



Benarkah Kebahagiaan Terdapat dalam Pikiran?

Pelangi » Risalah | Rabu, 4 Desember 2013 21:00

Penulis : Radinal Mukhtar Harahap

Untuk bahagia, tak perlu banyak hal : Ada dalam dirimu sendiri, dalam caramu berpikir. --- Marcus Aurelius

Kata-kata di atas, saya dapatkan dari buku *The 7 Laws of Happiness*, yaitu, ketika Arvan Prandiansyah, penulis buku tersebut, mengawali pembahasannya mengenai kunci kebahagiaan. Menurutnya, pikiran yang berpusat dalam otak adalah sumber segalanya. Apa yang terjadi pada kita saat ini adalah buah dari apa yang telah kita pikirkan pada masa lalu. Begitu pula dengan apa yang akan terjadi pada masa yang akan datang, semuanya adalah hasil dari semua yang telah kita pikirkan saat ini.

Jika demikian kesimpulan awal yang kita peroleh, maka, mengacu pada pembahasan sebelumnya mengenai kebahagiaan, yaitu, menurut Ahmad Farid, hal yang diinginkan dan dicari oleh semua orang di dunia ini, maka cara memperoleh kebahagiaan tersebut adalah dengan menjaga pikiran. Pikiran yang positif akan berdampak pada kehidupan yang positif. Sebaliknya, pikiran negatif berakibat pada kehidupan yang negatif. Kebahagiaan tentunya kita sepakati sebagai kehidupan yang positif.

Lebih lanjut lagi, jika kita memutar waktu sesaat kepada masa di mana kita masih bayi, atau dengan melihat bagaimana bayi bersikap dan bertindak, kita akan mendapatkan bahwa begitu berpengaruhnya otak dalam membentuk karakter seseorang. Seorang bayi yang selalu dipertontonkan dan diperlihatkan hal-hal yang baik, akan tumbuh dan berkembang dengan baik. Begitu pula sebaliknya, bayi akan mencontoh dengan cepat kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilihatnya untuk kemudian mengerjakannya dan menjadikannya sebuah kebiasaan.

Dalam hal inilah, pribahasa populer yang sering kita dengar bersama berlaku: buah mangga tidak akan jatuh, jauh dari pohonnya. Anak akan sangat terkait erat dengan orangtuanya, dalam sikap, perilaku, dan juga kehidupannya, meskipun, tidak menutup kemungkinan ada beberapa anak yang bersikap dan berperilaku tidak seperti orangtuanya.

Kembali kepada bagaimana pikiran mempengaruhi kebahagiaan seseorang, Arvan mencontohkannya dengan sangat menarik:

Seseorang menyalip kendaraan Anda dengan sembrono. Anda bisa saja mengejar orang itu dan memaki-makinya. Anda memilih tidak melakukannya, tetapi masih memendam marah. Memilih respon, ternyata, tidak serta merta membuat Anda bahagia.

Namun, Anda bisa memilih untuk berpikir bahwa sang penyalip mungkin sedang dalam kesulitan dan mendo'akannya agar sampai dengan selamat. Sekonyong-konyong, perasaan marah akan lenyap. Anda bisa tertawa membayangkan hal itu. Anda pun bahagia.

~ Apa Yang Engkau Cari Di Dunia Ini? [2]