

ISSN... hey K!

Ingin membeli
beberapa berarti!ng?





ann!done no chaos

— Jordan Peterson —

dibuat w!nn 

oleh Michal Dvonč

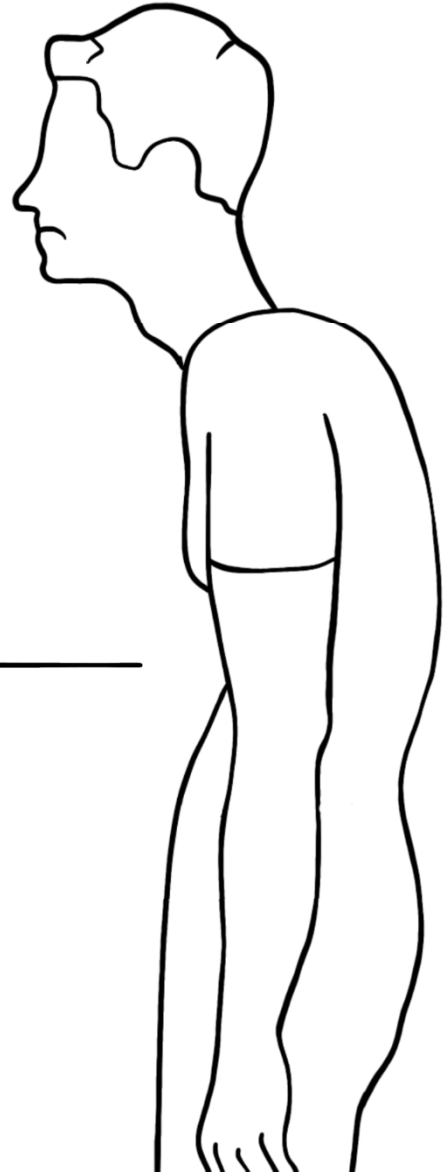
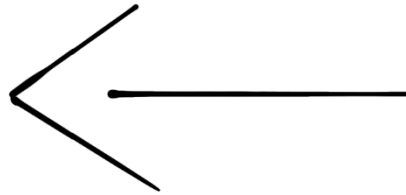
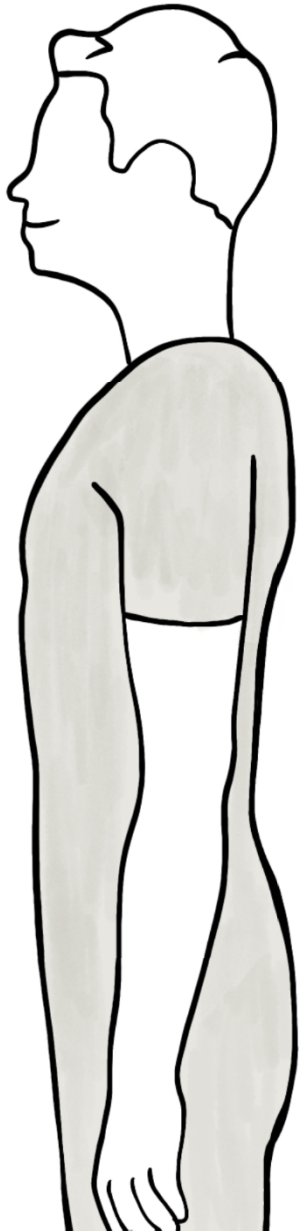
Stand up snra! gnn

w!nn

snoulders Anda

KEMBALI

1



TORANG yang miskin dan stres selalu meninggal lebih dulu, dan dalam jumlah yang lebih besar. Mereka juga jauh lebih rentan terhadap penyakit tidak menular, seperti kanker, diabetes, dan penyakit jantung. Ketika kaum bangsawan terserang flu, kelas pekerja meninggal karena pneumonia. Konflik, pada gilirannya, menghasilkan masalah lain: bagaimana menang atau kalah tanpa membuat pihak-pihak yang berselisih menanggung kerugian. menanggung biaya yang terlalu besar.

Lobster dengan kadar serotonin tinggi dan kadar ~~guri~~ rendah adalah jenis ikan bercangkang yang sombong dan angkuh, dan cenderung tidak akan mundur ketika ditantang. Serotonin tinggi/gurita rendah mencirikan sang pemenang. Konfigurasi neurokimia yang berlawanan, rasio octopamine yang tinggi terhadap serotonin, menghasilkan lobster yang tampak kalah, mengernyit, terhambat, terkulai, dan bersembunyi, sangat mungkin berkeliaran di sudut-sudut jalan, dan lenyap saat ada tanda masalah.

Kadang-kadang dikenal sebagai Prinsip Matius (Matius 25:29), yang diambil dari apa yang mungkin merupakan pernyataan paling keras yang pernah dialamatkan kepada Kristus: "kepada mereka yang memiliki segalanya, akan diberi lebih banyak lagi; dari mereka yang tidak memiliki apa-apa, segalanya akan diambil."

Bahkan pemimpin simpanse yang paling brutal sekalipun dapat dikalahkan oleh dua lawan yang masing-masing sama kejamnya. Akibatnya, jantan yang bertahan lebih lama di puncak adalah mereka yang membentuk koalisi timbal balik dengan rekan-rekan senegarannya yang berstatus lebih rendah, dan yang memberi perhatian penuh pada betina dalam kelompok dan bayi mereka. Taktik politik mencium bayi secara harfiah sudah berusia jutaan tahun.

Jantan yang dominan, dengan postur tubuhnya yang tegap dan percaya diri, tidak hanya mendapatkan tempat utama dan akses termudah ke tempat berburu terbaik. Dia juga mendapatkan

semua perempuan. Hal ini secara eksponensial lebih bermanfaat untuk menjadi sukses, jika Anda seekor lobster, dan jantan.

Oleh karena itu, bagian dari otak kita yang melacak posisi kita dalam hierarki dominasi sangat kuno dan fundamental.

Ini adalah sistem kendali utama, memodulasi persepsi, nilai, emosi, pikiran, dan tindakan kita. Sistem ini dengan kuat mempengaruhi setiap aspek keberadaan kita, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Inilah sebabnya, ketika kita dikalahkan, kita bertindak seperti lobster yang kalah dalam pertarungan. Selain itu, kebiasaan tidur dan makan yang tidak menentu dapat mengganggu fungsinya. Ketidakpastian dapat membuatnya kacau. Tubuh, dengan berbagai bagiannya, harus berfungsi seperti orkestra yang telah dilatih dengan baik. Setiap sistem harus memainkan perannya dengan benar, dan pada waktu yang tepat, atau kebisingan dan kekacauan akan terjadi. Karena alasan inilah rutinitas sangat diperlukan.

Tindakan kehidupan yang kita ulangi setiap hari perlu diotomatisasi. Tindakan-tindakan tersebut harus diubah menjadi kebiasaan yang stabil dan dapat diandalkan, sehingga kehilangan kompleksitasnya dan mendapatkan prediktabilitas dan kesederhanaan. Hal ini dapat dilihat dengan sangat jelas dalam kasus anak kecil, yang menyenangkan dan lucu dan ceria ketika jadwal tidur dan makan mereka stabil, dan mengerikan dan cengeng dan

jahat padahal sebenarnya tidak.

Apakah mereka bangun di pagi hari pada waktu yang sama dengan orang pada umumnya, dan pada waktu yang sama setiap hari? Jika jawabannya tidak, memperbaiki hal itu adalah hal pertama yang saya sarankan. Tidak masalah jika mereka tidur pada waktu yang sama setiap malam, tetapi bangun pada jam yang konsisten adalah suatu keharusan.

Hal berikutnya yang saya tanyakan adalah sarapan. Saya menyarankan klien saya untuk makan sarapan yang kaya lemak dan protein sesegera mungkin setelah mereka bangun (tidak ada karbohidrat sederhana

hidrat arang, tanpa gula, karena mereka dicerna terlalu cepat, dan menghasilkan lonjakan gula darah dan penurunan yang cepat).

Saya memiliki banyak klien yang kecemasannya berkurang hingga ke tingkat subklinis hanya karena mereka mulai tidur dengan jadwal yang dapat diprediksi dan sarapan.

Manusia, seperti lobster, saling mengukur satu sama lain, sebagian sebagai konsekuensi dari pendirian, jika Anda menampilkan diri Anda sebagai orang yang kalah, maka orang akan bereaksi terhadap Anda seolah-olah Anda kalah. Jika Anda mulai menegakkan diri, maka orang akan melihat dan memperlakukan Anda secara berbeda.

Jadi, perhatikan baik-baik postur tubuh Anda. Berhentilah membungkuk dan membungkuk. Katakan pikiran Anda. Kemukakan keinginan Anda, seolah-olah Anda memiliki hak untuk itu-setidaknya hak yang sama dengan orang lain. Berjalanlah dengan tegap dan tataplah ke depan. Beranilah untuk menjadi berbahaya. Dorong serotonin untuk mengalir deras melalui jalur saraf yang sangat membutuhkan pengaruhnya yang menenangkan. Orang lain, termasuk diri Anda sendiri, akan mulai berasumsi bahwa Anda kompeten dan mampu (atau setidaknya mereka tidak akan langsung menyimpulkan hal yang sebaliknya). Didorong oleh tanggapan positif yang Anda terima, Anda akan mulai tidak terlalu cemas. Anda akan lebih mudah memperhatikan petunjuk sosial yang halus yang dipertukarkan oleh orang lain ketika mereka berkomunikasi. Percakapan Anda akan mengalir lebih baik, dengan lebih sedikit jeda yang canggung. Hal ini akan membuat Anda lebih mungkin untuk bertemu dengan orang lain, berinteraksi dengan mereka, dan membuat mereka terkesan. Melakukan hal ini tidak hanya akan meningkatkan kemungkinan bahwa hal-hal baik akan terjadi pada Anda, tetapi juga akan membuat hal-hal baik tersebut terasa lebih baik ketika terjadi.



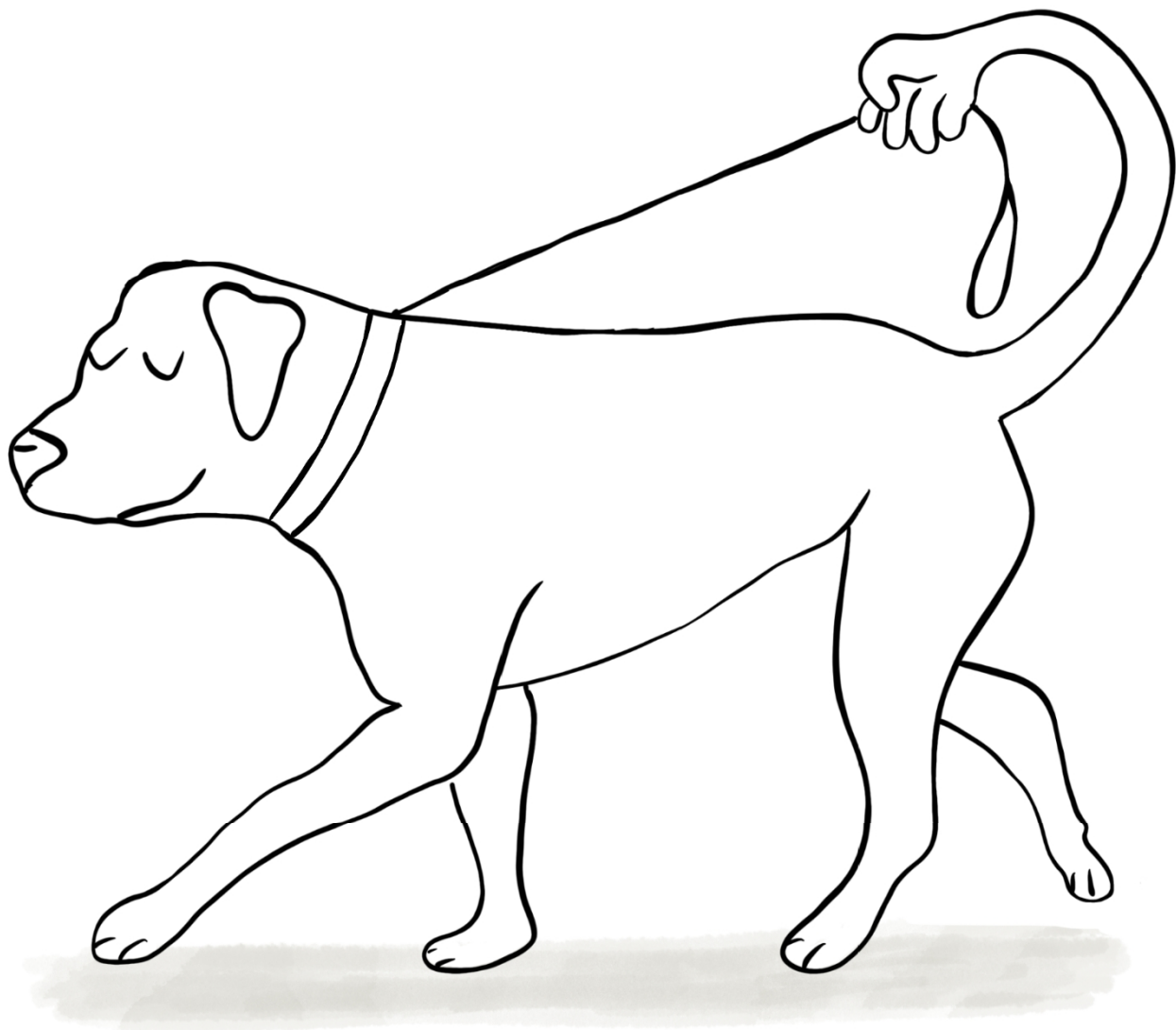
Berdiri tegak dengan bahu tegak adalah sesuatu yang tidak hanya bersifat fisik, karena Anda bukan hanya sebuah tubuh, Anda juga merupakan sebuah roh, sebuah jiwa. Berdiri secara fisik juga menyiratkan dan memohon dan menuntut berdiri secara metafisik. Berdiri berarti secara sukarela menerima beban keberadaan.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Seringkali, perasaan Anda mengikuti fisiologi Anda. Ketika Anda merasa tidak percaya diri, berdirilah lebih tegak dengan bahu Anda ke belakang. Anda akan terlihat lebih percaya diri di hadapan orang lain dan reaksi berantai akan terjadi, dengan waktu dan konsistensi, hal ini akan membantu Anda menjadi individu yang lebih percaya diri.

2

Perlakukan diri
Anda dengan baik
kenada seseorang
yang Anda tanggapi
untuk meminta bantuan.



PORANG yang lebih baik dalam mengisi dan memberikan resep obat kepada hewan peliharaannya dengan benar daripada untuk diri mereka sendiri.

Bagaimanapun, apa yang kita alami secara subjektif dapat disamakan dengan novel atau film daripada deskripsi ilmiah tentang realitas fisik. Ini adalah drama pengalaman hidup-kematian ayah Anda yang unik, tragis, dan personal, dibandingkan dengan kematian objektif yang tercantum dalam catatan rumah sakit; rasa sakit dari cinta pertama Anda; keputusan dari harapan yang kandas; sukacita yang menyertai kesuksesan seorang anak.

Dunia pengalaman juga memiliki konstituen utama. Ini adalah elemen-elemen penting yang dalam interaksinya mendefinisikan drama dan fiksi. Salah satunya adalah kekacauan. Yang lainnya adalah keteraturan. Yang ketiga (karena ada tiga) adalah proses yang menjadi penengah di antara keduanya, yang tampak identik dengan apa yang disebut orang modern sebagai kesadaran. Penaklukan abadi kita terhadap dua hal yang pertama yang membuat kita meragukan keabsahan eksistensi- yang membuat kita menyerah dalam keputusan, dan gagal merawat diri kita sendiri dengan baik. Ketidapahaman yang tepat akan yang ketiga yang memungkinkan kita menemukan satu-satunya jalan keluar yang sebenarnya.

Ketika es yang Anda gunakan untuk berseluncur itu padat, itulah orde. Ketika bagian bawahnya lepas, dan segala sesuatunya berantakan, dan Anda terjun menembus es, itulah kekacauan.

Kategori kita jauh lebih tua daripada spesies kita. Kategori kita yang paling dasar - setua, dalam beberapa hal, seperti tindakan seksual itu sendiri - tampaknya adalah jenis kelamin, laki-laki dan perempuan. Kita tampaknya telah mengambil pengetahuan primordial tentang oposisi yang terstruktur dan kreatif dan mulai menafsirkan semuanya.

Kebanyakan pria tidak memenuhi standar manusia perempuan.

Hal ini

Karena alasan inilah wanita di situs kencan menilai 85

persen pria memiliki daya tarik di bawah rata-rata. Struktur korteks yang sangat hemisferis kembali mencerminkan pembagian mendasar antara hal baru (yang tidak diketahui, atau kekacauan) dan rutinitas (yang diketahui).

Kita secara kekal mendiami keteraturan, dikelilingi oleh kekacauan. Kita selamanya menempati wilayah yang diketahui, dikelilingi oleh yang tidak diketahui. Kita mengalami keterlibatan yang bermakna ketika kita memediasi keduanya dengan tepat. Ketika hidup tiba-tiba mengungkapkan dirinya sebagai intens, mencengkeram dan bermakna; ketika waktu berlalu dan Anda begitu asyik dengan apa yang Anda lakukan, Anda tidak menyadarinya - di sanalah Anda berada tepat di perbatasan antara keteraturan dan kekacauan. perbatasan antara keteraturan dan kekacauan.

Yang terburuk dari semua ular yang mungkin ada adalah kecenderungan manusia yang kekal untuk berbuat jahat. Yang terburuk dari semua ular yang mungkin terjadi adalah psikologis, spiritual, pribadi, internal. Ini adalah mimpi buruk Oedipal Freud yang hebat. Jauh lebih baik untuk membuat Makhluk dalam perawatan Anda kompeten daripada melindungi mereka.

Bagaimana mungkin sifat alamiah manusia bisa mencapai potensi penuhnya tanpa tantangan dan bahaya? Betapa membosankan dan hinanya kita jika tidak ada alasan kuat untuk memperhatikan?

Lynn Isbell, profesor antropologi dan perilaku manusia di University of California, menyatakan bahwa penglihatan tajam yang hampir secara unik dimiliki oleh manusia adalah sebuah adaptasi yang dipaksakan kepada kita puluhan juta tahun yang lalu oleh kebutuhan untuk mendeteksi dan menghindari bahaya ular yang mengerikan, yang dengannya nenek moyang kita...

Tidak seperti kita, predator tidak memiliki pemahaman tentang kelemahan mendasar mereka, kerentanan mendasar mereka, penaklukan mereka terhadap rasa sakit dan kematian. Tapi kita tahu persis bagaimana dan di mana kita bisa

terluka, dan mengapa. Itu adalah definisi yang paling tepat untuk kesadaran diri. Kita sadar akan ketidakberdayaan, keterbatasan, dan kefanaan kita sendiri. Kita dapat merasakan sakit, jijik, malu, dan ngeri, dan kita mengetahuinya. Kita tahu apa yang membuat kita menderita. Kita tahu bagaimana rasa takut dan rasa sakit dapat ditimpakan kepada kita-dan itu berarti kita tahu persis bagaimana cara menimpakan hal itu kepada orang lain. Kita tahu bagaimana kita telanjang, dan bagaimana ketelanjangan itu dapat dieksploitasi - dan itu berarti kita tahu bagaimana orang lain telanjang, dan bagaimana mereka dapat dieksploitasi.

Dan tidak ada yang memahami kegelapan dalam diri seseorang lebih baik daripada individu itu sendiri. Lalu, siapa yang, ketika sakit, akan berkomitmen penuh terhadap perawatannya sendiri?

Jika kita ingin menjaga diri kita dengan benar, kita harus menghormati diri kita sendiri, tetapi kita tidak melakukannya, karena kita, paling tidak di mata kita sendiri, adalah ciptaan yang telah jatuh. Jika kita hidup dalam Kebenaran; jika kita mengatakan Kebenaran - maka kita dapat berjalan bersama Tuhan sekali lagi, dan menghormati diri kita sendiri, orang lain, dan dunia. Kemudian kita dapat memperlakukan diri kita sendiri seperti orang-orang yang kita sayangi. Kita mungkin berusaha untuk meluruskan dunia. Kita mungkin mengarahkannya ke Surga, di mana kita ingin orang-orang yang kita s a y a n g i tinggal di sana, dan bukannya Neraka, di mana kebencian dan kebencian kita akan menghukum semua orang untuk selamanya.

Ada begitu banyak cara untuk membuat segala sesuatunya berantakan, atau gagal bekerja sama sekali, dan selalu orang-orang yang terluka yang menyatukannya.

Memperlakukan diri sendiri seolah-olah Anda adalah seseorang yang bertanggung jawab untuk menolong, berarti mempertimbangkan apa yang benar-benar baik untuk Anda. Ini bukan "apa yang Anda inginkan". Ini juga bukan "apa yang akan membuat Anda bahagia."

Anda perlu mempertimbangkan masa depan dan berpikir, "Seperti apa hidup saya jika saya merawat diri saya sendiri

diri saya dengan benar, dengan cara yang benar-benar benar?"

Anda dapat membantu mengarahkan dunia, pada lintasannya yang meluncur, sedikit lebih banyak menuju Surga dan sedikit lebih banyak menjauhi Neraka. Setelah memahami Neraka, mencarinya kembali, sehingga dapat dikatakan - khususnya Neraka pribadi Anda sendiri - Anda dapat memutuskan untuk tidak pergi ke sana atau menciptakannya. Anda dapat mengarahkannya ke tempat lain. Anda dapat, pada kenyataannya, mengabdikan hidup Anda untuk hal ini.

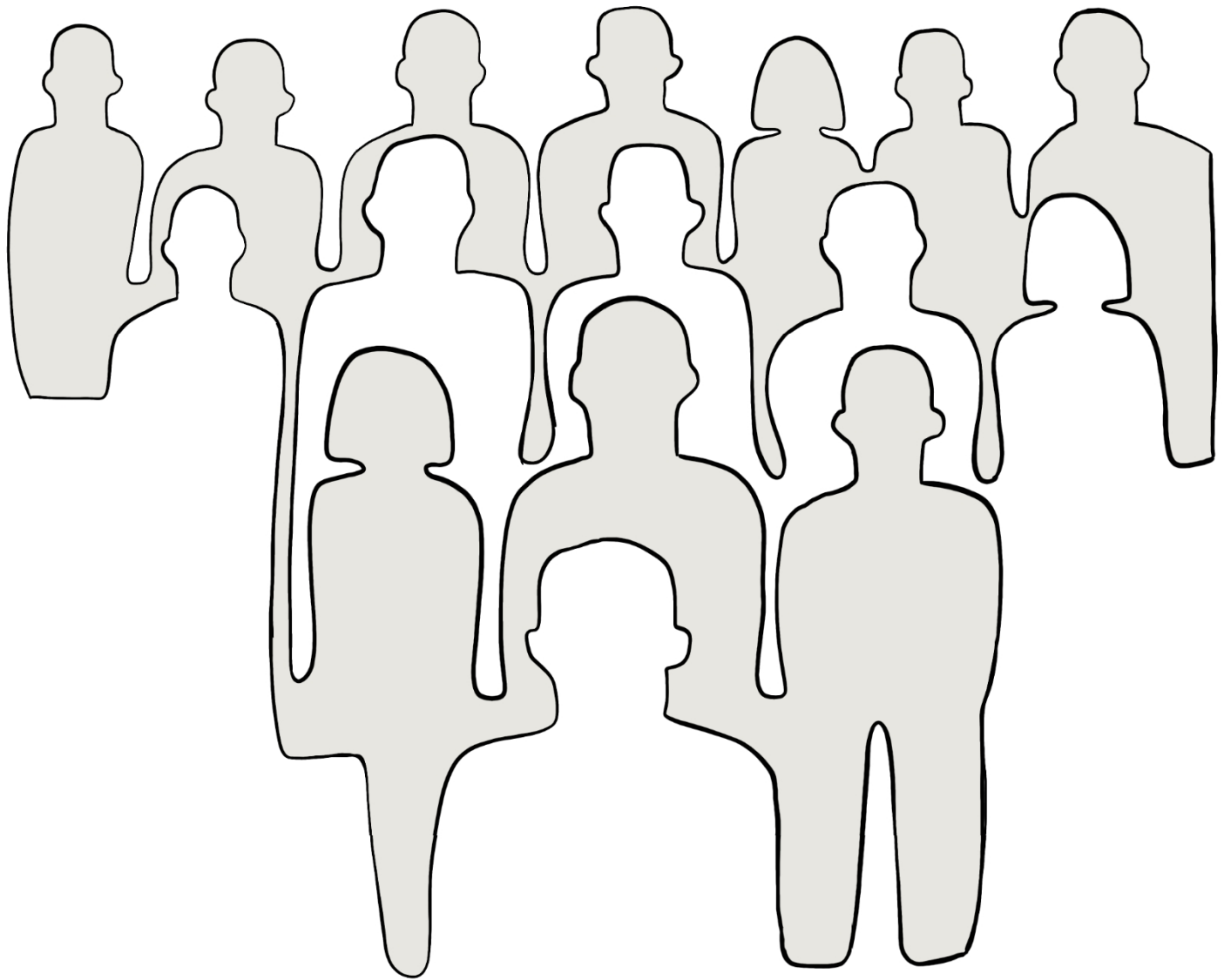
Memperkuat individu. Mulailah dengan diri Anda sendiri. Berhati-hatilah dengan diri Anda sendiri. Tentukan siapa diri Anda. Sempurnakan kepribadian Anda. Pilih tujuan Anda dan artikulaskan keberadaan Anda.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Berikan penghargaan kepada diri Anda sendiri karena telah melakukan tugas-tugas yang tidak menyenangkan yang tidak Anda inginkan. Pastikan Anda menindaklanjuti hadiah yang dijanjikan. Contohnya, ajaklah diri Anda keluar untuk minum kopi setelah mengerjakan tugas yang tidak ingin Anda kerjakan.
- Kenali diri Anda dengan cara yang sama Anda mengenal seorang teman baru.
- Sampaikan prinsip-prinsip Anda sendiri, diskusikan dengan diri Anda sendiri, dan tepati janji yang Anda buat untuk diri Anda sendiri.

buatlah orang-
orang yang tidak
menginginkannya untuk
Anda.

3



THAL YANG SAMA terjadi ketika konselor yang bermaksud baik menempatkan seorang remaja yang nakal di antara teman-teman sebaya yang beradab. Kenakalan tersebut akan menyebar, bukan stabilitas, turun jauh lebih mudah daripada naik. Asumsikan terlebih dahulu bahwa Anda melakukan hal yang paling mudah, dan bukan yang paling sulit.

Selain itu, jika Anda percaya bahwa segala sesuatu yang mengerikan itu terjadi dengan sendirinya, tanpa tanggung jawab pribadi dari pihak korban, Anda menyangkal bahwa orang tersebut tidak memiliki kuasa di masa lalu (dan, sebagai implikasinya, di masa sekarang dan masa depan). Dengan cara ini, Anda melucuti dia dari semua kekuasaannya.

Rogers percaya bahwa tidak mungkin meyakinkan seseorang untuk berubah menjadi lebih baik. Sebaliknya, keinginan untuk membuktikan diri adalah prasyarat untuk kemajuan. Saya memiliki klien psikoterapi yang diperintahkan oleh pengadilan. Mereka tidak menginginkan bantuan saya. Mereka terpaksa mencarinya. Itu tidak berhasil. Itu adalah sebuah parodi.

Ini sesuatu yang perlu dipertimbangkan: Jika Anda memiliki seorang teman yang persahabatannya tidak akan Anda rekomendasikan kepada saudara perempuan Anda, atau ayah Anda, atau anak Anda, mengapa Anda memiliki teman seperti itu untuk diri Anda sendiri?

Anda harus memilih orang yang ingin segala sesuatunya menjadi lebih baik, bukan lebih buruk. Memilih orang-orang yang baik untuk Anda adalah hal yang baik, bukan hal yang egois. Adalah hal yang wajar untuk bergaul dengan orang-orang yang kehidupannya akan lebih baik jika mereka melihat kehidupan Anda membaik.

Ketika Anda berani bercita-cita ke atas, Anda mengungkapkan ketidakseimbangan masa kini dan janji masa depan. Jangan berpikir bahwa lebih mudah mengelilingi diri Anda dengan orang-orang sehat yang baik daripada dengan orang-orang jahat yang tidak sehat. Tidak demikian. Orang yang baik dan sehat adalah *sebuah* ide. Dibutuhkan kekuatan dan keberanian untuk berdiri di dekat orang seperti itu. Miliki kerendahan hati. Miliki beberapa sikap yang baik.

usia. Gunakan penilaian Anda, dan lindungi diri Anda dari rasa iba dan kasihan yang terlalu kritis.

Jangan menjaga teman di sekitar yang tidak akan Anda rekomendasikan untuk saudara perempuan, saudara laki-laki, atau orang yang Anda cintai.



Orang-orang menciptakan dunia mereka dengan alat yang mereka miliki. Alat yang salah menghasilkan hasil yang salah. Penggunaan alat yang salah secara berulang-ulang akan menghasilkan hasil yang salah pula.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Berhentilah bergaul dengan orang-orang yang mendukung kebiasaan buruk Anda. Sebaliknya, kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang ingin Anda sukses dan mendorong Anda untuk melakukannya.

Bandingkan diri Anda
sekarang dengan kemarin,
~~tidak dengan orang lain~~
hari ini.

4



N TIDAK PEDULI seberapa hebatnya Anda dalam suatu hal, atau bagaimana peringkat pencapaian Anda, ada seseorang di luar sana yang membuat Anda terlihat tidak kompeten. Dalam sejuta tahun, siapa yang akan tahu perbedaannya? Tanggapan yang tepat untuk pernyataan itu bukanlah, Baiklah, kalau begitu, semuanya tidak ada artinya. Ini adalah, setiap orang dapat memilih kerangka waktu di mana tidak ada yang penting. Membicarakan diri Anda sendiri ke dalam ketidakbermaknaan bukanlah kritik yang mendalam terhadap Keberadaan. Ini adalah trik murahan dari pikiran rasional.

Pertama-tama, tidak hanya ada satu permainan yang bisa membuat Anda berhasil atau gagal. Ada banyak permainan dan, lebih khusus lagi, banyak permainan bagus-permainan yang sesuai dengan bakat Anda, melibatkan Anda secara produktif dengan orang lain, dan mempertahankan dan bahkan meningkatkan diri mereka sendiri dari waktu ke waktu.

Anda juga tidak mungkin hanya memainkan satu game saja. Anda memiliki karier, teman, anggota keluarga, proyek pribadi, upaya artistik, dan kegiatan atletik.

Anda mungkin keberatan: Saya seharusnya menang dalam segala hal! Namun, menang dalam segala hal hanya berarti Anda tidak melakukan sesuatu yang baru atau sulit. Anda mungkin menang tetapi Anda tidak bertumbuh, dan bertumbuh mungkin merupakan bentuk kemenangan yang paling penting. Haruskah kemenangan di masa sekarang selalu diutamakan daripada lintasan sepanjang waktu?

Apa yang Anda lakukan untuk menghindari konflik, meskipun hal itu diperlukan? Apa yang membuat Anda cenderung berbohong, dengan anggapan bahwa kebenaran tidak dapat ditoleransi?

Kita tidak dapat menavigasi, tanpa sesuatu yang menjadi tujuan dan, sementara kita berada di dunia ini.

Bahkan ketika merasa puas, untuk sementara, kita tetap tidak jujur. Kita hidup dalam kerangka kerja yang mendefinisikan

masa kini sebagai sesuatu yang selalu kurang dan masa depan sebagai sesuatu yang selalu lebih baik. Jika kita tidak melihat segala sesuatunya dengan cara ini, kita tidak akan bertindak sama sekali. Kita bahkan tidak akan bisa melihat, karena untuk melihat kita harus fokus, dan untuk fokus kita harus memilih satu hal di atas segalanya untuk difokuskan.

Masa depan adalah seperti masa lalu. Namun ada perbedaan yang krusial. Masa lalu sudah pasti, tetapi masa depan-bisa jadi lebih baik. Bisa jadi lebih baik, dalam jumlah tertentu-jumlah yang bisa dicapai, mungkin, dalam sehari, dengan sedikit usaha.

Mungkin kebahagiaan selalu dapat ditemukan dalam perjalanan menanjak, dan bukan dalam rasa puas sesaat yang menunggu di puncak berikutnya.

"Apa yang bisa saya katakan kepada orang lain-teman saya, saudara saya, atasan saya, asisten saya-yang bisa membuat keadaan menjadi lebih baik di antara kami besok? Kekacauan apa yang dapat saya hilangkan di rumah, di meja kerja, di dapur, malam ini, agar panggung dapat diatur untuk sebuah drama yang lebih baik? Ular apa yang bisa saya usir dari lemari saya-dan dari pikiran saya?"

"Apa yang dapat saya lakukan, yang akan saya lakukan, yang akan mewujudkannya, dan hal kecil apa yang saya inginkan sebagai hadiah?" Kemudian Anda melakukan apa yang telah Anda putuskan untuk dilakukan, meskipun Anda melakukannya dengan buruk. Kemudian Anda memberi diri Anda kopi sialan itu, dalam kemenangan. Mungkin Anda merasa sedikit bodoh tentang hal itu, tapi Anda tetap melakukannya. Dan Anda melakukan hal yang sama besok, dan besoknya lagi, dan besoknya lagi. Dan, setiap hari, dasar perbandingan Anda menjadi sedikit lebih tinggi, dan itulah keajaiban.

Tidak ada yang ajaib di sini - atau tidak lebih dari keajaiban kesadaran yang sudah ada. Kita hanya melihat apa yang kita bidik. Sisanya (dan itu sebagian besar) tersembunyi. Jika kita mulai membidik sesuatu yang berbeda - sesuatu seperti "Saya ingin

pikiran kita akan mulai menyajikan informasi baru, yang berasal dari dunia yang sebelumnya tersembunyi, untuk membantu kita dalam pengejaran itu.

Iman bukanlah kepercayaan kekanak-kanakan terhadap sihir. Itu adalah kebodohan atau bahkan kebutaan yang disengaja. Melainkan kesadaran bahwa irasionalitas kehidupan yang tragis harus diimbangi dengan penyesuaian yang sama irasionalnya dengan kebaikan esensial dari Keberadaan. Ini adalah kemauan untuk berani mengarahkan pandangan Anda pada hal-hal yang tidak dapat dicapai, dan mengorbankan segalanya, termasuk (dan yang terpenting) hidup Anda. Anda menyadari bahwa Anda tidak memiliki apa-apa lagi untuk dilakukan. Tapi bagaimana Anda bisa melakukan semua ini? Dengan asumsi Anda cukup bodoh untuk mencobanya.

Perhatikan. Fokuslah pada lingkungan sekitar Anda, baik secara fisik maupun psikologis. Perhatikan sesuatu yang mengganggu Anda, yang membuat Anda khawatir, yang tidak dapat Anda biarkan, yang dapat Anda perbaiki, yang akan Anda perbaiki. Anda dapat menemukan hal tersebut dengan bertanya kepada diri sendiri (seolah-olah Anda benar-benar ingin tahu) tiga pertanyaan: "Apa yang mengganggu saya?" "Apakah itu sesuatu yang dapat saya perbaiki?" dan "Apakah saya benar-benar bersedia untuk memperbaikinya?" Jika Anda mendapati bahwa jawabannya adalah "tidak", untuk salah satu atau semua pertanyaan, maka carilah di tempat lain. Bidik lebih rendah. Cari hingga Anda menemukan sesuatu yang mengganggu Anda, yang dapat Anda perbaiki, yang akan Anda perbaiki, lalu perbaiki. Itu mungkin cukup untuk hari ini.

Apa yang bisa saya lakukan, untuk membuat Hidup sedikit lebih baik?



Apa yang Anda bidik akan menentukan apa yang Anda lihat.

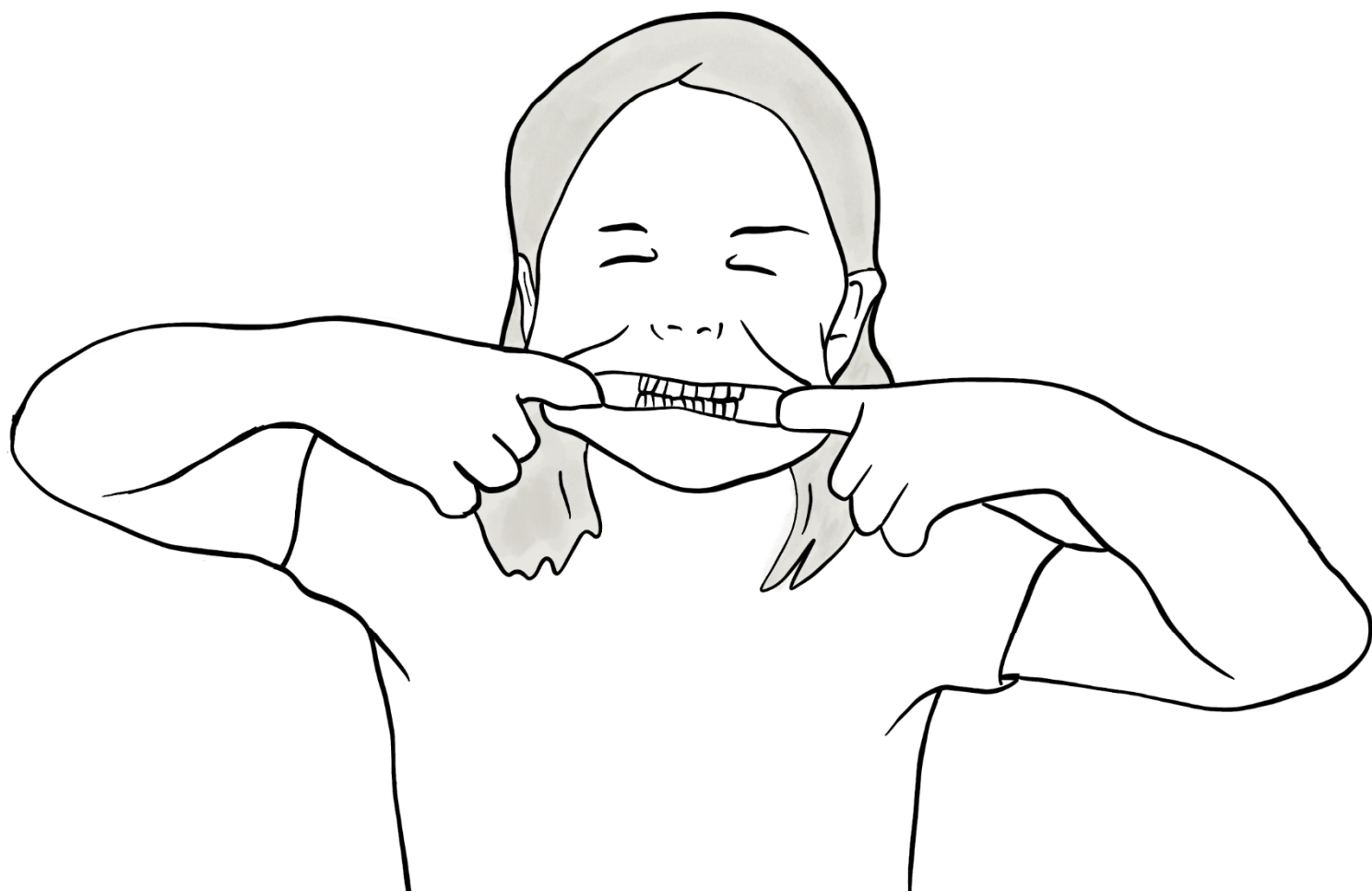
Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut ini: apa yang mengganggu saya, dan apakah itu sesuatu yang dapat saya perbaiki? Apakah saya bersedia untuk memperbaikinya? Jika jawabannya tidak untuk semua pertanyaan ini, maka bidiklah yang lebih rendah, carilah sesuatu yang mengganggu Anda yang dapat Anda perbaiki.
- Perhatikan rasa takut Anda dan pahami penyebabnya. Tanyakan pada diri Anda sendiri apa yang akan memotivasi Anda untuk melakukan tugas atau mengambil pekerjaan yang ada di depan Anda dan kemudian berikan diri Anda hadiah untuk melakukannya.

Jangan biarkan anak
Anda melakukan apa pun.
nnan membuat Anda

d!sl!ke nmem.

5



Orang berusia dua tahun, secara statistik, adalah orang yang paling kejam. Mereka menendang, memukul, menggigit, dan mencuri harta benda orang lain. Mereka melakukannya untuk bereksplorasi, mengekspresikan kemarahan dan frustrasi, dan untuk memuaskan keinginan impulsif mereka. Yang lebih penting lagi, untuk tujuan kita, mereka melakukannya untuk menemukan batas-batas sebenarnya dari perilaku yang diperbolehkan. Bagaimana lagi mereka akan mencari tahu apa yang dapat diterima? Bayi seperti orang buta yang sedang mencari dinding. Mereka harus terus maju, dan menguji, untuk melihat di mana batas-batas yang sebenarnya berada (dan itu juga jarang sekali di mana mereka dikatakan berada di mana).

Anak-anak sering melakukan hal ini. Orang tua yang takut berpikir bahwa anak yang menangis selalu sedih atau terluka. Ini sama sekali tidak benar. Kemarahan adalah salah satu alasan paling umum untuk menangis. Analisis yang cermat terhadap otot-otot yang menepuk-nepuk anak yang menangis telah mengkonfirmasi hal ini. Tangisan karena marah dan tangisan karena takut atau sedih tidak terlihat sama. Keduanya juga tidak terdengar sama, dan dapat dibedakan dengan perhatian yang cermat. Tangisan karena marah sering kali merupakan tindakan dominasi, dan harus ditangani seperti itu.

"Bagaimana kabar anak itu?" ayahnya bertanya kepada saya ketika dia tiba di rumah, malam itu. "Baik," jawab saya. "Tidak ada masalah sama sekali. Dia sedang tidur sekarang." "Apakah dia sudah bangun?" kata ayahnya. "Tidak," kata saya. "Dia tidur sepanjang waktu." Ayah menatapku. Dia ingin tahu. Tapi dia tidak bertanya. Dan saya tidak memberi tahu.

Anda bisa mengajarkan hampir semua orang apa saja dengan pendekatan seperti itu. Pertama, cari tahu apa yang Anda inginkan. Kemudian, perhatikan orang-orang di sekitar Anda seperti elang. Terakhir, setiap kali Anda melihat sesuatu yang sedikit mirip dengan apa yang Anda inginkan, menukiklah (elang, ingat) dan berikan hadiah. Putri Anda sangat pendiam

sejak dia menjadi remaja. Anda berharap dia akan lebih banyak bicara. Itulah targetnya: anak perempuan yang lebih komunikatif. Suatu pagi, saat sarapan, dia berbagi cerita tentang sekolah. Itu adalah waktu yang tepat untuk memperhatikan. Itulah hadiahnya. Berhentilah mengirim SMS dan dengarkan. Kecuali jika Anda tidak ingin dia menceritakan apa pun lagi.

Namun, Skinner adalah seorang realis. Dia mencatat bahwa penggunaan hadiah sangat sulit: pengamat harus sabar menunggu hingga target secara spontan menunjukkan perilaku yang diinginkan, dan kemudian memberikan penguatan. Hal ini membutuhkan banyak waktu, dan banyak menunggu, dan itu adalah masalah.

Namun, anak-anak tidak akan mengalami periode perkembangan alami yang begitu lama, sebelum dewasa, jika perilaku mereka tidak harus dibentuk.

Mengingat hal ini, pertanyaan moral yang mendasar bukanlah bagaimana melindungi anak-anak sepenuhnya dari kesalahan dan kegagalan, sehingga mereka tidak pernah mengalami rasa takut atau kesakitan, tetapi bagaimana memaksimalkan pembelajaran mereka sehingga pengetahuan yang berguna dapat diperoleh dengan biaya yang minimal. Jika seorang anak tidak diajarkan untuk berperilaku baik pada usia empat tahun, maka akan sulit baginya untuk berteman.

Literatur penelitian cukup

cukup jelas mengenai hal ini.

Jadi sekarang kita memiliki dua prinsip umum tentang disiplin. Yang pertama: batasi aturan. Yang kedua: Gunakan kekuatan yang paling sedikit untuk menegakkan aturan-aturan tersebut.

Jadi, inilah beberapa petunjuk praktis: waktu istirahat dapat menjadi bentuk hukuman yang sangat efektif, terutama jika anak yang berperilaku buruk diterima segera setelah dia mengendalikan emosinya. Anak yang sedang marah harus duduk sendiri sampai dia tenang. Kemudian dia harus diturunkan untuk kembali ke kehidupan normal. Itu berarti anak tersebut

menang-dan bukannya kemarahannya.

Jika anak Anda adalah tipe anak yang suka melarikan diri, tertawa, ketika ditempatkan di tangga atau di kamarnya, pengekangan fisik mungkin harus ditambahkan ke dalam rutinitas time out. Seorang anak dapat dipegang dengan hati-hati namun kuat pada lengan bagian atas, sampai ia berhenti menggeliat dan memperhatikan.

Inilah prinsip keempat, yang lebih bersifat psikologis: orang tua harus memahami kapasitas mereka sendiri untuk menjadi keras, pendendam, sombong, dendam, marah, dan menipu.

Manusia bisa menjadi agresif dan egois, juga bisa menjadi baik hati dan bijaksana. Karena alasan ini, tidak ada manusia dewasa-tidak ada kera pemangsa yang hirarkis-yang bisa benar-benar tahan didominasi oleh seorang anak kecil. Pembalasan akan datang. Sepuluh menit setelah sepasang orang tua yang sabar gagal mencegah amukan publik di supermarket lokal, mereka akan membalas balita mereka dengan bahu dingin ketika ia berlari, bersemangat, untuk menunjukkan kepada ibu dan ayah pencapaian terbarunya.

Inilah prinsip kelima dan yang terakhir dan yang paling umum. Orang tua memiliki kewajiban untuk bertindak sebagai proksi untuk dunia nyata - proksi yang penuh kasih, proksi yang penuh perhatian - namun tetaplah proksi. Kewajiban ini menggantikan tanggung jawab apa pun untuk memastikan kebahagiaan, menumbuhkan kreativitas, atau meningkatkan harga diri. Adalah tugas utama orang tua untuk membuat anak-anak mereka diinginkan secara sosial.

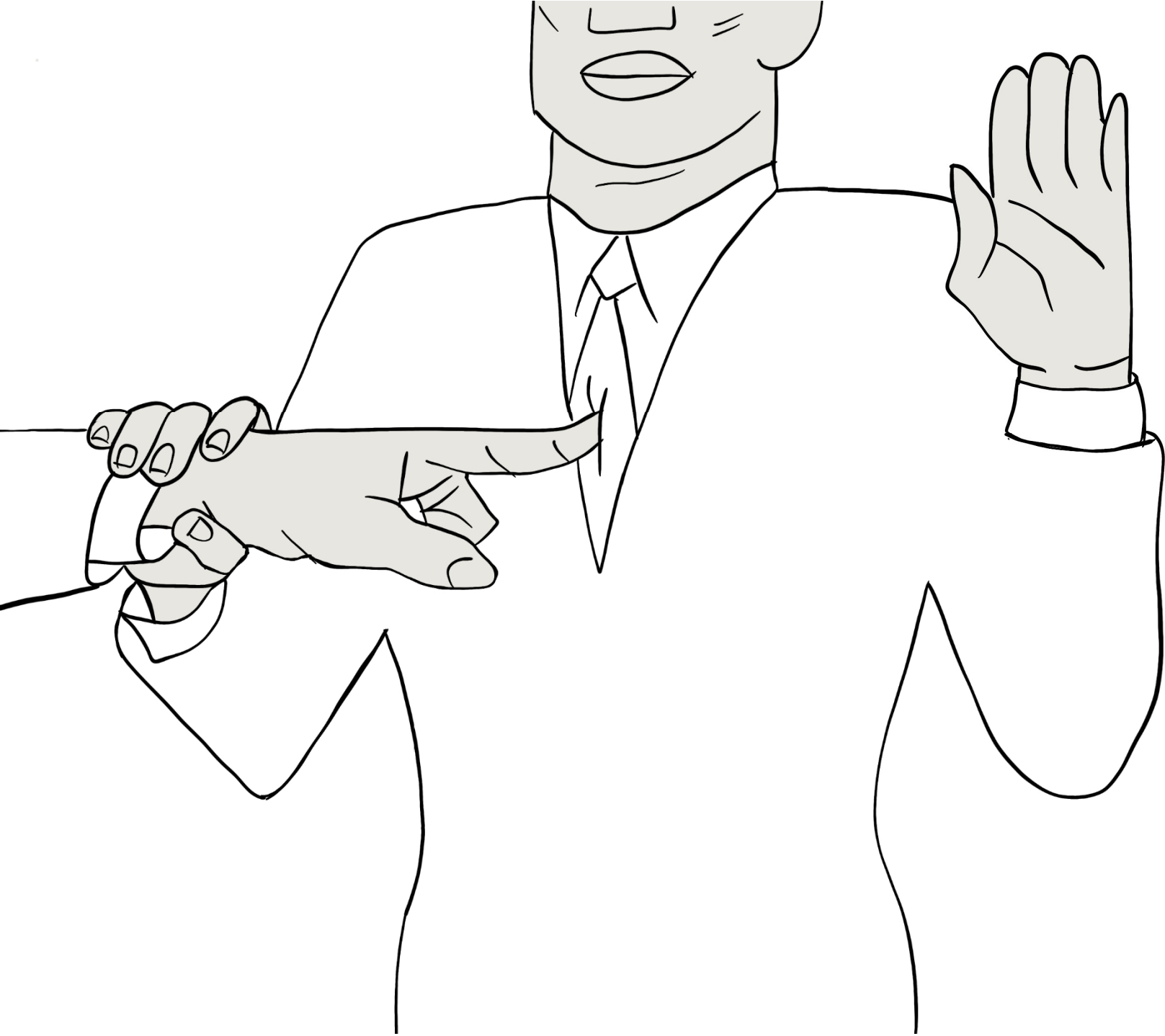
Aturan yang jelas membuat anak-anak merasa aman dan orang tua yang rasional menjadi tenang. Prinsip-prinsip disiplin dan hukuman yang jelas menyeimbangkan kasih sayang dan keadilan sehingga perkembangan sosial dan kedewasaan psikologis dapat dipromosikan secara optimal.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Rencanakan disiplin sebelum masalah terjadi. Ketahui apa yang akan Anda lakukan dan pastikan anak mengetahui konsekuensi dari pilihan yang mereka ambil.
- Diskusikan kembali apa yang Anda sukai dan tidak sukai dalam mendidik anak Anda dengan pasangan atau teman. Kemudian buatlah anak Anda memiliki dan bertanggung jawab atas disiplin mereka sendiri.

Hargai rumah Anda
!n urutan perfect
sebelum Anda cr!n!c!ze
dunia ini.

6



M SETIAP, bahkan mungkin sebagian besar, orang dewasa yang melakukan pelecehan terhadap anak-anak pernah dilecehkan saat mereka masih kecil. Namun, sebagian besar orang yang dilecehkan saat masih kecil tidak melecehkan anak-anak mereka sendiri. Namun kesuksesan membuat kita berpuas diri. Kita lupa untuk memperhatikan. Kita menerima apa yang kita miliki begitu saja. Kita menutup mata. Kita gagal menyadari bahwa banyak hal berubah, atau bahwa korupsi telah mengakar. Dan segala sesuatu menjadi berantakan. Apakah itu adalah kesalahan dari realitas - dari Tuhan? Atau apakah segala sesuatu berantakan karena kita tidak memberikan perhatian yang cukup?

Badai adalah tindakan Tuhan. Tetapi kegagalan untuk mempersiapkan diri, ketika kebutuhan untuk persiapan sudah diketahui dengan baik- itulah dosa. Itu adalah kegagalan untuk mencapai sasaran. Dan upah dosa adalah maut (Roma 6:23).

Sudahkah Anda membersihkan hidup Anda? Jika jawabannya belum, inilah sesuatu yang bisa Anda coba: Mulailah berhenti melakukan apa yang Anda tahu itu salah. Mulailah berhenti hari ini. Jangan buang waktu untuk mempertanyakan bagaimana Anda tahu bahwa apa yang Anda lakukan itu salah, jika Anda yakin itu salah.

Jangan menata ulang keadaan sampai Anda telah menata pengalaman Anda sendiri. Miliki kerendahan hati. Jika Anda tidak dapat membawa kedamaian dalam rumah tangga Anda, beranilah Anda mencoba memerintah sebuah kota?

Mengapa beberapa orang menanggapi kejahatan dengan kejahatan dan yang lainnya menanggapi kejahatan dengan kebaikan? Itu karena mereka tidak mempercayai naluri mereka sendiri. Daripada menjadi pahit dan membuat hidup menjadi lebih sulit, kendalikanlah bagian-bagian hidup Anda yang dapat Anda kendalikan dan lepaskan sisanya. Peterson juga mengatakan kepada kita untuk menahan diri dari keinginan untuk membalas dendam.

Penderitaan adalah bagian normal dari kehidupan setiap manusia. Jika penderitaan tak tertahankan dan Anda mulai tergelincir ke arah kejahatan, maka mulailah membersihkan hidup Anda.

Mulailah dari yang kecil, namun carilah cara-cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan dan membuat hidup Anda lebih baik. Jangan biarkan kepahitan menjatuhkan Anda. Sebaliknya, ambillah tanggung jawab atas hidup Anda. Percayalah pada diri sendiri bahwa ketika Anda merasa ada sesuatu yang salah, berhentilah melakukannya. Jika semua orang melakukan hal ini dalam kehidupan mereka sendiri, mungkin dunia akan berhenti menjadi tempat yang jahat. Mungkin, siapa tahu, kita bahkan akan melihat surga di bumi.

“
Orang yang mengalami kejahatan tentu saja ingin mengabadikannya, untuk membalasnya. Namun, belajar kebaikan juga dapat dilakukan dengan mengalami kejahatan. Seorang anak laki-laki yang diintimidasi dapat meniru para penyiksanya, tetapi dia juga dapat belajar dari peniksaannya sendiri bahwa mendorong orang lain dan membuat hidup mereka sengsara adalah hal yang salah.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Berhentilah melakukan apa yang sudah Anda ketahui salah.
- Katakan dan lakukan hanya hal-hal yang membuat Anda menjadi individu yang lebih kuat dan terhormat. Berhentilah melakukan hal-hal yang membuat Anda merasa malu.
- Berhentilah menyalahkan orang lain. Sebaliknya, ambillah kepemilikan atas hidup Anda dan jujurlah pada orang lain dan diri Anda sendiri.

Kejarlah apa
yang bermakna
(bukan apa
yang
bukan apa yang bijaksana).





THERBAGI bukan berarti memberikan sesuatu yang Anda hargai dan tidak mendapatkan apa-apa kembali. Sebaliknya, hal tersebut adalah hal yang ditakutkan oleh setiap anak yang menolak untuk berbagi. Berbagi berarti, dengan tepat, memulai proses perdagangan. Seorang anak yang tidak bisa berbagi - yang tidak bisa berdagang - tidak akan memiliki teman, karena memiliki teman adalah suatu bentuk perdagangan.

Orang-orang menyaksikan keberhasilan dan kegagalan yang sukses selama ribuan tahun. Kami memikirkannya, dan menarik sebuah kesimpulan: Orang yang berhasil di antara kita menunda kepuasan. Orang yang berhasil di antara kita melakukan tawar-menawar dengan masa depan. Ide besar mulai muncul, dalam bentuk yang semakin jelas, dalam cerita yang semakin jelas: Apa perbedaan antara yang berhasil dan yang tidak berhasil? Pengorbanan yang berhasil.

Jika dunia yang Anda lihat bukanlah dunia yang Anda inginkan, maka inilah saatnya untuk memeriksa nilai-nilai Anda. Inilah saatnya untuk membebaskan diri Anda dari anggapan-anggapan Anda saat ini. Inilah saatnya untuk melepaskan. Bahkan mungkin ini saatnya untuk mengorbankan apa yang paling Anda cintai, sehingga Anda bisa menjadi seperti yang Anda inginkan.

Dengan demikian, orang yang ingin meringankan penderitaan - yang ingin memperbaiki kekurangan dalam Wujud; yang ingin mewujudkan yang terbaik dari semua masa depan yang mungkin; yang ingin menciptakan Surga di Bumi - akan melakukan pengorbanan terbesar, dari diri dan anak, dari segala sesuatu yang dicintai, untuk menjalani kehidupan yang bertujuan untuk Kebaikan. Dia akan meninggalkan kemanfaatan. Dia akan mengejar jalan makna tertinggi. Dan dengan cara itu dia akan membawa keselamatan bagi dunia yang selalu putus asa.

"Tidak ada pohon yang dapat tumbuh ke Surga," tambah Carl Gustav Jung, psikoanalisis luar biasa, "kecuali jika akarnya menjalar sampai ke neraka."

Kristus menjawab pencobaan pertama dengan berkata, "Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah." Apa arti dari jawaban ini? Artinya, bahkan dalam kondisi yang sangat kekurangan, ada banyak hal yang lebih penting daripada makanan. Dengan kata lain: Roti tidak banyak berguna bagi orang yang telah mengkhianati jiwanya.

Masyarakat yang dihasilkan oleh Kekristenan jauh lebih tidak biadab daripada masyarakat pagan - bahkan Romawi - yang digantikannya. Masyarakat Kristen setidaknya mengakui bahwa memberi makan budak-budak kepada singa-singa buas untuk memenuhi kebutuhan penduduk adalah salah, bahkan jika banyak praktik-praktik biadab yang masih ada. Masyarakat ini menolak infantilisme, pelacuran, dan prinsip bahwa yang kuat berarti yang benar. Ia bersikeras bahwa perempuan sama berharganya dengan laki-laki (meskipun kita masih mencari cara untuk mewujudkannya secara politis). Ia menuntut agar musuh-musuh masyarakat dianggap sebagai manusia. Akhirnya, ia memisahkan gereja dari negara, sehingga kaisar yang terlalu manusiawi tidak dapat lagi mengklaim penghormatan kepada para dewa.

Orang-orang yang dilanda kemiskinan tidak peduli dengan karbondioksida. Bukan berarti kadar CO2 tidak relevan. Namun, hal itu tidak relevan ketika Anda bekerja keras sampai mati, kelaparan, mengais rezeki di tanah yang berbatu, keras kepala, penuh duri, dan penuh semak belukar.

Bahkan ketika para ateis modern yang menentang Kekristenan meremehkan kaum fundamentalis karena bersikeras, sebagai contoh, bahwa kisah penciptaan dalam kitab Kejadian adalah benar secara obyektif, mereka menggunakan rasa kebenaran mereka, yang telah berkembang selama berabad-abad dalam budaya Kristen, untuk terlibat dalam argumentasi semacam itu.

Selain itu, kaum sosialis pada dasarnya lebih

kapitalis daripada kaum kapitalis. Mereka sangat percaya pada uang. Mereka hanya berpikir bahwa jika semua orang memiliki uang, masalah-masalah yang melanda umat manusia akan lenyap.

Setiap manusia memahami, secara apriori, mungkin bukan apa yang baik, tetapi tentu saja apa yang tidak baik. Dan jika ada sesuatu yang tidak baik, maka ada sesuatu yang baik. Jika dosa terburuk adalah peniksaan terhadap orang lain, semata-mata demi penderitaan yang ditimbulkannya-maka yang baik adalah apa pun yang secara diametral berlawanan dengan hal itu. Kebaikan adalah apa pun yang dapat mencegah terjadinya hal-hal seperti itu.

Dari sinilah saya menarik kesimpulan mendasar saya. Bidik ke atas. Perhatikan. Perbaiki apa yang bisa Anda perbaiki.

Jangan sombong dengan pengetahuan Anda. Berusahalah untuk rendah hati, karena kesombongan totaliter memanifestasikan dirinya dalam intoleransi, penindasan, peniksaan, dan kematian. Sadarilah ketidakcukupan Anda sendiri - kepengecutan, k e d e n g k i a n , kebencian, dan kebencian Anda. Pertimbangkanlah pembunuhan roh Anda sendiri sebelum Anda berani menuduh orang lain, dan sebelum Anda mencoba untuk memperbaiki t a t a n a n dunia, mungkin bukan dunia yang salah. Mungkin Anda yang salah. Anda telah gagal untuk membuat tanda. Anda telah meleset dari target. Anda telah jatuh jauh dari kemuliaan Allah. Anda telah berdosa. Dan semua itu adalah kontribusi Anda terhadap ketidakcukupan dan kejahatan dunia. Dan, yang terpenting, jangan berbohong. Jangan berbohong tentang apa pun, jangan pernah. Berbohong akan membawa Anda ke Neraka. Kebohongan besar dan kecil yang dilakukan oleh Nazi dan Komunis telah mengakibatkan kematian jutaan orang. Anda mungkin bertanya pada diri sendiri, "Apa yang harus saya lakukan hari ini?" dengan cara yang berarti "Bagaimana saya dapat menggunakan waktu untuk membuat segala sesuatunya menjadi lebih baik, bukan lebih buruk?"

Memiliki makna dalam hidup Anda lebih baik daripada memiliki

yang Anda inginkan, karena Anda mungkin tidak tahu apa yang Anda inginkan, atau apa yang benar-benar Anda butuhkan. Makna adalah sesuatu yang datang kepada Anda, dengan sendirinya. Anda dapat mengatur prasyarat, Anda dapat mengikuti makna, ketika makna itu muncul dengan sendirinya, tetapi Anda tidak dapat begitu saja menghasilkannya, sebagai suatu tindakan kehendak.

Apa yang bijaksana hanya bekerja untuk saat ini, itu impulsif. Sebaliknya, apa yang bermakna adalah pengorganisasian dari apa yang seharusnya hanya bersifat bijaksana menjadi sebuah simfoni Keberadaan.

Apa perbedaan antara yang berhasil dan yang tidak berhasil? Yang sukses berkorban. Segala sesuatunya menjadi lebih baik ketika mereka yang berhasil mempraktikkan pengorbanan mereka.

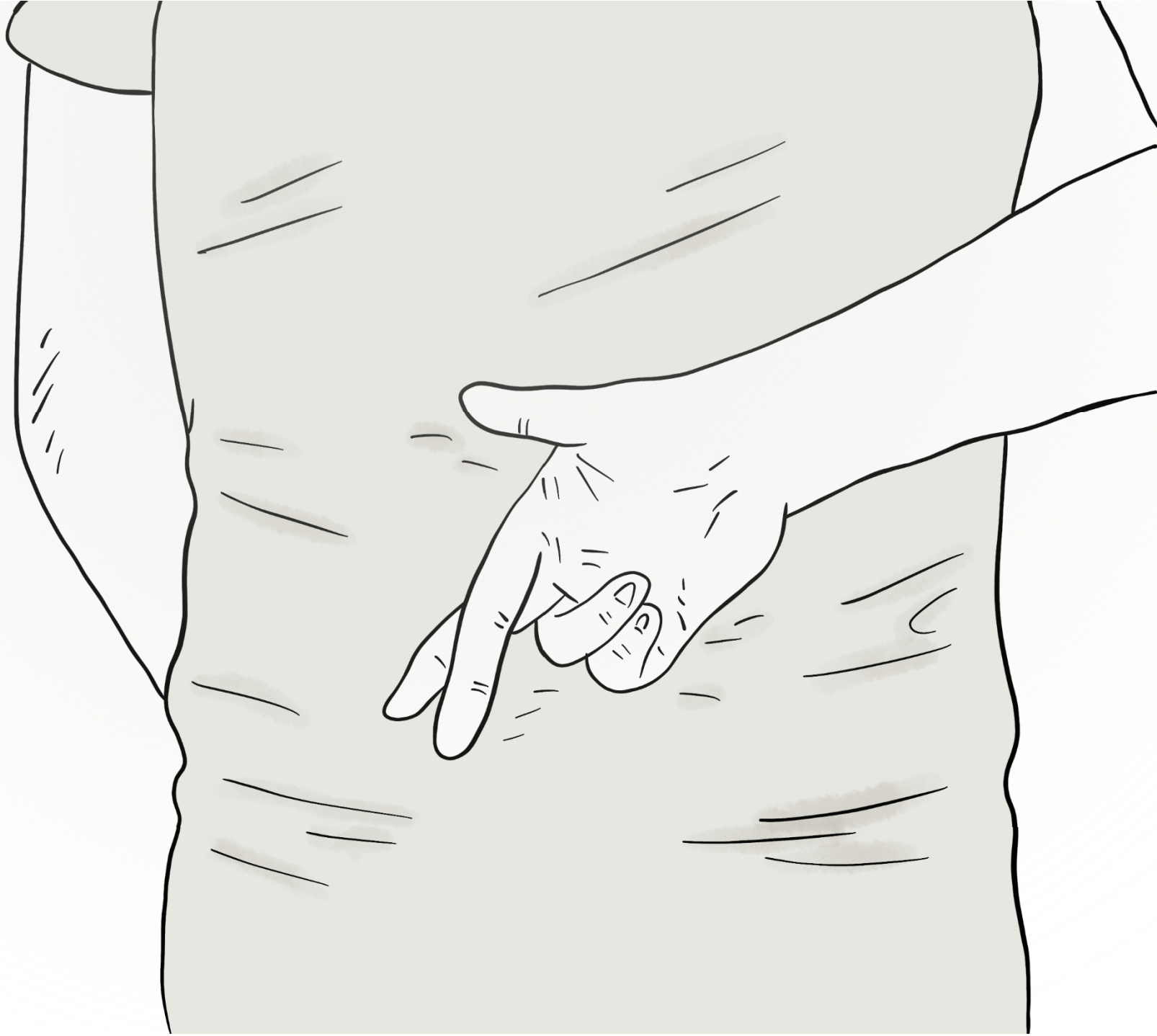
Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Identifikasi kejahatan terbesar yang Anda ketahui di dunia - yang dapat Anda lakukan - dan kemudian secara aktif bekerja untuk menciptakan kebalikannya.
- Jangan berbohong. Sekalipun sedikit. Kebohongan kecil akan menghasilkan keuntungan yang tidak layak yang hanya akan dibayar mahal di kemudian hari.

Ketelaran yang

sebenarnya, atau jangan
berbohong.

8



ISEGERA SAYA menyadari bahwa hampir semua yang saya katakan itu tidak benar. Saya memiliki motif untuk mengatakan hal-hal ini: Saya ingin memenangkan argumen dan mendapatkan status serta membuat orang terkesan dan mendapatkan apa yang saya inginkan. Saya menggunakan bahasa untuk membengkokkan dan memelintir dunia untuk menyampaikan apa yang saya pikir perlu. Namun, saya adalah seorang yang palsu. Menyadari hal ini, saya mulai berlatih untuk hanya mengatakan hal-hal yang tidak akan ditentang oleh suara hati saya. Saya mulai berlatih untuk mengatakan yang sebenarnya-atau, setidaknya, tidak berbohong. Saya segera mengetahui bahwa keterampilan seperti itu sangat berguna ketika saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan.

Apa yang harus Anda lakukan, ketika Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan? Katakan yang sebenarnya.

Saya telah melihat banyak orang mendefinisikan utopia mereka dan kemudian membengkokkan hidup mereka untuk mewujudkannya. Seorang siswa yang condong ke kiri mengadopsi sikap trendi, anti-pengarang dan menghabiskan dua puluh tahun ke depan bekerja dengan penuh kebencian untuk menggulingkan kincir angin imajinasinya. Namun, para peneliti baru-baru ini menemukan bahwa gen-gen baru dalam sistem saraf pusat mengaktifkan diri mereka sendiri ketika suatu organisme ditempatkan (atau menempatkan dirinya sendiri) dalam situasi yang baru. Gen-gen ini mengkode protein baru. Protein-protein ini adalah bahan penyusun struktur baru di otak. Ini berarti bahwa banyak dari Anda yang masih baru lahir, dalam pengertian yang paling fisik, dan tidak akan terpengaruh oleh stasis. Anda harus mengatakan sesuatu, pergi ke suatu tempat dan melakukan sesuatu untuk bergairah.

Dan, jika tidak... Anda tetap tak lengkap, dan hidup ini terlalu sulit bagi siapa pun yang tidak lengkap.

Hanya filosofi yang paling sinis dan putus asa yang bersikeras bahwa realitas dapat ditingkatkan melalui pemalsuan. Menerima kebenaran berarti berkorban-dan jika Anda telah menolak kebenaran untuk waktu yang lama, maka Anda telah menanggung hutang pengorbanan yang sangat besar. Kebakaran hutan membakar kayu-kayu mati dan mengembalikan elang-elang yang terperangkap ke dalam tanah.

yang terperangkap ke dalam tanah. Namun, terkadang, kebakaran dapat ditekan secara artifisial. Hal ini tidak menghentikan penumpukan kayu mati. Cepat atau lambat, kebakaran akan terjadi. Ketika itu terjadi, api akan membakar dengan sangat panas sehingga semua yang ada di sekitarnya akan hancur-bahkan tanah tempat hutan itu tumbuh.

Kita harus mengambil keputusan, di sini dan saat ini juga, meskipun cara terbaik dan tujuan terbaik tidak akan pernah bisa diketahui dengan pasti. Sebuah tujuan, sebuah cita-cita, menyediakan struktur yang diperlukan untuk bertindak. Sebuah tujuan memberikan tujuan, titik kontras terhadap saat ini, dan kerangka kerja, di mana semua hal dapat dievaluasi. Sebuah tujuan mendefinisikan kemajuan dan membuat kemajuan tersebut menjadi menarik. Sebuah tujuan mengurangi kecemasan, karena jika Anda tidak memiliki tujuan, segala sesuatu dapat berarti apa-apa atau tidak sama sekali, dan tidak satu pun dari kedua pilihan tersebut yang dapat membuat jiwa menjadi tenang. Dengan demikian, kita harus berpikir, dan merencanakan, dan membatasi, dan menempatkan, untuk dapat hidup.

Anda bukan hanya apa yang telah Anda ketahui. Anda juga adalah semua yang bisa Anda ketahui, jika Anda mau. Dengan demikian, Anda tidak boleh mengorbankan apa yang bisa Anda lakukan demi apa yang ada pada diri Anda. Anda tidak boleh melepaskan hal yang lebih baik yang ada di dalam diri Anda demi keamanan yang telah Anda miliki - dan tentu saja tidak ketika Anda telah melihat sekilas, sekilas yang tidak dapat disangkal, sesuatu yang ada di luar sana.

Setiap orang membutuhkan tujuan yang konkret dan spesifik-sebuah am-bisi, dan tujuan-untuk membatasi kekacauan dan membuat hidup mereka masuk akal. Tetapi semua tujuan konkret tersebut dapat dan harus tunduk pada apa yang dapat dianggap sebagai meta-tujuan, yang merupakan cara untuk mendekati dan merumuskan tujuan itu sendiri. Meta-tujuan itu bisa berupa "hidup dalam kebenaran". Ini berarti, "Bertindaklah

dengan tekun menuju suatu tujuan yang diartikulasikan dengan baik, jelas, dan bersifat sementara. Buatlah kriteria kegagalan dan keberhasilan Anda tepat waktu dan jelas, setidaknya untuk diri Anda sendiri (dan lebih baik lagi jika orang lain dapat memahami apa yang Anda lakukan dan mengevaluasinya bersama Anda). Namun, ketika melakukan hal tersebut, biarkan dunia dan semangat Anda berkembang sebagaimana adanya, sementara Anda bertindak dan mengartikulasikan kebenaran." Ini adalah ambisi pragmatis dan juga iman yang paling kuat.

Jika hidup Anda tidak seperti yang seharusnya, cobalah untuk mengatakan yang sebenarnya. Jika Anda berpegang teguh pada sebuah ideologi, atau sangat percaya pada nihilisme, cobalah untuk mengatakan yang sebenarnya. Jika Anda merasa lemah dan ditolak, dan putus asa, dan bingung, cobalah mengatakan yang sebenarnya. Di Firdaus, semua orang mengatakan kebenaran. Itulah yang membuatnya menjadi Firdaus. Katakanlah kebenaran. Atau, setidaknya, jangan berbohong.



Adalah tanggung jawab kita untuk melihat apa yang ada di depan mata kita dengan penuh semangat, dan belajar darinya meskipun hal tersebut tampak mengerikan, bahkan jika kengerian melihatnya merusak kesadaran kita dan setengah membutakan kita. Tindakan melihat sangat penting terutama ketika hal tersebut menantang apa yang kita ketahui dan andalkan, mengganggu dan menggoyahkan kita.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Pilihlah kejujuran daripada ketidakjujuran. Selalu katakan yang sebenarnya. Jangan berbohong. Sekalipun sedikit. Kebohongan kecil akan menghasilkan keuntungan yang tidak bijaksana yang hanya akan dibayar mahal di kemudian hari.

Asumsikanlah bahwa Anda
adalah orang yang
tidak
mengetahui sesuatu.
Anda tidak.

9



Mengingat BUKANLAH deskripsi dari masa lalu yang efektif. Memori adalah sebuah alat. Memori adalah panduan masa lalu untuk masa depan. Jika Anda ingat bahwa sesuatu yang buruk telah terjadi, dan Anda dapat mencari tahu mengapa, maka Anda dapat mencoba untuk menghindari hal buruk tersebut terulang kembali. Itulah tujuan dari ingatan. Ini bukan "mengingat masa lalu". Melainkan untuk menghentikan hal buruk yang sama.

yang sama agar tidak terjadi lagi dan lagi.

Carl Rogers, salah satu psikoterapis hebat abad ke-20, mengetahui sesuatu tentang mendengarkan. Ia menulis, "Sebagian besar dari kita tidak dapat mendengarkan; kita merasa terdorong untuk mengevaluasi, karena m e n d e n g a r k a n terlalu berbahaya. Persyaratan pertama adalah kesabaran, yang tidak selalu kita miliki.

Sebaliknya, jika Anda mendengarkan tanpa menilai secara dini, orang biasanya akan menceritakan semua yang mereka pikirkan-dan dengan sedikit kebohongan. Orang akan menceritakan hal-hal yang paling menakutkan, tidak masuk akal, dan menarik. Sangat sedikit dari percakapan Anda yang akan membosankan. (Anda sebenarnya dapat mengetahui apakah Anda benar-benar mendengarkan dengan cara ini atau tidak. Jika percakapannya membosankan, Anda mungkin tidak mendengarkannya).

Dengan mendengarkan cerita orang lain, Anda dapat mempelajari pelajaran yang sama sambil menghindari rasa sakit yang mereka alami untuk mempelajari pelajaran tersebut. Dengan mendengarkan cerita orang lain, kita berupaya membuat masa depan kita menjadi lebih baik. Mendengarkan dengan seksama akan membantu Anda memperbaiki masalah Anda sendiri dengan mendengarkan apa yang menjadi masalah mereka. Ketika kita masuk ke dalam percakapan dengan teori-teori kita sendiri tentang interpretasi mereka, kita tidak akan menemukan kebenaran, sebaliknya kita akan menemukan konfirmasi dari teori kita tetapi dengan merusak kebenaran dan orang-orang di sekitar cerita yang tidak benar.

Mendengarkan dengan baik harus dikelola dengan hati-hati agar

tidak menyisipkan interpretasi sendiri tanpa kebenaran yang utuh. Kata-kata memiliki efek pada pendengar dan pembicara. Bersama-sama Anda mengatasi masalah dan belajar dari satu sama lain. Percakapan yang saling mengeksplorasi membutuhkan orang-orang yang percaya bahwa yang tidak diketahui akan menjadi teman yang lebih baik daripada yang diketahui. Kita semua akan menjadi lebih sehat, lebih bahagia, bebas dari rasa sakit, dan lebih sukses jika kita tahu lebih banyak. Mendengarkan adalah langkah menuju ke arah itu karena pengetahuan Anda saat ini belum membawa Anda ke tempat yang seharusnya.

Fakta penting lainnya adalah bahwa, orang tidak memiliki ide, ide memiliki orang. Kita sering melihat hal ini misalnya dalam debat politik. Lawan hanya mewakili sebuah ideologi, mereka tidak memiliki pemikiran sendiri. Seringkali mereka juga tidak mendengarkan satu sama lain, mereka hanya menunggu giliran untuk menjawab. Pikiran mereka sudah terbentuk, mereka mewakili ide-ide dari "suku" atau kelompok mereka sebagai kebenaran tertinggi. Mereka tidak siap untuk benar-benar mendengarkan pihak lain, mereka sudah memutuskan. Diskusi seperti ini justru membakar jembatan, bukan membangunnya. Dalam diskusi seperti ini, satu lawan dan kelompok pengikutnya hanya memastikan bahwa mereka benar dan pihak lain salah. Tidak ada gunanya.

Solusi untuk masalah ini, tentu saja menjadi orang yang lebih berpikiran terbuka dan bijaksana, tapi bagaimana memulainya? Caranya sangat sederhana, lain kali Anda akan berdiskusi dengan seseorang. Sebelum Anda menyampaikan pendapat Anda, cobalah untuk meringkas apa yang telah dikatakan oleh orang lain. Jangan lanjutkan sebelum kedua belah pihak memastikan bahwa mereka melakukannya dengan benar. Lawan Anda harus setuju dengan rangkuman argumen Anda. Hal ini tentu saja perlu disepakati oleh kedua belah pihak sebelum Anda memulai percakapan.



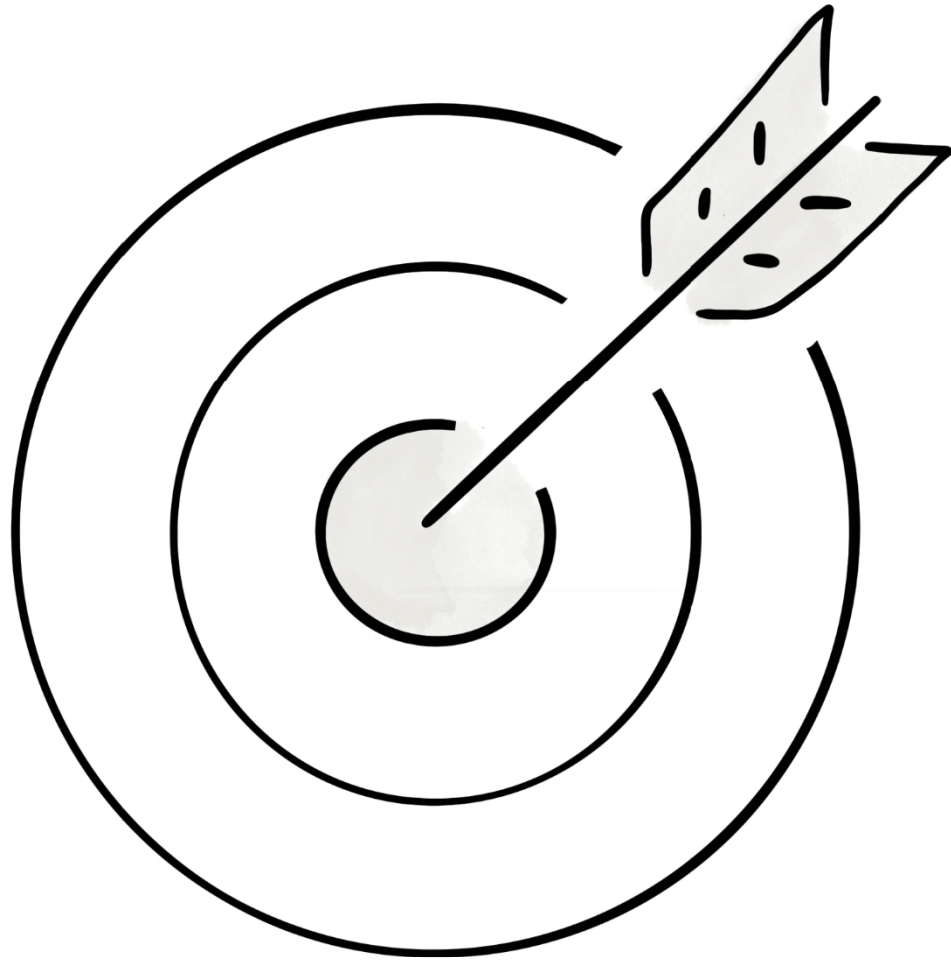
Anda mengingat masa lalu, bukan untuk direkam secara akurat tetapi agar Anda siap menghadapi masa depan.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Jangan hanya menunggu untuk berbicara. Sebaliknya, jadilah pendengar yang baik dan fokuslah pada apa yang dikatakan oleh orang yang berbicara. Tujuannya adalah untuk mempelajari sesuatu yang baru dari orang lain setiap kali Anda mendengarkan.
- Berikan kesempatan kepada satu orang untuk berbicara. Jangan berbicara di atas satu sama lain.
- Hargai pengalaman pribadi orang yang Anda ajak bicara.

Jadilah pendengar yang baik.
dalam berbicara.

10



WKETIKA SESUATU rusak, apa yang telah diimpikan kan masuk. Ketika segala sesuatunya tidak lagi ditentukan, dengan presisi, dinding-dindingnya runtuh, dan kekacauan menunjukkan kehadirannya. Ketika kita ceroboh, dan membiarkan segala sesuatunya berjalan begitu saja, apa yang telah kita tolak akan mengumpulkan d i r i n y a sendiri, mengambil bentuk seperti ular, dan menyerang - sering kali pada saat-saat yang paling buruk. Pada saat itulah kita melihat apa yang dapat dilindungi oleh niat yang terfokus, ketepatan tujuan dan perhatian yang cermat. Kekacauan muncul dalam sebuah rumah tangga, sedikit demi sedikit. Ketidakbahagiaan dan kebencian bersama menumpuk. Segala sesuatu yang tidak rapi disapu di bawah karpet, di mana naga berpesta dengan remah-remah. Tetapi tidak ada yang mengatakan apa-apa, karena masyarakat bersama dan tatanan rumah tangga yang dinegosiasikan mengungkapkan dirinya sebagai tidak memadai, atau tidak sesuai, dalam menghadapi hal-hal yang tidak terduga dan mengancam.

ing. Semua orang bersiul dalam kegelapan.

Ada sesuatu di luar sana di hutan. Kau tahu itu dengan pasti. Tapi sering kali itu hanya tupai. Namun, jika Anda menolak untuk melihat, maka itu adalah seekor naga, dan Anda bukanlah seorang ksatria: Anda adalah seekor tikus yang berhadapan dengan seekor singa; seekor kelinci yang dilumpuhkan oleh tatapan serigala. Dan saya tidak mengatakan bahwa itu selalu tupai. Seringkali itu adalah sesuatu yang benar-benar mengerikan. Tetapi bahkan apa yang mengerikan dalam kenyataan sering kali tidak berarti dibandingkan dengan apa yang mengerikan dalam imajinasi.

Menghadapi kekacauan Keberadaan. Bidiklah lautan masalah. Tentukan tujuan Anda, dan petakan arah Anda. Akui apa yang Anda inginkan. Beritahukan kepada orang-orang di sekitar Anda siapa diri Anda. Persempitlah, dan tataplah dengan penuh perhatian, dan bergeraklah maju, terus terang. Selalu tepat dalam berbicara.

Tanggapi pernikahan dengan serius. Jujurlah dengan pasangan Anda tentang apa yang mengganggu atau membuat Anda kesal. Semuanya

yang diartikulasikan dengan jelas memiliki tujuan. Segala sesuatu yang diabaikan akan bertambah dan menjadi lebih buruk.

Penghindaran meracuni masa depan dan tidak memungkinkan seseorang untuk menghadapi masalah yang sebenarnya. Orang-orang bersembunyi dalam ketidakjelasan karena mereka tidak ingin menghadapi kekurangan dan ketidakcukupan mereka sendiri. Pengetahuan tentang realitas sebenarnya menawarkan realitas yang lebih baik. Jika kita berbicara dengan hati-hati dan tepat, kita dapat menavigasi ke tujuan yang baru. Namun jika kita tidak tepat, tujuan dan sasaran tetap tidak jelas. Ketika terjadi kesalahan, persepsi h a r u s dievaluasi. Masalah harus diakui, sedekat mungkin dengan saat masalah itu muncul. Jika masalah tidak diungkap atau diperbaiki, maka mustahil untuk menjauh dari kekacauan menuju keteraturan. Mengabaikan kenyataan hanya akan membuat kenyataan menjadi lebih buruk - menciptakan kekacauan dan penderitaan.

Dengan menggunakan masalah perkawinan sebagai contoh, Peterson mengatakan bahwa hal-hal kecil-kurangnya kehidupan seks, kebiasaan yang menjengkelkan, pekerjaan rumah tangga yang buruk, uang, anak-anak, dan sebagainya-menjadi besar ketika kita tidak mengatasinya segera setelah masalah itu muncul.

Masa lalu dapat ditebus, masa kini dapat mengalir, masa depan dapat terlihat lebih baik ketika semua hal tersebut dijelaskan dan dibagikan dengan bahasa yang tepat.

Jujurlah pada diri sendiri dan orang yang Anda cintai.



... bahkan apa yang mengerikan dalam kenyataan often tidak ada artinya dibandingkan dengan apa yang mengerikan dalam imajinasi. Dan apa yang tidak dapat dihadapi karena kengeriannya dalam imajinasi, pada kenyataannya dapat dihadapi ketika direduksi menjadi kenyataan yang masih diakui sebagai sesuatu yang mengerikan.

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Hadapi orang yang Anda cintai secara langsung. Jangan menghindari masalah karena itu hanya akan menumpuk dan menjadi lebih buruk.
- Tentukan topik pembicaraan secara sadar atau pembicaraan akan menjadi tentang apa saja dan akan menjadi terlalu besar untuk ditangani oleh kedua belah pihak.
- Katakan apa yang Anda maksud!

Janganlah terlalu
banyak bicara dan tidak
ada yang PERLU
dibicarakan.

1 1



O Tentu saja itu berbahaya. Bahaya adalah intinya. Mereka ingin menang atas bahaya. Mereka akan lebih aman jika menggunakan perlengkapan pelindung, tetapi itu akan merusaknya. Mereka tidak berusaha untuk menjadi aman. Mereka mencoba untuk menjadi kompeten-dan kompetensi itulah yang membuat orang menjadi seaman mungkin.

Bagi seorang wanita untuk menjadi lengkap, menurut cerita-cerita seperti itu, ia harus membentuk hubungan dengan kesadaran maskulin dan berdiri melawan dunia yang mengerikan (yang terkadang memanifestasikan dirinya, terutama, dalam bentuk ibunya yang terlalu hadir). Seorang pria sejati dapat membantunya melakukan hal tersebut, sampai batas tertentu, namun akan lebih baik bagi semua orang yang bersangkutan jika tidak ada yang terlalu bergantung.

Para pria menegakkan kode etik pada satu sama lain, ketika bekerja bersama. Lakukan pekerjaan Anda. Tarik berat badan Anda. Tetap terjaga dan memperhatikan. Jangan merengek atau sensitif. Berdirilah untuk teman-teman Anda. Jangan menyedot dan jangan mengadu. Jangan menjadi budak dari aturan-aturan yang kaku. Jangan, dalam kata-kata abadi Arnold Schwarzenegger, menjadi pria yang cengeng. Jangan bergantung. Sama sekali. Tidak akan pernah. Titik. Pelecehan yang merupakan bagian dari penerimaan sebagai kru kapal adalah sebuah ujian: apakah Anda tangguh, menghibur, kompeten, dan dapat diandalkan? Jika tidak, pergilah. Sesederhana itu. Kami tidak perlu mengasihani Anda. Kami tidak ingin bertahan dengan narsisme Anda, dan kami tidak ingin melakukan pekerjaan Anda.

Iklan itu terkenal karena suatu alasan. Iklan itu merangkum psikologi seksual pria dalam tujuh panel langsung. Pria muda yang terlalu lemah merasa malu dan sadar diri, sebagaimana mestinya. Apa gunanya dia? Dia diremehkan oleh pria lain dan, lebih buruk lagi, oleh wanita yang diinginkan. Alih-alih tenggelam dalam kebencian, dan menyelinap ke ruang bawah tanahnya untuk bermain video game di

Dengan pakaian dalamnya yang dipenuhi debu Cheetos, ia menampilkan dirinya dengan apa yang disebut oleh Alfred Adler, kolega Freud yang paling praktis, sebagai "fantasi kompensasi". Tujuan dari fantasi semacam itu bukanlah pemenuhan harapan, melainkan sebagai penerangan dari jalan yang benar ke depan. Mac memperhatikan dengan serius bentuk tubuhnya yang seperti orang-orangan sawah dan memutuskan bahwa ia harus mengembangkan tubuh yang lebih kuat. Lebih penting lagi, dia mewujudkan rencananya, dia mengidentifikasi bagian dari dirinya yang dapat mengubah keadaannya saat ini, dan menjadi pahlawan dalam petualangannya sendiri. Dia kembali ke pantai, dan meninjau hidung si pengganggu. Mac menang. Begitu juga dengan pacarnya. Begitu juga dengan semua orang.

Jika mereka sehat, wanita tidak menginginkan anak laki-laki.

Mereka ingin pria. Mereka ingin seseorang untuk diajak bertanding; seseorang untuk diajak bergulat. Jika mereka tangguh, mereka ingin seseorang yang lebih tangguh. Jika mereka cerdas, mereka menginginkan seseorang yang lebih cerdas. Mereka menginginkan seseorang yang memberikan sesuatu yang belum bisa mereka berikan. Hal ini membuat perempuan yang tangguh, cerdas, dan menarik sulit untuk menemukan pasangan: tidak banyak pria yang bisa mengungguli mereka sehingga dianggap pantas (yang lebih tinggi, seperti yang dikatakan oleh sebuah publikasi penelitian, dalam hal "pendapatan, pendidikan, kepercayaan diri, kecerdasan, dominasi, dan posisi sosial"). Oleh karena itu, menjadi laki-laki, tidak lebih bersahabat dengan perempuan daripada laki-laki. Ia akan menolak dengan keras dan merasa paling benar ("kamu tidak bisa melakukannya, itu terlalu berbahaya") ketika anak perempuan kecil mencoba untuk berdiri di atas kedua kakinya sendiri. Ini meniadakan kesadaran. Ini adalah sikap anti manusia, keinginan untuk gagal, cemburu, dendam, dan merusak. Tidak ada seorang pun yang benar-benar berpihak pada kemanusiaan yang akan bersekutu dengan hal seperti itu. Tidak ada seorang pun yang bertujuan untuk naik yang akan membiarkan dirinya menjadi kerasukan

oleh hal seperti itu. Dan jika Anda berpikir bahwa pria tangguh itu berbahaya, tunggu sampai Anda melihat apa yang bisa dilakukan oleh pria lemah. Ingatlah untuk tidak membiarkan anak-anak sendirian saat mereka bermain skateboard. Mereka sedang membangun keberanian dan kompetensi mereka. Mereka sedang belajar bagaimana menghadapi rasa takut dan memenangkan diri mereka sendiri.

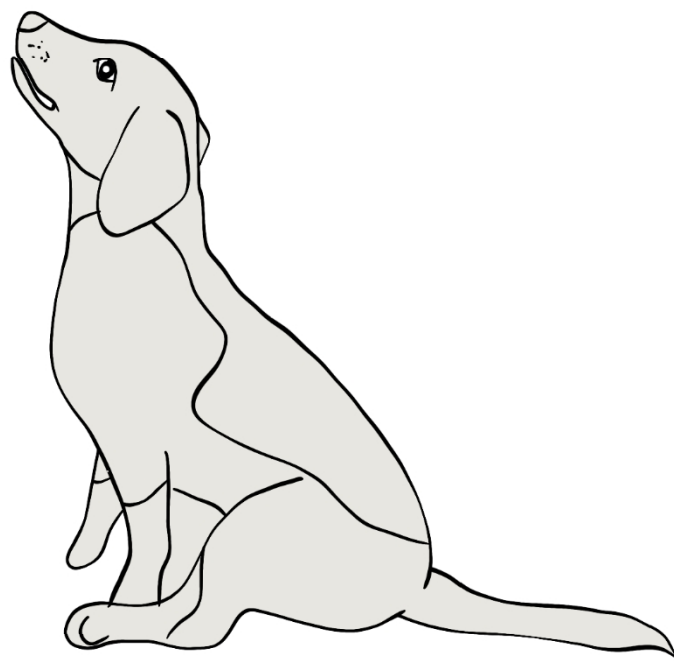
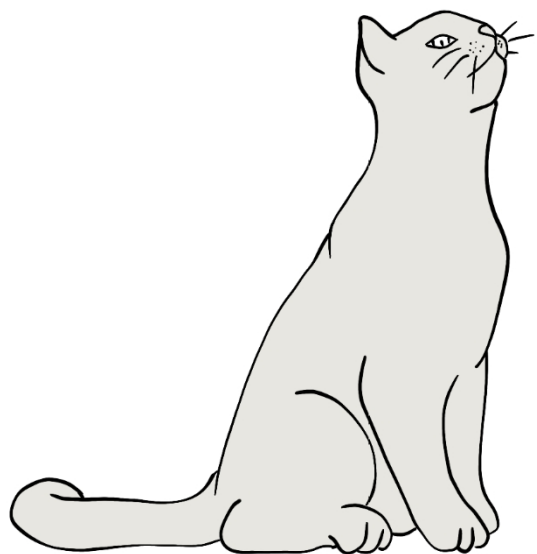
“*Ketika seseorang mengaku bertindak berdasarkan prinsip-prinsip tertinggi demi kebaikan orang lain, tidak ada alasan untuk menganggap bahwa motif orang tersebut tulus. Orang yang termotivasi untuk membuat segala sesuatunya menjadi lebih baik biasanya tidak peduli untuk mengubah orang lain atau jika mereka peduli, mereka akan bertanggung jawab untuk melakukan perubahan yang sama pada diri mereka sendiri.*”

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Sebelum memperjuangkan suatu tujuan atau mengupayakan suatu ide, pikirkan semua kemungkinan hasil dari tujuan/ide tersebut. Pastikan bahwa hasil akhirnya mendukung tindakan yang akan Anda ambil sebelum mengambilnya.
- Jangan biarkan para ekstremis di kedua ujung spektrum (yaitu, kanan <- liberal) untuk memutarbalikkan fakta. Bersikaplah objektif ketika menemukan mengapa sistem tertentu menjadi seperti itu dan kebenaran tentang patriarki.

~~Pena dapat~~
membuat Anda menemukan
satu di layar kaca (atau seekor
anjing).

12



Aturan TERAKHIRnya berasal dari pengalaman Peterson pernah mengalami, mengamati seekor kucing liar di jalan. Dia melihat kucing itu beradaptasi dengan kondisi dan situasi yang sulit-kekurangan makanan, kondisi cuaca yang tidak menentu, dan mobil yang berlalu lalang di jalan. Hal-hal ini dapat mengancam keberadaan kucing liar. Namun, jika kucing dapat beradaptasi dengan keadaannya, kucing dapat hidup di hari yang lain.

Menavigasi kehidupan kita sendiri sama seperti kucing liar yang menavigasi kehidupannya. Hal-hal gila dan kacau akan terjadi dalam hidup Anda-itu dijamin. Namun, bagaimana Anda akan beradaptasi ketika hal itu terjadi?

Ketika tidak ada tantangan dan penderitaan, maka yang ada adalah kebosanan dan kekosongan. Mengapa? Karena tanpa tantangan kita tidak bisa tumbuh; tanpa tantangan tidak ada yang bisa diatasi.

Penderitaan menghasilkan kekuatan, tetapi tentu saja, hal itu tidak menghilangkan rasa sakit dari semuanya. Manusia itu tangguh. Kita dapat bertahan dari rasa sakit dan kehilangan yang besar, tetapi untuk bertahan kita harus dapat melihat tujuan dari semua itu...

Ketika keadaan menjadi sulit, ingatlah hal yang paling penting-mengapa Anda harus berhasil dan bangkit? Untuk siapa Anda melakukannya selain untuk diri Anda sendiri? Apakah Anda memiliki keluarga yang bergantung pada Anda? Alasan setiap orang untuk mengatasi rasa sakit itu berbeda, tetapi untuk melewatinya, kita semua membutuhkan tujuan. Kita harus selalu melihat hal yang bermakna bahkan ketika Anda berada di tengah-tengah sesuatu yang menantang.

Ketika Anda menghadapi sesuatu yang menyakitkan atau membuat stres atau menantang, dan segala sesuatu di sekitar Anda tampak berantakan, berhentilah. Ambil jeda. Dan persingkat garis waktu Anda: daripada memikirkan segala sesuatu yang perlu Anda wujudkan dalam hidup Anda

selama beberapa bulan ke depan, pertimbangkan untuk memikirkan minggu ini saja. Kemudian susutkan garis waktu hingga hari ini. Lalu ke jam ini. Lalu ke menit ini. Idenya adalah untuk membawa diri Anda ke dalam momen saat ini, dan untuk mendapatkan yang terbaik di jam, menit, atau momen berikutnya yang Anda bisa. Ini adalah kunci untuk menghadapi kekacauan secara elegan dan efektif.

Pada tahun 1980-an, Superman menderita istilah *deus ex machina*-sebuah istilah dalam bahasa Latin yang berarti "tuhan dari mesin". Istilah ini menggambarkan penyelamatan pahlawan yang tak berdaya dalam drama Yunani dan Romawi kuno dengan kemunculan dewa yang tiba-tiba dan ajaib.

Mungkin Anda mulai dengan memperhatikan hal ini: ketika Anda mencintai seseorang, itu bukan karena keterbatasan mereka. Melainkan karena keterbatasan mereka.

Sisihkan waktu untuk berbicara dan memikirkan tentang penyakit atau krisis lainnya dan bagaimana cara menanganinya setiap hari. Jangan berbicara atau memikirkan hal lain. Jika Anda tidak membatasi efeknya, Anda akan menjadi kelelahan, dan semuanya akan berputar ke tanah. Hal ini tidak membantu. Pertahankan kekuatan Anda. Anda berada dalam sebuah perang, bukan pertempuran, dan sebuah perang terdiri dari banyak pertempuran. Anda harus tetap berfungsi melalui semuanya. Ketika kekhawatiran yang terkait dengan krisis muncul di lain waktu, ingatkan diri Anda bahwa Anda akan memikirkannya, selama periode yang dijadwalkan.

Dan mungkin ketika Anda sedang berjalan-jalan dan kepala Anda berputar-putar, seekor kucing akan muncul dan jika Anda memperhatikannya, maka Anda akan mendapatkan pengingat selama lima belas detik bahwa keajaiban keberadaan dapat menggantikan penderitaan yang tak terhindarkan yang menyertainya. Peliharalah kucing ketika Anda menemukannya di jalan.



"Ketika Anda mencintai seseorang, itu bukan karena keterbatasannya, melainkan karena keterbatasannya."

Wawasan yang dapat ditindaklanjuti

- Aturlah hal-hal yang dapat Anda kendalikan, untuk membantu Anda mengelola hidup dan bertahan di area yang tidak dapat Anda kendalikan.
- Carilah hal-hal kecil dalam hidup yang mengingatkan Anda akan kenikmatan hidup.



ahn! tidak melakukan chaos

— Jordan Peterson —