

SENI MENCINTAI DIRI SENDIRI

Di dalam hidup kehidupan manusia banyak sekali aktivitas dan pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang mulai dari komunikasi dari interaksi baik itu ke banyak orang atau pada seseorang. baik dalam hal pekerjaan ataupun dalam hal percintaan, kita selalu berupaya untuk menjadi yang terbaik untuk orang lain melakukan hal-hal yang terkadang harus lupa dengan diri sendiri. inilah sebenarnya yang menjadi akar permasalahan dari seorang manusia yang mana dia terlalu menuju objek apa yang ada di sekitarnya tanpa memikirkan apa yang seharusnya dimulai,

manusia sudah terlalu terbiasa untuk menyalahkan orang lain menjugde seseorang yg menjadi sebuah masalah padahal belum tentu apa yang menjadi akar permasalahan itu berawal dari lingkungan sekitar.

seperti halnya yang ditulis di dalam buku yang berjudul seni mencintai diri sendiri yang mana buku ini ditulis oleh penulis yang bernama suhahudi, buku ini menceritakan bahwa banyak hal yang harus dilakukan untuk memandang atau memulai dari diri kita sendiri tanpa harus memberikan sudut pandang pada orang lain, buku ini sangat menarik karena di dalamnya terdapat juga beberapa praktikum yang bisa kita langsung eksekusi atau kita kerjakan sebagai PR kita

ada beberapa pesan atau poin penting yang terdapat di dalam buku ini ada 4 bagian poin yang mana di dalam buku ini dituliskan 4 perjalanan pekan yang mana tempat penjualan pekan ini akan membuat kita bisa mencintai diri kita sendiri dan menghargai diri kita sendiri

keempat itu adalah yang pertama mengenali diri Anda masalah hidup dan cara menyembuhkannya tips hidup waras dan yang terakhir hadir di sini kini di artikel ini saya akan sedikit menjelaskan point- point yg menyentuh saya.

A. MENGENAL DIRI ANDA

Dalam mengenal diri anda terdapat beberapa point yg harus di perhatikan yakni :

1. SEMUA DARI DIRI SENDIRI

Menjadi se suatu yang sulit untuk dilakukan karena setiap manusia hanya berfokus kepada lingkungan sekitar tanpa dia memulainya dengan mengenali dirinya sendiri, misalnya seperti yang dikutip dari bukunya suhahudi ini banyak seseorang yang berharap kepada orang lain bahwa orang lain tersebut akan berubah padahal sesungguhnya kita tidak bisa merubah seseorang secara langsung melainkan dengan cara memulainya dahulu dari diri sendiri.

Seperti halnya dua balok kayu yang mana ketika yang satunya terbakar maka kalau tidak di atasi akan membuat balok yang satunya lagi pun ikut terbakar. Jadi ketika kita ingin merubah orang lain maka kita harus memulainya terlebih dahulu dari diri kita dan itu akan membuat lingkungan sekitar berubah dan sudut pandang kita pun akan lebih positif dan membawa hal-hal yang positif

2. TIDAK ADA MANUSIA YANG SEMPURNA

Kalimat ini sering sekali kita temukan atau kita dengarkan di kehidupan sehari-hari yang mana tidak ada manusia yang sempurna ibarat pepatah mengatakan tidak ada gading yang tak dapat artinya sebaik-baiknya manusia pasti ada kekurangannya. Tetapi hal ini sangat sulit untuk dipraktekkan yang mana terkadang sifat egois kita selalu tidak dapat memahami apa yang dilakukan oleh orang lain contohnya ketika kita memiliki teman yang pada suatu ketika kita meminta tolong untuk hadir dalam membantu kita di sebuah hal yang ingin kita selesaikan nah di sinilah terkadang rasa ego selalu menghampiri itu bisa dilihat dari ketidak bisaan kita dalam menerima apa dan kenapa

teman kita berhalangan untuk hadir, kita tidak pernah tahu apa yang terjadi apa yang dilakukan oleh orang lain yang kita tahu kita fokus dengan apa yang kita mau bisa jadi contoh tadi yang mana teman kita tidak bisa menolong kita dan belum tentu dia dalam hatinya tidak mau menolong tapi bisa jadi dia lagi dalam kondisi kesibukannya sendiri.

Ini bisa membuat sebuah komunikasi yang buruk dalam sebuah hubungan yang mana seharusnya untuk mengatasi jika ingin terjadi kita cukup memahami orang lain Dan kita sadar bahwa kita bisa mengerti. Ketika kita sudah mengerti bisa memahami dengan sadar maka kita tidak perlu marah ataupun kecewa atas ketidakcocokan karena ini bukan sebuah cocok atau tidaknya dengan seseorang tetapi kita hanya butuh membatasi apa yang menjadi ego kita sehingga kita bisa tetap nyaman dalam berhubungan dan kita hanya menunjukkan diri yang sebenarnya sambil melihat apakah dia masih tetap bisa menjadi teman atau dia hanya memanfaatkan kita.

3. OTENTISITAS

Di dalam buku yang ditulis oleh Suhandi ini otentisitas sangat diperlukan karena hal ini sebagai penentu kesuksesan kita. Apa itu otentisitas di dalam buku ini menuliskan bahwa otentisitas dengan kata lain adalah otentik yang mana artinya tidak palsu atau salinan bisa juga disebut apa adanya atau real.

Hidup yang otentik menurut Neil fariska adalah menjadi diri Anda apa adanya dan menerima keadaan tersebut. Ketika anda menjadi otentik anda akan mengikuti kemana hati membawa dan anda akan menempatkan diri di tempat-tempat dan situasi serta dalam percakapan yang anda sukai dan dinikmati.

Jadi otentisitas ini adalah sesuatu hal yang memang itu menjadi dasar kepribadian kita bukan memakai topeng untuk mencapai sesuatu, untuk menjadi seorang yang autentik terkadang berbenturan dengan sikap rasa percaya karena setiap kita ingin menunjukkan otentisitas kita maka ada hal yang bisa

membenturnya yakni rasa takut rasa malu dan rasa gengsi untuk menunjukkan

B. MASALAH HIDUP DAN CARA MENYEMBUHKANNYA

Pembahasan yang sangat menarik dalam buku ini ketika membicarakan tentang masalah hidup nah berikut dijelaskan di dalam buku ini beberapa poin yg sangat berkesan

1. JANGAN MEMBATASI KEMAMPUAN DIRI

Ini sangat menarik bahwa terkadang manusia ketika tidak merasa mampu dia akan menyerah dan berhenti dan itu karena kita lah yang membatasi kemampuan diri kita. Seperti yang dicontohkan dalam buku ini keyakinan bahwa kita adalah orang yang selalu terlambat tapi kalau dilihat dengan jeli apakah benar kita selalu terlambat atau kita saja yang berpikiran seperti itu bisa jadi kita yang menyambut AC diri kita sendiri.

Pikiran dan perasaan sangat mempengaruhi ketika kita membatasi diri jika kita berpikir kemampuan kita tidak ada batasnya maka kita akan terus melakukan tapi jika kita berpikir sekaranglah batasnya maka kita akan menyudahi apa yang kita lakukan.

2. SEMBUHKAN TRAUMA

Trauma adalah sesuatu yang bisa membuat kita berhenti dalam atau yang dikutip dalam buku seni mencintai diri sendiri ini kalau kita tidak menimbulkan trauma semua itu akan kembali lagi lagi Dan lagi seberapa jauh pun kita lari darinya dia akan terus mengejar di belakang terutama jika setiap kali masalah datang kita tidak akan menghadapinya dengan menyembuhkan emosi yang disebabkan dan menyebabkan. Untuk itu jika anda dihadapkan pada suatu masalah yang selalu mengganggu pikiran maka bergegaslah untuk menyembuhkannya hadapi masalah lalu anda belajar self healing, meditasi, dan sebagainya.

3. MENGUBUR AIB MASA LALU

Setiap seseorang pasti memiliki masa lalunya masing-masing termasuk anda. Dikutip karya suhaudi ini menyatakan bahwa ketika kita menutup rapat apa yang terjadi di masa lalu cerita di dalam hidup kita dan bahkan malu untuk diperlihatkan ke orang lain mempunyai bahaya yang mana selama kita menutupnya dengan rapat kejadian itu akan terbawa di dalam pikiran kita membebani sepanjang usia kita.

Jadi di lain waktu apabila anda teringat tentang kejadian yang anda anggap sebagai aib atau kejadian sangat memalukan diri Anda hadirilah untuk perasaan apapun yang muncul dan dengarkan apapun yang timbul di pikiran anda mengenai hal itu terima dengan hati yang terbuka jangan ditolak tetapi peluklah dia

4. KEGAGALAN

Kegagalan akan selalu ada dan menghampiri di setiap kehidupan kita karena adanya keberhasilan pasti ada kegagalan. Di halaman ke-74 dalam bukunya ini dijelaskan bahwa untuk menemukan tujuan hidup saya mengalami trial dan error dulu Saya pernah bekerja sebagai event organizer arsitek desainer interior sampai pernah hampir membuat album jazz dalam beberapa musisi ternama di masa saya mengganti satu pekerjaan dengan yang lainnya itu pasti ada momen ketika saya merasa gagal tapi ternyata ketika satu pintu tertutup itu artinya ada pintu lain terbuka .Jadi jangan takut gagal untuk menemukan sebuah keberhasilan.

5. MENGATASI RASA MARAH

Amarah bisa menghancurkan apa yang sudah kita rencanakan mengarah juga bisa membuat kita seolah-olah ingin berteriak sekencang-kencangnya menyumpah bahkan sampai melampiaskan emosi atau bahkan melemparkan barang, dan hal-hal ini hanya akan merugikan diri sendiri dan tidak akan pernah mendapatkan keuntungan. Menurut Marshall Rosenberg seorang psikolog

Amerika dan pendiri center for non violence communication amarah merupakan emosi langsung yang muncul ketika kebutuhan kita tidak terpenuhi. Itu bukan bentuk perasaan yang sesungguhnya tetapi kamufase dari emosi yang kita rasakan jauh di dalam diri misalnya kesedihan atau kekecewaan.

Ada 10 tips yang terdapat di dalam buku bukunya suhahudi ini dalam mengatasi amarah yakni :

1. sadari dan terima kemarahan anda
2. ambil nafas panjang
3. pahami kosakata perasaan Anda
4. lakukan sesuatu yang positif untuk melepaskan amarah
5. telepon teman
6. komunikasikan perasaan Anda
7. dengarkan sudut pandang orang lain
8. temukan solusi
9. belajar dari situasi yang sudah terjadi
10. mengunjungi terapis

kedua hal besar ini sangat perlu diperhatikan ketika kita ingin mengenali diri kita lebih mendalam lagi dari beberapa kutipan yang ada di dalam buku ini poin-poin yang wajib kita untuk melakukan dan praktekan semoga apa yang sudah saya tulis ini menjadi manfaat agar kita bisa lebih mengenal diri kita secara mendalam dan bisa lebih mencintai diri kita sendiri