

Teori Tabung Perasaan



Perasaan adalah sistem autopilot dari semua pikiran yang mengalir di kepala kita. Bila kita berhasil mengendalikan perasaan yang kita miliki agar selalu positif, maka pikiran-pikiran kita otomatis akan ikut positif juga.

Namun perasaan kadang, sering berubah-berubah, dan sulit ditebak.

“Perasaan itu ibarat pelangi, gampang berubah.” (Dr. Ibrahim El-fiky)

Contohnya saja, andaikata kita tadi pagi, setelah bangun tidur, perasaan kita terasa positif. Namun pada siang harinya, ketika kita berkendara, ada sepeda motor ugal-ugalan yang hampir menyerempet kita, kita pun menjadi kesal.

Kemudian, kita pun di kantor masih merasa jengkel dan kesal akan kejadian di jalan tadi. Akhirnya kita pun bekerja dan beraktivitas dengan perasaan tidak mengenakan. Namun, ketika sore hari sehabis kita pulang bekerja, ada teman yang memuji kita, kita pun berubah menjadi menjadi sangat senang. Perasaan yang tadinya menyebalkan, seketika berubah saat ada teman yang dengan tulus memuji kita.

Namun, sesampainya kita di tempat tinggal, sahabat kita mengatakan sesuatu yang menyakitkan, alhasil rusaklah perasaan senang kita seketika, dan digantikan dengan perasaan jengkel lagi, bahkan ingin marah.

Inilah yang dimaksud dengan “perasaan itu ibarat pelangi.” Sulit diterka dan suka berubah-ubah.



Oleh karena itu, demi menyikapi perasaan kita yang sulit diatur, “teori tabung perasaan” ini diciptakan. Dengan memahami teori tabung ini, mudah-mudahan sedikit-banyak perasaan kita lebih dapat kita kendalikan. Sehingga pada akhirnya, kita pun bisa selalu mempositifkan perasaan yang kita miliki.

Teorinya adalah sebagai berikut :



Hafalkan rumus berikut baik-baik :

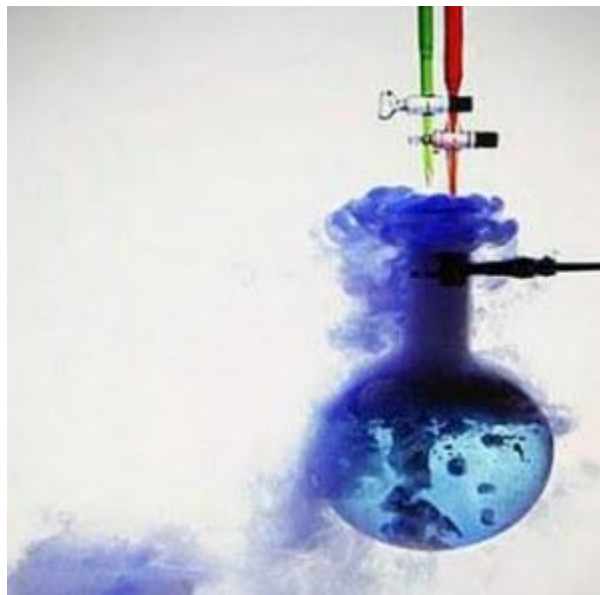
$E + R = R_s$, dimana : E = Event; R = Respons; dan R_s = Result.



“EVENT” adalah kejadian-kejadian yang terjadi di luar diri kita, baik itu yang telah kita perkirakan, atau yang tidak kita perkirakan sebelumnya. event bisa berupa perkataan ataupun perbuatan. Perkataan dan perbuatan mempunyai energi yang cukup besar untuk mempengaruhi perasaan seseorang.

Melalui perkataanlah para Nabi mengubah cara hidup umat manusia, melalui perkataanlah para pemimpin mengubah negaranya, karena perkataanlah perang bisa berkecamuk, karena perkataanlah permusuhan bisa tercipta, karena perkataanlah perdamaian pun akhirnya bisa tercapai, karena perkataanlah perkawinan bisa terjadi, karena perkataanlah perceraianpun dapat terjadi, dan karena perkataan jumlah anak bisa tercipta.

Untuk perbuatan, tentu semua juga tahu bahwa perbuatan mempunyai kekuatan yang sama besarnya atau bahkan dua kali lebih besar pengaruhnya terhadap perasaan seseorang. kalau tidak percaya tamar saja polisi yang mungkin akan kau temui di jalan nanti.



“RESPONS” adalah reaksi-reaksi PERASAAN kita terhadap EVENT yang terjadi pada kita. Andaikata ada orang yang berkata tidak menyenangkan kepada kita, maka kita mempunyai KENDALI PENUH atas reaksi seperti apa yang akan ditimbulkan oleh perasaan.

Sekarang cobalah kita perhatikan perasaan kita. dan tanyakan, apa yang sedang aku rasakan saat ini?? mungkin Anda saat ini sedang merasakan perasaan senang, bahagia, penuh harapan, dan optimisme.

Kemudian, setelah beberapa waktu nanti setelah kamu membaca tulisan ini, tengok lagi perasaan kamu, dan bertanyalah “Bagaimana perasaanku saat ini?”

Bila ada perkataan atau pun perbuatan yang tidak menyenangkan terjadi padamu, langsung tengok perasaanmu, dan jaga jangan sampai perasaan kamu menjadi negatif. Jaga agar perasaanmu selalu dalam keadaan baik. Jaga agar perasaanmu selalu stabil, aman, dan terkendali.

Kemudian, lakukan hal ini di setiap waktu, sampai hal ini menjadi sebuah kebiasaanmu. Mudah-mudahan dengan cara ini perasaanmu akan selalu tenang, apa pun keadaan yang terjadi di luar sana.



“RESULT” adalah sebuah hasil yang ditimbulkan akibat dari perasaan yang telah engkau izinkan untuk “merasa”, entah itu kecewa, kesal, marah, sakit hati, benci, cemburu, atau pun panik, (namun “sedih” tidak termasuk perasaan negatif). RESULT bisa jadi adalah mengeluarkan kata-kata marah, memaki-maki, mengkritik, memukul, menampar, atau pun menghina.

Namun, RESULT di sini tidak hanya sampai di sini. Insya Allah, perasaan negatif pada akhirnya akan merembet kepada penyakit batin, bahkan penyakit FISIK.
