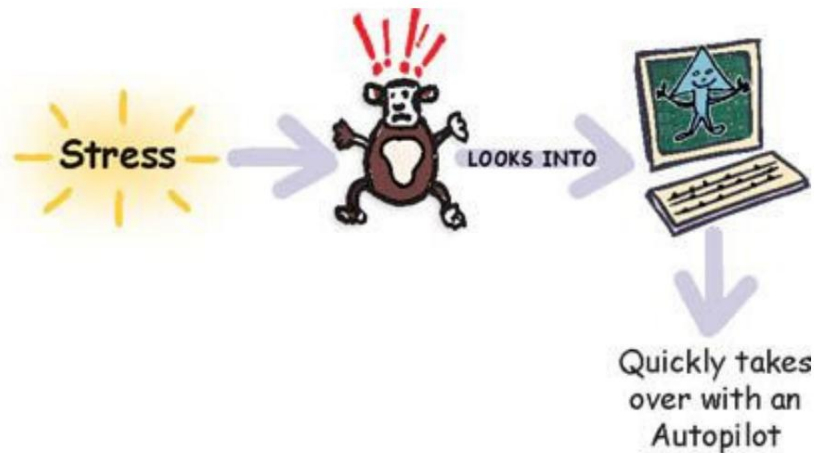
Jangan hanya bereaksi terhadap stres; menghadapinya secara konstruktif.

Saat stress melanda, Chimp pasti akan bertindak terlebih dahulu, karena semua masukan harus masuk ke Chimp untuk di screening. Tidak mungkin untuk menghentikan ini dan dalam beberapa keadaan ini benar-benar dapat menyelamatkan hidup Anda! Jadi reaksi pertama yang akan Anda dapatkan adalah Simpanse. Sangat penting untuk menyadari hal ini dan menerimanya sebagai hal yang normal dan sehat, meskipun terkadang tidak membantu.

Menyadari reaksi simpanse diharapkan akan menghentikan Anda dari mengkritik ***diri sendiri***.

Di bawah tekanan, Simpanse akan masuk ke mode Fight, Flight atau Freeze, tergantung pada apa yang menurutnya terbaik. Anda perlu mengenali bagaimana simpanse Anda bereaksi terhadap stres, karena setiap orang berbeda. Simpanse agresif yang beralih ke mode Pertarungan dapat mengubah agresi atau sifat mudah tersinggung terkait stres pada orang lain di sekitarnya. Simpanse yang Membeku di bawah tekanan pada dasarnya menyangkal bahwa stres itu ada dan berharap masalahnya akan hilang dengan sendirinya. Simpanse yang menggunakan Penerbangan akan menghindari masalah, menolak untuk menghadapinya dan melarikan diri; sering berharap orang lain akan menyelesaikannya untuk mereka. Tak satu pun dari ini adalah cara yang ideal untuk mengatasi stres, meskipun kadang-kadang berhasil!

Apa yang ingin kami kembangkan adalah cara menghentikan simpanse mengambil alih. Saat Simpanse memeriksa Komputer sebelum bertindak, kita perlu memiliki Autopilot, program Komputer yang efektif, yang ***dilatih dengan baik*** dan ***siap dijalankan***. Ingat: Komputer 20 kali lebih cepat dari Simpanse, jadi jika Komputer sudah siap dengan Autopilot maka Simpanse tidak akan mendapat kesempatan untuk bertindak.



Poin Kunci

Autopilot adalah cara untuk mengelola stres yang tiba-tiba.

Hal-hal yang akan membuat Anda menghentikan simpanse saat tiba-tiba stres adalah:

- Menyadari bahwa Simpanse sedang bereaksi
- Memperlambat pemikiran Anda (untuk memungkinkan Manusia terlibat)
- Mundur dari situasi tersebut
- Mendapatkan perspektif
- Memiliki rencana

Autopilot berdasarkan poin-poin di atas akan membantu mengatasi stres.

Setiap kali kita tiba-tiba stres, kita bereaksi secara emosional dan terkadang kita punya waktu untuk berpikir dan terkadang tidak. Cetak biru berikut perlu dimodifikasi agar sesuai dengan Anda dan keadaan Anda, tetapi prinsipnya sama untuk mengatasi semua jenis stres.

Cetak biru Autopilot untuk mengatasi stres instan

Ada tujuh langkah yang akan membantu Anda mengatasi stres. Kita akan melihat ini satu per satu, tapi ini dia, sesuai urutan yang akan kita tangani.

1. Pengenalan dan perubahan
2. Tombol jeda 3.
- Melarikan
- diri 4. Helikopter dan mendapatkan perspektif 5.
- Rencana 6.
- Refleksi dan aktivasi 7. Tersenyum

Langkah 1: Pengenalan dan

perubahan Pertama-tama Anda harus menyadari bahwa Anda tiba-tiba stres. Ini tidak selalu semudah kedengarannya. Peringatan terbaik untuk stres adalah simpanse menawarkan perasaan yang tidak Anda sukai, apa pun itu. Misalnya perasaan marah, gelisah, perut mulas, ketakutan dan sebagainya. Segera setelah Anda menyadari bahwa Anda sedang stres, Anda harus mengaktifkan Komputer.

Cara terbaik untuk mematikan Autopilot adalah memiliki kata atau tindakan untuk membangunkan Komputer. Misalnya, ucapkan kata '**berubah**' begitu Anda merasakannya. Kata ini akan membangunkan Komputer dan menyalakan Autopilot, yaitu '**Saya berniat untuk MENGUBAH reaksi langsung saya terhadap stres**'. Jadi kata '**perubahan**' mengingatkan kita bahwa kita akan melakukan sesuatu yang berbeda kali ini dan tidak hanya menggunakan Simpanse dan Gremlin tetapi memilih untuk menggunakan Manusia dan Autopilot.

Langkah 2: Tombol jeda

Setelah Anda membangunkan Komputer dengan menggunakan kata 'ubah', Anda harus menghentikan simpanse Anda untuk berpikir dan membiarkan diri Anda sejenak untuk tenang. Salah satu cara termudah untuk melakukan ini adalah dengan membayangkan tombol jeda besar di Komputer Anda yang menyebabkan Simpanse membeku dan kemudian menekannya saat Anda menyadari bahwa Simpanse sedang bereaksi. Ini akan memungkinkan Manusia Anda untuk terlibat dalam proses pengambilan keputusan untuk mengatasi stres.

Poin Kunci

Setiap kali Anda ingin menghentikan Simpanse, selalu aktif memperlambat pemikiran Anda. Ini akan bekerja dalam SEMUA situasi. Ini adalah keunggulan lainnya

cara untuk mengelola Simpanse.

Langkah 3: Kabur

Jika memungkinkan, jauhkan diri Anda dari situasi tersebut. Ini membantu memberi Anda ruang. Jika Anda dapat melakukan ini secara fisik maka tinggalkan area tersebut dan kumpulkan diri Anda. Jika Anda tidak dapat pergi maka cobalah untuk rileks dan masuk ke dunia Anda sendiri di dalam pikiran Anda. Misalnya, jika Anda bersama seseorang, yang telah mengatakan sesuatu yang menjengkelkan, jelaskan kepada orang tersebut bahwa Anda ingin waktu istirahat untuk berpikir sebelum menjawab. Jangan takut untuk bersikap asertif jika Anda perlu waktu untuk berpikir.

Langkah 4: Helikopter dan mendapatkan perspektif

Bayangkan Anda naik ke helikopter yang lepas landas dan sekarang melayang di atas situasi. Anda sekarang dapat melihat ke bawah dan mendapatkan beberapa perspektif tentang apa yang terjadi. Bayangkan seluruh hidup Anda sebagai garis waktu dari awal hingga akhir dan lihat di mana Anda berada pada titik waktu tertentu ini.

Tanyakan pada diri sendiri, 'Seberapa penting situasi ini bagi sisa hidup saya?'; 'Apakah situasi ini akan berlangsung selamanya atau akan berlalu dan hal-hal berubah?'; 'Apa hal yang benar-benar penting dalam hidup saya, dan apakah ini salah satunya, atau apakah itu yang mengubahnya?' Ingatkan

diri Anda bahwa segala sesuatu dalam hidup akan berlalu. Anda akan segera melihat kembali momen ini sebagai kenangan yang jauh. Sangat sedikit dalam hidup yang penting dalam jangka panjang.

Langkah 5: Rencana

Sekarang lanjutkan dengan membentuk rencana untuk menghilangkan stres. Ingatlah bahwa Anda ingin berpikir dengan Manusia jadi selalu mulai dengan diri Anda sendiri! Tanyakan apa yang dapat Anda lakukan untuk bereaksi secara berbeda dan apakah ini akan membantu? Bisakah Anda mengubah cara Anda melihat situasi ini dan apakah ini akan mengubahnya? Kemudian lihat situasi dan keadaannya dan lihat apakah ini dapat diubah. Apa yang dapat Anda lakukan secara praktis untuk mengubah berbagai hal dan hal apa yang harus Anda terima dan kerjakan?

Selalu tinggalkan keterlibatan dengan orang lain yang terlibat sampai Anda menyelesaikan diri sendiri dan situasinya. Terakhir, lihat siapa saja yang terlibat dan tanyakan apakah mereka dapat membantu Anda atau apakah Anda dapat mendukung mereka.

Cari tahu apa yang bisa Anda kendalikan dan apa yang tidak bisa Anda kendalikan. Secara umum, Anda dapat mengontrol segala sesuatu tentang diri Anda dan reaksi, Anda dapat mengontrol sedikit keadaan, tetapi Anda tidak dapat mengontrol orang lain. Terima ini!

Langkah 6: Refleksi dan aktivasi Jika

Anda sekarang telah menciptakan ruang dan waktu untuk memungkinkan Manusia berpikir, Anda dapat melakukan refleksi sebelum bertindak. Tanyakan kepada siapa Anda ingin bertanggung jawab? Apakah Anda ingin Simpanse atau Manusia Anda berpikir dan bertindak? Ini adalah pilihan yang Anda miliki. Aktifkan rencana Anda. Ubah apa yang bisa diubah dan kendalikan apa yang bisa dikendalikan. Jangan duduk dan bersikap pasif. Tidak ada yang kurang konstruktif dari seorang korban yang mengangkat dirinya sendiri – jangan biarkan itu terjadi. Jika Anda benar-benar tidak dapat mengaturnya, hubungi seseorang yang tepat untuk membantu Anda.

Langkah 7:

Tersenyum Tersenyumlah saat Anda bisa. Bergantung pada seberapa serius situasinya, cobalah untuk melihat sisi yang lebih ringan. Menertawakan diri sendiri jika Anda bereaksi berlebihan.

Poin Kunci

Menertawakan diri sendiri, atau situasi, adalah salah satu cara paling ampuh untuk menghilangkan stres dari Simpanse.

Jelas jika situasinya sangat serius dan mengubah hidup, maka Anda harus membiarkan diri Anda berduka dan Anda harus membiarkan diri Anda menerima dukungan dari teman-teman Anda. Tidak ada yang salah dengan kesedihan; itu adalah cara yang sangat sehat untuk menghadapi bencana dan patah hati.

Contoh langkah-langkah dalam tindakan

Bayangkan Eddie sedang menunggu di halte bus dalam perjalanannya untuk wawancara pekerjaan yang benar-benar dia inginkan. Bus terlambat 30 menit dan dia mulai cemas.

Bus akhirnya tiba tetapi sudah penuh dan melewati halte. Taksi jarang melewati titik ini dan ponsel Eddie tidak menangkap sinyal. Simpanse dalam dirinya kini histeris dan marah. Simpanse-nya mengambil alih dan

merespons secara alami dan melakukan tugasnya. Namun, itu benar-benar tidak membantu. Jadi sekarang kita bisa mencoba langkah-langkah untuk mengelola stres langsung ini.

Langkah 1: Eddie menyadari bahwa Simpanse sedang bereaksi dan menerima bahwa sangat masuk akal untuk melakukan ini tetapi itu tidak membantu. Dia berkata pada dirinya sendiri '**Ubah**', pengingat bahwa dia akan mengubah perilaku otomatisnya dari reaksi Simpanse dengan Gremlin menjadi reaksi Manusia dengan Autopilot.

Langkah 2: Eddie sekarang memvisualisasikan tombol jeda besar di kepalanya dan menekannya untuk secara aktif memperlambat pemikirannya agar Manusia dapat terlibat.

Langkah 3: Di kepalanya, Eddie mundur dan menjauhkan diri dari apa yang ada di depannya.

Langkah 4: Dia membayangkan sebuah helikopter membawanya ke atas skenario dan dia melihat ke bawah untuk mendapatkan perspektif. Meskipun mungkin menyedihkan pada saat ini, dia dapat melihat bahwa apa pun yang terjadi, hidup akan terus berjalan dan apa pun yang terjadi sekarang mungkin memiliki sedikit relevansi dalam waktu sepuluh tahun. Di udara, di atas situasi, dia bertanya apakah ini benar-benar akhir dunia jika dia tidak mendapatkan pekerjaan itu. Jawabannya adalah 'Tidak, tidak' dan meskipun sangat mengecewakan, dia dapat mengatasi kekecewaan dan konsekuensinya karena dia adalah Manusia dewasa dan bukan Simpanse atau anak-anak. Dia juga tahu secara logis bahwa dia mungkin masih dapat melakukan sesuatu tentang situasi tersebut dan tidak boleh membiarkan Simpanse berpikir secara serempak.

Langkah 5: Dia sekarang beralih ke mode Manusia dan bertanya pada dirinya sendiri, 'Apa yang dapat saya lakukan dengan situasi ini?' Dia menjawab: 'Saya dapat memilih emosi yang saya inginkan dan saya dapat memilih untuk bertindak seperti orang dewasa. Menjadi emosional tidak akan membantu apa pun, apalagi saya. Saya tidak dapat memikirkan sesuatu yang praktis untuk dilakukan pada saat ini – ini harus saya terima. Saya bisa memilih untuk menerima keadaan daripada terus mengatakan "bagaimana jika" atau "ini seharusnya tidak terjadi" atau bahkan lebih buruk lagi, "hidup harus adil".'

Langkah 6: Eddie **memutuskan** untuk menempatkan Manusianya sebagai penanggung jawab dan **memutuskan** untuk secara aktif mengubah pendekatannya emosionalnya terhadap situasi tersebut. Pada titik praktis dia mempertimbangkan pilihannya untuk menunggu dengan harapan bus lain muncul atau pulang dan menelepon penyelenggara wawancara.

Langkah 7: Terlepas dari kekecewaannya, dia mungkin bisa tersenyum dan bersyukur bahwa matahari masih akan terbit besok. ***Dia tetap fokus pada solusi dan bukan masalah.***

Tentu saja, Anda mungkin ingin bereaksi berbeda atau menangani situasi secara berbeda jika Anda berada di posisinya. Itu hanyalah sebuah contoh bagaimana hal itu bisa terjadi. Jelas ada kemungkinan tak terbatas. Poin utamanya adalah dia telah memutuskan untuk bertindak sebagai Manusia dan bukan sebagai Simpanse dan memilih emosi positif meskipun mengalami kemunduran.

Pilihan meski serius Skenario di

atas memang tidak terlalu serius, tapi apa jadinya jika benar-benar terjadi krisis?

Bayangkan seorang pemuda yang mengalami kecelakaan sepeda motor dan mengalami kelumpuhan dari pinggang ke bawah. Sayangnya ini bukan peristiwa yang tidak biasa. Bagaimana dia menghadapi krisis semacam ini?

Kali ini ketika dia naik ke helikopter dan mencoba mendapatkan perspektif, jawabannya tidak begitu bagus. Seluruh hidupnya baru saja berubah dan tidak menjadi lebih baik. Akan sangat tidak masuk akal bagi siapa pun untuk mengatakan kepadanya mendapatkan perspektif dan tersenyum. Dia harus melalui proses berduka.

Kita semua menanggapi situasi yang sama secara berbeda, jadi tidak ada yang benar atau salah saat menanggapi krisis yang parah. Ini tentang memahami respons Anda dan membuat pilihan tentang bagaimana Anda ingin mengelolanya. Langkah-langkah sederhana yang dijelaskan bermanfaat untuk krisis kecil dan stres langsung dan sementara tetapi perlu dimodifikasi untuk stres besar dan insiden serius. Dibiarkan berduka pada waktu Anda sendiri, dan cara Anda ingin melakukannya, sangat individual bagi Anda. Yang terbaik adalah mengatasi kesedihan Anda karena ada tahapan-tahapan yang diketahui yang kemungkinan besar akan Anda lalui dan semua ini membutuhkan waktu. Namun, akan tiba saatnya Anda akan keluar dari kesedihan dan kemudian, ketika waktunya tepat, Anda dapat melanjutkan lagi. Anda akan mencapai tahap di mana Anda harus menghadapi situasi dan mengambil keputusan, tidak peduli betapa sulitnya itu. Bagi pemuda ini, keputusannya akan sulit. Dia bisa marah atau kesal dan akhirnya menjalani kehidupan yang pahit, atau dia bisa

memilih untuk maju, terlepas dari kemunduran, dan tetap menikmati hidup dengan kebahagiaan dan kepuasan, seperti yang dilakukan oleh banyak anak muda dalam situasi ini.

Selama bertahun-tahun melihat orang menderita beberapa peristiwa dan situasi kehidupan yang mengerikan, saya terkejut oleh mereka yang memilih untuk melakukan yang terbaik dan kembali tersenyum dan positif. Kelihatannya kejam, Anda masih memiliki pilihan untuk menerima dan melanjutkan ke kebahagiaan atau tetap di tempat Anda sekarang dan hidup dengan kepahitan atau kemarahan. Kemarahan biasanya lebih mudah ditahan daripada melalui kesedihan, tetapi kemarahan tidak membantu siapa pun.

Menyebarkan stres

AMP – kekuatan listrik

Terkadang tidak mudah untuk melanjutkan karena Simpanse Anda tidak akan setuju untuk melanjutkan, dan itu tidak akan terjadi, kecuali jika Anda membantunya, dan Anda memberinya arah baru. Mampu melanjutkan dapat dilihat sebagai proses tiga bagian. Saya menyebutnya kekuatan listrik. AMP. Ini adalah kekuatan untuk Menerima, lalu Melanjutkan, dengan Rencana.

AMP berurusan dengan sesuatu yang tidak menyenangkan yang harus Anda terima. Itu mungkin kesalahan atau hanya peristiwa yang Anda harap tidak pernah terjadi atau kerusakan emosional atau fisik.

Terima - untuk menerima sesuatu yang tidak menyenangkan, ada baiknya melepaskannya dari dada Anda. Ini berarti melatih Simpanse Anda dan mengekspresikan emosi yang membuat Anda merasa tidak nyaman. Anda perlu melakukan ini sebanyak yang diperlukan dan tidak menahan emosi Anda. Membotolkan emosi (mencoba menindih Simpanse yang kesal) mungkin adalah hal terburuk yang dapat Anda lakukan karena dia akan kembali menyerang Anda dan orang lain. Itu tidak pintar; itu bodoh. Ketika Anda telah mengeluarkan banyak hal, itu akan meredakan stres dan Anda akan mulai rileks. Ingatkan diri Anda tentang 'Kebenaran Hidup' yang pertama dan jalani dengan itu - 'Hidup ini tidak adil'. Jangan hanya mengatakannya, hidupilah dengan itu.

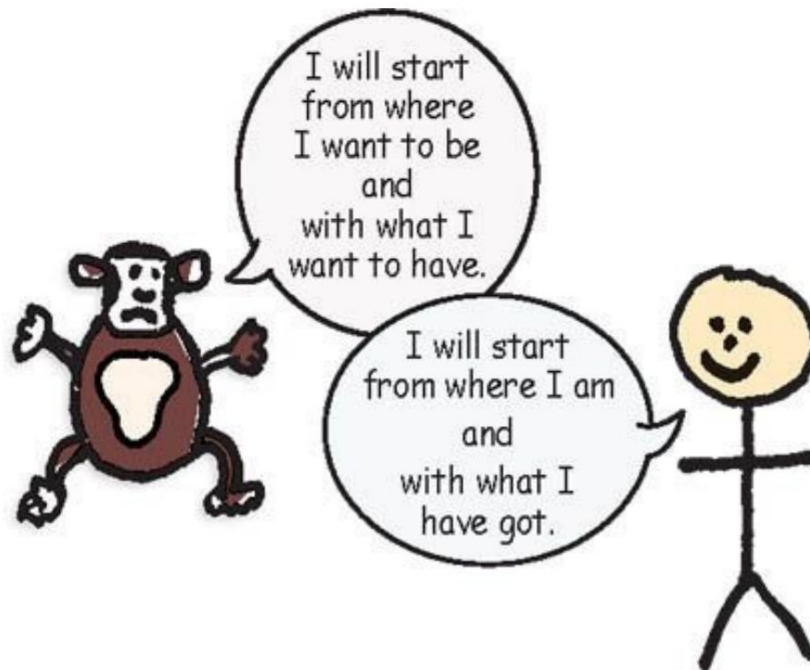
Lanjutkan – putuskan kapan Anda merasa sudah cukup melatih simpanse dan ingin melanjutkan. Jangan berhenti sampai Anda siap untuk melanjutkan. Saat Anda siap, tanyakan pada diri sendiri apa yang ingin Anda lakukan sekarang. Anda hanya memiliki dua pilihan: tetap di tempat Anda berada dan mempertahankan masalah yang sama tetap hidup atau memotong kerugian Anda dan membentuk rencana baru dan maju. Itu, seperti biasa, pilihan Anda.

Rencanakan – ini PENTING untuk melanjutkan. Anda tidak dapat melanjutkan tanpa rencana, jika tidak, Anda hanya akan kembali ke masalah yang sama, dengan emosi yang sama dan situasi yang sama lagi. Rencana tersebut akan membawa Anda maju dan keluar dari siklus mencoba menerima sesuatu yang tampaknya tidak menyenangkan. Rencana tersebut harus membahas bagaimana Anda akan mengubah emosi Anda serta masalah praktis.

Selalu mulai dari titik awal Memulai dari

tempat yang salah sangat memicu stres. Mulai dari **tempat Anda berada** dan **apa yang Anda miliki** lalu bergerak maju sangat menggembirakan dan bermanfaat saat Anda melihat kemajuan menuju tujuan Anda.

Namun, banyak orang memulai dari **tempat yang mereka inginkan** dan **apa yang ingin mereka miliki** dan kemudian melihat seberapa jauh mereka dan menjadi kehilangan semangat. Bagi mereka, setiap hari diukur masih tertinggal dan kurang. Misalnya, Anda mengalami patah kaki dan telah diberitahu oleh dokter bahwa perlu waktu tiga bulan sebelum Anda dapat mulai menggunakan kaki Anda sepenuhnya lagi. Jika Anda menerima bahwa Anda memulai dari tempat Anda sekarang dan apa yang Anda miliki, maka Anda akan berkata, 'Setiap hari saya membaik dan proses penyembuhan bergerak maju.' Manusia akan bertanggung jawab dan bahan kimia positif dilepaskan di kepala Anda.



Jika Anda memulai dari tempat yang Anda inginkan dan apa yang ingin Anda miliki, maka Anda akan berkata, 'Saya ingin sembuh total dan kaki saya tidak bermasalah.' Setiap hari Anda akan menyadari betapa jauhnya Anda dan ini akan menyebabkan Simpanse Anda mengambil kendali, bahan kimia negatif akan dilepaskan di kepala Anda yang membuat Anda stres dan tiga bulan akan terasa seperti selamanya.

Jika ada yang salah atau Anda gagal dalam sesuatu, yang dapat Anda lakukan hanyalah melakukannya ***mulai dari mana Anda berada dan apa yang Anda miliki*** dan kemudian mulai lagi.

Perjalanan waktu

Salah satu cara imajinatif untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan mesin waktu. Jika Anda khawatir atau stres tentang sesuatu, bayangkan Anda akan maju dalam mesin waktu sepuluh tahun ke depan dari sekarang dan melihat kembali situasi saat ini. Tanyakan pada diri sendiri bagaimana Anda ingin bertindak, dan apa yang ingin Anda katakan. Tanyakan pada diri Anda apakah stres tentang situasi itu membantu? Setelah menetapkan ini dalam pikiran Anda, Anda sekarang dapat kembali ke waktu saat ini dan bertindak sesuai keinginan Anda.

Beberapa contoh umum penyebab stres

adalah respons yang sangat individual karena kita semua memiliki hal berbeda yang membuat kita stres. ***Stres individu ini hampir selalu terkait dengan cara Anda memandang situasi dan keyakinan yang Anda pegang***, yang mengarah pada interpretasi ancaman. Inilah alasan utama mengapa orang mengalami tingkat stres yang berbeda ketika dihadapkan pada masalah yang sama.

Ironisnya, sumber stres dan masalah terbesar yang akan Anda hadapi akan datang dari Anda, dan sumber bantuan terbesar untuk solusi dari masalah tersebut juga akan datang dari Anda.

Pengambilan keputusan

Tidak membuat keputusan adalah salah satu penyebab paling umum dari stres sehari-hari. Belajar membuat keputusan dan berpegang teguh pada keputusan itu tidak sulit dilakukan, asalkan Anda menyadari bahwa Anda sedang dibajak oleh Simpanse Anda ketika Anda tidak dapat membuat keputusan dan Anda belajar untuk bersikap tegas dengannya. Ini dapat membantu untuk tidur pada keputusan. Ingat: jika Anda harus membuat keputusan **dan tidak ada lagi informasi untuk dikumpulkan** maka waktu yang tepat untuk membuatnya. Mungkin membantu untuk menjelaskan kepada Simpanse Anda bahwa masuk akal jika dia tidak ingin membuat kesalahan, tetapi tidak realistis untuk berpikir bahwa dia akan selalu membuat keputusan terbaik. Mungkin juga membantu untuk memberi tahu Simpanse Anda bahwa meskipun Simpanse dan anak-anak tidak dapat hidup dengan konsekuensi, Manusia dewasa dapat hidup bersama mereka dan juga menghadapinya.

Beberapa Simpanse cenderung menganggap pengambilan keputusan sangat sulit. Ini normal, kecuali simpanse kemudian bertindak lebih jauh dan mulai memukuli dirinya sendiri dengan pernyataan yang tidak membantu seperti, 'Saya pasti bodoh,' atau 'Ada yang salah dengan saya,' atau pernyataan menghina lainnya. Syukurlah, Manusia dapat mengambil keputusan dengan mudah jika mereka dapat mengatur Simpanse mereka.

Pengambilan keputusan – dilema manis Bayangkan

Anda memiliki dua permen di depan Anda. Yang satu berwarna hijau dan yang satu berwarna kuning. Anda diminta untuk memilih salah satu dan tidak ada konsekuensinya. Ini mudah: perlu beberapa saat untuk memilih salah satu manisan.

Sekarang bayangkan Anda diminta untuk memilih lagi tapi kali ini ada konsekuensinya. Jika Anda memilih permen yang tepat, Anda akan diberikan satu hal yang Anda minta. Jika Anda memilih permen yang salah maka Anda akan kehilangan satu hal yang paling Anda sukai. Sekarang menjadi sangat sulit untuk memilih. Alasannya jelas: karena konsekuensinya parah dan akan berdampak pada perubahan hidup. Stres datang dari konsekuensi dan bukan pengambilan keputusan.

Masalahnya sekarang adalah logika keluar dari jendela saat Simpanse mengambil alih. Tidak ada lagi informasi yang didapat dan menunggu tidak akan membuat perbedaan karena pilihan Anda akan selalu acak. Simpanse tidak mengizinkan Anda untuk memilih karena ia melihat konsekuensinya. Itu akan terus berlanjut dengan konsekuensi yang sama dan tidak akan memungkinkan Anda untuk bergerak maju. Dengan menggunakan logika, Manusia dapat dengan mudah membuat pilihan karena beralasan bahwa, karena tidak ada lagi informasi untuk dikumpulkan, saya sebaiknya memilih dan menghentikan penderitaan dan kemudian menangani konsekuensinya.

Dalam keadaan seperti ini, Simpanse akan melakukan dua hal. Itu akan menghentikan Anda dari membuat keputusan karena takut salah dan itu juga akan membuat konsekuensinya tampak bencana, bahkan jika tidak, untuk menghentikan Anda bergerak. Cara terbaik untuk menyelesaikan masalah adalah dengan menetapkan rutinitas pengambilan keputusan sehingga menjadi Autopilot.

Jalur pengambilan keputusan

- Pertama kumpulkan semua informasi yang mungkin untuk membuat keputusan.
- Menerima bahwa beberapa informasi mungkin tidak akan pernah tersedia dan beberapa akan datang terlambat – jadi abaikan ini karena Anda tidak dapat berbuat apa-apa.
- Lihatlah konsekuensi dari membuat setiap pilihan dan lihat apakah ada yang serius – menerima bahwa kedua pilihan akan memiliki konsekuensi.
- Beri tahu Simpanse Anda untuk berhenti membuatnya menjadi malapetaka dan dapatkan perspektif – bersikap tegas dan singkirkan atau tahan emosi.
- Jika perlu, cobalah menertawakan diri sendiri atau situasi – itu lebih baik daripada menangis.
- Jika Anda masih tidak dapat memutuskan maka tidak akan ada banyak perbedaan di antara pilihan-pilihan tersebut, jadi lemparlah sebuah koin dan lakukanlah dan hadapi konsekuensinya.

Mencoba untuk menjaga semuanya tetap sama

Salah satu cara munculnya stres adalah ketika orang tidak menerima bahwa hidup dan dunia terus berubah, dan segala sesuatunya tidak pernah tetap sama.

Hubungan adalah contoh yang bagus untuk ini. Setiap hari hubungan Anda dengan orang lain sedikit berubah karena keadaan Anda, dan Anda, telah sedikit berubah. Jika Anda berharap hubungan Anda tetap seperti saat Anda bertemu, Anda mungkin akan merasa kesal atau kecewa.

Kita sering menaruh harapan yang tidak realistis pada hubungan dan tidak mengakui bahwa itu akan berubah seiring waktu.

Pekerjaan serupa. Anda tidak dapat mengharapkan pekerjaan seumur hidup atau bahkan pekerjaan yang sama tetap konstan. Orang sering merasa kesal atau marah ketika mereka tidak ditawarkan jaminan pekerjaan atau peran pekerjaan tetap, tetapi ini sangat tidak realistis.

Simpanse Anda dan rasa tidak amannya mendorong kebutuhan akan unsur-unsur tetap dalam hidup Anda. Kebutuhan Manusia Anda untuk mendidik Simpanse. ***Poin utama di sini adalah bahwa jika Anda memegang harapan bahwa segala sesuatu dalam hidup Anda akan tetap konstan maka sangat mungkin menjadi sumber stres ketika tidak.*** Untuk menghilangkan stres, Anda perlu hidup di sini dan saat ini dan menerima bahwa perubahan itu normal dan bekerja dengannya untuk masa depan.

Harapan yang tidak realistis

Bersamaan dengan menerima bahwa tidak ada yang statis dalam hidup adalah mengembangkan harapan yang realistis terhadap orang dan peristiwa. Kami telah membahas konsep ini sebelumnya dengan GREMLIN dari harapan yang tidak realistis dan di sini sebagai pengingat. Sumber stres yang umum adalah ketika seseorang memegang harapan tetap tentang apa ***yang harus*** terjadi atau apa ***yang harus*** dilakukan. Memiliki harapan yang realistis dan bermanfaat tentang dunia tempat Anda tinggal dan orang-orang yang berbagi dengan Anda akan sangat mengurangi tingkat stres.

Tidak mengetahui perbedaan antara anak ayam dan gosling Beberapa stres perlu ditemukan! Bayangkan ini:

Seekor ayam ditempatkan di kandang bersama anak-anaknya dan kemudian seekor rubah dilepaskan. Rubah mengitari kandang untuk mencoba dan mengambil anak ayam. Induk ayam tahu secara naluriah apa yang harus dilakukan dan melebarkan sayapnya dan menghadapi rubah. Dengan sayapnya terbentang, anak ayam berlari di bawah mereka dan

dilindungi. Ayam kemudian terus mengancam rubah dengan menundukkan kepalanya dan memperingatkannya dengan paruh runcing. Rubah tidak bisa mendapatkan anak ayam dan induk ayam tetap bertahan. Semuanya baik-baik saja dan rubah telah disingkirkan.

Belakangan hari itu beberapa anak angsa ditambahkan ke kandang. Menjadi induk ayam, ayam segera mengambil tanggung jawab untuk melindungi mereka dan mengasuh mereka. Rubah dilepaskan lagi. Kali ini saat dia mengitari kandang, anak angsa juga mencoba masuk ke bawah sayap induk ayam yang terbentang. Namun, ada terlalu banyak anak ayam dan gosling untuk masuk ke bawah dan begitu banyak yang berlarian membabi buta. Ayam itu mencoba mengejar mereka untuk mendapatkan mereka semua di bawah sayapnya, tetapi tentu saja tidak bisa melakukannya. Pada titik ini, menyadari bahwa tidak ada harapan, dia meninggalkan anak ayam dan gosling dan terbang untuk mencoba keluar dari kandang, membiarkan semua burung muda rentan terhadap serangan.

Ada pelajaran untuk belajar dari ini. Dalam menghadapi masalah dan tanggung jawab dalam hidup, sangat penting untuk membedakan antara masalah yang menjadi tanggung jawab Anda (anak ayam) dan masalah yang menjadi tanggung jawab orang lain (anak angsa). Jika Anda mulai mengambil masalah orang lain dan mengambil tanggung jawab untuk mereka, maka bersiaplah untuk menjadi stres. Anda tidak hanya akan gagal membantu orang lain, tetapi Anda juga akan gagal menyelesaikan masalah Anda sendiri.

Waspadalah terhadap gosling dalam hidup!

Jelas saya tidak mengatakan bahwa kita tidak boleh membantu orang lain tetapi saya mengatakan berhati-hati untuk tidak mulai memiliki masalah orang lain. Misalnya, mencoba bertanggung jawab atas seseorang yang memiliki masalah makan atau alkohol bukanlah ide yang baik, karena Anda mencoba mengendalikan sesuatu yang tidak dapat dikendalikan; komitmen mereka. Dengan segala cara mendukung mereka ***karena mereka membantu diri mereka sendiri.***

Ringkasan poin-poin penting

- Miliki harapan yang realistis dan ingatkan diri Anda tentang hal yang sudah jelas: hidup ini tidak adil; stres akan terjadi; semuanya akan salah. •
- 'Perubahan' mewakili perubahan perilaku dan artinya Anda akan mengubah respons otomatis Anda terhadap stres dari Simpanse dan Gremlin menjadi Manusia

dan Autopilot. •

Bersikap proaktif berarti melihat ke depan dan menghindari stres yang terlihat jelas
kamu bisa.

- 'AMP' mewakili Terima dan Lanjutkan dengan Rencana dan membantu Anda mendapatkan
atas situasi stres. • Saat stres

muncul, aktiflah mencari solusi untuk menghilangkannya. • Hampir semua situasi
hanya akan membuat stres secara emosional jika Anda mengizinkannya

menjadi.

Latihan yang disarankan:

Merencanakan stres

Rencana Anda yang telah dilatih

dengan baik Tuliskan rencana tindakan Anda untuk mengatasi stres yang tiba-tiba. Cobalah
untuk melatih ini dengan menggunakan imajinasi Anda untuk memikirkan situasi stres dan
bagaimana Anda sekarang akan merespons dengan rencana baru Anda. Kerjakan semuanya
dalam pikiran Anda dan pikirkan juga bagaimana semuanya akan diakhiri dengan hasil yang
lebih produktif.

Latihan menjadi sempurna

Selama segala bentuk stres, berlatihlah dengan sengaja untuk memperlambat pemikiran
Anda sebagai cara mengelola Simpanse. Misalnya, jika seseorang mengatakan sesuatu
yang membangkitkan respons emosional dalam diri Anda, cobalah untuk memperlambat
reaksi Anda terhadapnya dengan menggunakan 'tombol ubah' dan 'jeda' seperti yang
dijelaskan dalam bab ini, lalu bergerak untuk menenangkan pemikiran manusia yang
rasional. Memperlambat respons Anda akan memungkinkan Manusia memiliki kesempatan
untuk beroperasi dan juga akan mencegah respons Simpanse yang impulsif. Menjadikan
proses ini sebagai kebiasaan akan membentuk Autopilot di Komputer Anda.

Bab 12

Bulan Stres Kronis

Cara mengatasi stress berkepanjangan

Chronic stress:

- Responsibility
- What is it?
- Checking for
- Preventing
- Dealing with
- Arising from self



- Arising from circumstances
- Arising from others
- What if I keep getting it wrong?
- To catch a monkey

BULAN BERIKUTNYA INI akan membantu menstabilkan dunia tempat Anda tinggal dengan melihat bagaimana Anda dapat mengatasi stres kronis.

Tanggung jawab

Bab ini menantang Anda untuk **melihat ke dalam diri sendiri untuk menemukan solusi** mengatasi stres kronis. Bertanggung jawablah untuk menemukan solusi atas stres Anda. Titik awalnya adalah melihat diri sendiri dan tidak menyalahkan orang lain atau keadaan.

Apa itu stres kronis?

Ketika seseorang mengalami stres dalam jangka waktu yang lama, mereka belajar untuk hidup dengan stres dan menjadi kronis. Tubuh benar-benar dapat membuat perubahan pada sistemnya dan beberapa sistem hormon dan kimia diubah. Hal ini dapat mengakibatkan kerusakan pada kesehatan seseorang, mengakibatkan penurunan dari

sistem kekebalan tubuh dan penyakit berkembang. Stres kronis juga cukup sering menyebabkan penyakit depresi dan kecemasan. Jika Anda ingin menjaga diri sendiri dengan benar maka menghilangkan stres kronis adalah suatu keharusan. Jika Anda benar-benar stres maka Anda harus menemui dokter untuk meminta bantuan.

Memeriksa stres kronis Gejala stres

kronis mudah dikenali begitu Anda tahu di mana mencarinya.

Beberapa gejala umum dari stres kronis meliputi:

- Selalu merasa lelah • Cepat marah • Kurang selera humor • Cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas • Cemas atau khawatir karena alasan sepele • Tidak dapat bersantai dengan baik • Gagasan paranoid • Rasa terdesak dengan segala hal • Menangis atau depresi • Tidak mampu untuk menghadapi pekerjaan atau teman • Tugas kecil terasa besar • Pola tidur terganggu

Beberapa di antaranya juga merupakan gejala dari hal-hal lain, tetapi jika Anda mengalaminya terus-menerus, maka Anda benar-benar harus mengatasi penyebabnya.

Beberapa area umum yang perlu diperhatikan untuk mencegah stres kronis adalah:

- Menggunakan waktu Anda dengan bijaksana • Bersikap asertif • Memiliki ekspektasi yang realistis • Bertanggung jawab atas hal-hal yang menjadi tanggung jawab Anda dan bukan yang lain! • Mengatasi masalah saat terjadi • Secara teratur menenangkan simpanse Anda dengan mengasuhnya
- Mengenali potensi masalah

- Mengenali keterbatasan
- Anda • Mencari bantuan yang tepat
- sejak dini • Membicarakan situasi stres dengan orang lain

Ketika salah satu dari area ini di luar kendali, Anda hampir dapat menjamin untuk menemukan campuran aktivitas Simpanse ditambah dengan Gremlin.

Mencegah terjadinya stres kronis Sama seperti ada cara

untuk membantu mencegah munculnya stres yang tiba-tiba, demikian pula ada cara untuk mengurangi kemungkinan berkembangnya stres kronis. Stres kronis terjadi ketika kita tidak menghadapi situasi stres dan mulai menerimanya seperti biasa. 'Kenormalan' ini menjadi cara yang diterima untuk bekerja dan mengatasi stres tetapi merusak dan tidak membantu. Dengan kata lain, kami sekarang memiliki Gremlin pengunduran diri dan strategi koping yang buruk di Komputer.

Misalnya, bayangkan seseorang di tempat kerja yang seharusnya selesai pada pukul lima. Suatu malam mereka akan pergi dan manajer bertanya apakah mereka tidak keberatan tinggal untuk menyelesaikan pekerjaan. Mereka setuju dan bekerja sampai pukul enam. Malam berikutnya pekerjaan yang mereka lakukan belum selesai, jadi mereka tinggal sampai jam tujuh untuk menyelesaikannya. Pola ini sekarang menjadi norma yang diterima alih-alih pengecualian satu kali. Masalahnya adalah jika orang tersebut kemudian mengatakan saya lebih suka pulang dan menyelesaikan pekerjaan besok, mereka mulai merasa bersalah. Simpanse mereka sekarang berkata, 'Kamu tidak bisa mengecewakan pasukan, apa yang akan mereka pikirkan?' Seperti yang kita ketahui sekarang, itu sama sekali bukan pasukan. Ini adalah pekerjaan dan rekan kerja. Menjaga simpanse dengan membawanya pulang tepat waktu dan menjaga pasukan sebenarnya lebih penting daripada bekerja untuk menyenangkan rekan kerja.

Namun, Simpanse melihat ke dalam Komputer dan melihat sebuah GREMLIN. GREMLIN memberi tahu Simpanse diharapkan untuk bekerja lembur dan itu dapat diterima, oleh karena itu Simpanse merasakan lebih banyak tekanan. Simpanse membangun kebencian saat menyadari bahwa ia menjebak dirinya sendiri. Stres seharusnya masuk ke dalam gambaran mencoba memberitahu Simpanse untuk pulang karena berada di tempat yang salah. Simpanse, tentu saja, tetap bersama pasukan palsu dan di bawah pengawasan GREMLIN.

Waktu berlalu dan simpanse terus menerus stres dan tidak melihat jalan keluar dari ini. Jelas, jika kita mundur dari skenario, sesuatu harus dilakukan untuk menghentikan stres. Itu dimulai karena orang tersebut tidak melakukan sesuatu tentang stres langsung. Untuk menghilangkan stres kronis, GREMLIN harus diganti dengan Autopilot, dan Simpanse perlu dikotak dengan kebenaran.

Menghadapi stres kronis Jika Anda

stres, ada gunanya menuliskan apa saja yang dapat Anda lihat yang menyebabkan atau berkontribusi pada stres. Mencoba mengungkap skenario rumit di kepala Anda biasanya tidak terlalu berhasil. Anda cenderung berputar-putar, alih-alih berurusan dengan dan menghilangkan faktor-faktor tertentu yang berkontribusi pada masalah.

Poin Kunci

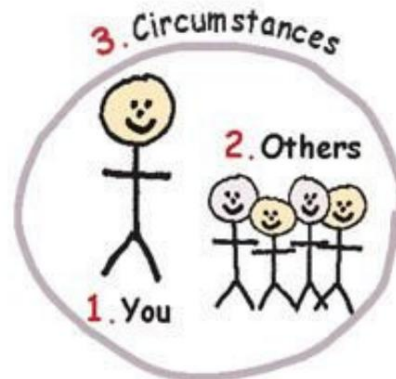
Tuliskan masalah di atas kertas dan jangan coba-coba menyelesaikannya di dalam kepala Anda.

Sebagai aturan praktis yang sederhana, ketika Anda memiliki masalah yang menyebabkan stres, bagilah area solusi menjadi tiga bagian:

1. Persepsi dan sikap Anda sendiri terhadap masalah tersebut
2. Keadaan dan latar masalah tersebut
3. Orang lain yang terlibat dalam masalah tersebut

Dengan melihat area-area ini satu per satu, Anda dapat menemukan sejumlah alasan mengapa stres terjadi sejak awal dan kemudian menemukan solusi untuk menghilangkan stres tersebut.

3 areas that are sources of stress



Jika Anda merasa stres dan tidak siap untuk mengubah perilaku atau keyakinan Anda, kemungkinan besar Anda akan terus stres di masa depan; jadi Anda harus menerima bahwa Anda perlu berubah. Anda juga perlu membuang segala alasan dan rasionalisasi mengapa Anda tidak bisa menghilangkan stres.

Terkadang apa pun yang Anda lakukan, Anda tidak dapat memperoleh apa yang Anda inginkan, jadi Anda harus menerima ini dan hidup dengannya. Beberapa individu tidak dapat melakukan ini, karena mereka memiliki rasa hak, keadilan, dan hak yang tidak dapat mereka dapatkan, dan karena itu menjalani hidup mereka dalam keadaan pertempuran terus-menerus melawan dunia dan orang lain. Stres emosional kronis sering muncul dari ekspektasi dan persepsi Anda sendiri tentang dunia, orang lain, dan diri Anda sendiri.

Mari kita lihat tiga potensi sumber stres kronis ini:

- Stres kronis yang timbul dari diri sendiri
- Stres kronis dari keadaan atau peristiwa
- Stres kronis yang timbul dari orang lain

Stres kronis yang timbul dari diri sendiri

Stres kronis dari diri sendiri biasanya didasarkan pada aktivitas GREMLIN. Gremlin ini adalah perilaku tidak membantu yang dipelajari, seperti strategi penanggulangan yang buruk, atau keyakinan destruktif yang dipelajari, seperti melihat diri Anda lebih rendah dari orang lain. Beberapa masalah dapat diringkas menjadi pengamatan yang sangat sederhana. Berikut beberapa contohnya:

Menciptakan kesengsaraan sendiri

Sangat umum untuk bertemu orang yang menciptakan kesengsaraan mereka sendiri dan tidak dapat mengenali apa yang mereka lakukan. Eddie kasar kepada orang yang dia temui. Dia kemudian mengeluh bahwa dia merasa kesepian dan tidak ada yang peduli padanya, yang membuatnya stres. Dia tidak menyadari bahwa perilakunya sendiri yang menyebabkan masalah. Aturan sederhana: orang yang ramah punya teman.

Red herrings

Sandra merasa stres saat dia berjuang untuk menyelesaikan program gelar dan terus gagal dalam ujian. Dia mengatakan bahwa itu karena dia harus bekerja paruh waktu dan tutornya tidak baik. Ini mungkin sebagian benar, tetapi dia tidak menyadari bahwa ini adalah alasan dan bahwa dia tidak melakukan pekerjaan yang diminta dan/atau kursus di luar kemampuannya dan/atau dia tidak tahu cara belajar secara efektif. Di sini alasan menghentikannya dari menghadapi sumber stres yang sebenarnya dan kemudian mengatasinya. Sandra harus mulai dengan dirinya sendiri dan menghapus Gremlins dan stres akan hilang.

Sindrom Jamur Saat Anda

menanam jamur, mereka bersaing untuk mendapatkan ruang yang tersedia. Seseorang pasti akan mencoba untuk mengambil alih. Itu menjadi jamur terbesar, jadi ketika sudah matang, Anda memetikinya dan ada celah. Jamur terbesar berikutnya kemudian menggantikannya dan tumbuh mengisi ruang tersebut. Anda memilih yang ini dan ceritanya berlanjut. Selalu ada jamur yang siap tumbuh untuk mengisi kekosongan.

Beberapa orang menderita 'sindrom jamur'. Alih-alih jamur, mereka menumbuhkan kekhawatiran. Jika tidak ada yang perlu dikhawatirkan maka mereka menemukan sesuatu. Mereka tidak dapat menghentikan GREMLIN yang sangat merusak ini. Ini adalah kebiasaan destruktif yang dipelajari. Ini tidak hanya melelahkan bagi mereka tetapi juga sangat melelahkan bagi orang lain di sekitar mereka. Ini karena mereka terus membuat hal-hal menjadi kekhawatiran dan kemudian menyampaikannya kepada orang lain. Sayangnya respon dari orang lain biasanya iritasi dan ini membuat penderita Jamur merasa khawatir lagi dan dalam keadaan stres kronis.

Menyadari bahwa Anda menderita Sindrom Jamur berarti Anda dapat menghentikan perilaku GREMLIN ini agar tidak berlanjut dan menghapusnya. Itu perlu ditimpa dengan program yang merasionalisasi apa yang sedang terjadi pada.

Beberapa Autopilot yang berguna untuk menggantikan GREMLIN adalah:

- Manusia belajar untuk hidup dengan kekhawatiran tetapi jangan biarkan kekhawatiran terjadi, karena ini adalah emosi yang tidak berguna.
 - Manusia menerima bahwa solusi untuk masalah membutuhkan waktu dan mengkhawatirkan jalan Anda menuju solusi tidak membantu.
 - Sebagian besar kekhawatiran bersifat sepele dalam jangka panjang dan sering kali teratasi dengan sendirinya.
 - Khawatir tidak pernah ada gunanya.
 - Khawatir adalah pilihan dan kita bisa memilih untuk tidak khawatir.
 - Belajar mendapatkan perspektif dan menertawakan diri sendiri adalah hal paling ampuh yang dapat Anda lakukan.
 - Bersantai adalah penghilang rasa khawatir yang ampuh.
-

Teknik relaksasi Ini bisa sangat

membantu dan Anda dapat menemukan berbagai metode secara online, di perpustakaan Anda atau dari berbicara dengan teman dan kolega untuk mendengar apa yang membantu mereka. Perlu menyelidiki ini dan mencobanya.

Dorongan yang Bertentangan dari

Dalam Contoh umum dari dorongan yang bertentangan adalah ibu bekerja yang mencoba menyeimbangkan pekerjaan dengan menjalankan keluarga dan menjadi stres karena dia merasa gagal dalam keduanya. Di sini dia memiliki dorongan simpanse keibuan yang berperang dengan keinginan pemenuhan manusia. Jika ini ditangani dengan benar maka tidak perlu pertempuran dan dia bisa melakukan keduanya dengan sangat baik.

Kemungkinan penyebab stresnya adalah karena dia:

- tidak realistis tentang apa yang dapat dicapai dalam dua bidang dirinya ini

kehidupan

- tidak memiliki keseimbangan yang tepat
- tidak meminta orang yang tepat untuk membantunya
- tidak menerima bahwa mungkin perlu ada kompromi di kedua area tersebut
- sebenarnya baik-baik saja tetapi tidak dapat menerima ini, karena Manusia atau Simpanse adalah dalam perjalanan rasa bersalah yang tidak pantas

Semua contoh ini menunjukkan bahwa stres kronis seringkali berasal dari dalam pikiran Anda sendiri. Yang terakhir secara khusus menunjukkan bahwa ada banyak alasan mengapa Anda mungkin stres dan itu sangat individual.

Yang penting adalah mulai dengan mencari ke dalam untuk melihat apakah Anda terlalu keras pada diri sendiri atau Anda tidak menjaga diri sendiri.

Batasan emosional dan pelatihan Secara

fisik ada batasan untuk apa yang dapat kita lakukan masing-masing dan kita menerimanya.

Secara emosional ada batasan untuk apa yang dapat kita hadapi masing-masing dan kita harus menerimanya juga. Namun, sama seperti kita dapat melatih tubuh fisik kita dan meningkatkan kebugaran kita, kita juga dapat melatih diri kita sendiri dan meningkatkan cara kita menanggapi emosi kita.

Stres kronis dari keadaan atau peristiwa

Ketika peristiwa telah menempatkan Anda ke dalam situasi stres maka adalah bijaksana untuk memiliki rencana untuk mengatasinya. Seperti biasa, mulailah dengan diri Anda sendiri dan periksa apakah Anda mendekati situasi dengan harapan yang realistis. Jadilah proaktif dan ubah apa yang Anda bisa, atau lihat apakah ada seseorang yang dapat membantu dan kemudian minta bantuan mereka. Jika semua gagal, maka pindah ke AMP (Accept, Move on, Plan).

Belajar untuk menerima situasi akan selalu sulit, tetapi terkadang Anda tidak punya banyak pilihan.

Misalnya, memiliki punggung yang buruk adalah masalah yang sulit untuk dihadapi, tetapi menerima bahwa pemulihan akan mengikuti jalur yang tidak dapat diprediksi, dan mengatasinya, adalah satu-satunya pilihan yang konstruktif.

Stres kronis yang timbul dari orang lain

Orang-orang dalam hidup kita dapat menyebabkan kita stres kronis dan ada banyak cara untuk melakukannya. Seperti biasa, perhatikan diri Anda terlebih dahulu saat berhadapan dengan orang lain, dan kunjungi kembali bab Planet Connect untuk mendapatkan nasihat tentang komunikasi. Ingatlah bahwa Simpanse memasuki diskusi dengan sikap menang atau kalah sementara Manusia masuk dengan rencana untuk terlibat. Sisihkan waktu untuk memikirkan rencana Anda dan pastikan bahwa itu berfokus pada solusi.

Kebanyakan orang masuk akal jika Anda mendekati mereka dengan cara yang benar.

Namun, terimalah bahwa beberapa orang tidak menyenangkan dan tidak mau bekerja sama dengan Anda untuk menyelesaikan perbedaan apa pun.

Jangan lupa untuk melibatkan dukungan dari pasukan Anda. Mereka dapat menawarkan saran dan dorongan yang obyektif, asalkan Anda memintanya. Ketika Anda tidak dapat menyelesaikan perbedaan dengan seseorang, lihat apakah bentuk mediasi atau dukungan apa pun dari orang ketiga yang netral dapat membantu. Jika Anda benar-benar tidak bisa akur, bersikaplah praktis dan cobalah untuk meminimalkan kontak apa pun.

Bagaimana jika kita terus melakukan kesalahan?

Hampir semua orang mengalami stres dan meresponsnya dengan buruk di beberapa titik dan kebanyakan dari kita sering tidak menangani stres dengan baik. Kita semua berada di perahu yang sama. Namun, kita semua dapat belajar memperbaiki cara kita menghadapi stres.

Beberapa hal yang kita lakukan membuat stres lebih lanjut. Jadi, inilah beberapa hal ini.

Menyalahkan diri sendiri dan rasa

bersalah Jangan pernah menyalahkan diri sendiri jika Anda menangani stres dengan buruk. Ini adalah kebiasaan buruk yang tidak berguna dan merusak. Karena kebiasaan buruk hanyalah sebuah GREMLIN, kita dapat menghilangkannya. Cobalah tersenyum, rileks, dan kembali dengan antusias. Anda hanya bisa melakukan yang terbaik, jadi terimalah. Menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah adalah dua Gremlin yang sangat tidak berguna dan merusak. Mereka tidak pernah memiliki sesuatu yang konstruktif untuk ditawarkan. Ingat, jika Anda tidak melakukannya dengan benar maka itu adalah pembajakan oleh Simpanse. Bukan kamu yang gagal!

'Bagaimana' bukan

'mengapa' Cobalah untuk tidak terus bertanya 'mengapa' dan kemudian memberikan penjelasan palsu, misalnya 'Mengapa saya merasa sengsara sepanjang waktu?' Pertanyaan 'mengapa' bisa bermanfaat tetapi umumnya pertanyaan itu melihat ke belakang dan tidak konstruktif.

Alih-alih ajukan pertanyaan 'Bagaimana'. Pertanyaan-pertanyaan ini merupakan pertanyaan perencanaan dan cenderung konstruktif. Misalnya: 'Bagaimana saya mengatasi perasaan saya sendiri dan menjadi bahagia?' adalah pertanyaan yang membangun dan jauh lebih baik daripada 'Mengapa saya merasa sengsara dan stres?' 'Mengapa ini terjadi?' bisa diganti dengan 'Saya menerima bahwa ini telah terjadi, sekarang bagaimana saya melangkah maju?'

Bicara!

Membicarakan stres Anda dengan mereka yang mampu mendengarkan dan memahami (dan mungkin menawarkan saran) adalah cara yang sangat ampuh untuk mengetahui apa yang membuat Anda stres dan membagikannya. Ini dapat sangat membantu dalam menghasilkan solusi. Mengandalkan pasukan; untuk itulah mereka ada!

Beberapa cara konstruktif untuk meredakan stres kronis • Pelajari dan

gunakan teknik relaksasi. • Mampu mendelegasikan dan berbagi masalah. • Mintalah bantuan dari sumber yang tepat. • Dapatkan perspektif. • Lihatlah melampaui masalah untuk mencari solusi. • Jadilah realistis. • Ingatkan diri Anda sendiri bahwa Anda

bertanggung jawab atas perasaan Anda sendiri dan arah saya. • Bagikan perasaan Anda dengan seseorang

yang peduli.

Sebuah analogi – bagaimana menangkap monyet

Terakhir, salah satu penyebab tersembunyi dari stres adalah ketika kita telah menjebak diri kita sendiri dan tidak menyadarinya. Berikut adalah analogi yang saya harap akan membantu Anda melihat bagaimana kadang-kadang kita membuat diri kita tertekan dengan tidak melepaskan sesuatu atau seseorang dalam hidup kita.

Jika Anda mencoba untuk menangkap monyet, itu sangat sulit karena mereka dapat dengan mudah mengalahkan Anda, dan kecuali Anda dapat berayun dengan baik di sekitar pohon, Anda tidak akan memiliki kesempatan; jadi inilah solusinya.

Mulailah dengan menyemen vas ke tanah. Sekarang dorong batu ke dalam vas, yang hanya mendorong leher vas, sehingga tidak bisa dikeluarkan dari vas lagi.

Monyet itu akan datang dan memasukkan tangannya untuk mengambil batu itu dan mencoba menariknya keluar. Tentu saja batunya baru saja masuk. Sekarang dengan tangan monyet melingkari batu itu, pasti tidak akan keluar! Monyet tidak dapat melepaskan batu itu karena menginginkannya.

Meskipun batu itu tidak berharga bagi monyet, monyet tidak akan melepaskannya dan tetap keras kepala. Dia

mudah kemudian untuk melempar jaring ke monyet, yang membuang kebebasannya untuk batu yang tidak berharga.

Pikirkan apa artinya ini bagi Anda. Jika Anda membiarkan diri Anda berpegang pada 'batu yang tidak berharga', Anda mungkin akan kehilangan kebebasan Anda. Jika Anda terus membiarkan stres mendominasi hidup Anda karena Anda berpegang teguh pada hal-hal yang tidak baik bagi Anda, maka Anda harus menerima bahwa Anda akan kehilangan kebahagiaan. Miliki keberanian untuk melepaskan 'batu tak berharga' apa pun dalam hidup Anda. Jangan melekat karena rasa takut atau keakraban atau sekadar keras kepala. Kebebasan dan kebahagiaan Anda lebih berharga daripada batu apa pun.

Ringkasan poin-poin penting

- Periksa secara teratur tanda-tanda stres kronis.
 - Atasi stres kronis dan jangan biarkan diri Anda menerimanya seperti biasa.
 - Kenali batas emosi Anda dalam menghadapi berbagai hal dan jangan melebihinya dia.
 - Kembangkan cara mengatasi stres.
 - Jangan terjebak dalam hidup dengan berpegang pada batu yang tidak berharga.
-

Latihan yang disarankan:

Hilangkan stres

Temui teman

Jadilah proaktif dan temui teman dan bicarakan stres Anda saat ini.

Yang terbaik adalah menuliskan daftar pemicu stres di selembar kertas sehingga jelas berapa banyak yang Anda miliki dan apa yang perlu ditangani. Setelah menuliskannya, buatlah rencana tindakan untuk menghadapinya masing-masing.

Pastikan Anda kemudian mengalokasikan waktu untuk melaksanakan rencana Anda. Adalah bijaksana untuk mengatur pertemuan dengan teman itu lagi untuk melaporkan kembali!

Stres gaya hidup

Periksa gaya hidup dan perilaku Anda saat ini dan lihat apakah Anda berpegang pada batu yang tidak berharga. Carilah batu-batu ini, yang mungkin berupa benda

seperti rutinitas, pola kerja yang familiar, pekerjaan, hobi, tempat atau hubungan.

Sebenarnya apa pun yang menghalangi Anda untuk bahagia.

Sekali lagi menggunakan orang lain sebagai papan suara seringkali lebih kuat daripada mencoba melakukannya sendiri. Teman yang baik seringkali dapat menawarkan kebenaran di rumah.

Bagian 3

Kesehatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Anda

Bab 13

Planet Bayangan dan Sabuk Asteroid

Bagaimana menjaga kesehatan Anda

Physical and mental health

- Malfunction and dysfunction
- Being in shape physically
- Being in shape mentally
- Recuperation and rehabilitation



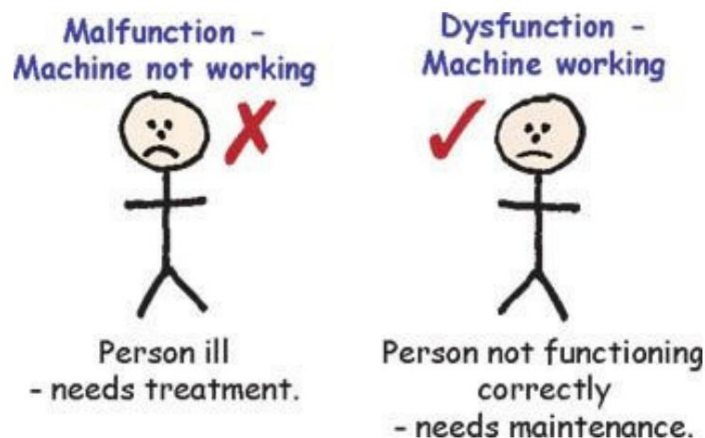
Kerusakan dan disfungsi SISTEM

PLANET INI mencakup kesehatan fisik dan mental. Penyakit dan pemeliharaan yang buruk menciptakan bayangan dalam hidup kita, tetapi kita dapat menghilangkannya.

Izinkan saya menyatakan yang sudah jelas. Jika Anda mengidap penyakit, hal ini perlu ditangani, karena mencoba menggunakan model Simpanse dengan mesin yang tidak berfungsi dengan baik akan jauh lebih sulit, bahkan tidak mungkin.

Kerusakan berarti Anda sakit. Mesin tidak berfungsi dengan baik dan Anda perlu menemui dokter untuk perawatan. Sabuk asteroid yang mengelilingi planet ini melambangkan kerusakan dan semua penyakit fisik dan mental yang dapat Anda derita.

Disfungsi adalah ketika mesin bekerja dengan baik tetapi tidak digunakan dengan benar atau tidak dirawat: perlu perawatan. Planet of Shadows mewakili disfungsi ini. Kita semua tidak berfungsi dalam derajat yang berbeda-beda! Seluruh buku ini adalah tentang meminimalkan disfungsi ini.



Menjadi bugar secara fisik

Topik ini sangat luas dan tidak dapat dicakup dalam ruang yang ditawarkan dalam buku ini. Namun, berikut adalah beberapa pedoman.

Jika dilihat dari pemeliharaan fisik, dapat dibagi menjadi gizi, pola makan, berat badan, olah raga dan kebugaran. Tanpa merinci apa pun, mari kita lihat apa yang menyebabkan disfungsi di salah satu area ini. Saya akan mengambil pandangan ekstrim untuk menekankan perbedaan.

Simpanse dan Manusia Anda memiliki agenda yang sangat berbeda untuk topik apa pun. Pada dasarnya Manusia tahu apa yang diinginkan di setiap area dan sangat senang menjadi bugar, bugar, dan makan dengan bijaksana. Simpanse, bagaimanapun, lebih suka tidak mengambil tanggung jawab apa pun, pergi dengan aspek kesenangan, mendapatkan kepuasan langsung dan mengabaikan konsekuensinya.

Default simpanse di sini adalah ketidakpedulian dan kehidupan yang mudah. Oleh karena itu sebagian besar dari kita yang telah menemukan kasus ini sekarang akan memiliki perjuangan permanen untuk mencoba mengelola Simpanse kita.

Jangan mengarungi treacle

Saya akan menawarkan dua aturan emas untuk membantu Anda menjadi bugar secara fisik. Aturan pertama adalah tidak mengarungi treacle. Maksud saya, jangan mulai dengan masalah dan kemudian mencoba mencari solusi. Alih-alih, mulailah dengan batu tulis kosong dan tentukan dengan tepat apa yang Anda inginkan. Ketika Anda tahu apa yang Anda tuju, nyatakan bagaimana Anda akan melakukannya. Misalnya, nyatakan bagaimana Anda ingin tetap bugar,

apa yang ingin Anda makan dan sebagainya. Tetapkan yang ideal dan kemudian dengan ini sebagai tolok ukur, terapkan dengan menghapus apa pun yang mencegahnya tercapai. Mengarungi treacle melemahkan semangat karena itu berarti melihat semua kegagalan masa lalu dan alasan mengapa itu tidak bisa terjadi. Hapus itu dari batu tulis dan mulai lagi dengan sebuah rencana.

Proaktif dan Responsif Orang

sukses itu **proaktif**, dengan kata lain punya rencana. Mereka juga **responsif**, artinya jika rencana gagal karena alasan apapun, mereka merespon dengan regrouping dan segera membawa rencana lain. Mereka sangat ulet dan pantang menyerah.

Orang yang gagal cenderung **reaktif**. Ini berarti bahwa mereka mendasarkan rencana mereka pada reaksi terhadap masalah dan terus berusaha melawan.

Mereka melihat hidup sebagai perjuangan. Simpanse cenderung reaktif; oleh karena itu mereka menyerah dengan mudah dan mengambil garis yang paling sedikit perlawanannya. Manusia cenderung proaktif; oleh karena itu mereka terus merencanakan.

Kelas

kebugaran Terapkan kedua konsep ini pada perawatan fisik Anda dan kenali Simpanse dan tangani. Misalnya, kami dapat mengatakan bahwa Anda ingin menjadi lebih bugar dan bobot yang lebih ringan. Mulailah dengan menyatakan apa yang Anda inginkan. Sekarang buatlah rencana tindakan tanpa memikirkan kesulitannya. Yang jelas rencana itu harus realistis. Misalnya, Anda menggiring simpanse Anda ke pusat rekreasi lokal dan mendaftar di kelas kebugaran. Anda menyadari bahwa Simpanse Anda kemungkinan akan gagal bayar setiap minggu dengan segudang alasan, jadi Anda harus memiliki rencana untuk mengatasi hal ini. Oleh karena itu, Anda dapat berbicara dengan instruktur kelompok di akhir sesi pertama dan mengatakan betapa Anda sangat menantikan untuk bertemu dengan mereka minggu depan. Komentar ini akan membantu mengganggu ketenangan Simpanse, yang sepertinya tidak ingin terlihat buruk dan karena itu dengan enggan akan mendorong Anda ke sesi berikutnya. Terkadang rencana yang sangat sederhana seperti ini bisa sangat efektif. Kami akan membahas topik ini secara lebih rinci di bab Planet of Success.

Menjadi bugar secara mental

Manusia membutuhkan pikiran yang sehat. Ada beberapa cara untuk menjaga pikiran tetap sehat. Beberapa contoh termasuk rangsangan dan tantangan intelektual, tawa dan kesenangan, tujuan dan pencapaian. Mewujudkan ini akan membawa pikiran Anda ke dalam keadaan sehat selama Anda tidak berlebihan dan membuat diri Anda stres! Tertawa dan memiliki selera humor bisa menjadi tonik terbaik yang bisa Anda berikan pada pikiran Anda. Cobalah untuk melihat sisi lucunya ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana. Belajar menertawakan kemalangan dan diri sendiri adalah perilaku yang dipelajari, Autopilot yang kuat, dan patut dikembangkan.

Pemulihan dan rehabilitasi

Pemulihan mungkin merupakan aspek yang paling diabaikan saat merawat mesin Anda. Jika Anda memikirkan pemulihan yang ada pada tiga tingkat maka Anda dapat melihat mengapa kebanyakan dari kita tidak membiarkan tubuh kita berkumpul sebelum kita kembali ke rutinitas kehidupan.

Tiga tingkat penyembuhan dapat dilihat sebagai:

- Bersantai
- Beristirahat
- Tidur

Sayangnya, kebanyakan dari kita mengabaikan ketiga level tersebut. Ini semua tentang mendapatkan pekerjaan dan keseimbangan bermain dengan benar. Pikiran dan tubuh Anda perlu waktu istirahat untuk pulih dari stres sehari-hari yang ditimbulkan oleh kehidupan. Jika Anda akan menjaga diri sendiri maka ini adalah prioritas.

Bersantai adalah tentang meluangkan beberapa menit dari hari Anda untuk bersantai dan beristirahat. **Istirahat** adalah tentang berhenti untuk jangka waktu yang signifikan di siang hari, biasanya malam hari untuk melepaskan diri dari pekerjaan dan stres, dan untuk benar-benar melepas lelah. **Tidur** berbicara sendiri.

Apa konsekuensi dari tidak membiarkan diri Anda salah satu dari tiga tingkat pemulihan ini secara teratur setiap hari? Jawabannya menakutkan. Otak Anda akan mulai mengirimkan suplai darah dan semua keputusan-

membuat simpanse Anda. Tidak diperlukan imajinasi untuk memprediksi apa yang akan terjadi. Bagian yang menyedihkan dari ini adalah kita semua tahu ini. Setiap kali kita lelah, kita sering menjadi mudah tersinggung, membuat kesalahan konyol dan keputusan yang terburu-buru, atau mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil. Jadi jika ini jelas maka sungguh luar biasa bahwa kita dapat mengabaikan bidang pemeliharaan yang sangat penting ini untuk tubuh dan pikiran kita. Sebaiknya luangkan waktu untuk rencana tindakan praktis untuk memastikan bahwa Anda mendapatkan relaksasi, istirahat, dan tidur yang teratur.

Pemulihan dari cedera emosional Setiap

orang menyadari bahwa setelah cedera fisik, seperti patah tulang, ada periode rehabilitasi di mana Anda secara bertahap akan meningkatkan otot Anda lagi dan akhirnya kembali berfungsi penuh. Cedera emosional sama saja. Saat Anda mengalami peristiwa traumatis, seperti kehilangan atau putusnya hubungan, Anda perlu menjalani masa rehabilitasi emosional.

Jangka waktu umum untuk ini adalah antara tiga dan enam bulan dan ada tahap reaksi kesedihan yang sangat spesifik yang akan Anda lalui.

Terimalah bahwa butuh waktu untuk melewati cedera emosional dan jangan bersikap keras pada diri sendiri. Kembali ke fungsi normal di waktu Anda sendiri. Cara terbaik untuk memulihkan cedera adalah dengan membicarakan acara tersebut dengan teman-teman, sesering mungkin. Dengan cara ini simpanse dilatih dan akan menerima cedera dan pemulihan. Beberapa orang merasa sulit untuk berbicara melalui emosi atau mengungkapkan perasaan mereka. Menuliskan perasaan dan pikiran atau hanya meluangkan waktu untuk memikirkannya dapat membantu.

Di tengah malam Bayangkan Anda

pergi tidur dengan sesuatu di pikiran Anda yang benar-benar mengkhawatirkan Anda. Anda bangun di malam hari dan pikiran Anda mulai berpacu. Pada titik ini Manusia tertidur lelap dan Simpanse sekarang memegang kendali penuh. Oleh karena itu, pemikiran Anda tidak rasional dan emosional.

Simpanse akan berpikir dan melihat hal-hal serempak dan membuat Anda khawatir selama Anda 'terjaga'. Akhirnya, Anda akan jatuh tertidur

dan datang lagi di pagi hari. Anda sekarang bangun dari tempat tidur dan bangun dan bertanya-tanya mengapa Anda berpikir begitu emosional di malam hari.

Jawabannya sederhana: pada malam hari otak Anda berubah fungsinya dan Manusia tidak lagi memberi cek apa pun kepada Simpanse. Di pagi hari, Manusia sekarang menjadi rasional dan mengembalikan segala sesuatunya ke dalam perspektif. Sepertinya tidak ada yang seburuk itu, begitu Anda kembali ke fungsi Manusia. Ada pelajaran sederhana untuk dipelajari dan aturan emas untuk diikuti.

Pelajaran sederhananya adalah, kecuali Anda seorang pekerja shift malam, selama jam sebelas malam dan tujuh pagi Anda berada dalam mode Simpanse dengan pemikiran emosional dan irasional. Anda jarang berpikir dengan perspektif dan ini hanya akan kembali setelah jam tujuh pagi.

Oleh karena itu, aturan utamanya

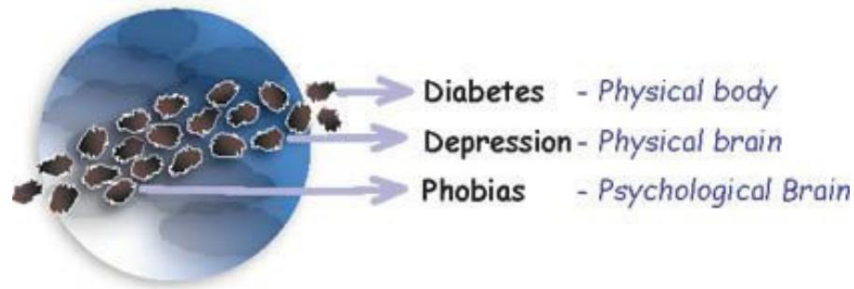
adalah: **Jika Anda terbangun di malam hari, pikiran dan perasaan apa pun yang mungkin Anda miliki berasal dari Simpanse dan sering kali mengganggu, menimbulkan bencana, dan kurang perspektif. Di pagi hari Anda cenderung menyesal terlibat dengan pikiran dan perasaan ini karena Anda akan melihat sesuatu secara berbeda.**

Cobalah untuk mengembangkan Autopilot yang menyatakan bahwa saya tidak siap untuk berpikir serius selama jam-jam malam ketika Simpanse sedang bertugas.

Selama fase rehabilitasi, ambil saja apa yang dapat Anda tahan secara emosional dan gunakan beberapa 'obat penghilang rasa sakit emosional'. Obat penghilang rasa sakit emosional adalah hal-hal seperti menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga untuk mendapatkan dukungan; membiarkan teman dekat berbagi rasa sakit Anda dengan memberi tahu mereka bagaimana perasaan Anda; menerima bantuan jika ditawarkan; bersikap baik kepada diri sendiri; dan memberi diri Anda izin untuk menangani cedera dengan cara yang Anda inginkan.

Poin Kunci

Terkadang emosi sangat tidak rasional dan Anda harus mengatasinya daripada terus-menerus mencoba memahaminya.



Sabuk Asteroid

Asteroid mewakili kerusakan (penyakit)

Sekilas saja tentang penyakit: jangan lupakan beberapa penyakit tubuh yang menyamar dan muncul sebagai perubahan suasana hati. Misalnya, pergeseran hormon, seperti sindrom pramenstruasi (PMS) atau gangguan tiroid sangat bisa diobati. Mencoba untuk mengelola Simpanse Anda ketika Anda mengalami PMS parah atau kelainan tiroid sangat sulit dan Anda hanya dapat benar-benar mengambil sedikit tanggung jawab atas perilaku Simpanse! Satu-satunya tanggung jawab yang Anda miliki, seperti penyakit apa pun, adalah mendapatkan bantuan profesional.

Penyakit kejiwaan

Sebagian besar penyakit mental terjadi ketika neuro-transmitter (sistem kimiawi) di otak tidak seimbang. Neuro-transmitter yang terlibat dalam banyak penyakit mental termasuk, serotonin, noradrenalin, dopamin, asetilkolin, dan GABA. Jika Anda menderita tanda-tanda penyakit apa pun, kemungkinan besar ini adalah masalah pemancar saraf yang dapat diobati. Sayangnya masih ada stigma yang melekat pada penyakit mental. Anda tidak akan malu untuk pergi ke dokter jika kaki Anda patah, jadi mengapa Anda harus malu jika Anda memiliki masalah reseptor serotonin, yang biasa kita sebut depresi? Gangguan suasana hati, gangguan kecemasan, dan keadaan pikiran lainnya harus selalu dinilai dan ditangani oleh para ahli.

Alkohol dan obat-obatan

Hampir semua orang yang kecanduan narkoba tahu bahwa mereka memiliki masalah dan kebanyakan orang dengan masalah minuman menyadari ada sesuatu yang salah. Namun, tidak mudah untuk menghadapi hal ini dan seringkali seseorang dengan masalah alkohol dapat hidup dalam penyangkalan. Selama hampir sepuluh tahun saya bekerja sebagai dokter di layanan alkohol dan pasien menjelaskan kepada saya bahwa ada perbedaan antara seseorang yang biasa minum dan seseorang yang 'alkohol'.

Pandangan umum adalah bahwa 'pecandu alkohol' tidak dapat berhenti begitu mereka minum untuk pertama kalinya. Itu adalah poin berguna yang mereka buat. Jika Anda merasa harus menahan diri setelah minum, pikirkan baik-baik untuk mendapatkan bantuan. Sedihnya, masih ada stigma tentang kondisi yang memprihatinkan ini, tapi untungnya ada seluruh tim ahli yang bisa membantu. Sebagian besar obat-obatan, dan tentu saja alkohol, tidak hanya memengaruhi suasana hati Anda, tetapi juga cara berpikir Anda.

Ringkasan poin-poin

penting • Pesan sederhananya adalah menjaga tubuh dan pikiran Anda dengan serius jika Anda ingin mendapatkan yang terbaik dari diri Anda sendiri. • Berusahalah menjaga kesehatan fisik dan mental Anda. • Pastikan bahwa Anda memiliki pemulihan yang cukup: santai, istirahat, tidur. • Jika Anda sakit, ambil tanggung jawab untuk mencari bantuan agar diri Anda lebih baik.

Latihan yang disarankan:

Menjaga diri sendiri

Pemulihan membantu Manajemen Simpanse

Pertimbangkan waktu yang Anda berikan kepada diri sendiri untuk memulihkan diri. Lihatlah ketiga level: santai, istirahat dan tidur, dan buat catatan harian selama satu minggu untuk memeriksa berapa banyak waktu yang Anda sediakan untuk masing-masing level setiap hari. Simpanse Anda sangat sulit dikendalikan jika waktu pemulihan tidak diterapkan. Manajemen pemulihan yang buruk pasti akan berdampak pada hubungan dan pekerjaan Anda. Manajemen pemulihan yang baik pasti akan meningkatkan kualitas hubungan dan pekerjaan Anda.

Bab 14

Planet Kesuksesan dan Tiga Bulannya

Fondasi untuk sukses



Mendefinisikan kesuksesan

BAGAIMANA ANDA mendefinisikan kesuksesan? Berhenti sejenak dan ingat bahwa Manusia dan Simpanse Anda akan memiliki jawaban dan mereka mungkin sangat berbeda. Sebagai aturan, untuk mendefinisikan kesuksesan, Simpanse mencari harta benda dan pencapaian, sedangkan Manusia mencari kualitas pribadi. Misalnya, Simpanse Anda mungkin menjawab, 'Menjadi jutawan menentukan kesuksesan bagi saya,' tetapi Manusia Anda mungkin menjawab, 'Menjadi bahagia menentukan kesuksesan bagi saya.' Tentu saja Manusia mungkin berpendapat bahwa jika Anda memiliki satu juta pound maka Anda akan bahagia! Jangan terpengaruh oleh orang lain, tetapi kerjakan apa yang Manusia dan Simpanse Anda definisikan sebagai kesuksesan. Kemudian putuskan apakah ide Simpanse Anda benar-benar dapat diterima.

Tidak ada gunanya mengejar kesuksesan, seperti yang didefinisikan oleh Simpanse, hanya untuk menemukan, setelah menemukannya, bahwa itu bukanlah yang Anda inginkan sejak awal.

Mengukur kesuksesan

Selalu ada cara berbeda untuk mengukur kesuksesan. Misalnya, jika Anda ingin mengikuti ujian, ada dua cara untuk mengukur kesuksesan. Tentu saja Anda ingin lulus ujian, namun Anda bisa mendekatinya dari sudut yang berbeda.

Ukuran kesuksesan pertama adalah lulus ujian, yang kemungkinan besar akan berhasil menjadi definisi kesuksesan Simpanse, yang mungkin disetujui oleh Manusia.

Cara kedua mungkin dengan menyelesaikan kursus, atau bahkan hanya mencoba, yang lebih mungkin menjadi definisi kesuksesan Manusia. Ini karena logika mengatakan bahwa jika saya telah melakukan yang terbaik, saya dapat mengangkat kepala dan menghadapi konsekuensinya.

Jika Anda memilih definisi Manusia, maka selama Anda mencoba, Anda tidak akan gagal untuk berhasil. Tentu saja, bagus juga untuk lulus ujian! Namun, jika tidak berhasil, itu tidak berarti apa-apa selain Anda mencoba yang terbaik (dan Anda tidak dapat melakukan lebih dari ini) dan karena itu Anda dapat merayakan keberhasilan usaha Anda.

Simpanse Anda akan tetap bersikeras bahwa ini adalah kegagalan. Pikirkan baik-baik, Anda punya pilihan di sini. Jika Anda selalu ingin mengukur kesuksesan dalam hidup dengan tingkat yang Anda capai, maka Anda harus menerima konsekuensi emosional ketika Anda tidak mencapai tingkat ini. Jika Anda mengukur kesuksesan dalam hidup dengan usaha dan melakukan yang terbaik, maka selalu ada di tangan Anda untuk sukses dan bangga pada diri sendiri. Anda kemudian dapat menghadapi tingkat pencapaian yang mengecewakan sebagai Manusia dewasa.

Jadi pertama-tama tentukan kesuksesan sebelum Anda memulai usaha apa pun dan juga cari tahu apa arti kesuksesan itu bagi Anda. Ada pilihan. Sukses bisa berupa pencapaian atau usaha atau mungkin keduanya. Kesuksesan bisa berupa keuntungan materi atau bisa juga keuntungan spiritual atau pribadi. Jangan lupa Simpanse dan Manusia mungkin sangat berbeda dalam apa yang mereka definisikan sebagai kesuksesan.

Keberhasilan sebagian

Poin lain yang patut dipertimbangkan adalah kesuksesan tidak harus hitam putih. Bisa ada tingkat kesuksesan dan tahapan kesuksesan dengan nuansa abu-abu. Mungkin Anda dapat mempertimbangkan sebagian tingkat kesuksesan dan senang dengan ini. Misalnya, Anda dapat memutuskan untuk menyerang taman

karena terabaikan. Jadi Anda harus pergi, tetapi tidak berhasil melakukan semuanya. Anda dapat duduk santai, menyebutnya sebagai kesuksesan sebagian dan senang dengan apa yang telah Anda lakukan.

Kesuksesan parsial seringkali merupakan pemeriksaan realitas atas apa yang dapat Anda capai secara realistis. Belajar menerima bahwa Anda telah melakukan kesalahan, dan menghadihinya, jauh lebih konstruktif daripada mengkritik diri sendiri karena gagal mencapai kesuksesan total. Cobalah untuk mengenali kapan harus menerima dan merayakan kesuksesan parsial.

Kesuksesan seringkali dapat dipecah menjadi tahapan dan dirayakan di setiap tahapan. Simpanse Anda sangat pandai mendorong Anda untuk berhasil, atau menunda-nunda dan menghentikan Anda untuk bergerak. Kenali ini dan atasi dengan mementaskan kesuksesan.

Tiga Bulan Kesuksesan

Ada banyak stabilisator mendasar yang dapat Anda tempatkan untuk meningkatkan peluang sukses. Bulan yang mengelilingi Planet Kesuksesan mewakili tiga penstabil ini.

Bulan Regal

Your Realm

- Wearing the crown
- Regal rules
- Advisors
- Subjects

Other people's Realm

- Being a subject



The joint Realm

- Personal or professional relationships
- Personal relationships
- Teams

Bulan pertama ini adalah tentang mengenali siapa yang bertanggung jawab di berbagai bidang kehidupan Anda dan kemudian bertindak sesuai dengan itu. Ini adalah salah satu faktor utama yang berkontribusi untuk meningkatkan peluang kesuksesan Anda.

Persoalannya adalah dalam menghadapi perbedaan

pendapat Setiap sistem yang berjalan efektif, melibatkan orang, akan memiliki filosofi, prosedur, dan 'aturan' yang jelas. Di dunia Manusia ini bukan masalah besar karena bekerja dengan logika. Di dunia simpanse kita memiliki masalah besar karena bekerja dengan emosi dan tidak selalu mematuhi 'aturan'.

Masalah muncul ketika perbedaan pendapat terjadi di antara orang-orang tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana caranya. Jika kita

menetapkan bagaimana perbedaan ini harus diselesaikan maka kita dapat mulai berfungsi

Manusia mendiskusikan ide-ide dan biasanya sampai pada pendapat bersama. Simpanse memberikan pendapat, mengkritik orang lain dan jarang mengalah. Jika mereka harus mengalah, mereka biasanya menantang dan merendahkan.

Manusia dan Simpanse akan mencapai penyelesaian jika ada peraturan yang jelas dan pemimpin yang disetujui secara pasti, yang memiliki kemampuan untuk membuat keputusan akhir. Pemimpin yang efektif mendengarkan dan menghormati pendapat orang lain.

Oleh karena itu, yang perlu kita lakukan adalah menetapkan:

- Siapa yang bertanggung jawab dalam situasi tertentu dalam hidup Anda
- Apa aturannya

Apakah Anda akan hidup sesuai aturan

Kami dapat menganggap situasi apa pun memiliki Raja. Raja ini akan mengenakan mahkota dan memiliki keputusan akhir, di dalam 'Alam' yang ditentukan. Sederhananya, kita akan melihat tiga kepemimpinan atau Raja yang berbeda:

- Anda
- Orang lain

Kepemimpinan bersama

Alam Anda

Mengenakan mahkota

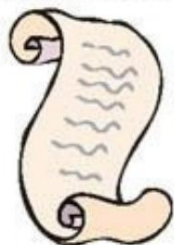


Pastikan mahkota berada di kepala kanan

Ada situasi yang jelas di mana Anda bertanggung jawab dan karena itu Anda adalah Raja. Misalnya, saat Anda berada di rumah, Anda adalah Raja Kerajaan Anda. Anda memutuskan siapa yang masuk dan Anda memutuskan aturannya. Ketika Anda memasuki rumah orang lain, Anda telah memasuki wilayah mereka dan karenanya Alam mereka, dan dia adalah Raja. Di rumah mereka, jika sangat hangat, Anda akan berkomentar dengan sopan dan mungkin bertanya apakah Anda bisa membuka jendela. Anda tidak akan hanya bangun dan membuka jendela. Ini akan dianggap tidak sopan dan tidak pantas, kecuali jika Anda memiliki hubungan yang sangat khusus dengan orang tersebut. Demikian pula, jika mereka memasuki rumah Anda, Anda tidak akan mengharapkan mereka mengatakan 'Saya tidak suka warna dinding Anda,' membuka kaleng cat dan mulai mengubah warnanya. Ini karena rumah kita adalah Alam kita. Contoh lain dari Realm Anda bisa jadi di tempat kerja Anda. Di sini Anda akan memiliki peran dan tanggung jawab. Penting untuk mengetahui dengan tepat apa peran dan tanggung jawab Anda sehingga Anda dapat bertindak dengan tepat.

Mengizinkan seseorang memasuki Alam Anda, yang kemudian mulai mengambil alih, akan membuat Manusia kesal dan mengganggu Simpanse. Tak pelak, aktivitas Simpanse akan terjadi di dalam diri Anda dan ini mungkin bukan hal yang baik. Mengenali Ranah Anda **dan menindaklanjutinya** dapat mencegah aktivitas Simpanse. Misalnya, Anda mungkin tidak mentolerir orang yang meneriaki Anda dan Anda perlu menegakkannya. Untuk bertindak, Anda harus tegas atau memiliki cara untuk menghindari konflik namun tetap menegaskan hak Anda. Sebagai Raja, Anda perlu memastikan bahwa Anda telah menetapkan aturan, dan bahwa orang yang memasuki Alam Anda mengetahui dan memahami aturan dan Anda menegakkannya jika perlu. Diharapkan sebagai Raja Anda akan bertindak anggun! Jadi menegaskan aturan berarti melakukannya dengan cara yang agung melalui Manusia Anda dan bukan Simpanse Anda.

Regal Rules



Raja harus bertindak secara agung

Aturan agung

'Aturan agung' adalah perilaku dan sikap yang **telah Anda putuskan untuk dipatuhi** sebagai Raja. Mereka bukan untuk dipatuhi orang lain! Menghabiskan waktu untuk memikirkan hal ini dengan Manusia Anda, dan mewujudkannya, akan sangat membantu meningkatkan peluang untuk sukses dalam apa pun yang Anda lakukan.

Aturan ditetapkan sebagai pengingat bagi Simpanse Anda. Simpanse Anda harus diatur dan diatur agar ia hidup sesuai aturan Anda. Misalnya, Anda mungkin menetapkan aturan agung bahwa Anda akan selalu menyenangkan orang lain, terlepas dari bagaimana mereka memperlakukan Anda. Ini adalah aturan yang terpuji tetapi sulit untuk dipatuhi oleh Simpanse. Sekali lagi, intinya adalah mampu mengelola Simpanse Anda.

Penasihat

Raja tidak tahu segalanya; oleh karena itu mereka memiliki tanggung jawab untuk menunjuk penasehat mereka. Penasihat ahli sekarang akan menawarkan saran (BUKAN perintah) kepada Raja. Sangat penting ketika Anda berada di luar jangkauan, atau tidak yakin, untuk mencari orang atau orang-orang yang dapat membantu Anda. Agar berhasil, penting, jika tidak kritis, untuk mendapatkan dukungan yang tepat. Salah satu faktor yang membedakan orang sukses dari orang yang tidak sukses adalah kemampuan mengenali kapan mereka membutuhkan bantuan dan kemudian mendapatkannya dari yang terbaik sumber.

Anda bertanggung jawab untuk memeriksa apakah penasihat Anda memiliki kredensial untuk melakukan pekerjaan itu. Apakah mereka memiliki keterampilan dan kemampuan untuk menasihati Anda atau melakukan beberapa pekerjaan untuk Anda? Ada baiknya melihat kualifikasi, pengalaman, atau rekam jejak yang dimiliki orang sebelum menerima saran dari mereka atau mengizinkan mereka membantu Anda. Setelah Anda menetapkan penasihat ahli Anda, ingatlah bahwa sangat tidak bijaksana untuk menolak nasihat mereka.

Setelah memilih penasihat Anda, jangan lupa bahwa Anda memilih mereka! Anda tidak dapat menyalahkan mereka nanti jika mereka tidak memenuhi standar yang Anda harapkan karena pilihan buruk Anda sendiri! Orang-orang sukses mengambil tanggung jawab penuh atas apa pun yang mereka lakukan dan berusaha untuk meningkatkannya di lain waktu. Mereka tidak membiarkan Simpanse mereka menyalahkan orang lain.



Pilih penasihat Anda dengan sangat hati-hati

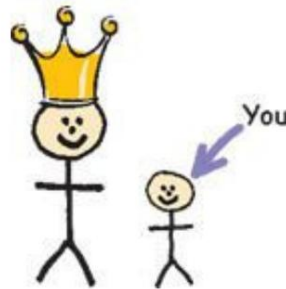
Misalnya, anggaplah Anda ingin menurunkan berat badan, skenario yang sangat umum bagi kebanyakan dari kita. Anda mengenakan mahkota dan bertanggung jawab atas rencana Anda. Fakta bahwa Anda ingin menurunkan berat badan berarti Anda tidak melakukannya dengan baik sejak awal dalam mengendalikan berat badan Anda! (Tidak masalah, hanya pemeriksaan realitas). Oleh karena itu, akan bijaksana untuk mendapatkan nasihat dari 'ahli' dalam pengendalian berat badan. Ahlinya bisa jadi ahli gizi atau sekedar teman yang berhasil menurunkan berat badan. Jika tidak berhasil karena Anda merasa diet atau penasehatnya 'salah' maka jangan salahkan mereka. Itu adalah keputusan Anda untuk mengikuti saran mereka. Pesan dari skenario ini dapat diterapkan pada banyak bidang kehidupan Anda: Anda harus belajar bertanggung jawab dan bertanggung jawab atas pilihan Anda.

Subjek

Orang lain di Alam Anda setara dengan subjek Anda dan perlu memahami dua hal. Yang pertama adalah Anda adalah Raja dan yang kedua adalah ada beberapa aturan. Sebagai Raja, adalah **tugas Anda** untuk memastikan bahwa Anda dengan sopan membuat rakyat Anda mengetahui dua hal ini. Tidak ada gunanya menyalahkan orang lain jika mereka mengambil alih dunia Anda atau bertindak dengan cara yang tidak Anda terima karena Anda tidak cukup tegas untuk memperjelas hal ini. Memperlakukan orang lain dengan hormat terlepas dari bagaimana mereka berperilaku lebih mungkin untuk menyampaikan pesan Anda. Pastikan Manusia Anda yang berbicara dan bukan Simpanse Anda.

Memiliki rakyat juga berarti menjaga dan menghormati mereka setiap saat. Semakin Anda menunjukkan rasa hormat kepada orang lain, semakin besar kemungkinan mereka akan menunjukkan rasa hormat kembali. Namun, selalu ada Simpanse yang berkeliaran, jadi berhati-hatilah dan ketahuilah bahwa sangat tidak bijaksana untuk terlibat dengan Simpanse.

Alam orang lain



Terkadang Anda tidak memakai mahkota

Menjadi subjek

Jika Anda menyadari bahwa Anda bukanlah orang yang mengenakan mahkota, maka masuk akal untuk menunjukkan rasa hormat kepada orang yang memakai mahkota tersebut. Tidak menghormati seseorang atau keputusan mereka pada akhirnya akan mempengaruhi Anda, dan sangat mungkin menyebabkan kesuksesan Anda sendiri dikompromikan. Menjadi subjek tidak berarti berguling atau menjadi keset. Ini tentang rasa hormat. Jika Anda menyadari bahwa ada orang lain yang bertanggung jawab dan memiliki keputusan akhir, maka adalah bijaksana untuk mencari tahu apa peraturan mereka dan mematuhi.

Melawan sistem mungkin tidak selalu tepat jika sistem atau orangnya korup, tetapi ada cara untuk melakukannya tanpa kehilangan integritas Anda sendiri. Jika sistemnya tidak rusak dan orang tersebut kebetulan memiliki pendapat yang berbeda dengan Anda dan Anda masih melawannya, maka perkirakan konsekuensi dari sikap tidak hormat. Jika itu adalah Alam yang tidak Anda inginkan, maka jawabannya adalah pindah secepat mungkin dan masuk ke Alam dengan Raja yang Anda hormati.

Alam bersama



Pribadi atau profesional?

Hubungan profesional atau pribadi Dalam hidup

kita menjumpai dua jenis hubungan yang berbeda. Hubungan pertama adalah hubungan profesional dan yang kedua adalah hubungan pribadi. Jenis hubungan ini sering tumpang tindih atau menjadi bingung. Ini bisa menjadi tempat yang berbahaya. Mengenali perbedaan antara dua jenis hubungan, dan kapan masing-masing sesuai, sangatlah penting karena melewati batas biasanya menimbulkan masalah.

Setiap hubungan memiliki tujuan, jadi pertimbangkan apa yang Anda inginkan dari setiap hubungan yang Anda miliki. Pertimbangkan juga apa yang diinginkan orang lain dari hubungannya dengan Anda. Ini bisa menjadi penting untuk keberhasilan hubungan.

Tujuan hubungan berbeda dari orangnya. Misalnya, terkadang Anda harus bekerja dengan seseorang, tetapi ini tidak berarti Anda harus menyukainya. Menjadi **kepribadian** dan menjadi **pribadi** adalah dua hal yang sangat berbeda. Kepribadian berarti Anda ramah, mudah didekati, dan menerima; Anda bisa menjadi ini apakah Anda menyukai orang itu atau tidak. Pribadi berarti Anda menjalin persahabatan atau lebih dengan orang tersebut.

Hubungan pribadi tidak memiliki batasan yang ditentukan. Anda dan orang lain memutuskan bagaimana Anda akan berhubungan satu sama lain dan memutuskan seberapa intim hubungan itu nantinya.

Anda berbagi momen rahasia, jadi hubungan itu didasarkan secara emosional dengan banyak emosi positif yang ditanamkan di dalamnya dari Simpanse. Anda berdua akan mengungkapkan dan berbagi perasaan dan gagasan pribadi sehingga keduanya memiliki keuntungan pribadi. Hubungan itu akan membawa kepuasan emosional dan itulah tujuan utamanya. Ini melibatkan keintiman dua arah di mana Anda juga mengharapkan orang lain mendapatkan kepuasan emosional. Anda akan menilai satu sama lain berdasarkan etika,

alasan moral dan emosional dan memiliki batasan yang fleksibel dalam hubungan yang akan berubah seiring waktu.

Hubungan profesional telah menentukan batasan terutama yang antarpribadi. Kerahasiaan adalah yang terpenting dan tidak ada penilaian emosional yang dibuat. Tidak ada agenda emosional yang diharapkan dalam hubungan profesional karena didasarkan pada tugas dan tanggung jawab profesional.

Alasan mengapa kita sering membuat hubungan profesional kita bergerak melintasi batas menjadi hubungan pribadi adalah karena Simpanse kita, dan terkadang Manusia kita, melupakan batasan dan mulai mencari orang lain untuk memenuhi kebutuhan kita yang lebih pribadi. Karena itu adalah bijaksana untuk menetapkan apa kebutuhan emosional Anda dan mencari orang yang tepat **di luar** lingkaran profesional Anda untuk memenuhinya. Hindari berusaha memenuhi kebutuhan emosional Anda dari sesama profesional. Demikian pula, jangan mengalihkan emosi negatif pribadi, seperti frustrasi atau kemarahan, ke dalam hubungan profesional.

Untuk sukses dalam hubungan Anda, coba ajukan pertanyaan 'apa yang saya inginkan dari hubungan ini dan apa yang diinginkan orang lain?' Pastikan apa yang Anda inginkan sesuai dengan jenis hubungan yang terlibat, profesional atau pribadi.

Hubungan pribadi

Hubungan pribadi dengan seseorang melibatkan hubungan dengan Manusia dan Simpanse. Jadi pikirkan baik-baik sebelum Anda berkomitmen! Ketika Anda telah berkomitmen, setiap hubungan pribadi didasarkan pada keputusan harian untuk melanjutkan. Tidak ada yang memakutkan kaki Anda ke tanah dalam hal hubungan; mereka adalah pilihan murni.

Ketika Anda menjalin hubungan pribadi dengan seseorang, penting untuk menyadari bahwa beberapa bagian dari hubungan itu berada dalam ranah bersama di mana keputusan harus dibuat bersama. Bagian lain dari hubungan tersebut tidak berada dalam ranah bersama dan membutuhkan keputusan individu. Misalnya, katakanlah pasangan telah bertemu dan membuat komitmen satu sama lain. Tidak ada yang memiliki orang lain dan tidak ada yang bisa memberi tahu orang lain aturan untuk kehidupan pribadi mereka sendiri. Setiap orang masih menjadi Raja di Alamnya sendiri dan akan memiliki hak suara penuh atas apa yang ingin mereka lakukan dan bagaimana mereka ingin bertindak.

Salah satu mitra mungkin memutuskan bahwa mereka ingin menghabiskan setiap akhir pekan bersama teman-teman lain dan tidak siap untuk menyerah. Itu milik mereka

hak prerogatif dan mereka memiliki hak untuk memutuskan ini. Pasangan mereka juga berhak mengatakan, 'Ini tidak dapat saya terima dan konsekuensi Anda pergi setiap akhir pekan adalah saya tidak menginginkan hubungan ini.' Namun, pasangan mungkin memutuskan bahwa menerima mereka pergi setiap akhir pekan bersama teman lebih baik daripada mengakhiri hubungan. Dalam hal ini pasangan tidak dapat mengeluh di kemudian hari karena sudah dijelaskan pada saat ini bahwa ini adalah syarat untuk melanjutkan hubungan.

Apa yang bisa terjadi dalam hubungan adalah bahwa salah satu pasangan memaksakan peraturan kepada pasangannya dan kemudian marah ketika peraturan tidak dipatuhi. Mereka telah secara efektif mengenakan mahkota di Alam orang lain. Memaksakan aturan pada seseorang di Realm mereka adalah bentuk agresi pasif. Mahkota perlu diletakkan kembali di kepala orang yang tepat dengan mengenali apa yang telah terjadi dan membiarkan setiap individu memutuskan bagaimana mereka ingin menjalani hidup mereka.

Ranah bersama terjadi dalam hubungan ketika pasangan harus membuat keputusan bersama. Misalnya, membeli rumah di antara mereka. Di sini, keduanya bertanggung jawab atas rumah sehingga tidak ada yang memakai mahkota; mereka membagikannya.

Tim

Tim beroperasi dengan pemimpin yang memakai mahkota atau dengan keputusan kelompok yang demokratis. Ini adalah dua ujung spektrum. Faktor penting agar kelompok dapat bekerja dengan sukses adalah mengetahui siapa, jika ada, yang memakai mahkota, dan juga bagaimana peraturan akan dibuat. Kelompok-kelompok demokratik dalam gabungan Realms semuanya setuju bahwa tidak ada Raja selain Pemerintah.

The Core Moon

The CORE principle

- Commitment
- Ownership
- Responsibility
- Excellence



Bulan CORE membahas persiapan untuk melakukan suatu tugas. Ada empat area untuk dicakup yang akan meningkatkan peluang keberhasilan dan ini secara kolektif dikenal sebagai prinsip INTI.

Area pertama adalah komitmen

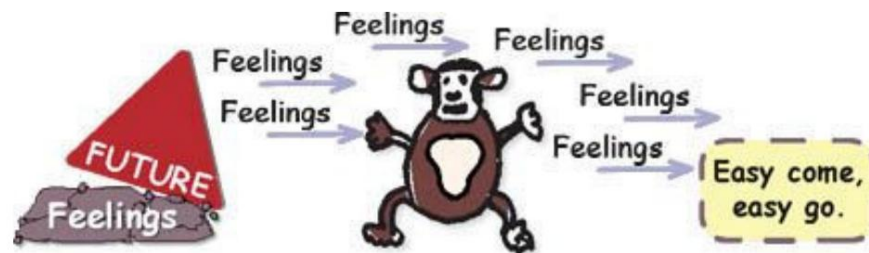
Ketika Anda serius melakukan sesuatu, Anda harus mulai dengan memastikan bahwa Anda memiliki kemungkinan nyata untuk mencapai apa yang Anda rencanakan. Tidak ada gunanya memulai jika Anda belum memikirkan dengan matang apakah Anda akan mampu menghadapi tantangan tersebut. Untuk melakukan ini, Anda dapat menempatkan diri melalui 'Layar Komitmen'. Penting bagi Anda dan Simpanse duduk bersama untuk melakukan ini karena tidak akan berhasil jika hanya salah satu dari Anda yang memutuskan untuk berkomitmen pada tantangan. Jadi kemungkinan kesalahan pertama adalah membiarkan hanya Manusia, atau hanya Simpanse, yang berbicara untuk yang lain. Berikut adalah dua contoh untuk menunjukkan hal ini.

Emma dan rencana jogingnya

Emma memutuskan untuk menjadi bugar dan bergabung dengan klub jogging. Ketika dia memutuskan ini, dia duduk di dalam ruangan dalam kehangatan. Manusianya berkata, 'Ini masuk akal secara logis dan saya akan berlari dua kali setiap minggu dengan klub dan ini akan membuat saya bugar,' dan simpansenya yang berubah-ubah bergabung dan berkata, 'Bagus, saya akan sangat menikmati perasaan menjadi bugar.' Namun, menjelang musim dingin, Simpanse berubah pikiran. Manusia masih berkata, 'Saya ingin bugar dan melakukan ini,' tetapi Simpanse tidak memilikinya.

Emma telah membuat kesalahan besar dengan berencana untuk mengesampingkan Simpanse di musim dingin dengan kemauan keras. Anda tidak bisa bergulat dengan Simpanse! Tekad tidak akan bekerja jika Simpanse tidak mau melakukan sesuatu. Jika Emma benar-benar mengenal simpansenya dengan baik, maka dia bisa jujur dan mengatakan bahwa di musim dingin perasaan **bugar** tidak akan cukup, **secara emosional**, untuk membuat simpanse saya berkomitmen untuk jogging dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Tentu saja Emma dapat membuat rencana untuk membujuk Simpanse dengan tindakan lain, seperti jogging dengan teman-temannya, tetapi intinya mungkin hal itu tidak mungkin terjadi karena Simpanse akan mengesampingkan rencana Emma. Emma mungkin lebih baik dengan cara berbeda untuk menjadi bugar; salah satu yang akan ditoleransi simpanse.

Perhatikan bagaimana Emma dapat mengenali bahwa Simpanse ikut serta dalam pengambilan keputusan dengan pernyataan, 'Saya akan sangat menikmati PERASAAN bugar.' Namun, perasaan datang dari Simpanse dan bisa sangat sementara dan tidak dapat diandalkan. Mereka kadang-kadang berguna, sebagai panduan untuk membantu kita, tetapi mereka tidak berguna untuk membangun rencana. Untuk merencanakan sepenuhnya, Emma perlu menanyakan apa yang akan dirasakan simpanse ketika musim dingin tiba.



Perasaan dari Simpanse – mudah datang, mudah pergi – bukan fondasi untuk masa depan!

Impian sepak bola John

John memutuskan untuk memulai klub sepak bola amatir. Dia liar tentang sepak bola dan selalu bermimpi menjadi manajer klub. Simpansenya bersemangat, penuh semangat, dan bertekad untuk membuatnya berhasil. Dia tahu bahwa Manusia memiliki dorongan dan kemampuan untuk melakukannya sehingga dia mengumumkan kepada dewan lokalnya bahwa dia memiliki rencana dan sedang mencari dukungan dari mereka. Semuanya terdengar bagus dan bisa berhasil.

Apa masalah yang terjadi di sini? Masalahnya adalah proyek ini dipimpin oleh simpanse. Simpanse di John mungkin akan selalu bersemangat dan memiliki kemampuan dan energi untuk melakukan ini, tetapi apakah Manusia terlibat dengan kebenaran dan logika? Potensi jebakan dengan proyek ini adalah bahwa proyek ini memerlukan beberapa rencana bisnis yang mambumi.

Salah satu masalah terbesar adalah usaha itu pasti membutuhkan komitmen **dari orang lain**. Betapapun bersemangatnya John, dia tidak dapat melakukan ini sendirian: dia juga membutuhkan modal dan waktu. Apakah dia benar-benar memikirkan waktu dan uang apa yang akan dibutuhkan? Tentu saja kami tidak ingin mengekang antusiasmenya, tetapi itu tidak akan berhasil tanpa rencana bisnis yang solid untuk mendukungnya.

Manusia perlu bergabung dengan beberapa logika, dan mencari tahu apa yang dia butuhkan untuk sukses, jika tidak, mimpi itu bisa menjadi mimpi buruk.

Ketika John mendapat komitmen kuat dari orang lain dan dukungan finansial

tempatnyanya, dia sekarang memiliki dasar yang kuat untuk maju dan simpanse akan memberinya energi untuk menyelesaikan proyek dengan sukses.

Kedua contoh ini menunjukkan perlunya mencari tahu komitmen Manusia dan Simpanse Anda. Tidak ada gunanya Manusia 'sukses' jika Simpanse Anda tidak bahagia, begitu pula sebaliknya, sehingga Anda membutuhkan keseimbangan. Banyak orang melakukan segalanya untuk pekerjaan mereka dan sangat sukses tetapi tidak bahagia, karena mereka tidak pernah melihat teman dan keluarga mereka.

Sukses harus sepadan dengan harga yang harus Anda bayar untuk itu. Apa yang dapat Anda tangani secara fisik dan emosional? Simpanse perlu memberi tahu Anda bagaimana rasanya dan Manusia perlu memberi tahu Anda betapa praktisnya itu. Harus ada kerja sama antara keduanya dan kemudian probabilitas keberhasilan meningkat secara dramatis.

Motivasi versus komitmen Motivasi

digerakkan oleh simpanse. Itu adalah perasaan yang didasarkan pada emosi. Motivasi umumnya terjadi ketika ada hadiah besar untuk diperoleh atau ketika Anda sangat menderita sehingga Anda ingin hal-hal berubah. Motivasi sangat membantu untuk mendorong kita tetapi tidak penting untuk sukses. Tidak realistis mengharapkan 'merasa termotivasi' setiap hari, apa pun yang Anda lakukan. Masalah dengan motivasi adalah ia bekerja pada perasaan dari simpanse dan ini dapat berubah dengan sangat cepat.

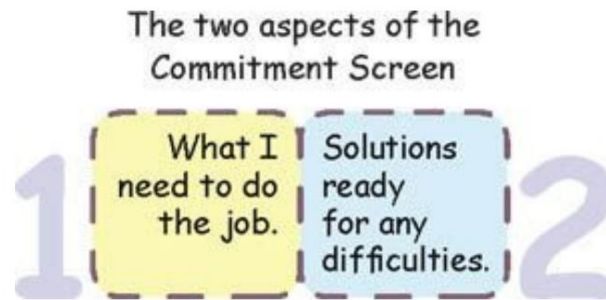
Komitmen, di sisi lain, berasal dari Manusia dan tidak bergantung pada perasaan. Komitmen berarti mengikuti rencana bahkan jika Anda tidak menginginkannya hari itu. Misalnya, seorang ahli bedah tidak dapat mengatakan di tengah-tengah operasi, 'Tahukah Anda, saya tidak merasa termotivasi untuk menyelesaikan ini, jadi saya akan berhenti sekarang!' Motivasi tidak penting; itu adalah komitmen yang akan menyelesaikan operasi.

Poin Kunci

Ketika Anda memutuskan untuk melakukan sesuatu, ingatkan diri Anda bahwa yang penting adalah komitmen, bukan motivasi.

Layar Komitmen menjelaskan

Untuk menilai komitmen Anda secara terstruktur, gunakan 'Layar Komitmen', yang merupakan daftar pertanyaan untuk dijawab. Layar terdiri dari dua aspek. Aspek pertama adalah mengerjakan apa yang Anda perlukan untuk melakukan pekerjaan itu. Aspek kedua adalah menyiapkan solusi untuk mengatasi segala sesuatu yang mungkin menghentikan Anda untuk berhasil.



Aspek pertama: Apa yang dibutuhkan untuk pekerjaan itu?

Kami dapat memecah persyaratan ini menjadi tiga jenis:

- Penting •
- Signifikan •
- Diinginkan

Esensial – ini adalah hal-hal yang sangat penting agar usaha berhasil.

Jadi, misalnya jika Anda ingin memulai bisnis maka Anda harus memiliki akses ke sejumlah uang tertentu. Jika Anda ingin menjadi penyanyi opera profesional maka Anda harus memiliki suara yang bagus. Jika Anda ingin mendapatkan kebugaran jogging maka Anda harus berlari secara teratur. Essentials bersifat fisik dan emosional dan di sinilah perlu melakukan dua daftar setiap kali Anda mempertimbangkan untuk melakukan sesuatu. Daftar pertama untuk Anda Manusia dan daftar kedua untuk Simpanse. Manusia mencakup kepraktisan dan kebenaran dan Simpanse mencakup perasaan dan keterampilan emosional yang dibutuhkan.

Signifikan – ini adalah hal-hal yang pasti akan berpengaruh pada hasil akhir dan karenanya harus dipertimbangkan. Misalnya, jika Anda ingin berkebun, akan sangat membantu jika Anda memiliki sejumlah alat yang berbeda untuk digunakan dan tidak terbatas hanya pada satu atau dua alat. Jika Anda ingin belajar untuk ujian maka memiliki tempat belajar yang tenang akan membantu

sangat. Jika Anda menginginkan hubungan yang baik dengan seseorang maka memiliki cukup waktu untuk mengembangkannya akan sangat meningkatkan peluang keberhasilan.

Diinginkan – ini adalah hal-hal yang mungkin atau mungkin tidak membantu, tetapi mereka akan membuat segalanya lebih nyaman. Misalnya, jika Anda ingin keluar malam yang menyenangkan, maka memiliki sejumlah uang untuk dibelanjakan akan diterima. Jika Anda ingin menurunkan berat badan, ada baiknya memiliki teman untuk menyemangati Anda. Jika Anda menginginkan perusahaan yang sukses dan bahagia, arisan sesekali adalah hal yang menyenangkan.

Anda harus mencari tahu sendiri apa yang ada di setiap kategori karena akan berbeda untuk orang yang berbeda. Ini semua tergantung pada apa yang dipikirkan Manusia dan Simpanse Anda. Kriteria yang sama mungkin berakhir dengan kategori yang berbeda untuk dua orang yang berbeda. Misalnya, seseorang mungkin percaya bahwa sangat **penting** untuk memiliki kecerdasan yang tinggi untuk belajar bahasa, sedangkan orang kedua mungkin percaya bahwa ini hanya **diinginkan**, dan setiap orang dapat belajar apa pun kecerdasannya.

Karena kami dapat melakukan kesalahan ini, selalu disarankan untuk menjalankan daftar Anda melewati seorang teman yang dapat membantu mengklarifikasi bahwa semuanya dipertimbangkan dan dalam kategori yang tepat.

Aspek kedua: Apa tantangan yang mungkin Anda hadapi?

Kita dapat memecah tantangan ini menjadi tiga jenis:

- Rintangan
- Rintangan
- Jebakan

Anda perlu memikirkan apa yang mungkin harus Anda atasi agar berhasil dalam rencana Anda. Jika kita menganggap tantangan sebagai tiga jenis yang berbeda, akan membantu jika kita melihatnya dari perspektif Manusia dalam istilah praktis dan kemudian perspektif Simpanse dalam istilah emosional.

Rintangan – ini adalah hal-hal yang tidak bisa dilewati dan Anda harus melompati mereka. Selalu ada hal-hal yang tidak menyenangkan atau sulit yang harus Anda lakukan dalam segala hal yang Anda lakukan. Tugas Anda adalah mencari tahu apa ini dan kemudian memiliki strategi penanggulangan untuk menghadapinya. Strategi koping yang buruk

mungkin termasuk mengabaikan, melarikan diri, atau melawan mereka, dan ini pasti akan membahayakan peluang sukses Anda.

Tidak mengatasi potensi masalah sebelum Anda mulai adalah jaminan virtual untuk kegagalan. Berikut beberapa contohnya:

- Jika ingin menurunkan berat badan, Anda harus mengubah kebiasaan makan.
- Jika Anda ingin bugar, Anda harus berolahraga.
- Jika Anda ingin berhasil bekerja dengan orang, Anda harus belajar. untuk mengatasi dengan Simpanse mereka.

Tidak ada pilihan di sini, jadi Anda harus belajar cara melompati rintangan ini.

Hambatan – ini adalah hal-hal yang dapat Anda atasi dengan perencanaan yang baik. Ini tidak berarti mengabaikan kesulitan, itu berarti menghadapinya dengan menghilangkannya. Rintangan tidak bisa dihilangkan, rintangan bisa. Jadi sangat penting untuk mengenali perbedaan dan kemudian menghilangkan hambatan. Misalnya, mencoba menangani sesuatu yang Anda tidak memiliki pengalaman atau keahlian untuk melakukannya sering kali dapat didelegasikan kepada seseorang yang memiliki kualitas-kualitas ini. Ingin berlibur dengan dana terbatas berarti memilih tempat tujuan yang terjangkau, bukan menghentikan liburan.

Jebakan – ini adalah area yang bisa dengan mudah menjadi kejatuhan Anda jika Anda tidak memperhatikannya. Contohnya adalah membiarkan diri Anda kelelahan secara emosional sebelum menyadari perlunya waktu menyendiri. Contoh lainnya adalah: memasuki percakapan yang sulit tanpa mempersiapkannya; atau memutuskan untuk tidak makan junk food tetapi menyimpan sedikit stok di rumah! Minum alkohol berlebihan memiliki jebakan yang dapat dikenali, seperti menggunakan alkohol untuk mengatasi kecemasan.

Jebakan ini dapat dihindari jika kecemasan ditangani dengan lebih tepat.

Pertanyaan Layar Komitmen Berikut adalah

rangkaian pertanyaan yang dapat Anda jawab untuk membahas dua aspek Layar Komitmen. Ini akan memastikan bahwa Anda sepenuhnya siap untuk mewujudkan impian Anda.

Apakah ini benar-benar

mimpi? • Seberapa penting hal ini bagi Anda dan simpanse

Anda? • Apakah Anda dan Simpanse benar-benar ingin mencapainya?

- Apa manfaat mencapai impian Anda? • Apakah manfaatnya layak dimiliki, dibandingkan dengan biaya untuk mencapainya?

Rencana dan persyaratan untuk mewujudkan impian

- Rencana apa yang telah Anda buat untuk mencapainya? • Apa yang telah Anda coba di masa lalu? • Jika sebelumnya gagal, mengapa demikian? • Apa yang akan Anda lakukan yang berbeda kali ini? • Strategi baru apa yang Anda miliki untuk masa depan? • Apa yang berhasil di masa lalu? • Sudahkah Anda memastikan bahwa rencana Anda kedap air dengan membiarkan orang lain memeriksanya bersama Anda? • Persyaratan apa yang esensial, signifikan, dan diinginkan untuk Manusia dan Simpanse agar rencana ini berhasil? • Sudahkah Anda menyiapkan hal-hal penting SEBELUM memulai?

Rintangan, hambatan dan

- perangkap*** • Sudahkah Anda membuat daftar rintangan yang harus Anda lompoti? • Apakah Anda memiliki strategi untuk melewati **setiap** rintangan? • Apa yang harus Anda korbankan? • Apa rencana Anda untuk mengatasi kerugian? • Stres apa yang akan Anda hadapi dalam upaya mencapai impian ini? • Hambatan apa yang menurut Anda harus Anda hadapi atau negosiasikan? • Apa rencana Anda untuk menghindari atau melewati setiap penghalang? • Jebakan apa yang mungkin perlu Anda hindari? • Bagaimana Anda akan mengenali jebakan saat mendekatinya? • Jika Anda gagal mencapai impian Anda, bagaimana perasaan Anda dan bagaimana Anda hadapi ini?

Apa yang akan membuat Anda bertahan saat menghadapi masalah? •

- Bagaimana Anda menghadapi kegagalan untuk memenuhi tujuan atau target? • Siapa yang Anda punya untuk membantu Anda menghadapi isu/masalah yang mungkin Anda hadapi? • Apakah orang ini menjelaskan mengapa dan bagaimana mereka dapat membantu Anda? • Bagaimana Anda akan mengukur kemajuan? • Seberapa besar keinginan Anda untuk mempelajari strategi baru? • Seberapa besar keinginan Anda untuk mengubah pendekatan Anda?

Jika Anda merasa ingin melepaskan impian Anda, tanyakan pada diri Anda hal-hal berikut: •

Mengapa Anda ingin menyerah? •

Dapatkah Anda mengubah sesuatu sebelum Anda menyerah?

• Dapatkah Anda menemukan pendekatan yang

berbeda? • Dengan siapa Anda membicarakannya?

• Apa keuntungan melepaskan impian Anda? • Apa kerugian

melepaskan mimpi? • Rencana apa yang Anda miliki ketika Anda

berhenti bekerja menuju impian?

Beberapa saran untuk membantu Anda tetap berkomitmen pada suatu

rencana • Bersikaplah realistis dengan sumber daya Anda – uang dan waktu tidaklah

elastis. • Manajemen waktu adalah keterampilan yang patut

dipelajari. • Bekerja secara efektif bukan hanya

efisien. • Prioritaskan apa yang perlu Anda lakukan dan jangan biarkan diri Anda terganggu. •

Melakukan satu hal pada satu waktu, jika memungkinkan, adalah cara terbaik untuk memberikannya secara penuh Perhatian.

• Hindari orang-orang negatif atau setidaknya beritahu mereka apa yang mereka lakukan (baik) dan jika mereka tidak bisa berhenti, jangan libatkan mereka.

• Mendengarkan nasihat secara aktif dan jika perlu mencarinya. • Keragu-

raguan adalah pencari energi terbaik, jadi setelah Anda memiliki semua informasi, membuat keputusan dan mengikutinya.

Poin Kunci

Faktor terbesar untuk sukses adalah bagi Anda untuk berfungsi sebaik mungkin, secara praktis dan emosional.

Pertanyaan jutaan pound Disiplin dan

tidak hanya terorganisir. Siapa pun dapat mengatur, dengan membuat rencana. Sangat sedikit orang yang dapat melaksanakan rencana karena mereka tidak memiliki disiplin diri. Jika Anda merasa mengulur-ulur waktu atau membuat alasan dan tidak menyelesaikan tugas, tanyakan pada diri Anda pertanyaan jutaan pound. **Jika Anda diberi satu juta pound untuk melakukan tugas sebelum**

akhir hari, dapatkah Anda melakukannya? Jika jawabannya ya, saya pasti akan menyelesaikannya

ini berarti bahwa adalah **mungkin untuk melakukannya**. Artinya jika Anda tidak melakukannya di penghujung hari, maka alasan apa pun yang Anda berikan mengapa Anda tidak melakukannya hanyalah alasan untuk tidak disiplin. Itu akan menunjukkan bahwa Anda tidak begitu serius ingin mewujudkan impian Anda.

Berkecil hati Kita semua

berkecil hati dari waktu ke waktu dan ingin melepaskan impian kita. Ketika ini terjadi, terkadang, psikologi paradoks bekerja.

Di sinilah Anda pada dasarnya mengatakan kebalikan dari apa yang Anda inginkan. Jadi Anda bisa mengatakan pada diri sendiri tidak apa-apa untuk menjauh dari mimpi itu. Anda tidak perlu memenuhi impian Anda dan itu adalah pilihan Anda: jadi pergilah. Mengejutkan betapa seringnya simpanse, yang memberi tahu kita ingin pergi, tiba-tiba membalikkan badan dan mengatakan tidak berniat menyerah dan kembali ke mimpi. Simpanse melakukan ini karena ia menyadari bahwa mimpinya masih hidup dan ia sangat menginginkannya, oleh karena itu menjauh bukanlah sesuatu yang ingin ia lakukan.

Simpanse hanya ingin berteriak, yang sangat wajar bagi simpanse.

Ingatlah selalu bahwa mengeluarkan sesuatu dari dada Anda dari waktu ke waktu adalah hal yang normal dan dapat diterima. Latih simpanse Anda dengan bijaksana.

Area kedua adalah kepemilikan

Area kedua dari prinsip CORE adalah tentang kepemilikan. Bayangkan Anda bekerja di pabrik dan pemiliknya banyak bertanya kepada Anda. Kami akan berasumsi bahwa Anda adalah orang yang baik, yang bekerja keras dan teliti. Anda berkomitmen pada pekerjaan Anda dan memiliki standar tinggi.

Suatu hari pemilik pabrik memutuskan untuk pensiun dan memanggil Anda ke kantor.

Dia mengatakan bahwa dia telah memutuskan untuk meninggalkan pabrik untukmu. Anda sekarang memiliki pabrik. Menurut Anda seberapa keras Anda akan bekerja, sekarang Anda memiliki perusahaan dan semua keuntungan menjadi milik Anda? Hampir semua dari kita, akan bekerja lebih lama dan memasukkan semuanya ke dalamnya.

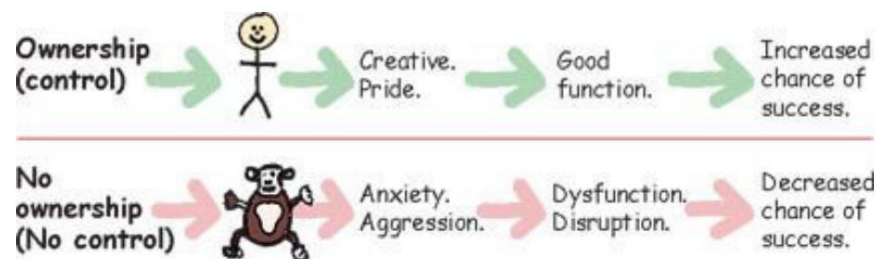
Memiliki kepemilikan atas sesuatu selalu menggairahkan Manusia dan Simpanse karena menawarkan segala macam imbalan. Manusia pada umumnya menyukai kepemilikan dan akan mengambil sesuatu dengan lebih serius ketika diberikan. Kami ambil

hal-hal secara pribadi dan menginvestasikan energi Simpanse dan Manusia ke dalam usaha.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan peluang keberhasilan Anda, Anda perlu memiliki rencana Anda karena mengikuti rencana orang lain, tidak peduli seberapa bagus, tidak akan sama kecuali Anda sepenuhnya setuju dengannya.

Memiliki rencana berarti Anda telah membentuknya sendiri, memiliki suara besar di dalamnya, atau percaya bahwa rencana tersebut ideal untuk Anda dan Anda tidak dapat melakukan yang lebih baik. Jika ada bagian dari rencana yang tidak Anda miliki, yaitu, Anda tidak setuju, kemungkinan besar peluang keberhasilan Anda akan berkurang.

Apa yang terjadi jika Anda tidak memiliki kepemilikan? Di bawah ini adalah diagram untuk menunjukkan perbedaan ketika kepemilikan diberikan, atau tidak diberikan, dan hasil yang paling mungkin dari ini. Ketika Anda tidak memiliki kepemilikan, Simpanse biasanya mengganggu rencana dan menurunkan peluang keberhasilan.



Memiliki rencana dan memiliki rencana ini adalah tentang mengatur

Area ketiga adalah tanggung jawab Dalam

prinsip CORE, tanggung jawab memperkenalkan akuntabilitas. Memiliki rencana adalah langkah besar menuju kesuksesan. Jika rencana telah dipersiapkan dengan matang maka tinggal melaksanakannya saja. Melaksanakan rencana adalah tentang memiliki tanggung jawab dan disiplin. Di sinilah kebanyakan orang jatuh karena Simpanse mereka mulai mempengaruhi perasaan dan ini menghentikan mereka dari disiplin dan melakukan apa yang mereka tahu harus mereka lakukan. Menjadi terorganisir adalah bagian yang mudah. Sebagian besar siswa akan memberi tahu Anda bahwa mereka sangat baik dalam memilah rencana revisi sebelum ujian. Mereka dapat merinci sampai ke item terkecil bagaimana dan kapan mereka akan belajar. Namun, sebagian besar kemudian tidak mampu mendisiplinkan diri dan gagal melaksanakan rencana tersebut. Setiap minggu jadwal revisi disesuaikan hingga akhirnya jumlah pekerjaan yang mereka harapkan dijejalkan hanya dalam beberapa hari atau bahkan berjam-jam. Tanggung jawab

adalah tentang mengelola Simpanse dan perasaannya, dan memulai bisnis tanpa alasan.

Jika Anda memiliki tanggung jawab atas rencana Anda maka Anda harus bertanggung jawab untuk itu. Peluang sukses meningkat ketika kita melaporkan kembali kepada seseorang dengan laporan kemajuan tentang bagaimana semuanya berjalan. Ini adalah faktor besar untuk berhasil. Memiliki tenggat waktu dan melaporkan kembali membuat Manusia dan Simpanse merasa berkewajiban untuk bertindak. Ketika Anda menjadi **akuntabel**, dan bahkan mungkin hanya untuk diri Anda sendiri, Anda akan mengaudit perkembangannya. Kemudian Anda akan melangkah dengan cepat, jika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana. Jadi, tanggung jawab juga dapat dilihat sebagai pertanggungjawaban secara teratur.

Poin Kunci

Mengambil tanggung jawab dan akuntabilitas untuk mengimplementasikan atau melaksanakan rencana adalah soal disiplin.

Area keempat adalah keunggulan

Kami sekarang telah melihat bahwa peluang keberhasilan Anda akan meningkat jika Anda memiliki:

- **Komitmen** yang dipikirkan matang-matang
- Sebuah rencana yang Anda miliki
- Menerima **tanggung jawab**

Area keempat dari prinsip INTI, untuk meningkatkan peluang sukses Anda, adalah menetapkan tujuan yang sangat tinggi tetapi dapat dicapai. Anda hanya dapat melakukan yang terbaik dalam segala hal yang Anda lakukan. Anda tidak dapat melakukan lebih baik dari yang terbaik; ini tidak logis. Selama Anda telah mencoba, terlepas dari kesalahan dan kesalahan, dan sesekali terjadi kesalahan yang tidak disengaja, Anda telah melakukan yang terbaik. Sangat penting untuk menerima prinsip ini.

Jika Anda menentukan tingkat keunggulan dan tidak dapat mencapainya, Anda mungkin merasa sangat kecewa dan menganggap diri Anda gagal. Itu adalah pilihan yang Anda buat. Anda menetapkan standar pada tingkat keunggulan tertentu. Tidak ada yang salah

dengan ini tetapi dapat memiliki konsekuensi serius bagi Simpanse Anda, yang mungkin tidak berurusan dengan permintaan untuk keunggulan, atau kegagalan untuk mencapainya.

Ada alternatif dalam hidup. Anda dapat mengincar **keunggulan pribadi**, yaitu melakukan yang terbaik, terlepas dari standar yang Anda capai. Keunggulan pribadi ini selalu dapat dicapai. Anda mungkin masih kecewa dengan level yang Anda capai, tetapi setidaknya Anda dapat mengangkat kepala dan mengatakan bahwa itu adalah yang terbaik. Simpanse sangat mungkin hidup dengan ini. (Konsep ini dibahas lebih detail di [bab Moon of Confidence](#)).

Poin Kunci

Keunggulan pribadi didefinisikan sebagai melakukan yang terbaik.

The Moon of Carrots

Key topics

- The carrot and no stick
- Recognising the stick
- Types of carrots



Wortel dan tidak ada tongkat

Kita semua tahu pepatah lama tentang keledai yang menarik gerobak. Anda bisa membuatnya bergerak dengan tongkat atau wortel. Keledai, Manusia, dan Simpanse tidak menyukai hukuman (tongkat) tetapi menyukai hadiah (wortel). Memukul Manusia atau Simpanse dengan tongkat akan membuat mereka bergerak tetapi juga akan membuat mereka tidak bahagia, memberontak, dan tidak mungkin melakukan yang terbaik. Simpanse senang makan wortel tetapi wortel ini harus besar jika tidak maka simpanse tidak mau bergerak.

Bayangkan kita berada di hutan menyaksikan Mitch si simpanse membuat rencananya untuk menjadi pejantan alfa. Dia 'berpikir' tentang cara melakukan ini. Itu adalah hutan; oleh karena itu hukum rimba berlaku. Dia memutuskan untuk berteriak dan berteriak dan meronta-ronta tanah dengan tongkat. Simpanse mana pun yang menghalangi jalan akan diserang dengan tongkat atau tinjunya. Jika Mitch menjadi simpanse alfa maka dia akan menggunakan otoritasnya untuk memberikan pukulan biadab kepada siapa pun

simpanse yang keluar dari barisan. Jika dia gagal menjadi simpanse teratas maka dia akan bersembunyi, menundukkan kepalanya, dan menunggu kesempatan lagi.

Tidak perlu terlalu banyak imajinasi untuk menerapkan skenario ini ke kantor atau tempat kerja lainnya. Ceritanya terlalu akrab. Pertimbangkan seseorang yang ingin memenuhi ambisinya tetapi melakukannya dengan paksaan, ancaman, dan dominasi orang lain untuk menjaga agar mereka tetap sejalan. Ketika mereka menjadi bos, mereka bekerja dengan prinsip bahwa dengan mengalahkan staf mereka, staf mereka tidak akan menyerang tetapi akan bekerja lebih keras.

Syukurlah ada alternatif.

Dalam masyarakat Manusia, kita tidak memiliki tongkat. Di sini, seorang pemimpin yang ideal adalah orang yang mengembangkan kelompok dan mendorong mereka. Hal ini didasarkan pada prinsip bahwa orang melakukan yang terbaik dan jika mereka gagal berarti mereka membutuhkan lebih banyak dukungan, bimbingan atau pengembangan. Orang lebih suka didorong, didukung dan dihargai, daripada dipukuli. Tentu saja ada standar yang harus dicapai dan tolok ukur harus ditetapkan dan konsekuensi dari tidak tercapainya diklarifikasi. Jika seseorang telah mencoba yang terbaik dengan **dukungan penuh** dan gagal mencapai tolok ukur maka mereka dapat menerima konsekuensinya, yang mungkin tidak menyenangkan, tetapi tanpa menderita tongkat.

Tidak ada tempat untuk tongkat di masyarakat. Ada tempat untuk tolok ukur dan konsekuensi jika tidak mencapainya, yang dipelajari oleh Manusia dewasa untuk dihadapi.



Simpanse bekerja dengan kekerasan, ancaman, dan tongkat. Manusia bekerja dengan kasih sayang, dorongan, imbalan, dan konsekuensi

Jadi sistemnya adalah menetapkan tolok ukur untuk standar dan menggunakan wortel untuk mencapainya. Jika Anda tidak dapat mencapai tolok ukur setelah semua kemungkinan dukungan, maka Anda harus menerima konsekuensinya. Jelas jika seseorang malas maka mereka tidak akan mencapai tolok ukur yang ditetapkan dan akan menanggung akibatnya.

Inti

Dalam masyarakat beradab tongkat diganti dengan wortel, tolok ukur dan konsekuensi.

Jadi mengapa Bulan Wortel merupakan penstabil yang begitu penting bagi Planet Kesuksesan? Simpanse di dalam diri Anda mungkin bekerja paling baik dengan bersikap kasar dan menanggapi kekerasan, tetapi kerusakan emosional yang ditimbulkannya mungkin sangat menghancurkan. Setiap hari kita menderita di tangan Simpanse orang lain atau bahkan di tangan Simpanse kita sendiri. Manusia bekerja paling baik ketika mereka menerima pengakuan dan penghargaan atas apa yang telah mereka lakukan; juga ketika mereka dihargai dengan cara lain. Manusia suka berprestasi dan konstruktif. Simpanse suka dirawat oleh orang lain dalam pasukan dan merasa menjadi bagian dari pasukan. Jadi untuk mengeluarkan yang terbaik dari diri Anda, Anda perlu memastikan bahwa Anda mendapatkan banyak wortel!

Jenis wortel

Banyak varietas

Ada banyak jenis wortel dan ada baiknya Anda mencoba semua jenisnya. Setiap orang perlu mempelajari wortel apa yang paling mereka sukai dan memastikan mereka mendapatkannya. Tumbuhkan wortel Anda sendiri!

Hadiah Ini

bisa berupa hal-hal materi yang jelas seperti tiket sepak bola, pakaian baru, cokelat batangan, makan di luar, mobil, dan sebagainya. Itu bisa berupa apa saja yang merupakan hadiah bagi Anda dan akan membuat Anda bahagia. Menghubungkan hadiah dengan pekerjaan yang harus Anda lakukan adalah cara yang sangat baik untuk memihak simpanse Anda. Sediakan hadiah untuk dinantikan karena ini dapat memberikan motivasi kepada Simpanse dan komitmen Manusia untuk melanjutkan.

Perayaan

Penting untuk melihat ke belakang dan merayakan apa yang telah Anda lakukan. Merefleksikan kerja keras dan usaha Anda penting untuk meningkatkan peluang sukses. Penting bagi Anda dan Simpanse untuk menyadari hal ini dan memuji diri sendiri atas apa yang telah Anda lakukan, atau bahkan coba lakukan.

Pengakuan

Kebanyakan manusia tidak membutuhkan pengakuan tetapi puas diri. Namun, sebagian besar simpanse dalam diri kita **memang membutuhkan** pengakuan dari **orang yang tepat** dan jika Anda menghilangkannya maka mereka bisa menjadi sangat getir, marah, dan kesal.

Pastikan pengakuan terjadi dengan menentukan dari siapa Anda akan menerima pujian atau pengakuan dan pastikan bahwa mereka memahami bahwa ini akan sangat berarti bagi Anda. Ini adalah cara yang masuk akal untuk merawat dan mengasuh Simpanse Anda.

Dorongan Simpanse

Anda membutuhkan dorongan dari waktu ke waktu dan tidak masuk akal untuk memintanya. Dorongan adalah wortel yang sangat baik untuk memberikan perasaan baik kepada Simpanse Anda saat ia membutuhkannya. Jangan lupa bahwa orang-orang di sekitar Anda bukanlah pembaca pikiran. Anda mungkin harus memberi tahu mereka bahwa Anda ingin didorong. Terkadang kita semua lupa untuk menyemangati orang lain.

Melihat manfaat dari mencapai sesuatu adalah salah satu penyemangat terkuat.

Dukungan

Mendapatkan dukungan dari orang atau orang yang tepat merupakan dorongan semangat yang besar. Pasukan yang berkumpul untuk mendukung Simpanse atau Manusia yang tertekan adalah wortel yang sangat disambut baik. Jangan takut untuk meminta dukungan atau bantuan. Ini adalah salah satu alasan mengapa kami memiliki pasukan. Jangan bodoh dengan memotong diri Anda dari dukungan. Ini tidak mungkin bijaksana dan lebih cenderung bodoh!

Itu tidak mungkin menjadi tanda kemandirian melainkan tanda keras kepala.

Jika Anda memiliki teman yang sedang dalam kesulitan, Anda tidak akan ragu untuk membantu. Jangan menghilangkan kesempatan teman Anda untuk menunjukkan persahabatan mereka untuk Anda saat Anda membutuhkannya.

Mengenal Tongkat Khas

Tongkat Segala

bentuk ancaman, hukuman atau serangan adalah tongkat. Tongkat bisa bersifat fisik atau psikologis.

Menyalahkan diri sendiri

Menggunakan tongkat pada diri sendiri lebih merusak daripada yang dilakukan orang lain kepada Anda. Menyalahkan diri sendiri adalah proses yang tidak berguna dan merusak dan juga PILIHAN. Anda tidak harus melakukannya. Tanyakan apa gunanya? Tanyakan juga apakah ini cara yang Anda inginkan untuk menghadapi diri sendiri? Anda dapat memilih untuk melihat lebih objektif dan melihat apa yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan, atau menerima apa adanya, dengan senyuman. Hal-hal tidak akan menjadi lebih baik dengan menyerang dan merendahkan diri sendiri. Santai dan dorong diri Anda sebagai gantinya.

Rasa bersalah, menyalahkan

dan penyesalan Tongkat itu juga datang dalam bentuk rasa bersalah, menyalahkan atau penyesalan. Tentu saja emosi ini ada untuk suatu tujuan. Mereka harus memberi tahu kita ketika kita telah melakukan sesuatu yang salah atau salah dan kita harus menebusnya sebaik mungkin, dan belajar dari kesalahan kita. Namun, begitu kita mengenali ini, dan melakukan apa yang kita bisa untuk menunjukkan penyesalan dan perbaikan, maka mereka tidak memiliki tempat. Emosi negatif ini menjadi tongkat yang kita pukul sendiri tanpa tujuan yang baik. Hidup dengan rasa bersalah, celaan, atau penyesalan adalah tongkat mengerikan yang akan menghancurkan peluang kebahagiaan atau kehidupan yang konstruktif. Itu juga bisa menjadi alat mengasihani diri sendiri untuk digunakan agar kita tidak harus melanjutkan hidup.

Pikirkan baik-baik jika Anda menggunakan ini untuk diri Anda sendiri dan tanyakan tujuan apa yang mereka layani.

Tongkat pengingat yang kasar

Tongkat yang lebih buruk lagi adalah ketika seseorang telah melakukan kesalahan dan dengan jelas menunjukkan penyesalan dan perubahan, hanya untuk berulang kali diingatkan tentang kesalahan mereka sebelumnya oleh orang lain. Bentuk agresi pasif yang sangat kuat dari orang yang menggunakan tongkat ini adalah pelecehan.

Ringkasan poin-poin penting

- Definisikan apa yang Anda maksud dengan kesuksesan dan patuhi itu.
 - Kenakan mahkota pada saat yang tepat.
 - Menghormati mahkota saat berada di kepala orang lain.
 - Komitmen adalah bagian terbesar dari prinsip INTI.
 - Ambil kepemilikan dan tanggung jawab atas hidup Anda.
 - Bertujuan untuk keunggulan pribadi.
 - Tanam banyak wortel dan singkirkan batangnya.
-

Latihan yang disarankan:

Sukses dengan persiapan matang

Mengubah kegagalan menjadi

kesuksesan Lihatlah beberapa usaha atau tugas yang gagal Anda selesaikan di masa lalu tetapi ingin Anda lakukan di masa depan. Jalankan diri Anda melalui Layar Komitmen dan jawab semua pertanyaan. Kemudian ikuti dengan mengambil kepemilikan dan tanggung jawab untuk melaksanakan rencana.

Cobalah untuk menerapkan semua rekomendasi dalam bab ini dan perkuat rekomendasi yang relevan bagi Anda.

Bab 15

Planet Kesuksesan

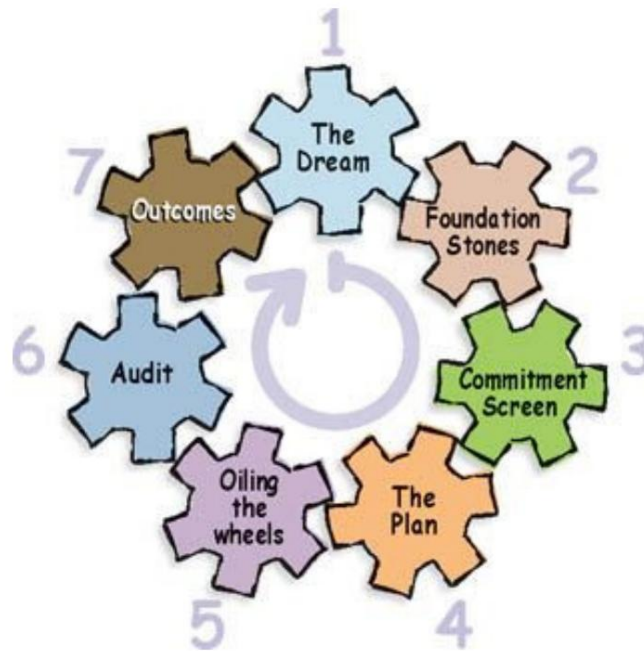
Bagaimana merencanakan kesuksesan



The Dream Machine – Sebuah rencana untuk sukses

KESUKSESAN DAPAT TERJADI terlepas dari rencana. Namun, memiliki rencana terstruktur meningkatkan peluang Anda untuk sukses dan membuat Anda tahu bahwa Anda melakukan semua yang Anda bisa untuk mencapai impian Anda, jadi setidaknya Anda bisa tersenyum. Ingatlah bahwa hidup ini tidak adil dan meskipun Anda dapat melakukan segalanya dengan benar, Anda mungkin tidak berhasil.

Mesin Impian adalah pendekatan terstruktur untuk mengoptimalkan peluang sukses Anda saat Anda memiliki impian tertentu. Saya telah sering menggunakan model ini dalam banyak situasi berbeda dan menerapkannya untuk membantu berbagai profesional di berbagai bidang untuk mencapai impian mereka. Ini menggabungkan aspek yang diambil dari bulan yang menstabilkan di sekitar planetnya dan memiliki tujuh roda penggerak yang berbeda. Setiap roda gigi akan membawa Anda ke roda gigi berikutnya dan setelah memutar roda gigi ketujuh, semoga Anda akan mewujudkan impian Anda!



Sebelum Anda mulai memutar roda, ingatlah bahwa Anda berdua merencanakan perjalanan ini: Anda dan simpanse Anda. Jadi, Anda harus mempertimbangkan simpanse Anda saat membuat rencana. Simpanse akan memiliki kebutuhannya sendiri, seperti jaminan dan penghargaan, jika ingin tetap berada di sisinya. Jika Anda tidak memiliki gangguan dari Simpanse maka kemungkinan besar Anda akan sangat sukses. Jika Anda menjaga simpanse maka itu bahkan dapat membantu Anda menjadi sukses. Jika Anda menganggap Simpanse Anda sebagai anak yang memiliki sedikit daya tahan, mudah teralihkan, tidak disiplin, tidak teratur, dan terus-menerus menginginkan imbalan instan, maka Anda tidak akan salah!



Perbedaan antara mimpi dan tujuan Mesin Impian

membuat perbedaan yang sangat penting antara 'mimpi' dan 'tujuan'. Jangan lanjutkan sampai Anda memahami perbedaannya dan dapat mengidentifikasi impian Anda sendiri.

Mimpi adalah sesuatu yang Anda inginkan terjadi **tetapi** tidak sepenuhnya di bawah kendali Anda. Mimpi itu memiliki pengaruh luar dan karenanya Anda tidak bisa

jaminan bahwa itu akan terjadi; itu hanya sebuah keinginan.

Sasaran adalah sesuatu yang dapat Anda tetapkan dan capai karena Anda sudah penuh kontrol dari mereka. Tujuan meningkatkan kemungkinan mimpi terjadi.

Berikut adalah beberapa contoh mimpi dan beberapa tujuan pendukung. Anda dapat menambahkan lebih banyak gol dengan sedikit pemikiran.

Mimpi – menginginkan seseorang yang Anda cintai untuk mencintai Anda
Tujuan mendukung

impian • Menanyakan apa yang membuat mereka bahagia (dan melakukannya!) • Menanyakan apa yang membuat mereka tidak bahagia (dan menghindarinya) • Menyambut mereka dengan senyuman yang tulus • Menjadi bahagia dan menyemangati • Menceritakan mereka apa yang Anda hargai dari mereka • Menghormati ruang mereka dan menghormati mereka

Mimpi – ingin memenangkan perlombaan

Tujuan mendukung impian • Latihan

teratur • Pola makan yang baik •

Sikap mental yang benar

Impian – ingin menjadi orang yang percaya diri (NB:

Anda tidak dapat menjamin percaya diri setiap saat karena ini merupakan keterampilan dan bervariasi tergantung Manajemen Simpanse.)

Sasaran yang mendukung impian •

Menghabiskan waktu untuk belajar mengenali saat Simpanse sedang beraksi • Menghabiskan waktu untuk mempraktikkan manajemen Simpanse dalam masalah kepercayaan diri

Mimpi – ingin mendapatkan pola tidur yang baik (NB: Anda tidak dapat

menjamin pola tidur yang baik karena jam biologis Anda dapat bekerja dan juga pengaruh luar dapat membangunkan Anda.)

Tujuan yang mendukung impian •

Mempelajari dan menerapkan kebersihan tidur • Mempelajari, dan bersikap realistis tentang, jenis tidur yang Anda butuhkan

Impian – ingin mendapat pekerjaan saat diwawancarai (NB: Kesuksesan pekerjaan Anda mungkin bergantung pada apa yang dicari panel dan apakah ada kandidat yang lebih baik.)

Tujuan yang mendukung impian •

Mempersiapkan diri Anda untuk wawancara •

Memastikan bahwa Anda mengetahui tentang pekerjaan itu •

Berpakaian dengan pantas •

Mempraktikkan teknik wawancara

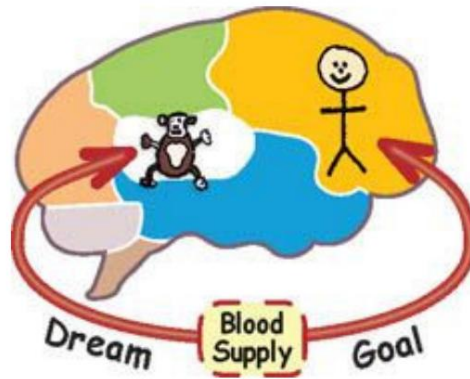
Tujuan ***Poin***

Kunci harus realistis dan dapat dicapai.

Mengapa perbedaan antara mimpi dan tujuan sangat penting

Setiap kali otak menyadari bahwa ia tidak memiliki kendali penuh atas situasi apa pun, ia mengirimkan suplai darah ke Simpanse. Hal ini mengakibatkan kegelisahan dan Anda akan merasa terancam, dengan konsekuensi bahwa Simpanse sekarang mengendalikan pemikiran dan rencana. Namun, jika otak mengenali bahwa ia memegang kendali penuh atas suatu situasi, maka simpanse akan rileks dan suplai darah mengalir ke Manusia. Hasilnya adalah ketenangan dan perasaan kesempatan. Kemudian Manusia berpikir dan membuat rencana.

Jangan menjadikan mimpi sebagai tujuan karena Anda akan membuat simpanse Anda marah. Anda perlu melihat mimpi sebagai suatu **kemungkinan** tetapi terimalah bahwa itu mungkin tidak terjadi. Ini seperti melempar dadu dan mengatakan saya tahu saya bisa mendapatkan double six, kemudian menjadi kesal ketika hal itu tidak terjadi. Jika Anda memahami bahwa ini adalah lemparan dadu yang bisa salah satu dari banyak cara maka Anda lebih mungkin menerima hasilnya dengan senyuman. Jika Anda menjalankan semua tujuan yang diperlukan untuk memberikan impian Anda peluang sukses terbaik, maka Anda bisa bahagia karena Anda telah melakukan yang terbaik.



Mimpi mengirimkan suplai darah ke Simpanse. Tujuan mengirim suplai darah ke Manusia

Bertujuan untuk bintang bukan bulan

Bukti psikologis mengatakan bahwa kita perlu bermimpi besar dan menetapkan tujuan yang sangat menantang jika kita ingin meningkatkan peluang sukses kita. Jangan bertujuan untuk bulan tapi bintang-bintang. 'Bulan' adalah tujuan yang Anda tahu **dapat Anda capai** dengan usaha. 'Bintang' adalah tujuan yang **dapat Anda capai** dengan usaha keras dan akan terasa luar biasa untuk mencapai tujuan ini. Jika Anda mengincar bulan, Simpanse Anda bisa berpuas diri; tetapi jika Anda membidik lebih tinggi untuk bintang-bintang, Simpanse dan Manusia Anda berkomitmen untuk itu dan bersemangat dengan tantangan besar. Karena itu pastikan impian Anda menggairahkan Anda, karena Anda lebih mungkin untuk mencapainya dan jika Anda kehilangan bintang, Anda mungkin masih bisa mencapai bulan!

Tugas Anda untuk gigi 1 – mimpi

- Tentukan impian Anda.

Cog 2



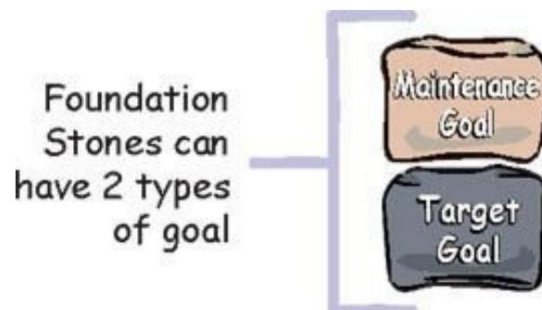
Batu Fondasi adalah komponen yang dapat Anda kerjakan untuk mencapai impian Anda. Misalnya, jika Anda ingin berlomba lari, maka tiga Batu Dasar akan menjadi kecepatan Anda, berat Anda, dan jarak yang ditempuh masing-masing.

pekan. Akan ada lebih banyak Batu Fondasi dan penting untuk mencoba dan mendapatkan semuanya.



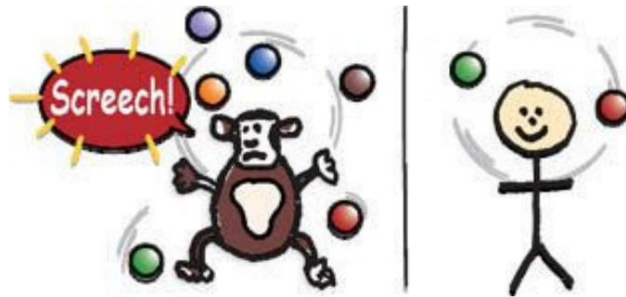
Sebuah mimpi didasarkan pada Fondasi Batu

Setiap Batu Fondasi dapat diberi tujuan yang dapat Anda ukur dan capai. Jadi misalnya, berat badan Anda bisa turun atau naik secara optimal. Sasaran spesifik ini berada di bawah kendali Anda dan jika Anda mencapainya, itu akan membuat mimpi itu lebih mungkin terjadi. Sangat berguna untuk membagi tujuan menjadi tujuan yang secara khusus Anda kerjakan untuk mencapai keuntungan (sasaran target) dan tujuan yang membuat Anda senang tetapi tetap memperhatikan (tujuan pemeliharaan).



Jadi Anda bisa berada pada berat badan yang dipilih dan ingin mempertahankannya atau Anda bisa mengurangi berat badan Anda dan karena itu menargetkannya. Sasaran target adalah tempat Anda merasa dapat memperoleh keuntungan. Yang terbaik adalah memilih hanya satu atau dua tujuan target untuk dikerjakan selama jangka waktu tertentu, dengan Batu Fondasi lainnya tetap sebagai tujuan pemeliharaan. Anda tidak ingin menyebarkan usaha Anda terlalu tipis tetapi berkonsentrasi pada satu hal pada satu waktu dan mencapainya. Jika

Anda menyebarkan upaya Anda pada terlalu banyak hal maka Anda cenderung meningkatkan peluang Anda untuk gagal.



Kerjakan hanya satu atau dua batu target sampai mereka membaik

Poin Kunci

Semakin sedikit tugas yang Anda fokuskan, semakin besar kemungkinan Anda untuk berhasil dengannya.

Ketika tujuan target Anda tercapai maka Anda dapat menukar tujuan target ke tujuan pemeliharaan dan memilih tujuan pemeliharaan lain untuk menjadi target untuk dikerjakan.

Tugas Anda untuk roda gigi 2 – Batu Fondasi

- Tuliskan Batu Fondasi yang akan mendukung impian Anda.
- Berikan setiap batu tujuan terukur.
- Bagi tujuan menjadi tujuan pemeliharaan dan target.
- Tetapkan standar baru untuk target sasaran dan skala waktu untuk mengerjakannya.

Cog 3



Layar Komitmen tercakup dalam bagian bulan CORE. Kami akan menggunakan daftar Periksa di sana untuk menyelesaikan tugas Anda selanjutnya. Layar Komitmen adalah untuk memastikan bahwa Anda menyadari apa yang diperlukan untuk mewujudkan mimpi itu, dan untuk memeriksa kenyataan dan membentuk persiapan Anda.



Ingat Simpanse Anda akan terlibat dalam rencana. Cobalah berpikir jauh ke depan dan ketahui hal-hal apa saja yang mungkin akan membuatnya kesal. Pikirkan secara khusus alasan yang mungkin coba digunakan simpanse untuk menghentikan kemajuan Anda.

Berhenti memikirkan hal ini dan menuliskan strategi Anda untuk menghadapinya, jika muncul, menghabiskan waktu dengan baik.

Tugas Anda untuk gigi 3 – Layar Komitmen • Tulis daftar

semua kebutuhan penting, signifikan, dan diinginkan untuk dilakukan mimpi.

- Tulis daftar semua rintangan, hambatan, dan jebakan yang mungkin menghentikan mimpi terjadi dan menyusun rencana untuk menghadapinya.



Abraham Lincoln-lah yang berkata: 'Jika Anda punya waktu delapan jam untuk menebang pohon, habiskan enam jam untuk mengasah kapak Anda.'

Poin Kunci

Semakin banyak persiapan yang Anda buat dengan rencana Anda, semakin besar kemungkinan Anda untuk berhasil.

Sekarang setelah Anda memiliki Batu Fondasi, dan tahu persis apa yang perlu Anda kerjakan, Anda hanya perlu rencana yang realistis untuk menggabungkan semuanya. Rencana tersebut harus dapat dicapai pada saat Anda harus menyelesaikannya.

Rencana tersebut paling baik dibuat secara bertahap, berdasarkan tujuan Anda, sehingga Anda dapat mengukur seberapa baik yang Anda lakukan saat melangkah maju. Tentukan dengan tepat bagaimana Anda akan mengukur setiap sasaran sehingga Anda dapat melihat kemajuan Anda. Tahapan membutuhkan skala waktu yang realistis untuk menunjukkan dengan tepat di mana Anda ingin berada pada titik waktu tertentu ini. Bersikaplah realistis karena bersikap tidak realistis pasti akan berujung pada kegagalan dan rasa kecewa yang tidak perlu pada diri sendiri.



Tugas Anda untuk roda penggerak 4 – rencana

- Bentuklah rencana secara bertahap dengan tujuan yang terukur.
- Berikan skala waktu untuk setiap tahap dan tujuan.
- Pilih dua target sasaran untuk dikerjakan.

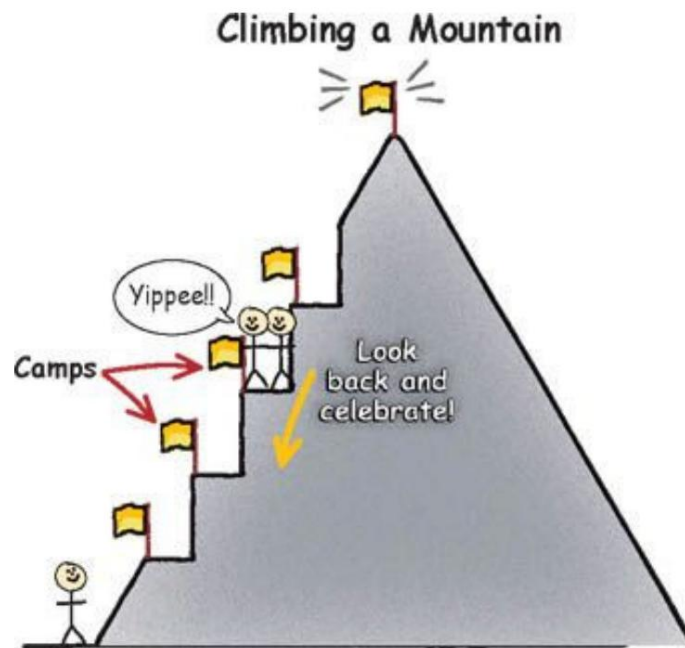
Cog 5



Penting untuk menjaga proses tetap berjalan dengan melakukan hal-hal yang membuat Anda bahagia, terdorong, dan berkomitmen. Anda tidak PERLU bahagia tetapi itu membantu.

Untuk mendaki gunung

Salah satu cara untuk memikirkan perjalanan Anda menuju kesuksesan adalah dengan menganggapnya seperti mendaki gunung. Jika Anda membayangkan impian Anda sebagai puncak gunung maka Anda perlu memecah pendakian menjadi kamp-kamp yang realistis. Anda sekarang dapat mendaki ke setiap kemah, yang merupakan tahapan dari rencana Anda. Ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk membuat pendakian lebih mungkin berhasil.



Ketika Anda mencapai sebuah kamp (tujuan) pastikan Anda merayakannya. Sangat penting untuk mengukur kesuksesan Anda dan memberi hadiah kepada diri Anda sendiri ketika Anda mencapai tujuan untuk setiap tahap. (Tentu saja Anda tidak harus merayakannya dengan alkohol!)



Pantau kesuksesan dengan bagan atau beberapa bentuk catatan yang terlihat sehingga

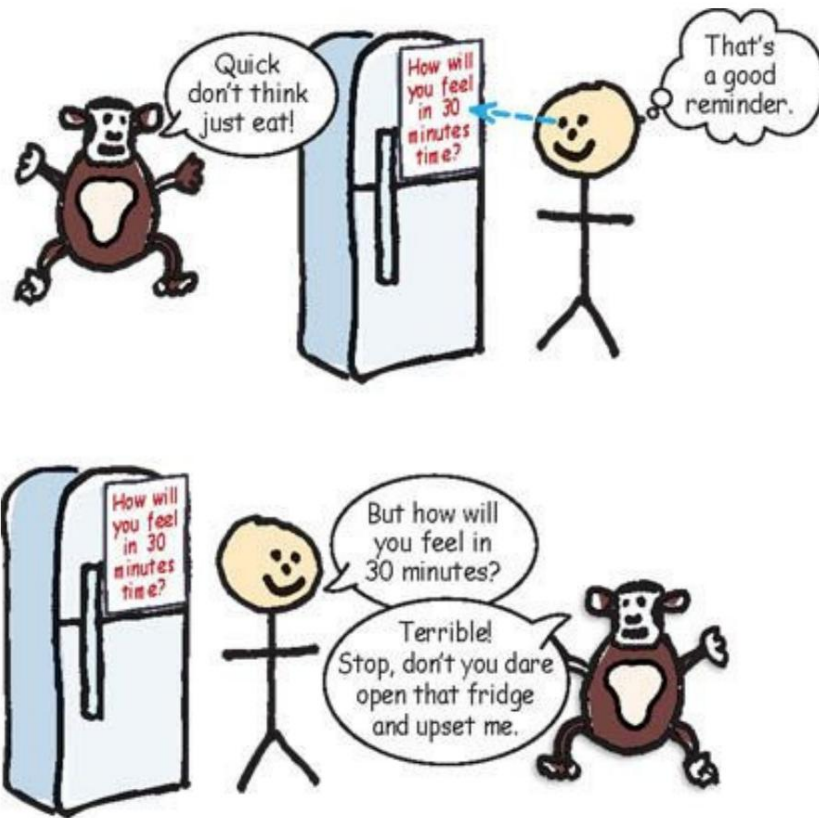
Anda dapat melihat kemajuan

Anda Menyimpan catatan untuk mengukur kemajuan tujuan target sangat penting.

Membuat catatan terlihat dengan meletakkannya di dinding akan membantu mengingatkan Simpanse tentang apa yang Anda lakukan. Simpanse suka menang dan suka melihat sesuatu. Sangat kuat secara psikologis untuk melihat kemajuan Anda pada bagan dan grafik di dinding atau di buku catatan. Misalnya, jika Anda mencoba menurunkan berat badan, Anda dapat menyimpan bagan kemajuan di pintu lemari es.



Pengingat motivasi juga sangat membantu, seperti poster di dinding atau pesan tertulis untuk diri sendiri. Ini mungkin menghentikan Simpanse membajak Anda.



- Ketika Anda mencapai sebuah kamp selalu **melihat ke belakang** untuk melihat seberapa jauh Anda telah datang; cobalah untuk tidak melihat ke atas gunung karena ini dapat membuat Anda kecil hati.
- Jika Anda melihat ke atas, lihat saja ke kamp berikutnya. • Mendaki gunung dengan seorang teman jika memungkinkan. • Jika seorang teman tidak bisa ikut mendaki maka paling tidak beri tahu mereka kapan Anda punya mencapai sebuah kamp sehingga mereka dapat berbagi kesuksesan Anda.

Begitu Anda mulai melakukan sesuatu, biasanya tidak seburuk yang Anda pikirkan dan mengambil langkah kecil dapat mendorong Anda untuk terus maju. Misalnya, anggap saja rumah Anda agak berantakan dan Anda akan membereskannya.

Tugas itu tampak menakutkan dan Simpanse melihat sekeliling rumah dan melihat gunung untuk didaki. Simpanse kemudian masuk ke mode Freeze dan menolak untuk terlibat, menawarkan alasan atau hanya sederhana 'Terlalu banyak' atau 'Saya tidak bisa diganggu.' Simpanse kewalahan.

Manusia sekarang dapat membentuk kemah pertama dan berkata kepada Simpanse, 'Apa yang akan kita lakukan adalah merapikan hanya satu area kecil di rumah,' atau mungkin satu ruangan, atau bahkan sesedikit area meja atau meja. Pastikan tugas itu kecil dan dapat dicapai

dalam waktu singkat. Simpanse Anda akan senang melakukannya karena cepat dan hasilnya langsung, dan Simpanse menyukai kepuasan langsung.

Jangan melihat-lihat sekarang untuk melihat seberapa banyak yang masih perlu dilakukan (ini seperti melihat ke puncak gunung), itu hanya akan mengecilkan hati Anda.

Alih-alih, berbahagialah dan rayakan fakta bahwa Anda telah memulai, dan sekarang bentuk kemah lain yang mudah dijangkau. Bersihkan rumah dalam tahapan kecil dengan perayaan di setiap tahapan. Anda mungkin tidak menyelesaikan semuanya tetapi Anda akan membuat kemajuan. Ingatlah bahwa sukses sebagian lebih baik daripada tidak sukses sama sekali.

Belajar juga bisa terasa seperti harus mendaki gunung ketika Anda melihat seberapa banyak yang harus dilakukan. Ini berarti simpanse Anda kemungkinan besar akan mencoba dan menghentikan Anda dengan gangguan dan alasan serta perasaan lelah bahkan sebelum Anda membuka buku atau duduk di depan komputer. Sederhananya, alasan utama hal ini terjadi adalah karena Simpanse melihat ke puncak gunung dan melepaskan diri karena mengetahui apa yang ada di depan. Sekali lagi, buat langkah kecil menuju kemah yang mudah. Misalnya, alih-alih mengatakan, 'Malam ini saya akan belajar selama tiga jam,' yang merupakan permintaan besar dari simpanse mana pun, katakan, 'Saya akan belajar selama 15 menit setiap hari dan kemudian berhenti. Jika kemudian saya memilih untuk melanjutkan, saya akan melakukannya, tetapi jika saya tidak ingin melanjutkan, 15 menit lebih baik daripada tidak sama sekali.' Setiap hari, 15 menit akan mencakup beberapa hal yang signifikan. Tidak banyak yang perlu ditanyakan dan hampir setiap Simpanse akan setuju dengan hal ini dan segera melakukan 15 menit. Penting bahwa waktu belajar kecil harus terjadi setiap malam dan ketat dengan ini. Jika menurut Anda 15 menit terlalu lama, coba atur waktu sendiri untuk melakukan sepuluh! Namun, jangan sebaliknya dan berkomitmen untuk satu jam setiap malam karena terlalu banyak untuk Simpanse dan tidak akan melakukannya.

Ini sekali lagi hanya akan membuat Anda merasa kecil hati. Seperti semua rencana dan taktik, Anda harus memikirkan apa yang akan berhasil untuk Anda.

Ini adalah saran yang akan membuat sebagian besar simpanse senang, tetapi Anda harus mencari tahu apa yang dapat ditoleransi oleh simpanse **Anda** dan bagaimana mereka akan bereaksi terhadap apa yang Anda rencanakan. Rencana harus selalu didiskusikan dengan Simpanse Anda! Jangan lupa bahwa ketika Anda telah menyelesaikan 15 menit Anda, Anda harus merayakannya atau setidaknya menepuk punggung Anda sendiri.

Tugas Anda untuk gigi 5 – meminyaki roda

- Rencanakan penghargaan dan perayaan untuk setiap tujuan yang dicapai dan setiap tahapan tercapai, sebelum Anda mulai.
- Buat catatan yang terlihat untuk mengukur kemajuan dan taruh di suatu tempat menonjol.
- Tampilkan pengingat dan penyemangat yang bermanfaat seperti poster atau catatan untuk simpan simpanse Anda di jalur.
- Dapatkan teman untuk berbagi perjalanan Anda; baik dengan mendaki gunung dan berkomitmen seperti Anda, atau hanya untuk menyemangati Anda.

Cog 6



Audit Cog sedang melihat kemajuan menuju mimpi dan melihat apakah itu berada di jalur yang benar. Audit adalah tempat Anda dapat melihat apa yang berhasil dan tidak.

Anda kemudian melanjutkan dengan apa yang berhasil dan mengubah apa yang tidak berhasil, dengan mencari tahu mengapa itu tidak berhasil. Anda dapat memeriksa sasaran target dan jika mereka telah mencapai level yang Anda inginkan, pindahkan ke sasaran pemeliharaan. Kemudian Anda dapat memilih sasaran pemeliharaan yang berbeda untuk menjadi sasaran target untuk dikerjakan guna meningkatkan standar.

Ketika Anda mengaudit kemajuan Anda terhadap rencana Anda, Anda sebenarnya hanya mengangkat cermin dan jujur pada diri sendiri. Sebaiknya lakukan ini dengan seorang teman yang pendapatnya Anda hormati dan yang akan mengatakan yang sebenarnya kepada Anda, meskipun sulit untuk didengar.



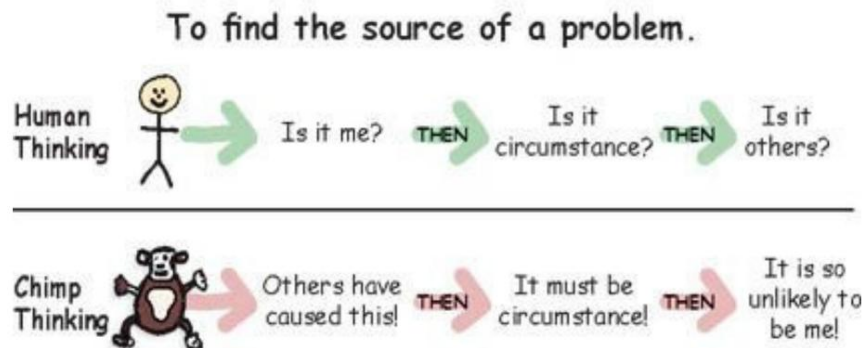
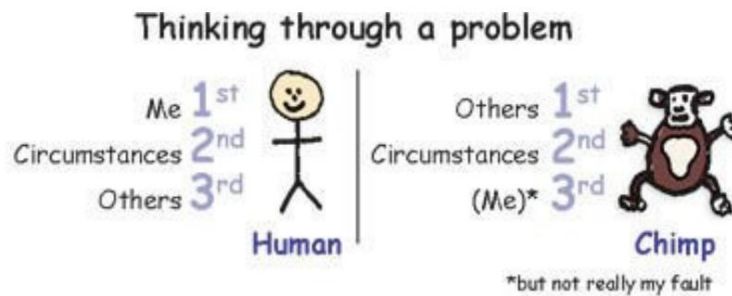
Memiliki seseorang untuk bertanggung jawab adalah pendukung utama kesuksesan

Tinjau kembali tujuan Anda dan putuskan apakah itu masih tepat atau perlu diubah. Jika tujuan terbukti terlalu sulit dan memengaruhi kebahagiaan atau kesejahteraan Anda secara negatif, dan Anda tidak dapat melihat solusi untuk ini, maka cobalah untuk mendapatkan bantuan dari orang lain atau ubah tujuan Anda. Ini adalah KETERAMPILAN untuk mengenali saat Anda keluar jalur dan kemudian menanganinya dengan tepat. Audit adalah tentang bersikap positif dan realistis. Jangan melihat audit secara negatif. Itu hanya membantu Anda untuk melihat apakah perubahan perlu dilakukan. Salah satu faktor kunci untuk audit yang baik adalah bersikap fleksibel dalam berpikir dan dengan rencana awal Anda.

Pemikiran yang berhasil

Pemikiran yang berhasil didasarkan pada pemikiran yang fleksibel dan mudah beradaptasi. Orang sukses cenderung berpikir dengan Manusianya saat memecahkan masalah; 'Apa yang telah saya lakukan, atau apa yang saya lakukan, untuk berkontribusi pada masalah ini?' Kemudian mereka bertanya, 'Apa yang dapat saya lakukan untuk mengubah perilaku atau keyakinan saya untuk menyelesaikan masalah?' Setelah mereka melihat diri mereka sendiri dan apa yang dapat mereka ubah, mereka kemudian mempertimbangkan keadaan di mana masalah itu muncul.

Mereka kemudian bertanya, 'Apa yang dapat saya lakukan untuk mengubah keadaan yang dapat membantu memecahkan masalah?' Setelah mencoba mengubah keadaan, mereka akhirnya akan melihat ke orang lain dan bertanya, 'Apa yang orang lain lakukan untuk berkontribusi pada masalah dan bagaimana saya bisa membantu mereka?'

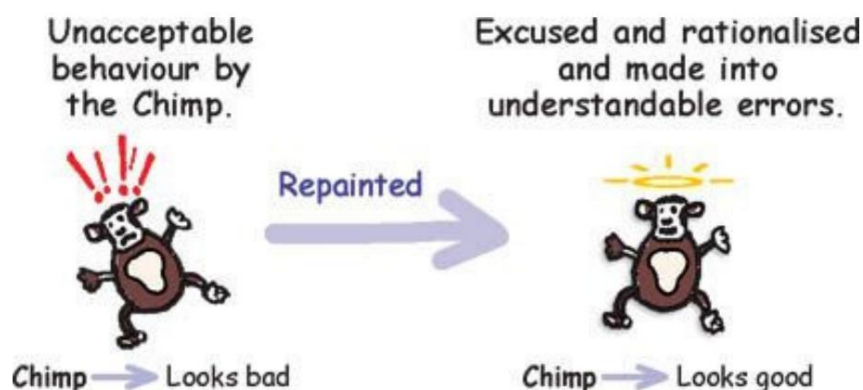


Orang yang kurang sukses cenderung membiarkan Simpanse mereka berpikir dan memecahkan masalah. Pemikiran ini kemudian menjadi emosional dan menggunakan pola berikut.

Pertama simpanse mulai dengan yang lain dan bertanya, 'Apa yang orang lain lakukan untuk menciptakan masalah dan bagaimana saya bisa memastikan bahwa mereka tahu bahwa mereka salah?' Kemudian ia berpikir, 'Apa yang salah dengan keadaan yang menyebabkan masalah ini dan mengapa ini begitu tidak adil?' Akhirnya kemudian mencoba untuk memecahkan masalah. Mungkin atau mungkin tidak memiliki renungan tentang seberapa besar kontribusinya terhadap masalah. Jika ya, ini biasanya diberhentikan dengan merasionalisasi kesalahan apa pun di pihaknya karena tindakan orang lain atau keadaan. Itu mengecat ulang gambar, seperti yang dijelaskan selanjutnya.

Mengecat ulang gambar

Simpanse akan menganalisis situasi dengan melihat ke belakang dan mengecat ulang gambar tentang apa yang terjadi untuk menempatkan diri mereka dalam cahaya yang baik dan dengan niat yang baik. Itu juga akan membenarkan mengapa ia bertindak seperti itu untuk keluar dengan aroma mawar. Ini diakui dengan baik dan dikenal sebagai bias melayani diri sendiri.



Mari kita lihat sebuah contoh.

Hasil ujian Mari kita

kembali ke masa sekolah (dengan asumsi Anda tidak lagi di sana!). Anda telah mengikuti ujian dalam mata pelajaran yang menurut Anda sulit. Hasil ujian ternyata mengecewakan.

Simpanse sekarang mulai dengan menyalahkan orang lain; kami tidak memiliki guru yang baik; dia tidak pernah menyelesaikan silabus; dia tidak bisa mengendalikan kelas; murid-murid lain mengganggu dan menghentikan saya belajar; orang tua saya tidak mendukung; dan seterusnya. Setelah selesai menyalahkan orang lain, beralih ke keadaan. Ujian tahun itu lebih sulit dan tidak ada yang mendapat nilai bagus; ujian tidak ada yang mirip dengan ujian sebelumnya; kami pindah rumah berbulan-bulan sebelum ujian dan tidak mungkin belajar; dan seterusnya.

Akhirnya untuk menyelesaikan bias mementingkan diri sendiri, Simpanse membebaskan dirinya dari semua tanggung jawab. Saya harus berjalan bermil-mil ke sekolah dan itu membuat saya lelah sepanjang hari; kelinci percobaan saya mati di tengah ujian; Saya diajari dengan cara yang tidak sesuai dengan saya; jika saya mau, saya bisa mendapat nilai 'A' tetapi ada banyak hal lain yang lebih saya sukai.

Beberapa alasan ini mungkin bukan alasan tetapi faktual; namun, sangat tidak mungkin mereka mencegah kami mendapatkan 'A'.

Mari kita lihat bagaimana Manusia akan mendekati situasi yang sama. Manusia memulai dengan dirinya sendiri dan mungkin berkata, 'Saya kecewa dengan hasil saya, tetapi itu yang terbaik yang bisa saya lakukan.' Atau mungkin dikatakan, 'Ini salah saya sendiri karena saya tidak terlalu terorganisir dan kurang disiplin yang saya butuhkan untuk sukses.' Manusia dapat terus mengatakan tentang keadaan atau orang lain, tetapi telah memberikan alasan sebenarnya untuk hasil yang buruk, yang datang dari dirinya sendiri.

Coba pikirkan bagaimana Anda mendekati kekecewaan atau kemunduran. Orang-orang yang memiliki tanggung jawab dan memperhatikan diri mereka sendiri terlebih dahulu ketika kemunduran terjadi akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengatasinya dan memperbaiki keadaan. Orang yang menyalahkan orang lain dan keadaan sangat jarang memperbaiki diri dan cenderung tidak belajar dari kesalahannya.

Ada poin kedua dari pendekatan ini yang harus kita perhatikan. Apa yang akan terjadi jika kita mengerjakan ujian dengan sangat baik dan mengejutkan diri kita sendiri? Simpanse akan mengambil pujian penuh untuk keberhasilan dan akan membalikkan pemikiran. Sekarang simpanse berkata, yang pertama adalah 'aku', lalu keadaan, dan akhirnya yang lain. Seringkali Simpanse berhenti dengan saya dulu!

Manusia, di sisi lain, sering membalikkan pemikiran dan mengakui peran yang dimiliki orang lain dalam kesuksesan dan keadaan mereka dan kemudian dengan rendah hati bangga atas pencapaian mereka.

Cara kita menghadapi kesuksesan dan kegagalan atau kemunduran dan kekecewaan dalam hidup kita menjadi kebiasaan. Itu bisa berubah menjadi GREMLIN atau Autopilot. Lihatlah cara Anda berpikir dan pertimbangkan apakah mungkin baik untuk berubah.

Kesalahan atribusi

Terakhir, pada tema ini ada hal lain yang perlu dipertimbangkan. Jika orang lain telah mengikuti ujian dan melakukannya dengan buruk maka Simpanse kami akan segera meminta pertanggungjawaban mereka. Cerita yang berbeda dengan saat kita sendiri gagal. Cara berpikir Simpanse adalah, 'Jika saya melakukan sesuatu yang salah atau membuat kesalahan maka ada alasan yang bagus. Orang-orang harus memahami alasan itu, karena pada dasarnya saya tidak bersalah.' Sedangkan jika orang lain melakukan kesalahan yang sama atau membuat kesalahan yang sama, maka Simpanse berpikir, 'Itu salah mereka dan mereka harus siap menanggung akibatnya.' Dengan kata lain, Simpanse kita memaafkan kita ketika kita salah tetapi menyalahkan orang lain jika mereka melakukan hal yang persis sama dengan yang kita lakukan.

Menggunakan kesalahan atribusi adalah perilaku yang dipelajari, sehingga GREMLIN lain dapat ditemukan di Komputer banyak orang. Jika Anda mengenali GREMLIN ini, maka hapus dan ganti dengan Autopilot yang tidak memihak Anda dan memihak orang lain.

Singkatnya, kami mengecat ulang gambar setiap kali kami melihat kembali peristiwa untuk memastikan bahwa itu membawa kami keluar dalam cahaya yang baik. Kita cenderung melakukan ini dengan hanya mendengar apa yang ingin kita dengar dan hanya melihat apa yang ingin kita lihat dan

hanya mengingat apa yang ingin kita ingat. Ingatan kita tentang peristiwa dicat ulang dan jarang benar. Biasanya ketika kita menceritakan sebuah cerita, kita terus menyentuhnya sampai kita melakukannya dengan 'benar'! Efeknya terhadap orang lain dan hubungan kita dengan mereka sangat signifikan. Mengecat ulang gambar biasanya mengurangi peluang kita untuk belajar dan karenanya mengurangi peluang untuk sukses.

Menyalakan lampu dan pergi ke pengadilan Terkadang

kita perlu menyalakan lampu untuk melihat apa yang terjadi. Ketika Anda ingin memutuskan apakah Anda bekerja secara efektif, Anda dapat duduk dengan selembar kertas dan berpura-pura akan mewakili diri Anda sendiri di pengadilan dan menjelaskan situasinya. Tuliskan semua bukti (tidak ada perasaan atau 'mungkin', hanya FAKTA) yang mendukung dan menentang bagaimana Anda berperilaku dan mengapa. Ini bisa menjadi latihan yang sangat menarik untuk menemukan kebenaran!

Latihan ini sangat berguna di banyak bidang, bukan hanya bidang kesuksesan dan audit. Sedihnya, pengadilan mungkin menemukan Anda bersalah dan ini akan menuntut perubahan!

Tugas Anda untuk cog 6 – audit • Rekrut

seseorang yang dapat Anda pertanggungjawabkan. • Secara teratur periksa apakah tujuan Anda realistis dan fleksibel jika perlu ubah mereka.

- Periksa metode berpikir manusia yang digunakan dan bukan Simpanse.

- Pastikan pemecahan masalah dilakukan oleh Manusia. •

- Jangan mengecat ulang gambar dan menipu diri sendiri. •

Nyalakan lampu dan pergi ke pengadilan!

Cog 7



Saat Anda melakukan perjalanan menuju impian Anda, tidak dapat dihindari bahwa beberapa hal akan berjalan dengan baik dan yang lainnya tidak begitu baik. Agar bisa berkembang secara optimal itu sangat

berguna untuk memiliki rencana untuk menangani berbagai jenis hasil. Kami akan melihat tiga jenis hasil dan bagaimana Anda dapat menghadapinya atau melihatnya secara berbeda. Tiga hasil tersebut adalah sukses, sukses sebagian dan gagal.

Kesuksesan

Ini jelas merupakan hal yang hebat, dan yang kami inginkan, tetapi ada beberapa jebakan yang harus diperhatikan setelah Anda berhasil dalam suatu acara.

Bahaya pertama adalah **rasa puas diri**. Setiap kali kita telah mencapai sesuatu, simpanse cenderung cepat melupakan apa yang harus kita lakukan untuk berhasil. Oleh karena itu, sangat sering orang sukses gagal melanjutkan kesuksesan karena mereka gagal melanjutkan apa yang mereka lakukan untuk mencapai kesuksesan. Anda harus waspada saat memperhatikan rasa puas diri. Kepuasan juga bisa muncul jika kita menjadi terlalu percaya diri dan mulai memercayai hype kita sendiri. Sebagian besar kesuksesan dicapai dengan kerja keras dan hanya ada sedikit, jika ada, jalan pintas.

Kesuksesan juga dapat menimbulkan **rasa takut**: tidak mampu mengulangi apa yang telah Anda capai dan hal-hal yang tidak beres. Berfokus pada rasa takut ini tidak akan membantu, tetapi berfokus pada apa yang harus Anda lakukan akan membantu! 'Kelola Simpanse' adalah pesannya di sini. Sangat penting untuk melihat setiap acara secara terpisah dan ingat bahwa Anda memulai dari level permainan yang sama untuk acara berikutnya. Hentikan Simpanse Anda dari membandingkan pencapaian Anda dari peristiwa masa lalu dengan masa depan karena ini akan memberi Anda ekspektasi yang mengarah pada kecemasan. Untuk setiap situasi baru, Anda hanya dapat melakukan yang terbaik dan bekerja dengan kemampuan terbaik Anda. Hasilnya akan seperti apa jadinya.

Masalah umum yang dialami orang-orang, setelah sukses, adalah tenggelam secara **emosional** atau **merasa tertekan**. Ada begitu banyak waktu dan upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan sehingga ada sedikit anti-klimaks setelahnya, dengan hilangnya fokus dan rutinitas. Pengalaman ini sangat umum dan sebenarnya hanya pikiran Anda yang menuntut waktu istirahat dari pertempuran.

Reaksi terhadap kesuksesan berbeda untuk orang yang berbeda. Jika Anda benar-benar mengalami penurunan emosi, yakinlah bahwa ini adalah pengalaman normal dan membiarkan waktu istirahat biasanya akan membawa Anda berkeliling dengan cukup cepat. Karena itu penting untuk merencanakan bagaimana Anda akan menghadapi kesuksesan dan merayakannya

apa yang telah Anda capai. Siapkan rutinitas atau rencana ketika sesuatu yang telah lama Anda kerjakan berakhir. Menetapkan tujuan lain atau merencanakan hadiah untuk memuaskan Simpanse sering berhasil. Jangan abaikan kebutuhan Simpanse Anda saat ini.

Keberhasilan sebagian

Simpanse dalam diri kita biasanya berpikir dalam kerangka hitam dan putih. Anak-anak juga cenderung sering melakukan ini. Manusia di dalam diri Anda, dan kebanyakan orang dewasa, cenderung melihat segala sesuatu dalam nuansa abu-abu. Sukses juga bisa dilihat dengan cara ini. Jika Anda belum sepenuhnya berhasil tetapi ada beberapa bagian yang baik dari suatu hasil, maka ada baiknya merayakan keberhasilan sebagian. Mencoba membidik keberhasilan sebagian biasanya bukan hal yang baik karena Simpanse Anda cenderung menjadi acuh tak acuh dan dorongan Anda untuk berhasil mungkin akan berkurang. Namun, begitu hasil telah terjadi, ada baiknya melihat menerima beberapa kesuksesan tidak peduli seberapa kecilnya. Itu adalah pilihan yang Anda miliki. Alternatifnya adalah melihat sesuatu sebagai sebuah kegagalan dan kemudian menerima konsekuensi emosional dari hal tersebut.

Kegagalan (atau kemunduran)

Cobalah untuk melihat kegagalan atau kemunduran sebagai tantangan. Ini bisa menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri dan keterampilan Anda untuk menghadapi pemecahan masalah.

Ketika kita gagal dalam sesuatu, ada konsekuensi terhadap harga diri dan harga diri kita. Simpanse melihatnya sebagai peristiwa bencana dan biasanya mendapatkan hasil yang benar-benar di luar perspektif. Simpanse sering melihat kegagalan sebagai bukti bahwa ia adalah makhluk yang tidak berharga dan tidak berguna; bahwa setiap orang sekarang menyadari bukti ini; dan tidak ada cara untuk memulihkan ini. Di sisi lain, Manusia melihat kegagalan sebagai sesuatu yang relatif; menerima bahwa kadang-kadang kita tidak menang atau melakukan sesuatu dengan benar; dan melihat kegagalan sebagai kurva belajar. Manusia menerima hasilnya dan bekerja dengannya. Oleh karena itu, ada dua persepsi kegagalan yang sangat berbeda yang dapat terjadi dalam pikiran yang khas. Bagaimana Anda bisa menghadapinya, dan mengapa beberapa orang tidak memahami konflik ini?

Jawabannya umumnya ditemukan dalam penekanan yang Anda tempatkan pada kegagalan dan apa arti atau implikasi kegagalan ini. Itu selalu baik untuk memikirkan hal ini.

Poin Kunci

Apa pun dalam hidup ini hanya sepenting yang Anda inginkan.

Sebuah contoh dapat membantu mengilustrasikan perbedaan reaksi Simpanse dan reaksi Manusia. Banyak dari kita mengikuti tes mengemudi ketika kita masih sangat muda. Pada usia ini jika seseorang gagal dalam ujian, itu bisa berdampak sangat buruk pada dirinya. Entah bagaimana, lulus pertama kali sangat penting dan dikacaukan dengan ide-ide yang melibatkan harga diri. Namun, ketika Anda bertanya kepada orang yang lebih tua tentang pengalaman mereka dengan tes mengemudi pertama mereka, mereka sering menertawakan percobaan yang gagal karena mereka menganggap kegagalan pertama kali sebagai hal yang tidak penting. Itu hanya ketidaknyamanan dan tidak ada hubungannya dengan harga diri mereka, dan mungkin bahkan tidak seberapa baik mereka pada akhirnya akan mengemudi!

Sayangnya, mendapatkan perspektif bisa **memakan waktu** tetapi seringkali bisa dipercepat jika Anda **meluangkan waktu** untuk mengembangkan perspektif tentang peristiwa kehidupan. Coba lakukan ini dengan melihat apa yang bisa Anda pelajari dari kegagalan atau kekecewaan dan jangan menganggapnya terlalu serius.

Jadi mengapa mendapatkan perspektif membutuhkan waktu? Manusia Anda dapat mengatasi kegagalan dengan cukup cepat tetapi Simpanse di dalamnya tidak diprogram dengan cara ini dan Anda harus menerimanya. Simpanse memiliki pola yang dikenal baik dalam menghadapi kegagalan dan kehilangan dan pola ini terlihat pada hampir semua orang. Ini biasa disebut reaksi kesedihan. Biasanya kita mengaitkan istilah 'reaksi duka' dengan menghadapi kematian seseorang yang dekat. Namun, reaksinya dapat dilihat dengan kerugian apa pun dan juga dengan kegagalan yang dirasakan. Reaksi adalah cara simpanse menghadapi sesuatu yang sangat emosional dan sulit diterima. Oleh karena itu, berita buruk apa pun dapat dibandingkan dengan reaksi kesedihan.

Reaksi tersebut telah mengenali tahapan dan Simpanse Anda kemungkinan besar akan melewati tahapan ini, atau sebagian besar dari tahapan tersebut, ketika mengalami kegagalan. Mengetahui hal ini, Anda setidaknya dapat mengetahui bahwa reaksi terhadap kegagalan adalah hal yang normal dan

Anda dapat 'merawat' Simpanse Anda melewatinya. Tidak ada gunanya melawan reaksi, tetapi lebih baik bekerja dengannya.

Reaksi kesedihan normal dari Simpanse

Sederhananya, tahapan tipikal, yang dapat terjadi dalam urutan apa pun tetapi biasanya mengikuti seperti yang tercantum di bawah ini, adalah:

- **Penyangkalan** – tidak menerima peristiwa ini telah terjadi. •

Kerinduan – kerinduan akan peristiwa yang belum terjadi dan kembali ke keadaan sebelumnya. • **Tawar-menawar** – mencoba mengubah hasil

acara. Seringkali dimulai dengan 'Seandainya' atau 'Jika saya melakukan ini' (Simpanse terus-menerus ingin kembali ke masa lalu dan mengubah banyak hal, sedangkan Manusia menerima bahwa Anda tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi).

- **Kemarahan** – frustrasi dan rasa bersalah sering menyertai kemarahan, dan semacamnya penjelasan dicari untuk membuat peristiwa itu tampak tidak terlalu menyakitkan.

- **Disorganisasi** – kebenaran sekarang diterima dan ditangani dan perasaan depresi muncul dengan banyak emosi yang tidak menyenangkan dan rasa hampa. Ini adalah kesedihan yang nyata. •

Reorganisasi – Anda mulai menerima apa yang telah terjadi, atau setidaknya belajar untuk menerimanya, dan membuat rencana untuk melanjutkan.

Kegagalan suatu hubungan akan melalui tahapan yang sama. Membiarkan Simpanse Anda melalui tahapan-tahapan ini penting atau Anda mungkin terjebak dan proses berduka kemudian bisa memakan waktu lebih lama dari biasanya. **Setiap orang berbeda** tetapi biasanya membutuhkan waktu sekitar tiga bulan untuk melewati fase akut dan hingga satu tahun untuk berfungsi kembali, mungkin lebih lama tergantung pada seberapa parah kejadian tersebut dan seberapa penting hal itu bagi Anda. Tidak masuk akal untuk mengharapkan diri Anda tidak bereaksi secara emosional terhadap kegagalan apa pun. Ini membantu untuk menjadi lebih sadar tentang bagaimana Anda mungkin bereaksi dan bagaimana Anda dapat menghadapi reaksi Anda. Semoga kegagalan apa pun pada akhirnya dapat diberikan perspektif dan Anda dapat melanjutkan dari apa yang telah Anda pelajari dari kemunduran tersebut. Kegagalan adalah bagian normal dari pengalaman hidup dan bereaksi terhadapnya adalah normal dan dapat diterima.

Tugas Anda untuk roda penggerak 7 –

hasil • Mengukur keberhasilan secara relatif dan jika mungkin rayakan secara parsial sukses.

- Hadapi kegagalan atau kemunduran secara konstruktif dan anggap itu sebagai pembelajaran poin untuk mengembangkan diri. •

Cobalah untuk mengembangkan kemampuan untuk mendapatkan perspektif tentang semua peristiwa kehidupan. • Jika Simpanse Anda berduka, biarkan ia mengekspresikan diri. Ini sangat masuk akal untuk berduka.

Ringkasan poin-poin penting

- Ada perbedaan antara mimpi dan tujuan. • Untuk menjadi sukses, Anda membutuhkan perencanaan dan struktur. • Meminyaki roda akan sangat meningkatkan peluang keberhasilan. • Audit rutin akan membuat Anda tetap pada jalurnya. • Menangani hasil adalah bagian dari cetak biru.

Latihan yang disarankan:

Menerapkan bab ini

Merealisasikan mimpi

Tentukan impian Anda dan luangkan waktu untuk menjalani rencana terstruktur seperti yang diuraikan dalam bab ini. Yang terbaik adalah menyelesaikan ini dengan seorang teman.

Ikuti langkah-langkahnya dengan melakukan latihan untuk setiap roda gigi. Ketika Anda telah mulai mengimplementasikan rencana tersebut, terus ingatkan diri Anda mengapa Anda ingin mimpi itu terjadi dan apa artinya bagi Anda untuk berhasil.

Bab 16

Planet Kebahagiaan

Bagaimana menjadi bahagia

Happiness

- What do we mean by happiness?
- Three states of mind
- Moving into happiness
- The happiness approach
- Happiness promoters

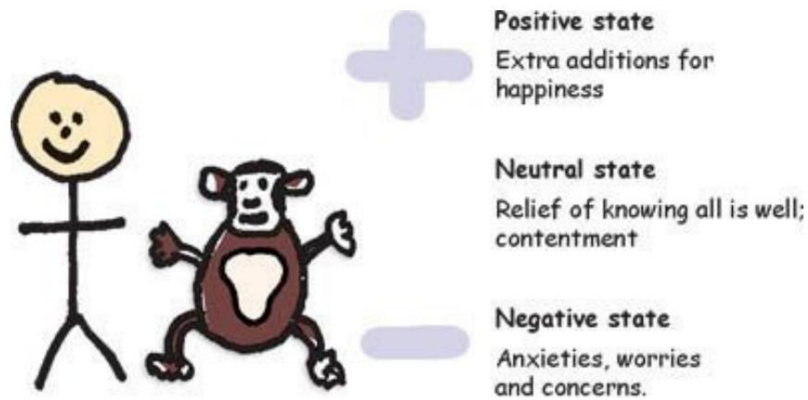


KEBAHAGIAAN ADALAH PILIHAN. Menjadi bahagia sepanjang waktu itu tidak realistis; akan selalu ada kesulitan dan kemunduran. Wajar jika mengalami pasang surut tetapi Anda bisa kembali ke kebahagiaan **dengan mengusahakannya.**

Apa yang kita maksud dengan kebahagiaan?

Anda harus memutuskan apa arti kebahagiaan bagi Anda karena itu berbeda untuk orang yang berbeda. Jadi tugas pertama Anda adalah meluangkan waktu dan memutuskan apa yang membuat Anda bahagia, setidaknya Anda tahu apa yang sedang Anda upayakan. Otak melepaskan bahan kimia yang berbeda saat cemas, saat rileks, atau saat bahagia. Oleh karena itu, mungkin paling mudah untuk mendekati jalan menuju kebahagiaan dengan mendefinisikan tiga keadaan berbeda.

Tiga kondisi pikiran untuk Manusia dan Simpanse



Tiga kondisi pikiran untuk Manusia dan simpanse

Menghilangkan keadaan pikiran negatif Hal-

hal yang membuat Anda berada dalam keadaan pikiran negatif adalah kecemasan, kekhawatiran atau kekhawatiran. Ini biasanya karena Anda tidak memiliki empat sistem planet fungsional (Planet yang Terbagi, Planet Orang Lain, Planet yang Terhubung, dan Planet Dunia Nyata) berjalan lancar. Itu berarti Anda tidak memenuhi hal-hal mendasar yang dibutuhkan Simpanse dan Manusia untuk merasa santai dan puas.

Oleh karena itu, untuk keluar dari keadaan pikiran negatif, Anda perlu membuat keempat sistem planet fungsional berputar dengan benar. Secara realistis kita akan selalu mengalami beberapa tingkat disfungsi, ini tentang meminimalkan dan menahannya, sehingga kita dapat terus maju dan menggunakan energi kita untuk mendapatkan kualitas dalam hidup kita.



Keluar dari keadaan negatif seperti piring yang berputar: planet-planet membutuhkan perhatian terus-menerus

Berikut adalah contoh hal-hal yang harus diperhatikan dari empat sistem pertama.

- Mengenali, mengasuh, dan mengelola Simpanse Anda.
- Kenali kebutuhan untuk menjaga dan mengembangkan Manusia Anda.

- Memiliki Komputer yang berfungsi penuh dengan Autopilot, tanpa Gremlin, dengan Goblin yang terkandung dan Batu Kehidupan yang dapat dipikirkan.

- Kelola orang lain di dunia Anda. •

Memiliki pasukan yang berfungsi penuh.

- Berkomunikasi secara efektif. •

Membangun Hutan Ramah untuk Simpanse Anda. •

Memiliki perspektif Dunia Nyata. • Mampu mengatasi stres langsung dan kronis.

Pastikan dorongan dan kebutuhan fisik dan emosional umum Simpanse dan Manusia Anda terpenuhi. Berikut adalah beberapa contoh kebutuhan simpanse:

- Pasukan

- Seks

-

Makanan

-

Kekuasaan •

Ego •

Wilayah • Keamanan • Rasa ingin tahu

Manusia berbagi banyak dari kebutuhan dasar umum Simpanse ini tetapi juga mencakup hal-hal seperti:

- Peran atau tujuan hidup •

Belahan jiwa •

Stimulasi intelektual

Kita semua jatuh ke dalam keadaan pikiran negatif dari waktu ke waktu, yang normal.

Rahasiannya adalah mengatasinya secepat mungkin dan menerima bahwa tidak normal untuk tetap berada dalam keadaan negatif ini.

Keadaan pikiran netral Keadaan

ini adalah ketika empat planet pertama berputar dengan baik dan Anda puas, tetapi ini mungkin tidak berarti Anda bahagia. Bagi sebagian orang, 'puas' adalah 'bahagia' tetapi bagi sebagian besar kebahagiaan berarti sesuatu yang lebih.

Keadaan pikiran yang positif

Keadaan pikiran yang positif adalah ketika Anda **menambahkan** hal-hal positif dan kualitas ke dalam hidup Anda dan tidak hanya hidup dari dasar-dasar. Ini memiliki faktor perasaan-baik dan hidup Anda terasa kaya, produktif, dan memuaskan. Tidak mengherankan jika kualitas ini menentukan kebahagiaan bagi banyak orang.

Contoh penambahan Simpanse •

Kegembiraan •

Pengalaman baru • Kegiatan

menyenangkan

•

Sosialisasi •

Perlakuan • Hadiah • Stimulasi mental

Contoh Penambahan Manusia • Tertawa

• Kegiatan

yang memuaskan • Prestasi

• Perilaku altruistik •

Perencanaan masa depan •

Hiburan • Pengingat

akan hal-hal baik –

dimiliki dan dicapai

Bergerak menuju kebahagiaan

Untuk menjadi bahagia dan memasuki tataran cita positif, ***Anda perlu menambahkan hal-hal ekstra dalam hidup Anda dan membawa kualitas ke dalamnya.*** Anda harus menempatkan segala sesuatunya pada tempatnya untuk mendapatkan kesempatan terbaik untuk menjadi bahagia. Jadi lihat daftar di sebelah untuk menemukan contoh tambahan untuk Simpanse dan Manusia Anda, dan pilih dari mereka dan tambahkan pemikiran Anda sendiri. Kemudian buat langkah-langkah aktif untuk mencoba dan memenuhinya. Kebahagiaan ada harganya karena biasanya membutuhkan usaha.

Kita dapat melihat kebahagiaan dalam istilah 'memiliki' dan 'menjadi' dan kedua aspek ini hanya memperjelas perbedaan antara 'apa yang Anda miliki' dan 'siapa Anda'.

'Memiliki'

Aspek materi dari 'memiliki' mencakup prestasi dan kepemilikan, sedangkan aspek emosional, fisik dan intelektual dari 'memiliki' kurang berwujud. Misalnya, aspek emosional dapat mencakup kebutuhan untuk dicintai atau dihormati oleh orang lain. Aspek fisik 'memiliki' tidak hanya mencakup kesehatan yang baik tetapi juga perasaan sejahtera.

Aspek intelektual termasuk memiliki kehidupan yang memuaskan yang merangsang otak Anda untuk berpikir dan menantang dengan cara yang menyenangkan.

Daftar 'memiliki' •

Prestasi • Harta •

Emosional •

Fisik • Intelektual

Ada banyak tumpang tindih antara 'dasar' untuk bertahan hidup dan 'penambahan' untuk kualitas. Manusia dan Simpanse berbagi banyak fitur di daftar mereka. Poin penting di sini adalah menghabiskan waktu mengerjakan apa yang **Anda butuhkan** untuk membuat diri Anda bahagia dan kemudian **mewujudkannya**.

Masalah potensial dengan prestasi Prestasi

penting bagi Manusia. Kami ingin tahu bahwa kami telah melakukan sesuatu yang konstruktif atau mencapai sesuatu yang bisa dibanggakan. Tapi mungkin ada masalah dengan prestasi.

Setiap kali kita mengarahkan pandangan kita untuk mencapai sesuatu, seperti mendapatkan promosi, kita percaya bahwa ketika kita berhasil kita akan bangga dan ini akan tetap bersama kita. Sedihnya, pengalaman yang sangat umum bahwa ketika kita berhasil mendapatkan promosi, kita sering mengabaikan pencapaian kita alih-alih merayakannya dan kemudian kita mencari hal lain untuk dicapai.

Saya telah melihat ini di olahraga elit di mana seorang olahragawan mencoba untuk mendapatkan rekor dunia. Ketika mereka telah mencapainya, mereka seringkali dengan cepat mengabaikannya dan mengatakan hal-hal seperti, 'Yah, ini bukan rekor dunia yang bagus, itu hanya rekor dunia yang lemah!'

Masalahnya adalah bahwa simpanse kita tidak pernah puas dan apa pun yang kita capai, atau dapat kita lakukan, sering mereka anggap remeh atau tidak berharga. Jadi kita harus berhati-hati dalam hal pencapaian jangan sampai simpanse dalam diri kita mengabaikan usaha dan pencapaian kita. Ketika Anda mencapai sesuatu, tidak peduli seberapa kecil yang mungkin dipikirkan Simpanse, rayakan dan tepuk punggung Anda sendiri. Ini jauh lebih mungkin mengarah pada keadaan pikiran yang bahagia daripada membiarkan Simpanse mengabaikan pencapaian Anda.

Masalah potensial dengan kepemilikan Harta

mirip dengan prestasi. Telah terbukti bahwa kebahagiaan yang berasal dari harta benda berumur pendek. Beberapa orang berpikir mereka akan bahagia selamanya jika memenangkan lotere. Setelah periode penyesuaian ditemukan bahwa pemenang lotere kembali ke tingkat kebahagiaan mereka sebelumnya. Ini mirip dengan mendapatkan sesuatu yang baru; setelah jangka waktu tertentu biasanya nilainya berkurang bagi Anda. Berhati-hatilah agar Anda tidak lupa untuk menghargai hal-hal berharga yang Anda miliki sebelum hilang.

Bentrok antara Manusia dan Simpanse dalam hal kebahagiaan Mengenali benturan antara apa yang dibutuhkan Manusia dan Simpanse, terutama dalam hal aspek emosional, fisik, dan intelektual, sangatlah penting. Sering kali kebutuhan dan dorongan Simpanse dan Manusia tidak sesuai.

Beberapa mudah dihadapi. Misalnya, bermain olahraga dapat dengan mudah memuaskan perilaku simpanse yang agresif dan teritorial. Ini dapat diterima secara sosial dan Manusia juga dapat menikmatinya. Jika tidak ada pelampiasan untuk agresi, maka hal itu dapat mengubah dirinya menjadi kekerasan yang tidak sehat.

Terkadang harus ada kompromi karena Simpanse dan Manusia tidak setuju. Misalnya, tidak jarang menemukan pasangan yang dorongan seksnya tidak cocok. Mudah-mudahan kedua pasangan ingin menghormati satu sama lain seperti yang diminta oleh Manusia mereka, tetapi mereka harus memenuhi dorongan seks mereka. Masalah ini bisa menjadi dinamit jika tidak ditangani.

Jujur dan mendekati masalah bersama untuk menemukan solusi yang dapat diterima adalah cara terbaik untuk maju. Berbahaya untuk mengabaikan drive simpanse yang kuat karena jika Anda melakukannya, simpanse hanya akan gelisah dan dapat membawa Anda ke tempat yang tidak Anda inginkan.

Kebahagiaan didasarkan pada pemahaman kebutuhan Manusia Anda dan Simpanse dan pastikan mereka ditangani dan menjadi kompatibel.

Mendapatkan pasangan yang

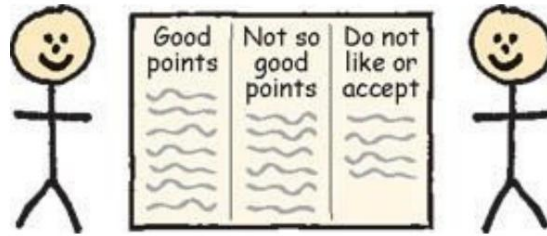
tepat Kebanyakan orang menginginkan dan membutuhkan seseorang untuk diajak berbagi kehidupan. Masalahnya, secara sederhana, adalah bahwa Simpanse dan Manusia mereka mencari hal yang berbeda di dalam pasangan itu.

Simpanse hanya akan melihat pasangan untuk membentuk ikatan, untuk mengamankan suatu wilayah, memiliki keluarga dan menghasilkan generasi berikutnya. Ini diprogram untuk melakukan ini dengan melihat aspek fisik pasangan dan juga aspek emosional yang sesuai dengan agendanya.

Manusia, di sisi lain, sedang mencari belahan jiwa atau pendamping sejati dan mencari nilai-nilai Kemanusiaan di dalam pasangan. Sedihnya, kebanyakan orang menjalin hubungan baik dengan Simpanse atau Manusia mereka tetapi tidak dengan keduanya.

Anda harus memastikan bahwa Anda senang dengan Simpanse dan Manusia pada orang lain. Waspada terhadap perasaan emosional simpanse Anda sendiri yang kuat, karena perasaan itu bisa sangat berubah-ubah dalam jangka panjang, tidak peduli seberapa benar perasaannya pada saat itu. Nikmati perasaan, jangan membangunkannya sendirian.

Secara umum Anda dapat mengetahui seperti apa Simpanse dan Manusia pada orang lain. Ketika Anda telah melakukan ini, merupakan latihan yang berguna untuk menulis tiga kolom pada selembar kertas. Di kolom pertama taruh semua poin bagus dari Simpanse dan Manusia mereka. Di kolom kedua, tuliskan semua poin kurang bagus yang tidak terlalu mengganggu Anda. Catat baik-baik, saya memang mengatakan 'semua poin yang tidak terlalu bagus yang tidak terlalu mengganggu Anda' dan BUKAN 'semua poin yang tidak terlalu bagus yang menurut Anda dapat Anda **ubah** di dalamnya'. Untuk mengubahnya sangat tidak mungkin terjadi! (Sangat tidak mungkin **berarti** sangat tidak mungkin). Jadi poin di kolom kedua haruslah yang benar-benar tidak mempengaruhi Anda. Kolom ketiga adalah untuk hal-hal pada Manusia atau Simpanse yang tidak Anda sukai dan akan sulit diterima.



Sekarang pikirkan baik-baik: Anda bisa hidup dengan poin bagus siapa pun. Oleh karena itu, hapus kolom pertama dan jangan dianggap. Jangan fokus pada kolom pertama ini, karena sering kali akan membutuhkan Anda pada hal-hal buruk dan menahan Anda pada orang itu, yang dapat merusak Anda secara emosional. Kolom kedua berarti bahwa Anda dapat hidup jujur dengan poin-poin ini dan Anda menerimanya SEBAGAIMANA ADANYA. Jadi abaikan kolom ini. Akhirnya kami mencapai kolom ketiga. Jika Anda menuliskan sesuatu di kolom ini, maka Anda benar-benar mengatakan bahwa Anda tidak dapat hidup dengan orang ini. Ini tampaknya sulit, tetapi penelitian yang mengamati banyak pasangan menunjukkan bahwa setiap kali bahkan ada satu item di kolom terakhir, hubungan tersebut tidak mungkin bertahan lama.

Fitur yang satu ini bisa seperti setetes racun. Tidak peduli seberapa menarik dan enaknyanya makanan itu, jika Anda menambahkan hanya satu tetes racun maka itu tidak bisa dimakan dan mematikan. Hubungan, lingkungan, dan pekerjaan bisa seperti ini. Waspada! Tetesan racun yang hanya merupakan satu perbedaan yang tidak dapat diselesaikan atau tidak dapat diterima. Jangan kaget jika Anda makan dan jatuh sakit!

Oleh karena itu, jangan heran jika Anda menderita secara emosional jika ada setetes racun pun dalam hidup Anda. Karena itu, pikirkan baik-baik sebelum Anda memasuki suatu hubungan; jangan melihat dua kolom pertama karena itu bukan indikasi kompatibilitas yang sebenarnya. Lihatlah kolom terakhir dan jujur pada diri sendiri. Menemukan pasangan yang tepat tidak terlalu mudah tetapi pencarian itu sepadan. Membuat diri Anda berada dalam keadaan emosi yang stabil akan menarik banyak orang dan kemudian menempatkan diri Anda di tempat yang tepat untuk bertemu dengan mereka akan membawa imbalan.

Membangun hubungan yang

memuaskan Semua hubungan pribadi dapat ditingkatkan dan memberi kita lebih banyak kepuasan. Berikut adalah beberapa saran yang dapat Anda pertimbangkan saat melihat pendekatan Anda sendiri terhadap hubungan Anda.

Tanyakan pada diri Anda apakah Anda bersikap realistis tentang apa yang bisa ditawarkan orang ini kepada Anda, apakah dia teman atau pasangan. Tidak realistis untuk percaya bahwa ada

satu orang dapat memenuhi semua kebutuhan Anda dan bahwa setiap teman atau pasangan dapat memberikan semua yang Anda inginkan. Sebagian besar hubungan akan lebih sehat jika ada teman dan keluarga lain dalam foto tersebut.

Pilih teman Anda tidak hanya berdasarkan apa yang dapat Anda tawarkan kepada mereka, tetapi juga juga apa yang bisa mereka tawarkan kepada Anda. Teman atau pasangan yang ideal cenderung:

- Membuat Anda merasa nyaman dengan diri sendiri
- Membantu Anda berkembang sebagai pribadi
- Memunculkan yang terbaik dalam diri Anda
- Mengutamakan diri sendiri
- Menerima Anda apa adanya

Kebalikannya juga benar, bahwa sebagai teman baik Anda akan melakukan hal-hal ini untuk mereka.

Semua mitra menyakiti kita dan mengecewakan kita dari waktu ke waktu. Mendapatkan lebih dari ini dan menjadi pengertian adalah cara untuk menjaga hubungan tetap hidup.

Jika Anda telah memaafkan pasangan yang menyesal maka itu berarti melupakan kejadian itu. Memaafkan tidak berarti menyimpan kesalahan ringan untuk digunakan berulang kali di masa depan saat itu cocok untuk Anda. Jika Anda melakukan ini maka **pengampunan** bukanlah kata yang tepat. Kata yang tepat untuk menggambarkan apa yang Anda lakukan adalah **menyiksa**. Anda dapat memaafkan pasangannya, dan tidak mengungkitnya lagi, atau Anda dapat menghentikannya dan membiarkan orang tersebut menemukan orang lain yang tidak akan menyiksanya. (Perhatikan memaafkan tidak berarti melupakan, itu hanya berarti tidak menggunakannya sebagai senjata. Namun, terkadang bijaksana bagi Anda untuk mengingat suatu peristiwa atau perilaku jika orang tersebut terus mengulangnya dan menurut Anda sudah waktunya bagi Anda untuk melanjutkan. !)

Penyerahan Karena

Simpanse kita bekerja dengan memikirkan pasangan sebelum mereka benar-benar bertemu dengan mereka, mereka sering memaksakan kepada seseorang apa yang ingin mereka lihat daripada melihat apa yang ada di depan mereka. Hal ini dapat menyebabkan stres berat karena Simpanse terus-menerus mencoba membuat orang tersebut menjadi 'orang yang tepat'.

Itu membuat putus dari seseorang yang pada akhirnya tidak cocok menjadi sangat sulit.

Salah satu cara yang mungkin bisa membantu jika Anda terjebak dalam posisi ini adalah dengan mencoba 'handover'. Bayangkan Anda akan menyerahkan pasangan Anda kepada orang lain

orang dan Anda harus benar-benar jujur tentang pasangan Anda, kutil dan semua. Cobalah berbicara ke udara dan beri tahu orang baru itu apa yang diharapkan dari hubungan tersebut. Berikan poin yang baik dan kemudian berikan poin yang buruk, tapi jangan ditahan. Bayangkan jika Anda berbohong bahwa mereka dapat membawa Anda ke pengadilan!

Dengan melakukan 'penyerahan', Anda mungkin menyadari bahwa orang baru itu tidak mungkin mengambil pasangan Anda, dan Anda sendiri mungkin bertanya-tanya mengapa Anda bergantung pada mereka. Saya telah menggunakan latihan ini dengan banyak orang yang menderita dalam suatu hubungan yang benar-benar tidak akan berhasil dan itu memberi mereka perspektif yang berbeda.

'Menjadi' adalah tentang siapa Anda

Ada sejumlah aspek yang perlu dipertimbangkan saat melihat 'siapa Anda' dan bagaimana hal ini meningkatkan kebahagiaan. Kita bisa menganggap mereka sebagai daftar 'makhluk'.

Daftar 'makhluk' terdiri dari:

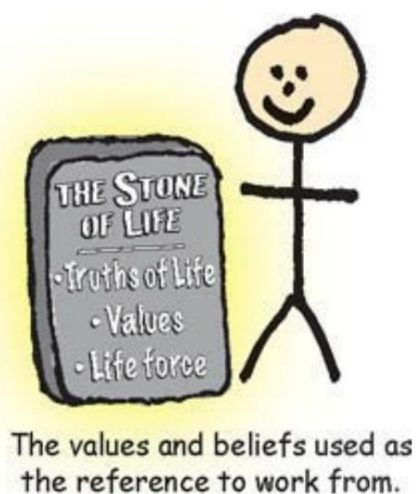
- Citra diri •
- Harga diri •
- Harga diri •
- Kepercayaan diri

Untuk memahami bagaimana Anda memandang diri sendiri, sangat penting bagi Anda untuk mengenali perbedaan antara cara Simpanse memandang Anda dan cara Manusia memandang Anda. Mereka biasanya satu juta mil terpisah. Anda benar-benar harus membuat pilihan di sini, mana yang ingin Anda pilih.

Pengingat singkat tentang cara berpikir Simpanse akan membantu Anda memahami mengapa banyak orang memiliki hubungan yang sangat buruk dengan diri mereka sendiri! Simpanse adalah individu rentan yang berusaha keras untuk diterima di dalam pasukan dan berusaha untuk mengesankan pasukan. Ini adalah keadaan permanen dan tidak akan pernah berubah. Biasanya, Simpanse akan sangat kritis terhadap diri sendiri dan kurang percaya diri pada kemampuannya sendiri untuk menghilangkan kesalahan atau menunjukkan kelemahan. Itu tidak akan toleran terhadap kekurangan atau kesalahan yang dibuatnya. Simpanse percaya bahwa orang lain terus-menerus menghakiminya dan melihat setiap kesalahannya.

Cara manusia berpikir akan menunjukkan kepada Anda sudut pandang alternatif. Manusia mengakui bahwa meskipun setiap orang memiliki kemampuan dan penampilan yang berbeda, setiap orang sama berharganya sebagai manusia. Manusia juga menyadari bahwa mencoba membuat orang lain terkesan dan bahagia, agar menjadi populer, bukanlah dasar yang baik untuk menjalani hidup. Manusia percaya bahwa semua yang dapat Anda lakukan adalah yang terbaik. Manusia juga percaya bahwa nilai-nilai yang diperhitungkan dalam hidup tidak didasarkan pada penampilan, prestasi atau kepemilikan tetapi didasarkan pada nilai-nilai seperti kejujuran, integritas, kebaikan dan pertimbangan.

Oleh karena itu, ketika menilai diri Anda sendiri, Anda dan Simpanse Anda akan sampai pada kesimpulan yang sangat berbeda karena mereka bekerja dengan skala dan nilai pengukuran yang sangat berbeda. Sebelum Anda mulai melihat diri Anda sendiri, hal terpenting yang harus dilakukan adalah memastikan bahwa Anda memiliki Batu Kehidupan dengan nilai-nilai yang dengan jujur ingin Anda ukur. Kemudian ukur diri Anda dan orang lain dengan nilai-nilai ini dan **jangan biarkan Simpanse membajak Anda**. Misalnya, jika Anda menempatkan ceria, ramah, dan jujur pada daftar Anda, maka ukurlah diri Anda dengan nilai-nilai Kemanusiaan ini.



Citra diri

Inilah cara Anda melihat kepribadian dan kehadiran Anda.

Manusia akan memberikan sudut pandang yang seimbang dan melihat aspek menarik dan tidak menarik tentang diri Anda. Tetapi ini akan dilakukan dengan melihat nilai-nilai kemanusiaan seperti kasih sayang, kejujuran, dan altruisme untuk menentukan siapa diri Anda.

Simpanse akan melihat penampilan fisik dan prestasi Anda untuk menentukan siapa Anda. Hati-hati, Simpanse dapat berubah pikiran dengan sangat cepat dan sangat subyektif. Satu menit ia akan berpikir bahwa Anda adalah orang yang paling menakjubkan dengan penampilan yang menakjubkan dan selanjutnya ia akan percaya bahwa Anda adalah makhluk paling jelek yang berjalan di planet ini.

Kebahagiaan tentang citra diri Anda tidak mungkin stabil jika Anda mendasarkannya pada pendapat simpanse tentang apa yang penting dan kemungkinan besar akan membawa Anda ke dalam gelombang emosi secara teratur. Citra diri sejati akan didasarkan pada seberapa banyak Anda menjalankan nilai-nilai Anda.

Jadi bagaimana Anda memutuskan citra diri adalah keputusan antara pergi ke Nilai-nilai simpanse dan melanjutkan nilai-nilai Manusia.

Ini adalah pilihan dan bagaimana Anda memilih pasti akan mempengaruhi kebahagiaan Anda. BERHENTI di titik ini dan pastikan Anda memahami semua yang telah dijelaskan tentang citra diri dan kemudian tentukan pilihan Anda.

Harga diri Ini

adalah nilai yang Anda berikan pada diri Anda sebagai pribadi. Sekali lagi, saya harap jelas bahwa Manusia dan Simpanse akan mengukur ini dengan nilai yang sangat berbeda. Itu adalah pilihan Anda tentang bagaimana Anda ingin melihat nilai Anda sendiri. Jika, misalnya, Anda memilih untuk menimbang nilai Anda dengan menjadi orang bahagia yang membawa banyak kesenangan bagi orang lain hanya dengan bersikap menyenangkan dan tersenyum, maka Anda memiliki kesempatan untuk melihat diri Anda sebagai anggota komunitas yang sangat berharga. Tingkat kebahagiaan Anda akan meningkat karena simpanse pun akan menyukai ini.

Namun, jika Anda membandingkan diri Anda dengan seberapa pintar Anda dan pekerjaan apa yang Anda lakukan, maka harga diri Anda mungkin goyah dari hari ke hari saat Simpanse berubah pikiran.

Tentukan pilihan Anda antara penilaian Simpanse dan Manusia.

Harga diri Ini

adalah bagaimana Anda membandingkan diri Anda dengan orang lain. Tema yang sama berlanjut: Anda bisa menggunakan kriteria Simpanse atau kriteria Manusia untuk memutuskan bagaimana Anda membandingkan.

Manusia cenderung mengatakan bahwa setiap orang memiliki nilai yang sama dan meskipun kita memiliki keterampilan dan kemampuan yang berbeda, keyakinan keseluruhannya adalah bahwa semua sama sebagai manusia.

Simpanse akan mengatakan bahwa setiap orang berada pada level yang berbeda dan beberapa orang lebih baik dari yang lain, dengan kekuatan, penampilan, dan harta benda menjadi sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa cara Anda membandingkan diri sendiri dengan orang lain berdampak besar pada tingkat kebahagiaan Anda.

Jika Anda harus membandingkan diri Anda maka lakukanlah dengan kriteria Manusia dan bukan dengan kriteria Simpanse.

Kepercayaan diri Ini

adalah apa yang Anda yakini bahwa Anda mampu melakukannya. Ini adalah bagian besar dari hidup kita sehingga Bulan yang menstabilkan ke Planet Kebahagiaan mewakilinya. Bab tentang 'Bulan Keyakinan' akan menjelaskan hal ini secara mendetail.

Saat Anda melihat semua cara untuk menilai diri sendiri, ada tema konstan: Anda bisa bekerja dengan Simpanse dan sistem nilainya, atau Anda bisa bekerja dengan Manusia dan sistem nilainya. Hasilnya kemudian akan sangat berbeda dan akan mengarah pada tingkat kebahagiaan yang berbeda. Kebahagiaan kemudian sangat dipengaruhi oleh sistem dan nilai kepercayaan Anda sendiri. Untuk melakukannya dengan benar, Anda harus kembali ke Batu Kehidupan. ***Sangat penting untuk mengetahui apa nilai absolut Anda tentang kehidupan dan orang-orang, SEBELUM Anda mulai mencoba mencari tahu siapa diri Anda.*** Setelah Anda memiliki rumah sendiri, Anda akan merasa nyaman dengan diri sendiri dan kemungkinan besar tingkat kebahagiaan Anda akan meningkat secara dramatis.

Pendekatan kebahagiaan Untuk

mendapatkan kesempatan terbaik untuk menjadi bahagia, Anda harus mendekati kehidupan, dan diri Anda sendiri, dengan cara yang benar.

Beberapa orang secara alami memiliki pendekatan hidup yang positif dan optimis. Keyakinan dan sikap mereka cenderung melihat yang terbaik dalam situasi apa pun.

Mereka melakukan yang terbaik dan jika ada yang tidak beres, mereka bisa berduka tetapi kemudian melanjutkannya. Pendekatan ini bisa dipelajari dan dibudidayakan. Ini adalah sikap pikiran. Itu juga tergantung pada apa yang Anda anggap normal untuk Anda. Jika kamu berfikir

kebahagiaan tidak normal bagi Anda maka itu menjadi ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya dan kebahagiaan menjadi sulit dipahami. Ada sejumlah pendekatan hidup yang tampaknya diadopsi oleh orang-orang bahagia. Berikut adalah beberapa yang dapat Anda pertimbangkan untuk diambil sendiri.

- Belajar untuk memiliki pendekatan hidup yang realistis namun positif adalah perilaku yang dipelajari.

Setiap kali terjadi situasi di mana hal-hal tidak berjalan sesuai rencana, **cobalah untuk mengembangkan kebiasaan mencari solusi daripada memikirkan masalah.** Ini adalah Autopilot yang sangat berguna untuk masuk ke Komputer Anda. • Pikiran di kepala Anda dan pendekatan yang Anda ambil untuk

hidup adalah pilihan Anda. **Anda dapat memilih seberapa banyak situasi mengganggu Anda.** Pikirkan tentang ini. Terserah Anda untuk memutuskan apa yang penting dalam hidup Anda dan apa yang tidak.

Jika Anda tidak ingin sesuatu menjadi penting maka itu tidak harus. • Tanyakan pada diri sendiri berapa lama Anda ingin memikirkan atau memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan yang telah berlalu **dan berapa lama Anda ingin tetap berada dalam kerangka berpikir itu. Tanyakan juga apa gunanya brooding?** • Salah satu pendekatan hidup yang dijamin dapat membantu Anda menjadi bahagia adalah belajar **menertawakan diri sendiri dan menjaga selera humor,** kapan pun Anda bisa.

Sekali lagi, ini adalah Autopilot di Komputer orang-orang bahagia; itu adalah perilaku yang dipelajari. Jika Anda menganggap diri Anda terlalu serius maka kebahagiaan bisa berkurang.

- Selalu bersikap proaktif dalam hidup, terutama dalam hubungan. Cobalah untuk tidak bersikap reaktif terhadap suasana hati atau keinginan orang lain. Putuskan apa yang Anda inginkan dan kemudian negosiasikan tetapi jangan biarkan diri Anda menjadi korban pasif. • Cobalah menghadapi penyebab dari suatu situasi dan bukan gejalanya. Kadang-kadang mengeluarkan barang-barang dari dada Anda adalah yang dibutuhkan (membiarkan Simpanse Anda berteriak dengan aman). Namun, berteriak saja tidak menyelesaikan masalah yang menyebabkan gejala tersebut. Pemecahan masalah sangat membantu dalam jangka panjang. Orang yang bahagia akan menemukan dan mengobati penyebabnya!

Daftar kebahagiaan Saya

masih terkejut ketika seseorang memberi tahu saya bahwa mereka tidak bahagia dan kemudian tidak dapat memberi tahu saya apa pun yang akan membuat mereka bahagia. Tidak butuh waktu lama untuk bekerja

beberapa hal yang sangat sederhana yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kebahagiaan dalam hidup Anda. Jadi salah satu hal nyata yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan peluang kebahagiaan adalah mengetahui dengan pasti apa yang akan membuat Anda bahagia dan kemudian memastikan hal itu terjadi. Jika Anda tidak pandai menjaga diri sendiri dan kebahagiaan Anda sendiri, maka buatlah daftar kebahagiaan Anda sendiri. Daftar ini dapat dirujuk dan hal-hal yang dinanti-nantikan. Daftar kebahagiaan ada dalam dua bentuk:

- 'Daftar bahagia langsung' • 'Daftar bahagia tertunda'

Misalnya, daftar kebahagiaan langsung saya adalah secangkir kopi; menelepon seorang teman; berjalan anjing; membuat rencana untuk masa depan; menghitung berkat saya; duduk kembali dan mengambil napas dalam-dalam! Ini adalah hal-hal yang dapat saya pilih untuk dilakukan kapan saja, kurang lebih. Bahkan hanya dengan duduk santai dan memikirkan hal-hal baik dapat membuat saya merasa lebih bahagia. Ini berarti bahwa setiap saat saya dapat berusaha untuk meningkatkan suasana hati saya dan seringkali hanya itu yang diperlukan, hanya sedikit usaha. Coba sekarang sebutkan sepuluh hal di bawah kendali Anda yang dapat Anda lakukan untuk membuat Anda merasa lebih bahagia. Kemudian tanyakan pada diri Anda apakah Anda telah melakukannya baru-baru ini.

Daftar bahagia Anda yang tertunda mungkin mencakup hal-hal seperti mengajak teman-teman untuk makan malam; pergi keluar untuk makan; liburan; bermain olahraga; dan sebagainya pada.

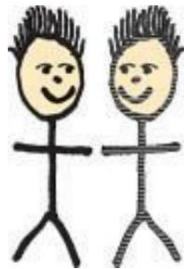
Anda perlu meluangkan waktu untuk menerapkan hal-hal ini sehingga Anda memiliki sesuatu untuk dinanti-nantikan. Ini sangat penting bagi kebanyakan orang jika mereka ingin tetap bahagia. Di dalam diri Anda, Anda mungkin merasa baik-baik saja tetapi Simpanse Anda akan selalu menuntut sesuatu untuk dinanti-nantikan, jadi peliharalah dengan memberi tahunya tentang kejadian di masa depan. Memiliki beberapa acara mendatang untuk dinantikan akan membantu simpanse Anda melewati saat-saat yang kurang menyenangkan. Orang yang bahagia cenderung memiliki hal-hal yang dinanti-nantikan. Mereka juga memastikan bahwa saat-saat bahagia itu sakral. Tidak ada yang menghentikan mereka terjadi.

Simpan daftar ini agar Anda dapat merujuknya dan beralih ke kerangka berpikir yang lebih bahagia. Cobalah untuk menjaga daftar ini sejalan dengan nilai-nilai Anda, misalnya jika Anda menghargai sehat dan aktif maka lebih baik menempatkan 'jalan-jalan' atau 'makan makanan enak' daripada 'makan sebatang coklat'.

Audit kebahagiaan dan kembaran virtual Ini adalah

latihan yang berguna untuk memantau kebahagiaan Anda. Buat buku harian dan catat hal-hal yang membuat Anda bahagia dan juga hal-hal yang membuat Anda berhenti bahagia. Memiliki notebook khusus hanya untuk tujuan ini akan menunjukkan kepada Anda dengan jelas bagaimana Anda dapat meningkatkan dan menjaga diri Anda dengan lebih baik.

Salah satu cara yang sangat pasti untuk memberi diri Anda nasihat yang jujur dan terus terang adalah dengan menciptakan kembaran virtual.



Bayangkan Anda adalah salah satu dari dua kembar identik. Kembaran Anda adalah sahabat Anda dan mencintai Anda dan menjaga Anda. Beri nama si kembar. Kemudian bayangkan Anda adalah saudara kembar ini. Jadi, misalnya, Anda memanggil kembaran Anda Sam. Anda sekarang menjadi Sam. Dalam peran Anda sebagai Sam, berikan nasihat kepada diri Anda sendiri dan ceritakan beberapa kebenaran di rumah tentang apa yang harus dan tidak boleh Anda lakukan dengan situasi, hidup Anda, dan masalah Anda.

Saya telah menggunakan teknik ini dengan banyak orang yang terjebak dengan segala macam masalah. Ketika mereka membayangkan menjadi saudara kembar, mereka memberikan nasehat yang luar biasa untuk diri mereka sendiri. Tidak mengherankan kok karena Anda paling mengenal diri sendiri! Terkadang hanya dibutuhkan keberanian untuk mengatakan pada diri sendiri beberapa kebenaran di rumah, seperti 'berhenti bersikap picik', 'Anda harus berhenti bersikap keras terhadap diri sendiri', 'Anda adalah orang baik dan Anda telah melakukan yang terbaik', 'Anda membutuhkan menendang celana' 'Anda perlu tersenyum dan menghadiahkan diri sendiri' dan seterusnya. Jika Anda bisa melakukannya dengan selera humor, maka ini lebih baik lagi!

Promotor kebahagiaan – mengganti Gremlin dengan Autopilot

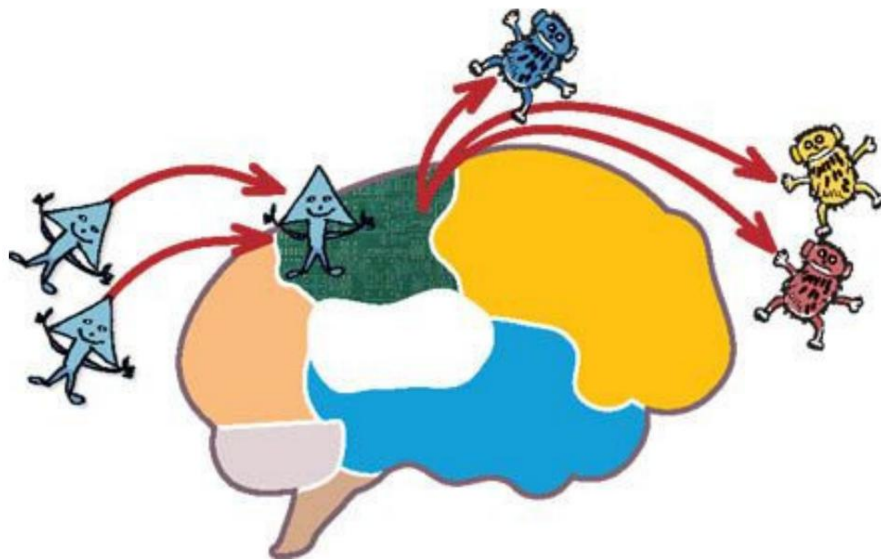
Menerapkan Autopilot, perilaku dan keyakinan baru yang akan meningkatkan kebahagiaan, adalah latihan yang perlu diperkuat secara teratur. Luangkan waktu untuk memikirkan kebiasaan dan pikiran yang merusak untuk Anda temukan

Gremlin Anda. Mari kita lihat beberapa tema umum yang bisa dihubungkan dengan banyak dari kita.

Pertempuran versus gaya

hidup Pertempuran berarti Anda harus mengeluarkan banyak usaha dan energi untuk menang. Gaya hidup berarti santai dan hidup sesuai harapan tanpa usaha.

Cobalah untuk tidak melihat pertempuran dalam semua yang Anda lakukan tetapi lihatlah gaya hidup sebagai gantinya. Misalnya, mencoba untuk diet dan makan porsi kecil lebih sulit jika Anda melihatnya sebagai perjuangan untuk mengurangi daripada melihat porsi kecil seperti biasa (dan porsi lebih besar tidak dapat diterima). Contoh lain adalah percaya bahwa menjadi bahagia adalah sesuatu yang harus Anda perjuangkan, alih-alih bersantai dan melihat bahagia sebagai hal yang normal bagi Anda. GREMLIN adalah keyakinan bahwa kebahagiaan adalah pertempuran; Autopilotnya adalah bahwa kebahagiaan adalah gaya hidup.



Kebahagiaan meningkat dengan menemukan dan mengganti Gremlin dengan Autopilot

Pemikiran Dikotomis Melihat

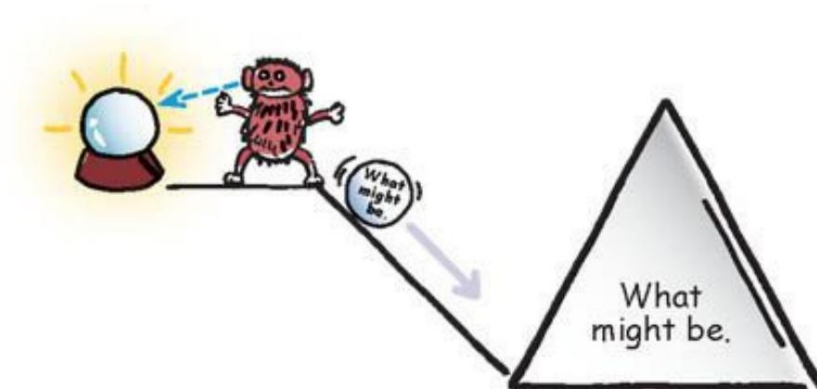
segala sesuatu sebagai semua atau tidak sama sekali, menang atau kalah, sukses atau gagal, adalah pemikiran dikotomis dimana segala sesuatu dilihat hanya memiliki dua pilihan.

Jenis pemikiran ini adalah sebuah kebiasaan, sebuah GREMLIN. Ini sering menunjukkan ketidakfleksibelan dan mengarah pada ketidakbahagiaan. Ganti GREMLIN dengan Autopilot untuk melihat nuansa abu-abu dan bersikap fleksibel, karena ini lebih cenderung mengarah pada suasana hati yang lebih bahagia.

Nikmati bunga mawar tapi perhatikan durinya

Hidup bisa menjadi hamparan bunga mawar tapi itu artinya ada banyak duri. Jika ingin bahagia memetik bunga mawar maka berhati-hatilah dengan durinya. Waspada hal-hal yang Anda tahu akan membuat Anda tidak bahagia dan secara aktif menghindarinya jika memungkinkan. Menghindari hal-hal yang menyebabkan Anda memiliki perasaan yang tidak diinginkan adalah cara yang masuk akal untuk tetap bahagia. Jika Anda tidak dapat menghindarinya, buatlah rencana tentang bagaimana Anda akan menghadapinya; jangan tidak siap menghadapi kenyataan. GREMLIN mengabaikan kenyataan dan Autopilot bersiap menghadapi kenyataan.

GREMLIN bola kristal dan gunung salju



Menatap bola kristal adalah melihat ke masa depan dan mencoba memprediksi apa yang akan terjadi. Biasanya penuh dengan masalah dan biasanya mengarah pada ketidakbahagiaan.

Pertama GREMLIN Bola Kristal melihat ke masa depan dan melihat malapetaka dan kesuraman, karena bola kristal jarang menunjukkan masa depan yang bahagia. Kemudian bola kristal GREMLIN membuat bola salju 'apa yang mungkin terjadi' dan mendorongnya menuruni lereng salju. Saat bola salju menggelinding menuruni lereng, ia mengumpulkan lebih banyak salju untuk menjadi gunung. Bola salju membentuk gunung salju 'apa yang mungkin terjadi'. Anda sekarang terjebak dengan gunung, mengkhawatirkan semua 'apa yang mungkin terjadi' ini.

Hancurkan bola kristal dan tendang GREMLIN. Ganti dengan Autopilot 'seberapa setiap jembatan saat saya datang ke sana'. Autopilot mengatakan, 'Saya tidak membuat bola salju dengan menebak apa yang akan terjadi tetapi saya akan tetap di sini dan saat ini, dan menangani hal-hal yang terungkap.'

Sangat sering hal-hal tidak berhasil dengan buruk dan kemudian Anda telah menempatkan diri Anda dalam kesengsaraan tanpa alasan sama sekali. Jika Anda sudah melakukan ini berkali-kali, berapa lama Anda ingin terus mengulangnya sebelum Anda belajar untuk berhenti?

Di mana Alam Semesta berakhir

Pada saat ini, tidak ada yang tahu di mana Alam Semesta berakhir. Anda dapat menghabiskan hidup Anda memikirkan hal ini atau Anda dapat menerima bahwa tidak ada yang tahu. Jika Anda memiliki kekhawatiran yang tidak dapat diubah atau dipahami, terimalah dan berhenti menghibur mereka; Anda punya pilihan untuk TIDAK memikirkan pikiran yang tidak membantu atau tidak memiliki jawaban untuk itu. GREMLIN menghabiskan energi untuk hal-hal yang tidak dapat diubah atau dipahami dan Autopilot menerimanya dan melanjutkan.

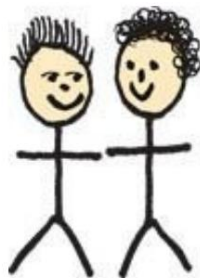
Keluarkan tangan Anda dari api Jika

Anda memasukkan tangan Anda ke dalam api dan kemudian mengeluh bahwa api itu terbakar, solusinya mudah: jangan meminta orang lain untuk memadamkan api tetapi keluarkan tangan Anda dari api.

Anda memiliki pilihan tentang hal-hal yang Anda inginkan untuk diri Anda sendiri di hampir semua aspek kehidupan Anda. Oleh karena itu, jangan menempatkan diri atau tetap berada dalam situasi yang membuat Anda tidak bahagia dan kemudian mengeluh. Jika Anda tidak menyukai aturan di dunia orang lain, jangan tinggal. Jika Anda tidak memiliki pekerjaan, rumah, pasangan, atau teman yang tepat, ubahlah mereka. GREMLIN hidup dengan hal-hal yang tidak memuaskan dan hanya mengeluh tentangnya. Autopilot mengubah posisi Anda untuk menjadi bahagia.

Promotor kebahagiaan – pemikiran yang masuk akal

Dua kembar non-identik dari 'Need' dan 'Want'



Apa yang kamu butuhkan belum tentu kamu inginkan, dan apa yang kamu inginkan belum tentu kamu butuhkan. Belajar membedakan antara si kembar.

Anda tidak boleh berbagi rumah dengan harimau Jika

Anda seorang pecinta kucing, maka Anda dapat mengagumi dan bahkan mengagumi harimau.

Namun, terlepas dari kecantikannya, itu adalah hewan yang berbahaya dan Anda tidak akan pernah bisa membawanya ke rumah Anda dan berbagi rumah dengannya. Itu milik di alam liar.

Terkadang orang bisa seperti ini. Anda dapat mengagumi mereka dan bahkan jatuh cinta dengan mereka, atau memuja mereka, tetapi Anda tidak pernah dapat berbagi hidup Anda dengan mereka.

Mereka berbahaya dan dapat menyebabkan kerusakan serius pada Anda. Jika Anda dapat mengenali mereka memiliki beberapa sifat yang mustahil untuk hidup, kagumi mereka di alam liar dan bukan di rumah Anda. Temukan kucing domestik yang sesuai dengan rumah Anda jika Anda menginginkan kebahagiaan.

Makan sampah dan memiliki kualitas hidup yang buruk – apa kejutannya?

Sering dikatakan bahwa 'kamu adalah apa yang kamu makan' dan ada beberapa unsur kebenaran dalam hal ini. Jika Anda tidak menjaga diri sendiri dan merasa tidak enak badan, apa kejutannya? Demikian pula, jika Anda tidak menjaga kebahagiaan Anda dan Anda merasa tidak bahagia, mengapa harus terkejut?

Terkadang tidak ada yang setuju dengan Anda Kebahagiaan

lebih tentang merasa nyaman dengan diri sendiri daripada merasa nyaman dengan orang lain.

Penggemar terbesar atau kritikus terbesar?

Dalam hidup, kita semua memiliki orang yang mengkritik kita. Kami juga memiliki penggemar kami yang mencintai kami terlepas dari kesalahan kami. Orang yang tidak bahagia sering kali merupakan pengkritik terbesar bagi diri mereka sendiri. Yang mereka lakukan hanyalah mengkritik dan tidak menyukai diri mereka sendiri. Orang yang bahagia belajar untuk menjadi penggemar terbesar mereka sendiri dan menerima diri mereka apa adanya dan mendukung diri mereka sendiri. Ini adalah sebuah pilihan. Berbahagialah dengan mencintai diri sendiri, kesalahan dan semuanya.

Ringkasan poin-poin penting •

Kebahagiaan adalah sebuah pilihan.

- Untuk meningkatkan peluang kebahagiaan Anda, Anda perlu memiliki rencana dan menerapkannya.
 - Tentukan apa yang membuat Anda dan simpanse Anda bahagia.
 - Menambahkan ekstra akan mengangkat Anda menuju kebahagiaan.
 - Kembangkan 'memiliki' dan 'menjadi' Anda.
 - Menetapkan 'pendekatan kebahagiaan' dan 'daftar kebahagiaan'.
 - Menempatkan 'promotor kebahagiaan'.
-

Latihan yang disarankan:

Mengukur upaya Anda untuk mencapai kebahagiaan

Wujudkan kebahagiaan Karena

kebahagiaan sangat penting bagi kita semua, bab ini mewakili planet yang akan membantu membuat Matahari bersinar di Alam Semesta Psikologis kita. Oleh karena itu, luangkan banyak waktu untuk mengimplementasikan rekomendasi yang terkandung di dalamnya. Kerjakan setiap poin, dan berikan perhatian khusus pada poin-poin yang beresonansi dengan Anda. Jangan terburu-buru membahas poin-poinnya, tetapi pikirkan masing-masing poin setiap hari.

Ingatlah bahwa mengembangkan kebahagiaan itu seperti mengembangkan keterampilan emosional. Butuh usaha dan banyak waktu, tetapi Anda akan sampai di sana.

Buat buku harian setiap hari dan catat hanya beberapa baris hal atau pemikiran yang membuat Anda bahagia. Juga, catat berapa banyak usaha yang Anda lakukan untuk mencapai kebahagiaan pada hari itu. Dengan melakukan ini hanya untuk beberapa minggu, Anda mungkin menyadari seberapa banyak atau sedikit usaha yang Anda lakukan untuk memastikan kebahagiaan Anda sendiri.

Bab 17

Bulan Keyakinan

Bagaimana menjadi percaya diri

Confidence

- Two choices for confidence
- Some important questions to help understand the concept
- Confidence and self



KEAMANAN DAN KEPERCAYAAN DIRI menstabilkan kebahagiaan, oleh karena itu penting untuk dibangun.

Dua pilihan untuk percaya diri Anda akan

membuat pilihan yang akan menentukan seberapa percaya diri Anda dalam setiap situasi. Bacalah bab ini perlahan-lahan dan pastikan Anda mengikuti penalarannya selangkah demi selangkah. Jika Anda memutuskan untuk mengubah sudut pandang Anda maka itu akan memberi Anda kepercayaan pada apa pun yang Anda lakukan.

Cara berpikir kebanyakan orang adalah sebagai berikut: 'Semakin saya percaya saya bisa melakukan sesuatu maka saya semakin percaya diri.' Ini adalah langkah-langkah yang mereka ikuti:

1. Apa yang ingin saya lakukan?
2. Bagaimana saya bisa mencapai ini?
3. Keyakinan saya sekarang diukur dari bagaimana saya menilai kemampuan saya untuk mencapai tujuan saya sasaran.

Hal ini tampak mudah dan menghasilkan tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda: jadi bagaimana kita meningkatkan kepercayaan diri kita?

Dengan pemikiran ini hanya ada dua cara untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda: meningkatkan kemampuan Anda untuk melakukan sesuatu atau mencuci otak Anda untuk percaya bahwa Anda bisa melakukannya, bahkan jika Anda tidak bisa.

Kebanyakan orang menggunakan salah satu cara berpikir ini karena Simpanse membajak mereka untuk percaya bahwa tidak ada alternatif lain untuk mendapatkan kepercayaan diri. Namun ada cara berpikir alternatif, dan sebagian kecil orang menggunakan ini. Alternatifnya, cara Manusia, memiliki tingkat kepercayaan tetap 100 persen setiap saat, apa pun yang mereka lakukan. Jadi bagaimana cara kerjanya?

Simpanse berkata, 'Saya mendasarkan keyakinan saya pada **keyakinan saya pada kemampuan saya** untuk mencapai tingkat tertentu yang **harus saya capai** dan **saya tidak dapat menghadapi konsekuensi** dari tidak mencapainya. Sedangkan Manusia berkata, 'Saya mendasarkan kepercayaan diri saya untuk **melakukan yang terbaik** untuk mencapai tingkat tertentu yang **ingin saya capai** dan sebagai orang dewasa **saya selalu dapat menghadapi konsekuensi apa pun** jika tidak mencapainya'.

Oleh karena itu, dua pilihan untuk percaya diri adalah: mendasarkan kepercayaan diri Anda pada keyakinan Anda pada kemampuan Anda, atau mendasarkannya pada melakukan yang terbaik. Anda tidak pernah dapat menjamin apa yang dapat Anda capai dan oleh karena itu jika Anda melakukan ini, Simpanse Anda akan mengambil suplai darah di otak Anda dan menyebabkan kegelisahan, karena ia akan terus-menerus melihat ancaman kegagalan. Anda dapat menjamin untuk melakukan upaya terbaik Anda. Oleh karena itu, jika Anda memilih dasar upaya terbaik, Anda akan memiliki kendali penuh dan Manusia Anda akan mengambil suplai darahnya. Ini berarti Anda melihat hidup penuh dengan peluang dan Anda akan menghadapi konsekuensinya.

Dengan pilihan ini kita dapat melihat bahwa keadaan normal Manusia adalah percaya diri karena Anda selalu dapat melakukan yang terbaik dan menghadapi konsekuensinya, oleh karena itu tidak ada rasa takut. Padahal, keadaan normal simpanse adalah keyakinan variabel, dengan banyak ketakutan, berdasarkan konsekuensi dan kemungkinan kegagalan.

Liz memberikan

ceramah Ini adalah sebuah contoh. Liz telah diminta untuk memberikan ceramah tentang perannya kepada 100 rekan kerjanya.

Simpansenya sekarang akan mendekati ini dengan memutuskan apa yang ingin dicapainya. Ia ingin menyajikan pembicaraan yang baik dan dianggap telah melakukannya dengan baik. Karena Simpanse tidak dapat mengontrol keduanya, tetapi hanya dapat memengaruhi mereka, ia sekarang merasakan ancaman dan mencari konsekuensi jika melakukan kesalahan. Karena Simpanse mendasarkan kepercayaan dirinya untuk memberikan ceramah yang baik dan membuat orang terkesan, sekarang dia sangat kurang percaya diri dan mencari tahu apa yang salah.

Sebaliknya, Manusia di Liz telah memutuskan bahwa dia akan mendasarkan kepercayaan dirinya untuk melakukan yang terbaik. Oleh karena itu, tujuannya adalah untuk melakukan yang terbaik. Dia tidak dapat mengontrol tingkat pembicaraan atau apa yang dipikirkan orang, tetapi dia akan dapat menghadapi hasil ini karena dia adalah Manusia dewasa.

Liz tahu bahwa dia pasti akan melakukan yang terbaik, meskipun pada saat itu terjadi kesalahan dan pembicaraannya tidak cukup memuaskan. Itu akan tetap menjadi yang terbaik yang dapat dia lakukan PADA SAAT memberikan ceramah. Dia tidak bisa melakukan lebih baik dari yang terbaik. Oleh karena itu, Liz pasti akan mencapai tujuannya – 'melakukan yang terbaik' – dan yang lainnya adalah bonus. Dengan pendekatan ini dia bisa santai dan melihat pembicaraan sebagai kesempatan. Keyakinannya dalam melakukan yang terbaik adalah 100 persen. Liz juga dapat mengingat bahwa dia dapat menghargai usaha daripada hanya merayakan prestasi.



Pendekatan Manusia dewasa dengan keyakinan 100%.

Beberapa pertanyaan penting untuk membantu memahami konsep

Tetapi bagaimana jika saya bisa melakukannya dengan lebih baik?

Pikirkan hal ini secara logis. Anda tidak dapat melakukan lebih baik dari yang terbaik. Melakukan yang terbaik berarti, pada saat Anda mencoba, Anda memberikan segalanya. Beberapa hal yang Anda lakukan dengan benar dan beberapa hal yang tidak Anda lakukan dengan benar. Oleh karena itu, level yang Anda capai mungkin bisa lebih baik jika Anda mencobanya lagi. Jadi

melakukan yang terbaik berbeda dengan **mencapai yang terbaik**, dan keduanya tidak selalu sejalan.

Tetapi bagaimana jika saya gagal mencapainya?

Apa pun yang Anda putuskan untuk mendasarkan kepercayaan diri Anda, Anda masih harus menghadapi konsekuensi dari hasilnya. Berurusan dengan hasil adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh setiap Manusia dewasa, tetapi sesuatu yang sangat sulit bagi setiap Simpanse dan anak-anak. Jadi mau tidak mau Anda harus belajar menghadapi kekecewaan dan terkadang itu berarti menghadapi kegagalan.

Jadi mengapa memilih dasar Manusia untuk percaya diri?

Dasar Kemanusiaan akan berarti bahwa ketika itu berakhir Anda akan dapat mengangkat kepala Anda, tersenyum, dan berkata, 'Saya tidak dapat berbuat lebih banyak karena itu adalah yang terbaik pada saat itu, kesalahan saya dan semuanya.' Anda juga lebih mungkin mendapatkan hasil yang lebih baik jika Anda tersenyum dan santai daripada jika Anda cemas dan kurang percaya diri.

Bagaimana jika saya tidak melakukan yang terbaik?

Tidak melakukan yang terbaik, misalnya, ketika Anda tidak jujur, sengaja malas, acuh tak acuh atau licik. Kebanyakan orang tidak seperti ini; namun, mereka bisa tidak terorganisir atau tidak disiplin, yang berbeda. Jadi tidak melakukan yang terbaik adalah ketika Anda sengaja tidak berusaha.

Izinkan saya melalui sebuah contoh untuk mengilustrasikan poin yang sangat penting ini. Anda pergi ke taman dan menyaksikan seorang anak jatuh dari pohon. Anda bergegas menyeberang dan mencoba membantu mereka berdiri. Mereka jelas tertekan dan Anda bertanya apakah mereka baik-baik saja. Mereka mengatakan bahwa pergelangan kaki mereka sakit sehingga Anda menelepon ambulans. Ini semua tampak masuk akal, karena Anda melakukan apa yang menurut Anda benar dan melakukan yang terbaik untuk menghadapi situasi tersebut. Namun, operator ambulans memberi Anda sedikit peringatan dan mengatakan bahwa ini bukan keadaan darurat dan anak tersebut dapat berjalan terpincang-pincang ke departemen kecelakaan terdekat. Anda kemudian membantu mereka ke departemen kecelakaan, yang menangani anak, dan sekarang orang tuanya tiba. Dokter memberi tahu Anda bahwa pergelangan kaki anak itu rusak dan ini mungkin karena Anda membantunya berdiri saat pertama kali jatuh.

Benar-benar mimpi buruk! Anda melihat kembali skenario dan bertanya, 'Apakah saya mencapai tingkat kompetensi yang tinggi dalam menghadapi situasi tersebut?' Jawabannya adalah

jasas 'tidak' tetapi 'Apakah saya melakukan yang terbaik saat itu dan dengan kemampuan yang saya miliki?' Jawabannya sekarang adalah 'ya'. Jadi apakah itu benar-benar yang terbaik? Jawabannya sekali lagi 'ya' karena Anda sudah **mencoba** yang terbaik. Namun, jika Anda menjauh dari anak itu, mengetahui bahwa anak itu membutuhkan bantuan dari Anda, maka ini tidak akan menjadi yang terbaik.

Tes mengemudi dan keyakinan Adam Adam akan mengikuti

tes mengemudinya. Temannya bertanya kepadanya, 'Seberapa yakinkah perasaanmu?' Adam sekarang memiliki pilihan di mana dia

akan mendasarkan kepercayaannya. Pilihan pertama adalah mendasarkan kepercayaan dirinya pada

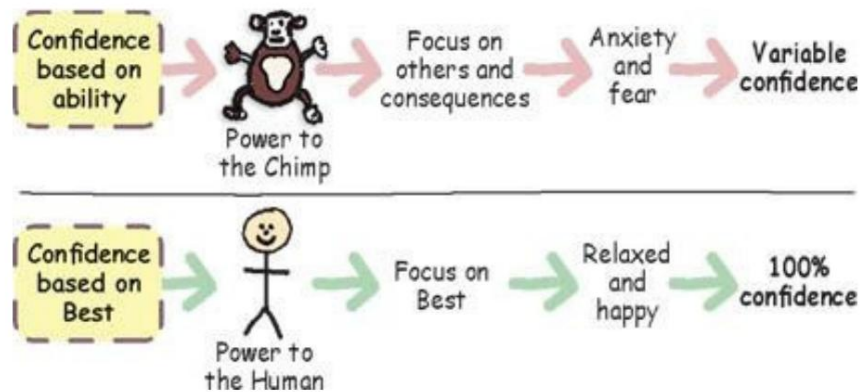
kemampuannya untuk lulus ujian. Pilihan kedua adalah mendasarkan kepercayaan dirinya pada

kemampuannya untuk melakukan yang terbaik pada saat ujian.

Jika dia memilih opsi pertama maka simpansenya akan mulai melihat konsekuensi dari kegagalan dan akan muncul keraguan tentang kemampuannya untuk lulus ujian. Dia sangat mungkin menjadi gugup dan segala macam perasaan yang tidak diinginkan akan melanda dirinya. Simpanse baik dan benar-benar bertanggung jawab dan itu bukan tempat yang baik untuk menjadi. Tingkat kepercayaan dirinya rendah jika tidak nol. Seluruh pengalaman itu tidak menyenangkan.

Jika dia memilih opsi kedua dan mengikuti Manusia, maka dia akan berkata pada dirinya sendiri, 'Saya tidak berfokus pada hasil atau konsekuensi tetapi pada apa yang harus saya lakukan. Saya hanya bisa melakukan yang terbaik, apa pun itu, pada saat saya mengikuti ujian. Mungkin berjalan baik atau buruk, tapi apapun yang terjadi saya akan menghadapi hasilnya karena saya tidak punya pilihan. Saya sudah dewasa dan saya bisa menghadapi konsekuensinya!'

Dia sekarang mengikuti ujian dengan mengatakan, 'Yang bisa saya lakukan adalah yang terbaik dan saya tahu bahwa saya akan melakukan yang terbaik yang saya bisa pada saat itu.' Dia mendasarkan kepercayaan dirinya pada keyakinan untuk melakukan yang terbaik. Keyakinannya 100 persen karena dia pasti akan melakukan yang terbaik, **yang dia minta dari dirinya sendiri**. Dia dapat dengan senang hati mengatakan kepada orang lain, 'Saya melakukan yang terbaik dan saya tidak dapat melakukan yang lebih baik karena itu saya dapat mengangkat kepala saya.' Manusia telah berbicara!



Kedua opsi diringkas

Keyakinan dan diri

Percaya diri

Masalah umum yang membuat sebagian orang sangat tidak bahagia adalah ketika mereka memiliki citra diri yang tidak realistis. Misalnya, saya memiliki orang yang mengatakan kepada saya bahwa mereka kurang percaya diri dalam melakukan sesuatu karena mereka takut akan mengatakan sesuatu yang bodoh atau melakukan kesalahan yang akan mempermalukan mereka.

Berhentilah dan tanyakan pada diri Anda mengapa seseorang memiliki ketakutan ini?

Salah satu alasan yang sangat bagus untuk memiliki ketakutan ini adalah jika Anda memiliki keyakinan bahwa Anda ditakdirkan untuk menjadi sempurna: seorang GREMLIN yang mengerikan. Tidak mungkin untuk hidup sesuai dengan ini dan setiap gerakan yang Anda lakukan akan menakutkan. Anda akan hidup dengan gagasan bahwa Anda harus bebas dari kesalahan. Mencoba hidup sesuai dengan makhluk mitos ini akan memberi Anda citra diri seseorang yang tidak memadai. Pada kenyataannya setiap manusia membuat kesalahan terus-menerus sepanjang hidup dan terkadang melakukan sesuatu yang konyol. Belajar untuk menerima kenyataan bahwa Anda adalah manusia dengan kekurangan dan kesalahan sangat melegakan. Artinya melakukan kesalahan dan kekeliruan adalah hal yang wajar. Belajar menertawakan diri sendiri ketika Anda melakukan sesuatu yang konyol atau ketika Anda mengatakan sesuatu yang salah adalah bagian dari hidup dan menjadi Manusia. Saya tidak mengenal siapa pun yang sempurna, syukurlah! Akui kesalahan dan kekurangan Anda, tetapi lakukan dengan senyuman. Juga jangan takut untuk mengatakan, 'Saya tidak tahu.' Melangkah lebih jauh dan pikirkan apa yang dilakukan oleh keyakinan 'tidak pernah

membodohi diri sendiri' atau 'menjadi sempurna' terhadap Simpanse di dalam. Setiap hari Anda meninggalkan rumah dan memberi tahu simpanse, 'Kita harus sempurna lagi hari ini,' Anda

akan membuat Simpanse Anda stres dari pohonnya. Simpanse tidak membutuhkan siksaan psikologis ini, jadi pikirkan lagi sebelum organisasi pertahanan hewan menghubungi Anda dengan benar!

Pencitraan yang ingin dicapai mungkin juga berdasarkan role model yang kurang cocok, Mr Universe, Miss World, Einstein dan lain sebagainya. Cobalah menjadi diri sendiri karena 'menarik' adalah kata yang jauh lebih kuat daripada 'cantik' atau 'cerdas' jika menyangkut orang.

Hilangnya kepercayaan diri saat hubungan berjalan salah Hampir setiap orang mencari

pasangan pada suatu saat dalam hidupnya.

Ini adalah drive yang sangat kuat sehingga tidak dapat diabaikan. Salah satu masalah dalam melakukan ini adalah kita sering mencoba untuk cocok dengan orang yang salah.

Ketika ini terjadi, ada gejolak pada saat hubungan berakhir, apakah kita yang mengakhirinya atau mereka yang melakukannya.

Jika mereka mengakhiri hubungan maka salah satu konsekuensi yang parah adalah kita jatuh ke dalam keadaan kehilangan kepercayaan pada diri kita sendiri. Sayangnya, pengalaman yang sangat menyakitkan ini merupakan konsekuensi alami dari penolakan dan kehilangan. Tampaknya simpanse kita membutuhkan waktu sekitar tiga bulan untuk menerima kehilangan seperti itu dan akan melalui proses berduka selama ini. Kita tidak bisa terburu-buru, tapi kita bisa memperpanjangnya dengan tidak bersedih. Selama ini adalah normal bagi seseorang untuk kehilangan kepercayaan dirinya, tetapi itu akan kembali. Bersikaplah lembut pada diri sendiri selama periode ini, tetapi waspadalah terhadap rasa mengasihani diri sendiri.

Ringkasan poin-poin penting

- Keyakinan didasarkan pada salah satu dari dua cara berpikir: Manusia atau Simpanse.
 - Anda memiliki pilihan untuk mendasarkan kepercayaan diri Anda pada 'melakukan yang terbaik'.
 - 'Melakukan yang terbaik' sebagai dasar memberikan kepercayaan 100 persen.
 - Rasa percaya diri meningkat bila Anda memiliki harapan yang realistis dirimu sendiri.
-

Latihan yang disarankan:

Mewujudkan kepercayaan diri

Sebuah pilihan selalu dibuat

Ketika Anda selanjutnya kehilangan kepercayaan diri, ingatkan diri Anda bahwa Anda sebenarnya sedang membuat pilihan. Anda telah memilih untuk menjadi seorang anak atau Simpanse dan memilih untuk khawatir tentang tingkat yang dicapai dan konsekuensinya, apakah ini keputusan sadar atau tidak. Ingatkan diri Anda bahwa alternatifnya adalah menjadi Manusia dewasa, dan memilih untuk melakukan yang terbaik dan menghadapi konsekuensi apa pun yang Anda temui. Juga lakukan pemeriksaan mental apakah Anda memiliki gambaran tentang diri Anda yang ingin Anda jalani dan apakah ini tidak membantu situasi.

Dalam situasi yang melibatkan kurangnya kepercayaan diri, luangkan waktu sejenak untuk memeriksa opsi mana yang Anda pilih.

Bab 18

Bulan Keamanan

Bagaimana mengembangkan keamanan

Security

- Human, Chimp and security
- The truth around risk and security
- Practical ways to help the Chimp



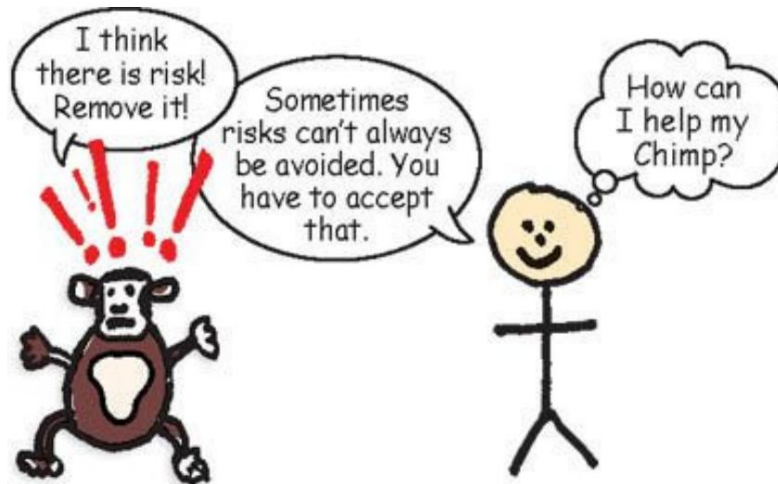
Manusia, simpanse dan keamanan

KEAMANAN ADALAH kebutuhan untuk merasa aman di sekitar kita dan di pasukan kita. Merasa aman akan membuat Simpanse Anda bahagia. Simpanse akan selalu mencari lingkungan luar untuk keamanannya. Manusia akan melihat secara internal kepercayaan untuk keamanannya.

Simpanse Anda akan terus mencari keamanan dan mencoba menghilangkan segala bentuk risiko atau kerentanan dari hidup Anda **karena ia yakin hal ini mungkin**. Tentu saja tidak mungkin untuk menjalani kehidupan yang benar-benar bebas dari risiko, tetapi Simpanse Anda akan berusaha melakukan ini dengan mencoba menjaga segala sesuatu tetap konstan di dunianya, dan dengan cenderung tetap berpegang pada yang familiar. Manusia di dalam diri Anda jauh lebih berani. Itu menerima bahwa tidak ada dalam hidup yang tetap konstan, dan mengetahui keakraban bisa menjadi hal yang membantu atau tidak membantu. Manusia menerima bahwa kerentanan dan risiko adalah bagian dari kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihilangkan sepenuhnya.

Perbedaan antara kedua makhluk ini berarti perlu ada kompromi dan rencana untuk menangani masalah seputar keamanan. Simpanse punya tujuan untuk membuat Anda sadar bahwa ada bahaya tetapi Manusia harus memimpin dan menjelaskan kepada Simpanse realitas kehidupan. Manusia juga harus menghormati bahwa Anda tidak boleh melewati Simpanse Anda

emosi yang tidak dapat ditahannya. Karena setiap simpanse berbeda, Anda harus mencari tahu dengan tepat apa kebutuhan simpanse Anda untuk keamanan dan apa yang dapat ditoleransinya dalam hal risiko dan perubahan.



Dari sudut pandang ini, kita akan mulai dengan mengeksplorasi kebenaran seputar keamanan dan risiko seperti yang dilihat Manusia, dan kemudian membantu Simpanse dengan beberapa cara praktis yang dapat membuatnya merasa lebih aman.

Kebenaran seputar risiko dan keamanan Manusia

mengetahui beberapa kebenaran yang sulit dihadapi oleh Simpanse. Inilah beberapa kebenaran itu:

Keamanan dan perubahan

- Keamanan itu **relatif**.

Kita **tidak pernah aman sepenuhnya** dalam hidup karena hidup itu sendiri bersifat sementara. • Kita hidup di dunia yang selalu berubah dan **tidak bisa eksis dengan cara lain**.

Risiko

- Ada risiko yang melekat pada **semua** yang kita lakukan.
- Kita harus **menerima** bahwa risiko adalah bagian dari kehidupan sehari-hari.
- Kita tidak dapat mengendalikan **semua** risiko.
- Kita dapat mengendalikan **beberapa** risiko.

Kerentanan dan ketakutan •

Adalah bijaksana untuk **menghadapi ketakutan** dan

mengatasinya . • Kita harus **menerima** bahwa kerentanan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari.

Cara-cara praktis untuk membantu Simpanse

Menerima kebenaran Jika

kita bisa membuat Simpanse menerima kebenaran seputar risiko, kerentanan, dan keamanan, hal itu akan mereda. Ini berarti Anda harus duduk dan memikirkan kebenaran yang terkait dengan risiko, kerentanan, dan keamanan, dan memastikan bahwa Anda telah mendaftarkannya dengan jelas ke dalam Komputer Anda. Sebagai contoh, inilah beberapa contoh 'kebenaran' yang sering terjadi.

Pasangan saya mungkin meninggalkan saya untuk orang lain (risiko ini perlu dihadapi jika itu mengganggu Anda)

Saya perlu menerima ini dan melanjutkan serta menikmati waktu yang kita miliki bersama.

Jika saya bahagia dan konstruktif maka mereka cenderung tidak akan meninggalkan saya dan kualitas waktu kita bersama akan menjadi luar biasa. Khawatir tentang itu tidak akan membantu dan jika itu terjadi maka saya akan mengatasinya.

Saya mungkin menderita

penyakit Jika ini terjadi, saya akan mencari bantuan yang sesuai dan kemudian akan mengatasi penyakit tersebut. Jika, dan hanya jika, itu terjadi saya akan menggunakan energi untuk memikirkannya karena mengkhawatirkan sebelum terjadi itu tidak masuk akal.

Saya khawatir kehilangan hal-hal yang penting bagi saya. Tidak ada yang bertahan selamanya. Kehidupan dan orang-orang terus berubah. Beginilah seharusnya dan saya harus menikmati perjalanannya.

Ketika Anda telah menuliskan kekhawatiran Anda, maka Anda dapat menuliskan kebenaran di sebelahnya. Jika Anda tidak hidup dengan kebenaran ini maka Simpanse akan terus menjadi tertekan dan bereaksi berlebihan terhadap banyak risiko kecil yang Anda lalui dan mencari keamanan yang tidak ada. Namun, Manusia harus menerima bahwa Simpanse tidak diciptakan untuk merasa aman dan akan selalu memiliki momennya sendiri serta membutuhkan perhatian terus-menerus.

Poin Kunci

Merasa tidak aman dari waktu ke waktu adalah hal yang normal bagi simpanse, jadi harap, terima, lalu rawat.

Pasukan Bagi

sebagian besar simpanse, pasukan adalah faktor terbesar untuk menghadirkan rasa aman. Saat kita berbagi kekhawatiran atau kekhawatiran, atau saat kita mengalami pengalaman dengan orang lain, sungguh mengejutkan betapa banyak yang bisa kita kelola. Jika kita mencoba melakukannya sendiri, kita bisa menjadi sangat tertekan dan mendapatkan hal-hal di luar perspektif.

Jangan lupa bahwa adalah bijaksana untuk meminta dukungan dari seorang anggota pasukan, atau seorang profesional, jika Anda mengalami kesulitan dalam menghadapi suatu masalah. Salah satu kekuatan pasukan adalah anggota bekerja untuk satu sama lain. **Andalkan pasukan Anda di saat tidak aman.**

Keamanan pada orang lain

Mendasarkan keamanan Anda pada satu orang lain biasanya tidak bijaksana. Kebanyakan orang memiliki pasangan yang dapat diandalkan dan berbagi dengan pasangan adalah salah satu kenikmatan hidup.

Namun, mendasarkan keamanan Anda pada pasangan atau individu lainnya adalah resep bencana. Ketika kita bergantung pada orang lain untuk kesejahteraan kita dalam beberapa bentuk atau lainnya, itu cenderung membatasi apa yang bisa dan tidak bisa kita lakukan dan mungkin kita harus menerimanya. Jika memungkinkan, cobalah untuk memisahkan ketergantungan fisik Anda pada seseorang dari keamanan emosional Anda pada mereka: ini adalah dua hal yang berbeda.

Ada situasi ketika mungkin bijaksana untuk mengandalkan orang lain demi keamanan kita. Misalnya, saat kita jatuh cinta, sulit bagi kita untuk mengendalikan simpanse kita. Otak kita melepaskan banyak bahan kimia yang pada dasarnya mengurangi kemampuan kita untuk berpikir jernih. Penilaian kita terhadap orang ini bisa sangat terganggu. Dan ini menimbulkan risiko. Jadi, jika Anda sedang jatuh cinta, ingatlah bahwa Anda tidak berada dalam kondisi pikiran yang seimbang; sebenarnya, Anda sedikit gila mental! Dengarkan teman-teman terbaik Anda karena mereka tidak begitu buta!

Cobalah untuk mendapatkan keamanan dari dalam, dengan mendasarkan ketenangan pikiran Anda pada keyakinan, dan biarkan Manusia Anda membimbing Anda.

Kepastian

Setiap kali simpanse Anda merasa tidak aman, bersikaplah praktis dan jika memungkinkan, cari kepastian. Misalnya, jika Anda merasa tidak aman di tempat kerja, pastikan Anda menetapkan dengan tepat apa peran Anda yang seharusnya, di mana batasan Anda, kepada siapa Anda melapor, apa harapan mereka terhadap Anda dan bagaimana Anda akan dinilai. Anda juga dapat meminta umpan balik untuk mengetahui apa yang Anda lakukan dan bagaimana Anda dapat meningkat di bidang kelemahan apa pun. Bersikap praktis dengan cara ini sangat menenteramkan bagi simpanse. Simpanse yang hidup dengan ketidaktahuan dan ketakutan **yang dapat diatasi** adalah simpanse yang tidak perlu merasa tidak aman dan tidak bahagia.

Kepastian dalam hubungan apa pun juga merupakan ide bagus untuk diperiksa dari waktu ke waktu. Ini membantu untuk mengetahui di mana Anda berdiri dan bagaimana hubungan itu berjalan.

Mencari kepastian adalah hal yang bijaksana untuk dilakukan kapan pun Anda membutuhkannya. Namun, jika Simpanse terus-menerus mencari kepastian, secara tidak tepat, kemungkinan besar ada ketakutan yang tidak ditangani atau Simpanse perlu diingatkan tentang kebenaran seputar keamanan. Ini membantu Simpanse pasangan Anda untuk merasa aman jika Anda meyakinkannya tanpa diminta!

Keakraban

Jika Anda memiliki Simpanse yang tidak percaya diri, maka menetapkan rutinitas yang Anda kenal dapat melakukan keajaiban untuk menenangkan Simpanse. Jika Anda harus melalui beberapa rutinitas atau pengalaman baru, simpanse yang merasa tidak percaya diri dapat membantu mengingatkannya bahwa setelah Anda terbiasa dengan rutinitas baru, rasa takut akan hilang. Sampai saat itu sangat alami untuk merasakan ketakutan.

Masa depan yang aman

Melihat ke masa depan dan menyiapkan rencana untuk menghadapi masalah atau ketakutan bisa menjadi latihan yang konstruktif. Perhatikan bahwa kita berbicara tentang memiliki rencana untuk menghadapi masalah atau ketakutan, tidak hanya mencari ketakutan dan kemudian tidak menghadapinya. Mencari tahu dan menghadapi ketakutan bisa menjadi hal yang sehat

berolahraga dan sering kali dapat dilakukan dengan teman atau profesional yang bijaksana. Mampu melihat jalan keluar dan menghilangkan bahaya atau ancaman memberikan keamanan yang besar bagi simpanse.

Mampu menyampaikan apa yang diminta dari Anda, atau mengetahui bahwa Anda memiliki seseorang yang dapat membantu Anda menyampaikan apa yang dibutuhkan, akan sangat menghilangkan ketakutan simpanse. Poin penting di sini adalah Anda mengatasi ketakutan yang nyata, seperti keuangan, pekerjaan, perumahan, dan sebagainya dan bersikap sangat praktis tentangnya. Menghindari menghadapi ketakutan apa pun akan menyebabkan stres yang luar biasa dan menimbulkan perasaan ketakutan pada simpanse Anda.

Ketakutan khusus yang nyata Rasa

tidak aman terkadang tentang kematian, rasa sakit, atau cedera. Ini adalah ketakutan yang nyata dan layak untuk dihadapi. Tidak ada gunanya memikirkan mereka, tetapi dengan waktu berpikir yang konstruktif, kekhawatiran seputar mereka akan mereda.

Jalan ke depan, saat melihat ketakutan khusus ini, adalah bertanya pada diri sendiri apa yang ada di luar kendali Anda dan apa yang ada di dalam kendali Anda. Simpanse Anda akan ingin mengendalikan yang tak terkendali dan kemudian menjadi sangat tertekan ketika tidak bisa melakukan ini. Manusia menerima bahwa beberapa hal tidak dapat kita kendalikan dan oleh karena itu kita harus menerimanya atau menanganinya pada saat hal itu muncul.

Ringkasan poin-poin penting

- Keamanan adalah salah satu penstabil utama kebahagiaan. • Simpanse sering mencari keamanan secara tidak realistis. • Simpanse normal yang sehat memiliki ketakutan dan kekhawatiran atas keamanan dan kerentanan.
- Manusia perlu menempatkan Autopilot ke Komputer untuk memantapkan Simpanse.

Latihan yang disarankan:

Membuat simpanse merasa aman

Mengatasi masalah keamanan

Alokasikan waktu untuk mempertimbangkan keamanan yang Anda miliki untuk meyakinkan Simpanse Anda.

Buat daftar hal-hal yang menjadi perhatian atau kekhawatiran Anda dan bagi daftar tersebut menjadi hal-hal yang dapat Anda kendalikan dan yang tidak dapat Anda kendalikan. Di mana Anda dapat mengontrol masalah keamanan kemudian membuat rencana untuk menghadapinya.

Saat mengerjakan daftar hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan, tanyakan pada diri Anda seberapa bersedia Anda menerimanya, karena sebenarnya tidak ada pilihan. Untuk mengubah kekhawatiran Anda, Anda harus mengubah sikap Anda.

Tanyakan pada diri Anda secara langsung seberapa besar keinginan Anda untuk bergerak.

Sedang mencari

Matahari terbit

Anda sekarang telah melintasi Semesta Psikologis Anda dan memiliki gambaran komprehensif tentang semua area yang dapat Anda kerjakan. Menggunakan model Simpanse untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas hidup Anda akan membuat perbedaan besar bagi diri Anda dan orang lain di sekitar Anda. Imbalannya bisa beragam.

Banyak orang telah bekerja dengan model tersebut dan menyisihkan waktu untuk mempelajari keterampilan emosional dan mempertahankannya. Mereka telah menerapkan teknik secara teratur dan melaporkan bahwa itu mengubah hidup. Saya sangat berharap bahwa Anda akan memiliki pengalaman yang sama.

Perubahan dalam diri Anda membutuhkan waktu dan usaha. Mereka biasanya terjadi secara bertahap dan sering terjadi tanpa disadari oleh Anda, tetapi tidak oleh orang lain. Jangan berkecil hati jika Anda mengalami kemunduran; malah belajar dari mereka dan selalu merayakan setiap keberhasilan. Ingat: **Anda selalu punya pilihan.** Pilihan yang Anda buat dan bagaimana Anda memilih untuk menghadapi hidup akan menentukan kesuksesan dan kebahagiaan Anda. Jadi apa yang akan Anda lakukan hari ini yang akan membuat Anda lebih bahagia dan lebih sukses?

Simpanse Anda akan selalu hidup dan menendang dan Anda harus menerima fakta itu dan bekerja dengannya. Itu tidak buruk, itu tidak baik: itu adalah Simpanse. Ini membawa setiap emosi ke dunia Anda. Itu bisa menjadi teman terbaik dan musuh terburuk Anda. **Ini adalah Paradoks Simpanse.**

Terima kasih telah membaca buku ini dan berbagi perjalanan ini dengan saya.

Saya berharap Anda baik-baik saja saat Anda terus menyaksikan Matahari Terbit.



Lampiran A

Pikiran Psikologis Lengkap

Ilustrasi di bawah ini menunjukkan Pikiran Psikologis lengkap dengan keenam komponen yang berfungsi, yaitu Manusia, Simpanse, dan Komputer dengan Goblin, Gremlin, Autopilot, dan Batu Kehidupan.

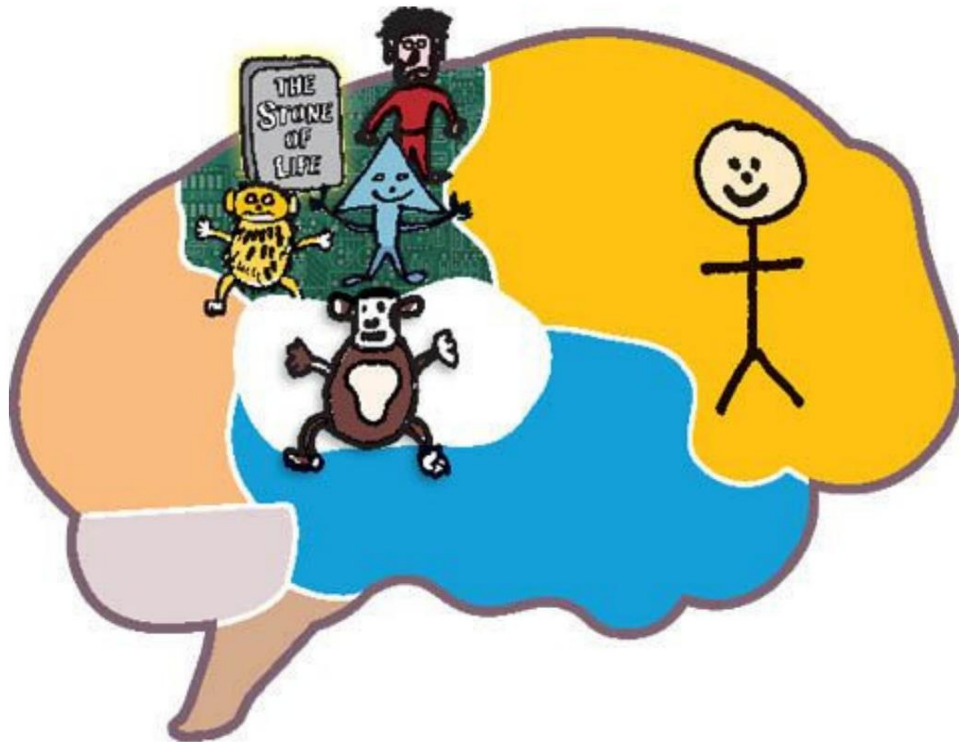


Diagram di bawah ini memberikan gambaran lengkap tentang Alam Semesta Psikologis. Banyak planet memiliki bulan yang memiliki pengaruh menstabilkan pada masing-masing planet. Inilah mengapa selalu penting untuk bekerja di bulan, serta planet itu sendiri.

Appendix B

The Complete Psychological Universe



Indeks

Referensi halaman dalam indeks ini sesuai dengan edisi cetak dari mana ebook ini dibuat. Untuk menemukan kata atau frasa tertentu dari indeks, gunakan fitur pencarian pembaca ebook Anda.

tongkat pengingat yang kasar 270,
306 akuntabilitas 263,
264 pencapaian

41 potensi masalah
302 adrenalin 32–3,
199 alkohol dan obat-
obatan 239 Pola Pikir Alpha
Wolf 138–9

suasana 182–4

AMP 208–9,
225 amigdala

36 arbitrase 188 ketegasan vs. agresi
184 –7 kesalahan

atribusi 290–1 gangguan spektrum

autistik 132–3 Autopilot 77, 78,

85, 91, 311 dimasukkan

oleh Simpanse 107 dimasukkan oleh

Manusia 83, 106–7, 119 cetak

biru stres instan 202–7 menggantikan Gremlin 94–5, 96 , 100–2, 104–5, 223, 290, 314–17

pertimbangan seimbang

25 menyalahkan diri sendiri 83, 125,
226, 269

'makhluk' 307–10 pemikiran hitam

putih 21, 68 bahasa tubuh 20, 37, 107, 147, 174–6

perselisihan batas 182–3 otak

7, 297 fungsi

berbeda 132–4 perbedaan gender

36 bagaimana informasi

diterima 47–55 ketidakseimbangan

neurotransmitter 239

Pikiran Psikologis 7–8

wortel dan tongkat 265–70

pemikiran bencana 21–2

perubahan, sebagai pemicu stres 213

Simpanse (otak limbik) 7–8, 8–12

agenda 27–8

'adu panco' 48, 253 dasar

keyakinan 321, 322, 324–5

Boxing 62–7

dan Core Moon 253–4, 256, 259, 262, 263, 264, 265 agenda

komunikasi 162, 168–71, 184–5 dan pengambilan

keputusan 23, 211, 212 definisi

kesuksesan 141–2 mengabaikan

pencapaian 302 dan Dream

Machine 273, 275–6, 279, 282–3, 284–5, 288–90, 292, 293–5 efek mengubah kata
180–2

pemikiran emosional 16, 17–23, 67–9,
237

Berolahraga 60–1, 67, 208, 236, 262

memberi makan pisang 69–

71 bentrok kebahagiaan dengan

Manusia 303 agenda kesehatan

233, 234–5 pembajakan oleh 10, 14, 38, 44–55, 123, 124, 125, 170, 211, 226,

321 memasukkan Autopilots

107 memasukkan Gremlins 84, 97, 100, 106, 153

antarmuka dengan Manusia dan Komputer 112–15

Jungle Center 30–9

mengelola 60–71, 115–20, 274

bertemu orang lain 141–4

tengah malam berpikir 237 dan Moon
of Carrots 265–6, 267, 268–9 sifat dan
pengasuhan 122, 123 pemikiran
malam hari 237 pengasuhan
56–9, 313 pada orang
lain 165–6, 176, 177–8, 179, 185–6, 304 kepribadian
42, 120–1 perebutan
kekuasaan dengan Manusia 15, 51–5 pujian
dan pengakuan 59–60, 268 dan Regal
Moon 244, 245, 246, 248, 250 respons terhadap
kegagalan 293–5, 323, 327 dan keamanan
329–30, 331–5 kriteria penilaian
diri 307, 309, 310 kekuatan 15, 48–9 dan
stres 200–1, 202–3,
205, 210, 213, 219–20 tiga keadaan pikiran 298, 299 ,
300 dan pasukan 81, 152–3, 154–5,
156–7, 158–9 menggunakan Komputer sebagai
referensi 84–5, 94–6

Paradoks Simpanse 41, 337

Dunia Simpanse (hutan) 192–5, 244, 266 stres
kronis 217–29 memeriksa

218–19 berurusan
dengan 220–1, 226–7 dari
keadaan atau peristiwa 225 dari orang
lain 225 dari diri
sendiri 222–4
analogi monyet 227–8
mencegah 219–20
tanggung jawab untuk
217 apa itu 217–18

komitmen 252–6

Layar Komitmen 256–61, 279–80 pemikiran
akal sehat 317–18 komunikasi 162–
90 empat cara 162–3

mempersiapkan
percakapan yang signifikan 184–7

penyajian dan pengemasan 174–84 agenda

yang tepat 168–73 tempat

yang tepat 167–8

waktu yang tepat

167 cara yang tepat 173

Kuadrat 163–84 kasih

sayang 40

Komputer (otak parietal) 7–8, 12–13, 74–93, 121 fungsi otomatis

74, 77–83 isi 76–7 bagaimana informasi

masuk 75

antarmuka dengan Simpanse dan

Manusia 112–15 mengelola 94–111 mengelola

Simpanse dengan 118

–20 pada pria dan wanita 75–6 sifat

dan pengasuhan 122–3 sebagai

sumber referensi 74, 83–5

kecepatan 76, 118, 200–1

Dunia Komputer 197

kepercayaan diri 274, 320–7

dan diri sendiri

325–7 dua pilihan untuk 320–

5 resolusi konflik 187–8 hati

nurani 40 konteks

dan perspektif 25 kortisol 199

bola kristal GREMLIN 316

pengambilan

keputusan oleh

Simpanse 23 dan stres

211–12 oleh wanita

37–8 Mesin Impian 272–96

Roda Gigi 1: mimpi vs. tujuan 273–6

Roda Gigi 2: Batu Fondasi 277–9 Roda

Gigi 3: Layar Komitmen 279–80

Cog 4: rencana 280–1
Cog 5: meminyaki roda 281–5
Cog 6: audit 286–91
Cog 7: hasil 291–6
mendorong 34–5, 55, 57–
9 bertentangan 224

dorongan makan 34–5,
55 cedera emosional 236–8
pemikiran emosional 16–17, 19–23, 67–9
penilaian emosional 23
lingkungan 191–8
pemikiran berbasis bukti 24
keunggulan 264–5
harapan orang
lain 145–9 tidak
membantu dan tidak realistis 81–2

kegagalan 293–
5 keakraban 334
ketakutan, spesifik dan nyata 334–5
Respon Fight, Flight or Freeze
(FFF) 31–4, 200 kesan
pertama (efek primacy) 141–2
Sindrom Pintu Kulkas 79–81
keamanan masa depan 334

Gage, Phineas 9
Goblin 77, 78–9
contoh 79–81
Gremlin 77, 78–9, 91, 94–6, 142, 326 menari
bersama 103–4 contoh 81–
3 menemukan 96–
7 kepribadian
pembajakan 125 dimasukkan
oleh Simpanse 84, 97, 100, 106, 153

diinput oleh Manusia 107
dan kurangnya ketegasan 166–7
sebagai referensi 84–5,
95 menghapus
97–8 mengganti dengan Autopilot 94–5, 96, 100–2, 104–5, 223, 290, 314–17
'harus' 102 –3
dan Pola Pikir Putri Salju 135–6
berhenti lagi memasuki Komputer 105–7 dan stres
219–20, 222, 226 kesedihan
dan kesedihan 207, 236, 295, 327 rasa
bersalah, menyalahkan, dan penyesalan 226, 270

kebiasaan

123 kebahagiaan

297–319

pendekatan

311–14 artinya 297

pindah ke 301–10

promotor 314–19 tiga keadaan

pikiran 298–

300 'memiliki'

301 kesehatan

232–40 penyakit 238–9 malfungsi dan

disfungsi 232–3 pemeliharaan

fisik 233– 8 kejujuran 40

Manusia (otak frontal) 7–8

agenda 29–30

dasar kepercayaan 321, 322, 323, 325 dan

Core Moon 253, 254–5, 256, 262, 264 agenda

komunikasi 171–2, 184 definisi

kesuksesan 241–2 berkembang

71–2, 196 kebahagiaan

bentrok dengan Simpanse 303

agenda kesehatan

233 memasukkan Autopilots 83, 106–7,

119 memasukkan Gremlin 107

berinteraksi dengan Simpanse dan Komputer 112–
15 campur tangan untuk menghentikan
Simpanse 116–17 pemikiran logis
16–19, 24–6 pria dan wanita
36, 38 bertemu dengan
orang lain 142–4 dan Moon of
Carrots 265–7 sifat dan
pengasuhan 122, 123
kepribadian 42 , 120–1 pertempuran
kekuatan dengan Simpanse
15, 51–5 respons
terhadap kegagalan 293–5 dan
keamanan 329–30 kriteria penilaian diri
307–8 tiga keadaan pikiran 298,
299, 300 dan pasukan 153–4, 157–9 menggunakan Komputer untuk referensi 84–5, 94–6
Dunia Manusia (masyarakat) 196, 244, 266
Pusat Kemanusiaan 38–41, 134, 157

stres instan 199–216

Cetak biru autopilot 202–7 anak
ayam dan anak angsa 214–15
pemicu stres umum 210–13
menyebarkan 208–10
tujuan dan reaksi terhadap 199–201 insting
31–4, 77–8 intonasi 176–
8 pemikiran irasional
19, 22

melompat ke pendapat 20
Pusat Hutan 30–9

taat hukum 40
Daya Hidup 89, 90, 108
hidup ini tidak adil 86,
208 pemikiran logis 16–17, 24–6

laki-laki dan perempuan

Simpanse 36–9, 58

Komputer 75–6

Manusia 36, 38

dorongan ibu 37, 100, 224

mediasi 188

kesehatan mental

235 penyakit mental

239 ekspresi mikro 176

pertanyaan sejuta pound 261

Pola pikir 90–2

berbeda 135–9

membangun dan hidup dengan 108–10

dan kepribadian 124

motivasi vs. komitmen 255 Sindrom

Jamur 222–3

sifat dan pengasuhan 122–3

negosiasi 188

jejak 'salah orang yang tidak pernah berakhir' 164

estrogen 38

aturan 'satu dari lima'

148 lainnya 130–50

pertemuan 139–49

Ranah 248–9 alasan

ingin memahami 143–5 sebagai sumber stres

225 memahami pikiran

dan kepribadian 131–9 kepemilikan (kontrol) 262–3

psikologi paradoks 262 pemikiran

paranoid 21, 68–9 dorongan

orang tua 28, 59 pasangan

mendapatkan hak 303–5

'penyerahan' 306–7

dorongan seks yang tidak cocok

303 dan keamanan 331,

332–3 dan pasukan

160–1 pelestarian spesies 27–8

keunggulan pribadi 265

kepribadian 120–4

perubahan dan perkembangan 126–7

Simpanse dan Manusia 42 , 120–1

faktor pendukung 123–4

pengembangan 121–2

siapa Anda? 124–6

gangguan kepribadian 134

kepemilikan, masalah potensial 302

proaktivitas dan reaktivitas 234, 311–12 Pikiran

Psikologis 7–14, 31, 120, 338 Semesta

Psikologis 3, 127, 339 psikopat 40, 133–4

pemikiran rasional 24–5

jaminan 333–4

pemulihan 235–6

membangun

hubungan yang memuaskan

305–6 perubahan

konstan 213 berakhir, dan kehilangan kepercayaan

diri 326–7 profesional dan pribadi 249–

52 *lihat juga*

tanggung jawab mitra

263–4 kemarahan di jalan 49– 51, 118–19

kepuasan 41

keamanan 329–35

Simpanse, Manusia, dan 329–30

membantu Simpanse 331–5

kebenaran seputar risiko dan 330–1

agenda diri 29
kepercayaan diri 310, 325–7
pengendalian diri
41 harga diri 293–4, 310 citra
diri 308–9 bias
melayani diri sendiri 288–90
kelangsungan hidup
diri 27–8 harga
diri 309 rasa tujuan 41, 71
dorongan seks 27–8, 37, 54, 303
nuansa abu-abu 25
'harus' dan 'bisa' 102–3, 180–1
Pola Pikir Putri Salju 135–7 agenda
masyarakat 29
Eksperimen 'Stanford Marshmallow' 41
Batu Kehidupan 77, 86–90, 119–20, 308, 310
 menyempurnakan
108 stres **melihat** stres instan; kesuksesan
stres kronis 241–
 71 dan kepuasan diri 292
 Core Moon 252–65
 mendefinisikan
 241–2 dan penyelaman
 emosional 292–
 3 dan ketakutan 292 mengukur 242
 Bulan Wortel 265–70 parsial
 243, 293
 Regal Moon 243–52 **lihat**
 juga Mesin Impian
berpikir sukses 287–8
Minggu 3,
108 dukung 269 lihat juga pasukan

tim 252 drive
teritorial 57–9 testosteron
38

pasukan berkendara 81,
152–3 di luar kendali 155–

6 pasukan 151–61
pemeliharaan dan peran 159–60 dan
mitra 160–1 tujuan 151–
6 dan keamanan
332 memilih 156–9
'kebenaran',

memutuskan 98–100

Kebenaran Kehidupan 86–

8, 89 menyalakan lampu dan pergi ke pengadilan 291

nilai 88, 90, 310

kembar virtual 313–14

posisi rentan 35–6

kata-kata, penggunaan 178–82

mengkhawatirkan 45, 222–3

Terima kasih

Ada begitu banyak orang yang telah memberikan kontribusi dalam berbagai tingkatan dalam pembuatan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga saya memerlukan bab tambahan hanya untuk mencantumkan mereka. Oleh karena itu, saya lebih suka mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua orang yang telah membantu daripada merindukan seseorang.

Namun, terima kasih khusus harus ditujukan kepada tiga orang yang telah berkontribusi tanpa lelah: Ruth Banner, keponakan saya, yang telah membaca dan membaca ulang buku yang sedang berkembang selama berbulan-bulan, dan memberikan saran dan kritik yang sangat berharga; Jeff Battista, desainer grafis saya, yang telah dengan sabar mendesain dan mendesain ulang grafis dan mendiskusikan cara terbaik untuk merepresentasikan ide saya; dan Susanna Abbott, editor saya, yang telah menyemangati dan membimbing saya, mentolerir ledakan emosi simpanse saya dengan sabar, melalui ladang ranjau penerbitan buku ini.

Oleh karena itu, kepada teman, kolega, pasien dan siswa, banyak terima kasih.

Akhirnya, saya ingin mendedikasikan buku ini untuk Simpanse dan Kera Besar lainnya, yang di masa depan mungkin membaca buku ini dan menyadari, baik atau buruk, bahwa mereka memiliki Manusia di dalam diri mereka!

Ebook ini adalah materi hak cipta dan tidak boleh disalin, direproduksi, ditransfer, didistribusikan, disewakan, dilisensikan atau dilakukan secara publik atau digunakan dengan cara apa pun kecuali secara khusus diizinkan secara tertulis oleh penerbit, sebagaimana diizinkan berdasarkan syarat dan ketentuan pembeliannya atau sebagaimana diizinkan secara ketat oleh undang-undang hak cipta yang berlaku. Setiap distribusi atau penggunaan yang tidak sah dari teks ini dapat menjadi pelanggaran langsung terhadap hak penulis dan penerbit dan mereka yang bertanggung jawab dapat bertanggung jawab secara hukum.

Versi 1.0

Epub ISBN 9781448117963

www.randomhouse.co.uk

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Diterbitkan pada tahun 2011 oleh Vermilion, sebuah cetakan dari Ebury Publishing
Ebury Publishing adalah perusahaan Random House Group

Hak Cipta © Dr Steve Peters 2012
Ilustrasi © Dr Steve Peters dan Jeff Battista 2012

Dr Steve Peters telah menegaskan haknya untuk diidentifikasi sebagai penulis ini
Bekerja sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta, Desain, dan Paten 1988

Seluruh hak cipta. Tidak ada bagian dari publikasi ini yang boleh direproduksi, disimpan dalam sistem pengambilan, atau ditransmisikan dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun, elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman, atau lainnya, tanpa izin terlebih dahulu dari pemilik hak cipta.

Registrasi Grup Rumah Acak Terbatas. No. 954009 Alamat
untuk perusahaan dalam Random House Group dapat ditemukan di
www.randomhouse.co.uk

Catatan katalog CIP untuk buku ini tersedia di British Library

ISBN 9780091935580

Untuk membeli buku dari penulis favorit Anda dan mendaftar untuk penawaran,
kunjungi www.randomhouse.co.uk

Informasi dalam buku ini telah disusun melalui panduan umum terkait dengan topik khusus yang dibahas, tetapi bukan pengganti dan tidak dapat diandalkan untuk saran medis, perawatan kesehatan, farmasi, atau profesional lainnya pada keadaan tertentu dan di lokasi tertentu. Silakan berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum mengubah, menghentikan atau memulai perawatan medis apa pun. Sejauh yang penulis ketahui, informasi yang diberikan adalah benar dan terkini pada September 2011. Praktek, undang-undang dan peraturan semuanya berubah, dan pembaca harus mendapatkan saran profesional terkini tentang masalah tersebut. Penulis dan penerbit menafikan, sejauh hukum mengizinkan, tanggung jawab apa pun yang timbul secara langsung atau tidak langsung dari penggunaan, atau penyalahgunaan, informasi yang terkandung dalam buku ini.