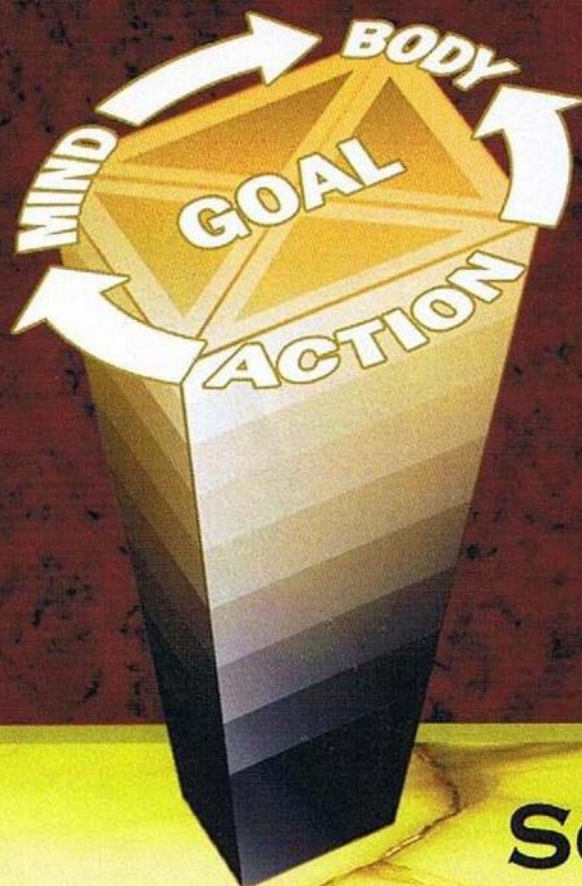


MY
PSP

Pilar Sukses Pribadi



EDISI SPESIAL

@PilarSaya



SOEKAWAN H.

PENTING • MOHON DIBACA :

- ✓ E-book ini dipersembahkan GRATIS bagi pribadi Indonesia yg ingin maju, dengan mengkokohkan PilarPribadi masing-masing (1 org = 1 Pilar Pribadi)
- ✓ Isi & konsep dalam buku ini diizinkan hanya utk penggunaan pribadi.
- ✓ Penggunaan komersil dalam bentuk apapun harus mendapat ijin tertulis dari penulis.

@PilarSaya • Penulis: Soekawan H. • September 2011

PSP - Pilar Sukses Pribadi

Hak cipta dilindungi undang-undang RI

Citra sebuah negara dibentuk oleh rakyatnya. Rakyat dengan PilarPribadi yang kokoh di empat sisi:

- ✓ Spiritual
- ✓ Intelektual
- ✓ Sosial
- ✓ Fisik

..akan bisa menopang negara kita menuju Indonesia yang maju, makmur, dan disegani oleh seluruh dunia!

Perjalanan seribu kilometer dimulai oleh sebuah langkah. Langkah pertama adalah mengkokohkan PilarPribadi anda.

SIAP untuj MAJU? Luangkan waktu untuk membaca DAN mempraktikkan isi buku ini.

Jika anda merasakan konsep PSP sebagai sesuatu yg bermanfaat, silahkan berbagi dengan keluarga dan kerabat. Jangan lupa untuk bergabung & berbagi di TWITTER & FACEBOOK @pilarsaya

Apa itu PSP / Pilar Sukses Pribadi? Lihat halaman berikut...

Resensi & Komentar utk Buku PSP (Gramedia/BIP, ISBN #9790745524)

MEN's FITNESS majalah, Mei 2011

"Buku ini disajikan untuk pengembangan individu dan pengembangan organisasi yang ingin mencapai sukses.

Bukan hanya sukses secara material, tapi juga secara spiritual, intelektual, sosial dan fisik"



"Sudah banyak buku tentang personal improvement, buku ini adalah sebuah terobosan baru karena dilengkapi dengan adanya praktek yang bisa segera diimplementasikan"

**Junino Jahja, Direktur Utama
Perum Percetakan Uang, Republik Indonesia**

"Buku dengan gaya penuturan sederhana dan mudah dicerna, berguna untuk pengembangan individu dan organisasi, di tengah tantangan jaman ke depan."

**Didi I. Syamsuddin, Anggota Komisi Hukum DPR
Republik Indonesia**



HERWORLD majalah, Mei 2011

"Pilar Scorecard Pribadi (PSP) akan menjadi roadmap bagi mereka yang ingin sukses.

...Kokohnya keempat sisi Scorecard itu akan menjadikan sebuah pilar yang solid dan mampu menopang goal apa pun, sesuai dengan kekokohan pilar tersebut."

H . O . R . M . A . T

Ingin dihormati orang lain? Hormati diri Anda sendiri, dengan mengambil kendali aspek:

- Spíritual
- Intelektual
- Sosíal
- Físik

...Anda secara menyeluruh. Segala sesuatu, termasuk hormat dari lingkungan sosial Anda, akan terjadi dengan sendirinya.



“Seyogyanya kita tidak bisa mencari atau mendapatkan kesehatan, kekayaan, pendidikan, keadilan, atau kebaikan tanpa tujuan yang jelas. Tindakan (action) selalu spesifik, konkret, individualistik, dan unik.”

Benjamin Jowett

PRAKATA

“Mengapa Saya Menulis Buku Ini?”

Ide mengenai PSP, atau Pilar *Scorecard* Pribadi (Personal Scorecard Pillar) sudah lama ada di benak saya.

Namun satu hal yang akhirnya mendorong saya untuk menulis buku ini, sepak bola. *Yes*, sepak bola dan anak saya, George.

George mencintai segala hal yang berhubungan dengan sepak bola. Ia bermain sepak bola setiap ada kesempatan dan menonton pertandingan sepak bola setiap ada waktu luang. Pendek cerita, kegiatan akademisnya di sekolah menjadi keteteran sehingga George perlu dibekali lebih dengan les privat di rumah.

Suatu hari, saya duduk bersama George dan menanyakan golnya untuk masa depan. Tanpa ragu, ia menjawab, “menjadi pemain sepak bola profesional seperti Rooney, Ronaldo, dan yang lainnya.”

Saya menanggapi jawaban George. Saya jelaskan kepadanya bahwa sah-sah saja menentukan pilihan hidup untuk menjadi pemain sepak bola profesional. Namun masih ada sisi-sisi lain kehidupan yang harus ia “isi” agar bisa menjadi pribadi yang kokoh. Dan sisi-sisi kehidupan itu semua akan membantu aspirasinya untuk menjadi *professional soccer player*.

Selain bersepak bola di lapangan, George juga senang bermain sepak bola versi *video game* menggunakan PSP (Sony Play Station®). Suatu saat, saya membeli selembar kertas karton besar. Kemudian saya memotong dan membentuk sebagian dari kertas itu hingga menjadi sebuah kotak persegi panjang, berbentuk pilar kecil. Setelah itu, saya mengajak George untuk duduk bersama dan mengatakan kepadanya, “Ini ada PSP baru,” sembari saya menyerahkan kotak PSP dari kertas karton buatan saya itu (Diagram A dan B). *Yes*, PSP yang justru akan membantunya mencapai gol apa pun yang dikehendakinya, baik itu menjadi pemain sepak bola atau profesi lain.

Perlu dicatat bahwa pada saat menulis buku ini, George masih berusia delapan tahun dan golnya masih sangat mungkin untuk berubah. Yang justru ingin saya ilustrasikan dari peristiwa ini adalah bagaimana PSP, dengan model satu pilar dapat mencakup semua sisi dalam sebuah *framework* yang visual, sehingga dapat digunakan sebagai *roadmap* yang bersifat *integrated*, *simple*, dan *relevant*, bahkan untuk anak usia belia sekalipun (sebagai pengenalan untuk membuka wawasan).

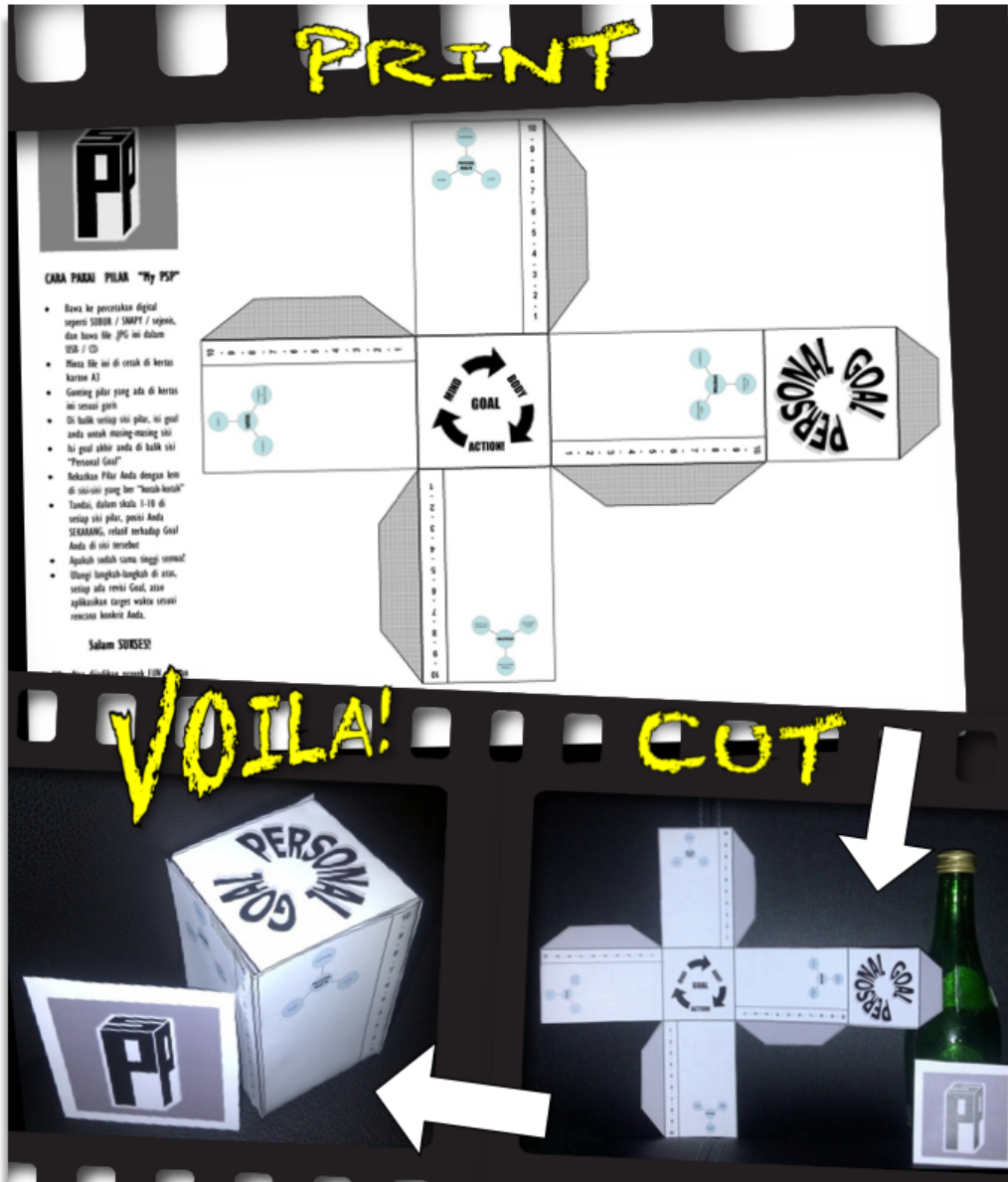


Diagram A (bisa diunduh dari halaman www.facebook.com/pilarsaya bagian Foto, GRATIS)

Dengan PSP yang saya tawarkan padanya, saya dapat mengekspose George secara menyeluruh, terhadap empat sisi kehidupan manusia yang perlu diperhatikan. Misalnya, saya jelaskan kepada George bahwa sisi Fisik/Kesehatan itu penting demi menjadi pemain sepak bola yang memiliki stamina kuat. Hasilnya, George sudah mulai mau mengonsumsi sayuran (sebelumnya hanya mau daging dan *junk food*). Dari sisi Spiritual, saya menekankan pentingnya peran agama dan keyakinan terhadap diri sendiri, yang akan membantu membentuk *self-confidence*, sesuatu yang setiap orang perlukan agar bisa *perform* dengan baik dengan apapun profesi yang dipilihnya.

Secara Intelektual, saya menjelaskan kepada George demikian, “Bila kamu ingin menjadi pesepak bola profesional, kemungkinan besar kamu harus menghabiskan masa SMA di Eropa, pusat sepak bola dunia. Dan untuk mendapatkan tempat di salah satu sekolah dengan prestasi tim sepak bola yang baik, kamu harus

mempunyai etos kerja akademis yang konsisten dan baik. Itu dimulai dari sekarang”. Dari sisi Sosial, saya jelaskan pada George pentingnya membina komunikasi yang baik dengan keluarga (orangtua serta kakak-adiknya) dan juga teman-teman dari tim sepak bola ataupun di luar lingkungan tersebut. Walaupun belum mengerti sepenuhnya, George mulai paham pentingnya jaringan sosial, sebagai *support system* yang harus berlaku dua arah.

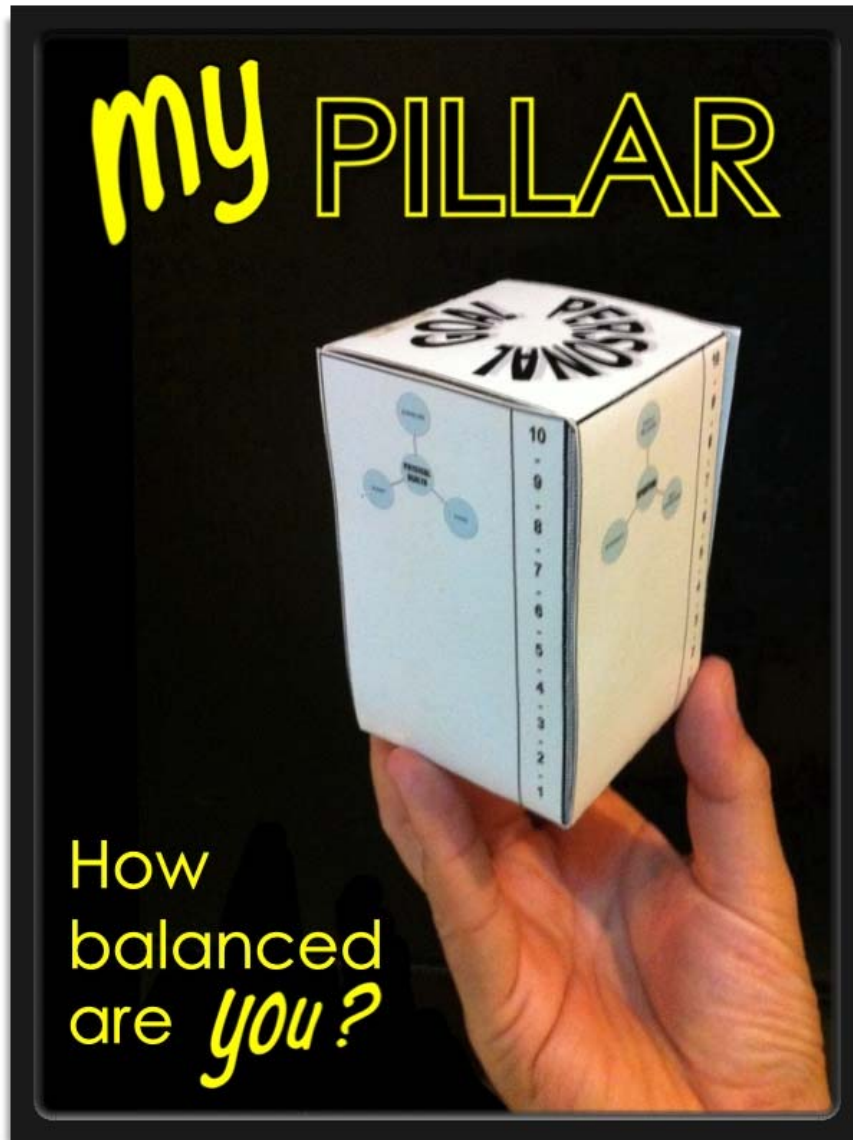


Diagram B - Hasil guntingan Pilar yg sudah direkatkan. Kertas karton ini bisa digunakan untuk mengilustrasi kondisi Pilar Pribadi setiap orang secara gamblang & praktis.

Saat ini, saya sedang memberi mandat moratorium sepak bola kepada George, bahwa ia boleh kembali mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepak bola di sekolah, setelah memperlihatkan kemajuan secara akademis. Ini adalah bagian dari pembinaan sikap disiplin untuk George, yang sepertinya bisa ia terima karena kesadaran mengenai

pentingnya empat sisi pilar mulai terbentuk dalam dirinya.

Sebagai orangtua dengan tiga anak usia belia, yang saya harapkan adalah memulai proses pembimbingan anak dalam jalur yang benar yang dilakukan sedini mungkin, “*starting them on the right track.*” Meskipun George belum mengerti benar mengenai semua sisi PSP yang saya tawarkan, paradigmanya mulai terbuka, dan terarah dengan lebih baik mengiringi perkembangan dirinya.

Contoh lain mengenai pentingnya pilar pribadi yang kokoh di semua sisi, adalah cerita mengenai uang. Menurut sebuah artikel di situs *web* Joe Taxpayer*, 90% pemenang lotere di Amerika menjadi bangkrut dalam 10 tahun. Ini adalah orang-orang yang mendadak memiliki satu hingga ratusan juta US dolar dalam sekejap. Mengapa banyak sekali dari mereka yang menjadi bangkrut?

Bukankah mempunyai uang itu akan menyelesaikan semua permasalahan di dunia?

Banyak orang memiliki Gol untuk menjadi miliuner. Tampaknya, contoh kasus 90% pemenang lotere menjadi bangkrut dalam 10 tahun di atas bisa menempatkan perspektif bahwa uang hanyalah salah satu dimensi dari sebuah Gol.

Adalah baik untuk menjadi kaya dalam segi finansial, tapi pastikan bahwa secara Intelektual Anda mempunyai keahlian untuk mengatur dan menjaga uang Anda. Secara Sosial, Anda perlu memastikan bahwa lingkungan pertemanan dan jaringan relasi Anda bukan terdiri dari orang-orang yang hanya mau mengambil keuntungan semata, atau menipu Anda, karena Anda sedang menjadi “teman” dengan banyak uang.

Secara Spiritual, Anda perlu memiliki integritas dan jati diri yang kuat, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh godaan-godaan untuk menghabiskan uang secara berlebihan. Dari segi Fisik, memiliki banyak uang jelas tidak menjamin kesehatan Anda. Justru sebaliknya, kesehatan harus tetap dijaga bila Anda ingin menikmati uang Anda dalam jangka panjang.

Teman-teman, mari kita “mainkan” PSP versi buku ini dan menangkan GOL Anda!

* <http://www.joetaxpayer.com/lottery-winners-going-bust/>

INGIN ^{VS} SUDAH



Photo / Text : AH / SH
facebook.com/pilarsaya

IngIn Disukai? Sudahkah Anda menerima diri sendiri secara menyeluruh?

IngIn Disegani? Sudahkah Anda menaklukkan diri sendiri?

IngIn menjadi Pemimpin? Apakah Anda sudah bisa memimpin diri sendiri?

IngIn Sukses? Sudahkah Anda mengambil Tindakan konkrit menuju Gol Anda?

IngIn Bahagia? Sudahkan Anda mulai setiap hari dengan Bersyukur?

“Tidak ada di dunia ini yang dapat menggantikan kegigihan.

Talenta tidak bisa; banyak orang bertalenta namun tidak berhasil.

Kejeniusan tidak bisa; kejeniusan yang tersiakan sudah bagai sebuah kiasan.

Pendidikan juga tidak bisa; dunia ini penuh dengan orang terdidik namun terlantar.

Hanya kegigihan dan keyakinan yang paling ampuh.

Slogan yang berbunyi ‘Maju Terus!’

telah, dan selalu akan, menuntaskan segala permasalahan.”

Presiden AS Calvin Coolidge (1872-1933)

BAB 1

Tujuan & Cara Menggunakan Buku Ini

Buku ini dibuat untuk memberi sebuah *framework* sederhana bagi setiap pribadi yang ingin berkembang. Keinginan untuk maju telah membawa Anda sampai pada halaman ini. *Congratulations!* Perjalanan Anda menuju sukses telah dimulai!

Sukses adalah hak milik setiap individu. Lalu apakah perbedaan antara orang sukses dengan orang yang “ketinggalan”? Apa rahasia sukses itu sendiri? Jawabannya adalah kombinasi antara *goal* dan *mindytion!*



MINDYTION!!* *

mind → body → action!

** perpetual motion = harus bergerak terus

Mindytion! adalah syarat mutlak untuk mencapai sebuah gol. Dengan penyelerasan *mind* (pikiran) dan *body* (fisik), maka sebuah ***action!*** (tindakan) akan terwujud, hingga ***goal*** Anda tercapai.

Banyak orang membaca buku atau mengikuti seminar pengembangan kepribadian dan tergugah, otak mereka (*mind*) kemudian bekerja secara aktif berpikir untuk melakukan bermacam hal hingga bermunculan konsep yang luar biasa. Tapi pada kenyataannya, hanya sedikit yang mau meneruskan pemikiran (*mind*) ini hingga ke taraf kegiatan fisik (*body*). Tanpa menggerakkan tubuh, tidak akan pernah terjadi sebuah tindakan (*action*). Tanpa *action*, Anda hanya akan menjadi seorang pemimpi belaka.

Kenyataan bahwa Anda sudah membeli buku ini dan membaca sampai pada halaman ini, menunjukkan bahwa Anda sudah menjalankan tahap pertama dari ***Mindytion!*** Jadikan ini fondasi untuk tindakan tindakan Anda selanjutnya, sehingga pilar pribadi Anda semakin kokoh.

Dengan mempunyai cita-cita (*goal*), dan penerapan ***Mindytion!*** sebagai landasan semua tindakan, seseorang akan menggerakkan segenap energi positif (baik yang berasal dari dalam maupun luar dirinya) demi mencapai golnya.

Rahasia dari The Secret

Mungkin Anda sudah pernah membaca buku karya Rhonda Byrne berjudul "The Secret," yang mengulas mengenai *the power of the universe*, atau kekuatan alam semesta, sebagai sumber dari segalanya. Bila seseorang percaya bahwa sesuatu akan terjadi, *the Law of Attraction* akan memastikan hal tersebut terjadi. Misalnya, bila anak Anda sangat ingin mempunyai sepeda baru dan ia sangat yakin akan mendapatkan sepeda tersebut, maka cepat atau lambat sepeda impiannya itu akan menjadi miliknya. Alam semesta akan membantu untuk mewujudkannya, bagaimanapun caranya.

Saya percaya bahwa *the power of intention* (keinginan) seseorang, termasuk Anda, itu bisa sangat dahsyat. Seperti yang akan diulas nanti pada bab Intelektual, bila kekuatan otak manusia diarahkan dengan baik dapat berpotensi untuk menggerakkan alam semesta.

Salah satu hal luar biasa yang terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari adalah mengetahui kenyataan bahwa setiap benda, apapun itu, sedang bergerak atau bergetar (*in constant motion/vibration*).¹ *Yes*, meja dari marmer yang Anda lihat sangat kokoh (dan diam) itu terdiri dari *nanoparticles* yang sedang bergetar (*vibrates*). Setiap benda atau makhluk di alam semesta memiliki energi, dan manusia memiliki otak yang bisa mengendalikan energi, baik yang ada di dalam tubuh maupun di luar tubuhnya. Ini adalah dasar dari *the law of attraction*. Semua benda terdiri dari *nanoparticles* yang sedang bergerak atau bergetar. Secara teori, Anda bisa mengarahkan energi dari diri Anda untuk menggerakkan *nanoparticles* pada benda atau makhluk lain.

Salah satu contoh dari penggunaan energi ini adalah banyaknya pawang hujan pada acara-acara yang digelar di ruang terbuka. Walaupun tak semuanya berhasil, namun banyak pawang hujan mampu mencegah hujan untuk turun di daerah tertentu. Misalnya, dalam sebuah turnamen golf yang diadakan di sebuah lapangan golf yang bersebelahan dengan sebuah perumahan. Pawang hujan dapat membuat lapangan golf itu tetap kering meskipun perumahan sebelah jelas-jelas sedang kehujanan.

Besarnya pengaruh Anda terhadap benda atau makhluk lain tergantung dari keyakinan akan *intention* (keinginan), yang perlu diiringi dengan *action* (tindakan) yang nyata. Salah satu bentuk aplikasi dari *intention* adalah doa, dimana berbagai eksperimen tentang kekuatan doa ini diulas di buku *best-seller* berjudul "The Intention Experiment" karya Lynne McTaggart.

Selain *intention*, kekuatan otak Anda harus diiringi dengan *action*, untuk membantu mengubah keinginan menjadi kenyataan. **Gabungan antara *intention* dan *action* inilah yang akan menjadi perekat (*glue*) 4 sisi pilar kehidupan Anda, dan dengan demikian akan menimbulkan energi positif yang akan menarik (*Law of Attraction*) segala sesuatu dari alam semesta untuk mewujudkan gol Anda.**

Terapkan ***Mindytion!*** sebagai moto sehari-hari Anda, dan mulailah menerima semua yang tersedia di alam semesta. *If you truly believe it, the universe is yours for the taking, but you have to start doing besides just believing.* Jika Anda benar-benar percaya bahwa Anda bisa mendapatkan sesuatu, maka alam semesta akan mendukung keinginan Anda. Tapi selain kepercayaan, semua harus dimulai dari sebuah tindakan.

Dengan landasan **Mindytion!** yang aktif, *framework* PSP akan menjadi *roadmap* untuk pengokohan keempat sisi dari kehidupan setiap manusia. Kokohnya empat sisi itu akan menjadi sebuah Pilar yang solid dan mampu menopang Gol apapun, yang sesuai dengan kekokohan pilar tersebut.

Pilar Scorecard Pribadi (atau PSP) adalah sebuah *measureable framework* yang dapat digunakan untuk mengkokohkan pilar pribadi Anda, demi mencapai kesuksesan yang Anda inginkan.

Framework PSP memiliki empat sisi SCORECARD, yang masing-masing menjadi sisi dari sebuah pilar yang merepresentasikan diri Anda:

- Sisi Spiritual
- Sisi Intelektual
- Sisi Sosial
- Sisi Fisik / Kesehatan

Untuk memudahkan mengingat keempat sisi pilar PSP ini, Anda dapat menggunakan istilah **SPIN** (Spiritual & Intelektual) dan **SOFI** (Sosial & Fisik/Kesehatan).



Di sini, PSP akan memberikan *roadmap* (peta jalan) yang jelas bagi Anda, untuk:

- Menyiapkan fondasi yang kokoh dalam pencapaian gol, yaitu komitmen untuk menciptakan BALANCE di keempat sisi SCORECARD pribadi Anda, dan memastikan pilar Anda mempunyai dasar yang kokoh setiap saat untuk menopang *goal-setting* dan pencapaian gol yang bersifat *linear* dan *real time*.
- Menciptakan gol spesifik bagi setiap sisi dari empat sisi pilar pribadi Anda, dengan fleksibilitas INTERMEDIATE GOALS.

- Mengevaluasi di mana posisi Anda sekarang berada. Apakah sudah relevan dengan TIMELINE dan setiap gol dari 4 sisi pilar pribadi Anda?
- Menyatakan definisi sukses Anda dalam bentuk tulisan (*black-on-white*) sehingga gol/tujuan (bagian atas dari pilar pribadi Anda) yang akan dicapai menjadi jelas dan konkret.
- Memberi sebuah FRAMEWORK sebagai alat ukur yang bisa Anda ulas setiap saat. Sebuah ROADMAP yang berbentuk satu pilar akan memperlihatkan *gap* (jarak) antara gol dan posisi Anda sekarang, sehingga dapat menjadi parameter perencanaan tindakan selanjutnya.

Untuk pertama kalinya, PSP menggabungkan semua sisi kehidupan yang penting, dalam satu konsep terpadu (*integrated*). Setiap orang itu bagaikan sebuah pilar, dan hanya pilar yang kuat yang dapat menopang gol yang “berat” juga.

Buku ini memerlukan partisipasi Anda secara aktif, dan hanya akan berguna bila Anda isi dengan jujur. Anda sendiri yang akan menentukan sekokoh apa pilar yang Anda akan bangun, demi mencapai definisi kesuksesan pribadi yang Anda inginkan.

Pasti Anda pernah mendengar perumpamaan tentang sebuah gelas yang berisi setengah penuh atau setengah kosong, dan intinya itu semua kembali pada perspektif Anda. Pertanyaan yang harus Anda tanyakan pada diri sendiri sekarang adalah, “*how full is your pillar?*” (Sekokoh apakah pilar pribadi Anda?)

This is YOUR success story, now let's START building YOUR Personal Scorecard Pillar!

Catatan:

Untuk para orangtua, Anda dapat mulai mengenalkan konsep PSP ini sedini mungkin kepada anak-anak Anda (minimal usia enam tahun). PSP berguna untuk menumbuhkan kesadaran mereka akan pentingnya empat sisi pilar kehidupan, sekaligus membantu anak-anak Anda menentukan/revisi gol-gol dalam kehidupan. Dilengkapi dengan penerapan ***mindytion!*** (*mind* → *body* → *action!*) PSP akan mengarahkan anak-anak Anda menuju kesuksesan.



Halaman Paling Penting Dalam Buku Ini!

Anda adalah *co-author* buku ini. Proses **Mindytion!** Anda harus dimulai dengan sebuah *action* nyata, yaitu “*putting words on paper.*” Sediakan beberapa kertas kosong untuk mempelajari

Pilar Sukses Pribadi yang PALING PENTING = Pilar Pribadi Anda.

Tanpa tulisan jujur Anda, buku ini tidak bisa berkontribusi secara optimal dalam membantu pencapaian Gol Anda.



BAB 2

GOAL SETTING

*“Bila Anda saja tidak tahu akan melangkah ke mana,
bagaimana Anda dapat sampai ke tempat tujuan?”*

Basil S. Walsh

Apa Gol Saya (secara garis besar)?

Ini adalah *tabap awal*. Silakan mulai mengisi dan kemudian menyesuaikannya dengan Pilar Pribadi / PSP Anda.

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Misi pribadi saya adalah:

(misi adalah tujuan kehidupan dan aspirasi Anda, misalnya: *misi saya adalah untuk memiliki keluarga dengan anak-anak yang akan tumbuh menjadi pribadi dewasa dan dapat mencapai potensi mereka secara maksimal, sehat, bahagia, mandiri, dan saling menyangi*)

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Visi pribadi saya adalah:

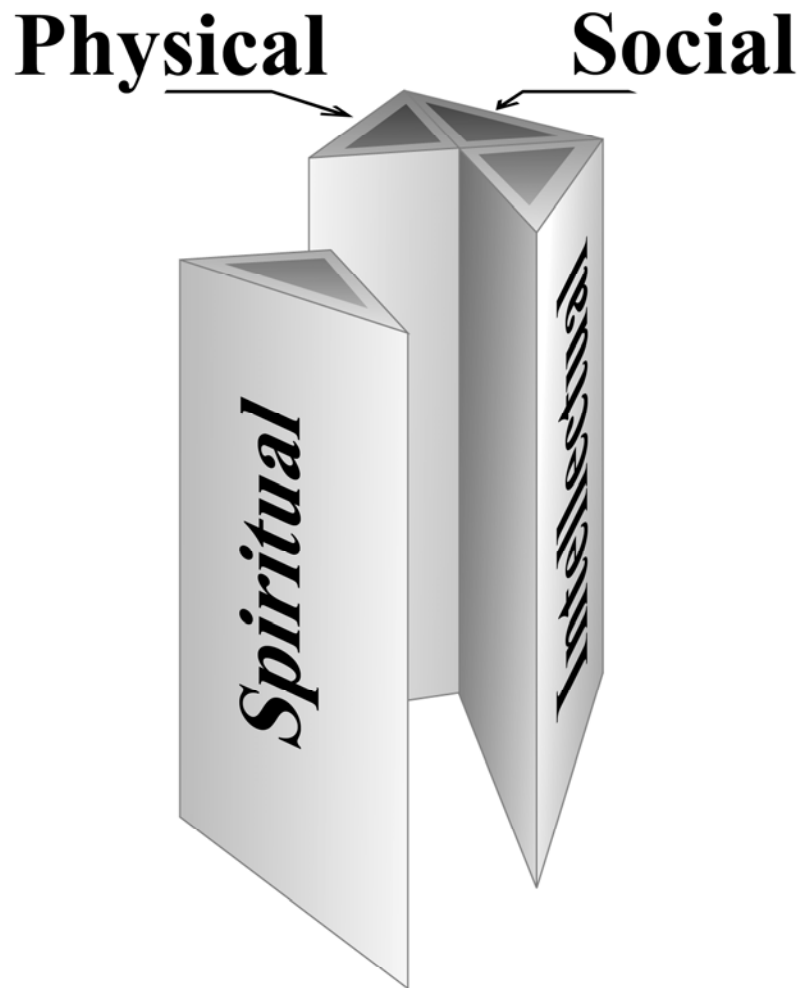
(visi adalah cara untuk mencapai tujuan Anda, misalnya: *saya akan mencapai misi saya dengan self-review dan self-development secara berkesinambungan serta mengambil tindakan yang diperlukan, sehingga bisa menjadi good provider dan contoh yang baik bagi anak-anak saya*)

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Dengan Visi dan Misi Pribadi yang jelas, Gol Akhir saya adalah:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

BAB 3**Sisi Pilar SPIRITUAL Saya**

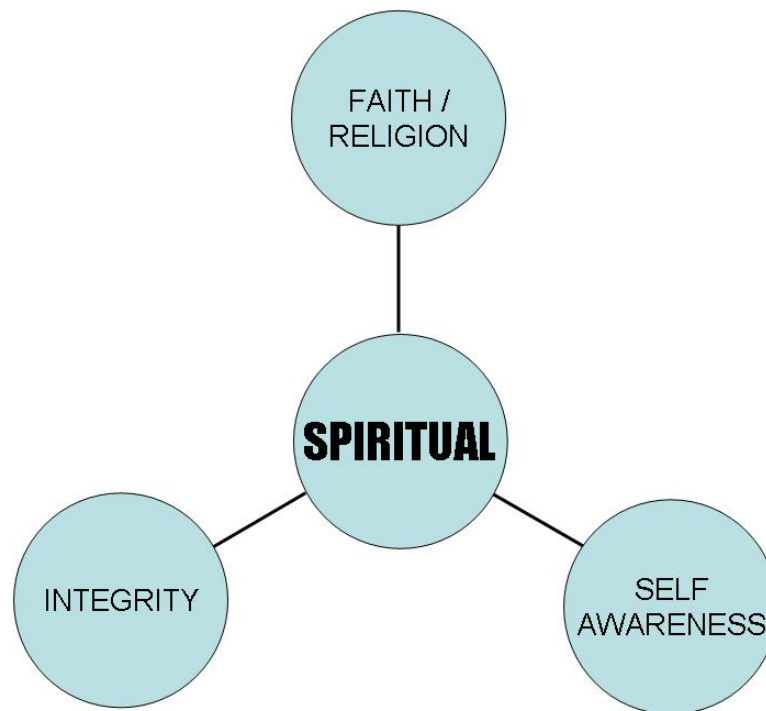


We are not human beings on a spiritual journey.

We are spiritual beings on a human journey.

*“Kita bukanlah makhluk hidup dalam perjalanan spiritual.
Kita adalah makhluk spiritual dalam perjalanan hidup manusia.”*

Stephen R. Covey



Untuk memudahkan pembaca, setiap pilar akan dibagi menjadi tiga komponen. Dengan demikian, sisi pilar Spiritual mencakup hal-hal berikut:

- *Self-Awareness* (pengertian atas diri sendiri)
- Agama/Kepercayaan
- Integritas

Semua sisi Pilar Pribadi Anda itu sama pentingnya karena semua sisi harus tetap berdiri sama tinggi agar dapat menopang gol selanjutnya. Dari keempat sisi PSP, sisi Spiritual mungkin layak diulas pertama karena dimensi ini memberikan *soul* (jiwa) terhadap segala sesuatunya.

PSP membagi sisi Spiritual dalam tiga dimensi, yaitu (*sediakan beberapa lembar kertas untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut*):

1. Self-Awareness (pengertian atas diri sendiri)

Sisi pilar Spiritual yang kuat membutuhkan self-awareness, atau pengertian atas diri sendiri yang mendalam. Setiap manusia mempunyai karakter sendiri-sendiri dan Anda harus mengerti karakter pribadi Anda.

Saya pernah mencoba melakukan *self-review* secara berkesinambungan dan mendapati bahwa karakter natural saya masih memerlukan *improvement* di banyak bidang, apabila saya ingin mencapai gol saya (akan diulas lebih lanjut di bagian Konklusi). Misalnya, sifat saya yang kurang sabar adalah sesuatu yang saya sadari, dan secara perlahan telah saya ubah.

Pengertian atas dimensi *Self-Awareness* ini sangat penting, karena ibarat anak tangga, Anda tidak bisa memijak naik ke anak tangga selanjutnya tanpa berpijak dari lantai dasar (jika diandaikan bahwa lantai dasar itu adalah tahap mengenali diri Anda sendiri).

Lalu bagaimana dengan diri Anda? Sejauh apakah Anda mengenal karakter Anda sendiri? Apa yang membuat Anda senang / tenang / marah / sedih / bosan / tertarik / terpacu / lesu?

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

2. Agama / Kepercayaan

Dimensi ini tidak menuntut seseorang untuk mempunyai agama secara “resmi”. Para penganut ateis ataupun agnostik (yang tidak memiliki agama) juga pasti mempunyai kepercayaan, baik itu kepercayaan terhadap diri sendiri maupun terhadap kekuatan besar yang jauh di atas kekuatan manusia. Kekuatan tanpa bentuk, yang semuanya sah-sah saja.

Ingat, tidak ada salah atau benar dalam *framework* PSP.

Misalnya, bagi saya, agama adalah suatu hal yang bersifat *private* antara saya dan Tuhan. Ada yang mengatakan hal ini salah dan menyarankan saya untuk seharusnya memperlihatkan “keagamaan” saya setiap saat. Menurut saya, hanya Tuhan yang tahu bagaimana sebenarnya hubungan kami. Maka yang sebenarnya perlu saya telaah lebih lanjut dari sisi “keagamaan” itu sendiri adalah bagaimana *scorecard* pribadi saya dalam dimensi ini.

PSP memberi Anda modul untuk *review* dan mengukur *scorecard* pribadi Anda, sehingga Anda mengetahui bagaimana sebenarnya versi kepercayaan yang sedang Anda praktek-kan saat ini, jika dibandingkan dengan bentuk kepercayaan ideal menurut Anda sendiri (bukan persepsi khalayak). Adakah *gap* (jarak) antara kedua hal ini?

Setelah Anda melakukan *self-review*, Anda harus memutuskan apa yang masih harus Anda lakukan dari segi kepercayaan/agama untuk mencapai gol yang sudah Anda tentukan.

Menurut saya, Agama / Kepercayaan adalah:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.



3. Integritas

Integritas merupakan perwujudan dari *self-awareness* dan kepercayaan (*faith*) yang nyata. Orang yang berintegritas tinggi adalah orang yang memiliki keyakinan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap agama atau kepercayaannya. Namun hal ini harus diiringi dengan kemampuan nyata untuk mengaplikasikan keyakinan-keyakinan tersebut dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten.

Integritas tidak serta merta berarti bahwa setiap orang harus menjadi ustad atau pendeta (yang mana belum tentu juga mempunyai integritas baik). Sebaliknya, integritas bisa saja terwujud dalam, misalnya, sosok seorang seniman yang menjunjung tinggi hak cipta dan berkomitmen untuk tidak membeli DVD bajakan.

Bagaimana dengan Anda? **Integritas** bagi saya adalah:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Rangkuman Scorecard sisi Spiritual saya: (tulis di kertas)

Siapakah saya, dari segi kepercayaan (*faith*), integritas, dan *self-awareness* secara kolektif?

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Untuk penilaian dengan Scorecard, berapa angka yang Anda berikan untuk diri Anda sendiri (dalam skala 1 sampai 10 dan 10 adalah gol Anda) untuk sisi pilar Spiritual sekarang:

_____ / 10

Lingkari nomor di bawah ini untuk mengindikasikan serelevan apakah posisi Anda sekarang terhadap gol Anda untuk Sisi Scorecard Spiritual:

GOAL Spiritual
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
Fondasi Mindytion !

Apa saja yang masih perlu saya lakukan untuk mencapai Gol saya dari sisi pilar Spiritual?

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

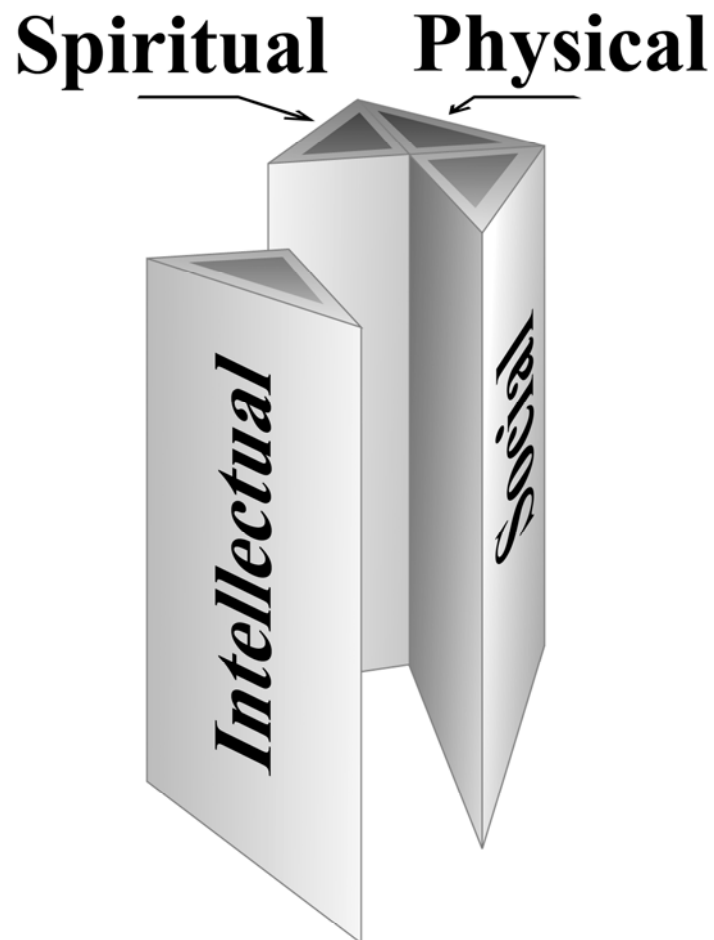
Referensi bacaan atau situs *web* untuk pengembangan Sisi Spiritual:



- “Harmonic Wealth” karya James Arthur Ray
- “Awaken The Giant Within” karya Anthony Robbins
- “The Monk Who Sold His Ferrari” karya Robin Sharma
- “Life’s Missing Instruction Manual” karya Joe Vitale
- "Seven Habits of Highly Effective People" karya Stephen Covey

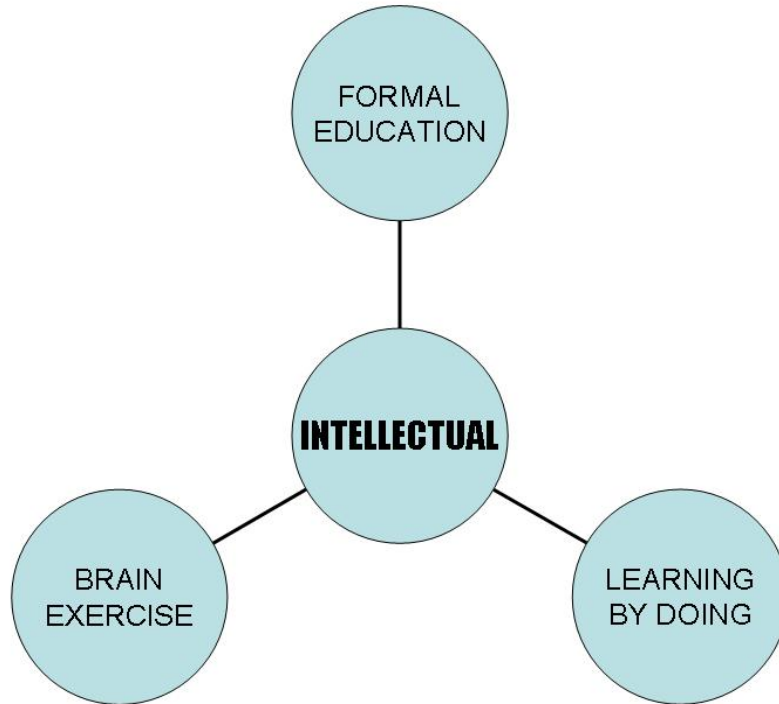
BAB 4

Sisi Pilar INTELEKTUAL Saya



*“Perkembangan intelektual harus dimulai sejak kelahiran
dan hanya berhenti saat kematian”*

Albert Einstein (1879-1955)



Sisi pilar Intelektual mencakup hal-hal sebagai berikut:

- Pendidikan formal
- Belajar dari pengalaman
- Latihan otak

Semua sisi Pilar Pribadi adalah sama pentingnya dan harus berdiri sama tinggi untuk bisa menopang gol selanjutnya. Dari keempat sisi ini, sisi Intelektual mungkin yang paling menarik.

Sisi Intelektual seseorang banyak berhubungan dengan otak. Banyak teori yang mengatakan bahwa manusia hanya menggunakan 10% dari kapasitas otaknya. Profesor Barry Gordon dari John Hopkins University mematahkan teori ini[†] dengan melakukan penelitian yang membuktikan bahwa otak manusia itu selalu dalam keadaan aktif, bahkan pada saat tidur sekalipun. Dalam kurun waktu 24 jam setiap harinya, Gordon mengemukakan bahwa manusia menggunakan 100% dari seluruh bagian otaknya. Gordon juga mengatakan walaupun berat otak manusia hanya 3% dari seluruh berat badan, namun energi yang dipakai khusus untuk aktivitas otak adalah 20% dari total energi manusia.

[†] <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=people-only-use-10-percent-of-brain>

Pembicaraan mengenai otak dan energi ini dapat membawa Anda menuju pembahasan tentang kekuatan otak, *the power of the mind*. Tubuh manusia yang bernyawa itu dipenuhi oleh energi, dan menurut Lynne McTaggart, penulis buku “*The Intention Experiment*”, dengan mengarahkan maksud (*intention*) secara fokus, Anda bisa menggerakkan *nanoparticles* dari semua objek. Bahkan pada objek yang terletak di benua lain sekalipun. Perlu diketahui bahwa McTaggart melakukan eksperimen dengan terukur dan termonitor, serta melibatkan para peneliti dari Princeton University, Cambridge University, University of Arizona, dan universitas unggulan lainnya.[‡]

Pikiran (*mind*) dan maksud (*intention*) Anda bisa memiliki kekuatan yang sangat luar biasa. Bahkan rasa marah Anda itu bisa berpengaruh pada air yang ada di sekitar Anda (membuat bentuk kristal air di bawah lensa mikroskop menjadi buruk). Penelitian dari Dr. Masaru Emoto telah membuktikan hal ini. Pada waktu Anda merasa senang dan tenang, bentuk kristal air terlihat lebih indah di bawah lensa mikroskop.[§]

Dengan demikian, otak manusia (sebagai salah satu organ tubuh yang melebihi kecanggihan komputer jenis apapun hingga saat ini) membuat setiap individu tergolong sebagai makhluk intelektual.

PSP membagi sisi Intelektual dalam 3 dimensi, yaitu:

1. Pendidikan Formal

Pendidikan formal adalah hal penting untuk membangun fondasi pembelajaran (*learning*) yang baik bagi semua orang. Saya sendiri merasa terbantu dengan pengalaman mengenyam pendidikan di sekolah atau institusi pendidikan formal. Setelah menuntaskan pendidikan di USC (University of Southern California), saya melanjutkan pendidikan saya ke jenjang MBA/S2 di Monash University – IPMI, namun dengan tetap bekerja selama beberapa tahun kemudian. Tidak cukup dengan itu, saya juga tetap penasaran bagaimana rasanya memiliki “jaket kuning” Universitas Indonesia, dan karena itu saya juga pernah mengambil program PhD dengan jurusan *Strategic Management* di Fakultas Ekonomi – UI selama tiga semester. Walaupun akhirnya saya memutuskan untuk berhenti dari program pendidikan S3 karena tuntutan pekerjaan, saya menganut pedoman bahwa pendidikan sekolah itu baik. Dan saya tidak berbicara mengenai konten akademik belaka di sini.

Bagi saya, pengalaman berinteraksi dengan siswa lain dan para guru selalu menimbulkan *learning energy* yang positif. Dan bagi saya hal ini lebih penting dari semua *textbooks* yang bisa dibaca sendiri tanpa harus pergi ke sekolah atau mengikuti kuliah.

Bagaimana dengan Anda? **Menurut saya, Pendidikan Sekolah itu:**

[‡] http://www.theintentionexperiment.com/the_experiments

[§] http://www.masaru-emoto.net/english/e_ome_jigyo.html

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

2. Belajar dari pengalaman

Selain mengenyam pendidikan di sekolah, belajar dari pengalaman (otodidak) adalah suatu keharusan. Gabungan antara materi pendidikan sekolah dan aplikasi tindakan dalam pengalaman di dunia nyata adalah kunci dari kemajuan setiap orang.

Semua hal ini terkait dengan gol Anda. Misalnya Anda ingin menjadi salah satu bankir top di Indonesia; selain pencapaian minimal dari dimensi sekolah berupa lulus dari program strata satu jurusan akuntansi atau bisnis, Anda juga harus bisa mengaplikasikan ilmu akademis Anda dalam kasus-kasus nyata dunia keuangan. Misalnya, pada saat Anda diminta untuk membaca laporan keuangan sebuah perusahaan, maka Anda harus bisa melihat *between the lines* (informasi lebih mendalam dari apa yang terlihat) dan mendapatkan gambaran akurat dari “kesehatan” (atau kekurangan) perusahaan tersebut. Keahlian yang hanya bisa didapatkan dari praktik ilmu secara konsisten dan keseluruhan, adalah lebih penting dari ilmu yang hanya berdasarkan *textbook*.

Saya mencoba *self-review* diri saya sendiri secara berkesinambungan dan mendapati kenyataan bahwa saya harus terus belajar dari berbagai sumber. Baik itu pendidikan formal maupun informal, seperti menghadiri seminar atau membaca buku. Dengan demikian, saya memiliki referensi ilmu yang cukup bagi saya untuk dapat mengaplikasikannya dengan seefektif mungkin. Banyak orang yang membaca buku, dan kemudian berpikir konten buku tersebut baik dan bisa digunakan, tapi hanya sebatas sampai di tahap pemikiran saja. *Unfortunately*, mayoritas orang tidak mengaplikasikan apa yang mereka baca dan hanya disimpan di otak. Ingat, tanpa aplikasi, semua ilmu hanyalah teori.

“Bagian utama dari pendidikan intelektual adalah bukan tentang kemahiran mencari fakta, melainkan pembelajaran tentang bagaimana membuat fakta menjadi hidup (berguna).”

Oliver Wendell Holmes (1809-1894)

Bagaimana dengan Anda? Menurut saya belajar dari pengalaman itu:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

3. Latihan Otak (*maintenance*)

Otak adalah organ tubuh yang paling kompleks dan senantiasa perlu distimulasi agar dapat berfungsi dengan baik. Pada waktu Anda dilahirkan, terdapat 100 miliar jaringan saraf dalam otak Anda.** Dengan bertambahnya usia, jaringan saraf yang aktif akan semakin berkurang pula. Penelitian dari pakar psikologi bernama Dr. James Blumenthal menunjukkan bahwa selain stimulasi otak melalui, misalnya, aktivitas membaca yang dilakukan dengan reguler (bukan rajin menonton tv), serta latihan fisik yang membantu peredaran darah, berperan sangat vital bagi kesehatan jaringan saraf di otak manusia.

Seperti pernah diulas di bagian awal bab ini, otak memerlukan 20% energi total tubuh Anda (walau berat otak sebenarnya hanya 3% dari berat badan). Jaringan otak Anda, *neurons*, memerlukan kombinasi dari oksigen dan gula darah (*blood sugar/glucose*) untuk membuat ATP (*Adenosine Tri-Phosphate*), yaitu sumber energi bagi tiap sel agar berfungsi baik dalam tubuh Anda.♦ Apa artinya bagi Anda? Di sini terlihat korelasi antara sisi Intelektual dengan sisi Fisik/Kesehatan, di mana tubuh yang sehat dengan jantung yang kuat (hasil olah raga dan latihan pernapasan reguler), akan membantu proses penyebaran oksigen dan gula darah yang baik ke jaringan saraf pada otak Anda. Otak yang mempunyai sumber energi baik, maka akan dapat menjalankan fungsi sebagai *control-center* jiwa dan raga Anda secara optimal.

Maintain your brain, or lose it.

Bagaimana dengan Anda? Menurut saya, latihan (*maintenance*) otak adalah:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

** <http://www.fi.edu/learn/brain/exercise.html>

♦ http://www.drz.org/asp/conditions/oxygen_deficiency.asp

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Rangkuman Scorecard sisi Intelektual saya sekarang adalah: (tulis di kertas)

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Untuk penilaian dengan Scorecard, berapa angka yang Anda berikan untuk diri Anda sendiri (dalam skala 1 sampai 10 dan 10 adalah gol Anda) untuk sisi pilar Spiritual sekarang:

_____ / 10

Lingkari nomor di bawah ini untuk mengindikasikan serelevan apakah posisi Anda sekarang terhadap gol Anda untuk Sisi Scorecard Intelektual:

GOAL Intelektual
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
Fondasi Mindytion !

Apa saja yang masih perlu saya lakukan untuk mencapai *Goal* saya untuk sisi pilar Intelektual:

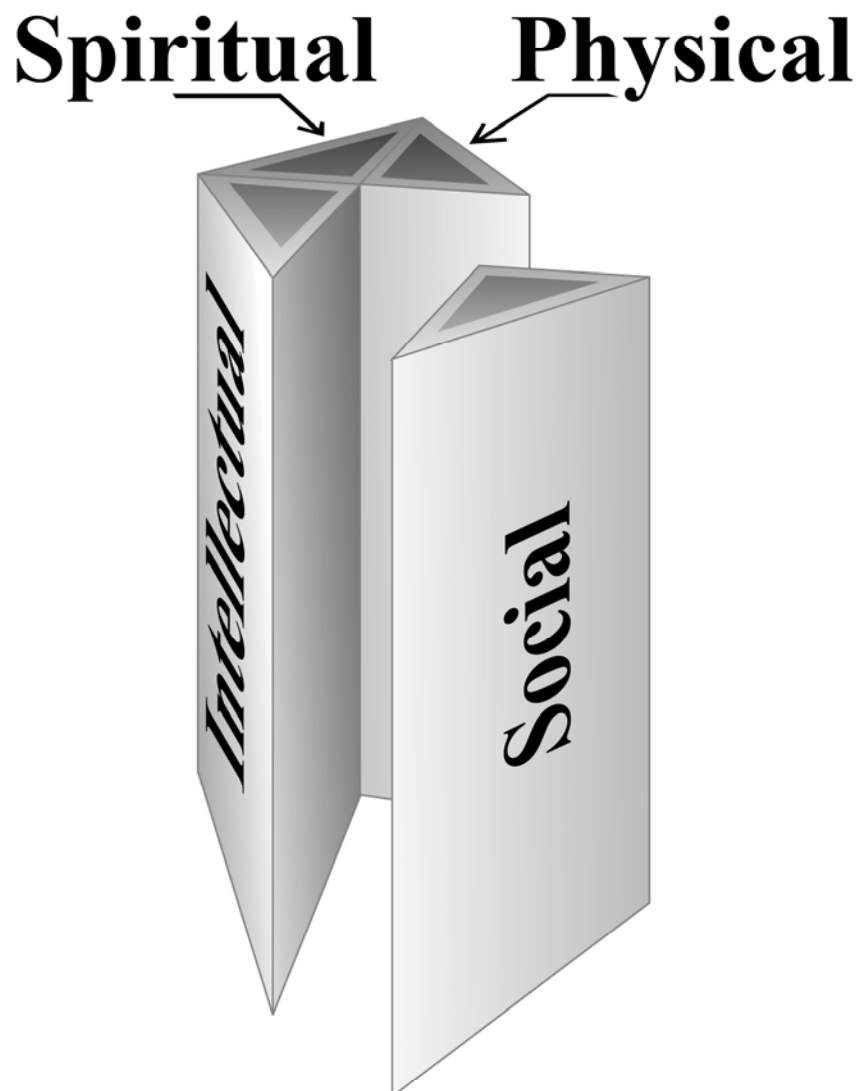
Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Referensi bacaan atau situs *web* untuk pengembangan Sisi Intelektual:



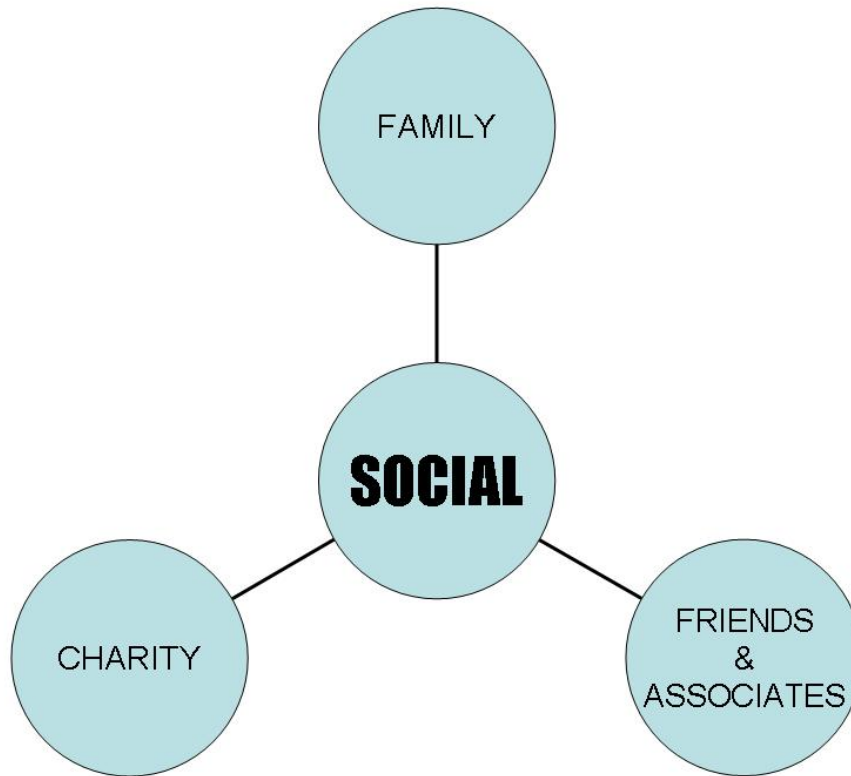
- “Neuroscience: the 10% Brain Myth”
<http://faculty.washington.edu/chudler/tenper.html>
- “People Only Use 10% of Brain?”
<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=people-only-use-10-percent-of-brain>
- “The Human Brain: Exercise”
<http://www.fi.edu/learn/brain/exercise.html>
- “Why is Education So Important?”
<http://www.buzzle.com/articles/why-is-education-so-important.html>
- “The Mind Chi”
www.mindchi.com
- “Brain Gym”
www.braingym.com

BAB 5**Sisi Pilar SOSIAL Saya**



*“Saling ketergantungan adalah, dan harusnya, setara dengan takaran ideal bagaimana manusia mencukupi dirinya sendiri.
Manusia adalah makhluk sosial.”*

Mahatma Gandhi (1869-1948)



Sisi pilar Sosial mencakup hal-hal sebagai berikut:

- Keluarga
- Teman, Kerabat, dan Kolega
- Amal

Semua sisi Pilar Pribadi Anda sama pentingnya, karena semua sisi harus sama tinggi agar bisa menopang gol selanjutnya. Dari keempat sisi ini, sisi Sosial penting karena menekankan arti manusia adalah makhluk sosial.

PSP membagi sisi Sosial dalam 3 dimensi, yaitu:



1. Keluarga

Dimensi ini tidak hanya berlaku bagi seseorang yang telah menikah. Bagi anak, ataupun anak angkat, hubungan mereka terhadap orangtua (atau nenek dan kakek) akan juga tercakup dalam dimensi ini. Hubungan antara suami dan istri tentu perlu mendapatkan perhatian khusus. Bagi yang telah mempunyai anak, hubungan dengan orangtua juga bisa menjadi refleksi dan pedoman bagi anak-anak Anda di masa depan.

PSP memberikan Anda modul untuk *review* dan mengukur *scorecard* pribadi Anda, sehingga Anda dapat mengetahui bagaimana status hubungan dalam keluarga Anda sekarang, jika dibandingkan dengan hubungan ideal dalam keluarga yang Anda kehendaki.

Menurut pengalaman pribadi, saya merasa kurang dalam hubungan saya dengan orangtua, di mana saya seharusnya lebih sering berkomunikasi dengan mereka, walau saya sudah memiliki keluarga dan kegiatan sendiri. Saya juga memerlukan *self-review* yang signifikan dalam membangun hubungan dengan anak-anak saya, terkait dengan *overall goal* saya.

Pilar Sosial mencakup dimensi Keluarga, dan ini menunjukkan betapa ke-empat sisi Pilar PSP terkait satu sama lain. Misalnya, bila *Overall Goal* saya adalah menjadi kepala keluarga yang baik, secara mutlak saya harus menjadi contoh bagi anak-anak saya. Contohnya, salah satu hal yang membuat saya tidak sabar adalah *incompetence* (ketidakmampuan/inkompetensi), terutama yang bersifat terulang-ulang. Ini semakin saya sadari setelah *self-review* salah satu komponen sisi pilar Spiritual yaitu *Self-Awareness*.

Sebagai kepala keluarga, kesalahan saya masih banyak, dan saya perlu lakukan *self-review* secara berkesinambungan. Dalam hal ini, *framework* PSP telah membantu saya untuk mencoba *keep things on track*, dalam perjalanan menuju gol akhir saya.

Pada acara interview untuk bukunya "The Last Lecture," penulis (alm) Profesor Randy Pausch berkomentar "*everybody I know wants to be better parents*," setiap orang yang saya kenal ingin menjadi orang tua yang lebih baik. Jika Anda adalah salah satu dari orang yang dimaksud Dr. Pausch, semoga PSP bisa membantu Anda dalam hal ini.

Setelah Anda melakukan *self-review*, sekarang Anda harus memutuskan apa yang masih harus Anda lakukan dari segi keluarga seiring dengan gol yang sudah Anda siapkan.

Bagaimana dengan Anda? **Menurut saya, Keluarga adalah:**

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

2. Teman, Kerabat, dan Kolega

Dalam dimensi ini, sisi pilar Sosial membicarakan lingkungan teman, kerabat, dan kolega. Bagi anak-anak, lingkungan bisa jadi berupa: teman sekolah, teman di luar sekolah, dan teman berorganisasi (baik resmi ataupun tidak).

Penting sekali bagi seseorang untuk memperhatikan lingkungan teman atau kerabat, karena sebagai makhluk sosial, Anda bisa terpengaruh atau memengaruhi orang-orang di sekitar Anda.

Pedoman yang bisa Anda anut untuk dimensi sosial ini adalah “*do unto others what you want done to you*” – perlakukan orang lain sebagaimana Anda ingin diperlakukan (*anonymous quote*).

Kembali berkaca dari pengalaman pribadi, saya sangat senang berorganisasi dan ingin berkontribusi lebih banyak melalui berbagai organisasi di mana saya terlibat. Di perusahaan-perusahaan tempat saya bekerja, saya berusaha menjadi contoh yang baik dengan berpijak pada pedoman “*my word is my bond*”. Saya juga aktif di beberapa organisasi nirlaba dengan pedoman “mari kita berkontribusi bersama demi kepentingan yang lebih besar dari anggota saja.”

Lalu, saya mencoba melakukan *self-review* secara berkesinambungan dan mendapati bahwa saya harus terus memantau kegiatan-kegiatan saya di dalam dan luar organisasi formal dan informal yang saya jalani, agar dapat mencapai *overall goal* saya. (*overall goal* akan diulas lebih lanjut di bagian Konklusi).

Bagaimana dengan Anda? Sejauh apakah Anda mengerti (*aware*) akan pengaruh Anda terhadap teman, kerabat, atau kolega? Dan bagaimana pengaruh mereka terhadap Anda?

Menurut saya, jaringan Teman, Kerabat, dan Kolega adalah:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

3. Amal

“*No man is an island*” (*unattributed quote*) – tidak ada seorangpun yang merupakan pulau sendiri. Sebagai makhluk sosial, Anda menumpang hidup di bumi ini dengan miliaran orang lain.

Cerita berikut ini cukup relevan untuk dibahas sehubungan dengan topik bagian ini. Sebagai manusia, ada 3 tahap yang bisa dialami:

a) *Hari ini kita makan apa?*

Ini adalah sebuah pertanyaan *survival*, yang bisa diartikan “Apa saja yang perlu dimakan untuk bertahan hidup!” Semoga Anda tidak pernah atau tidak perlu dihadapkan dengan pertanyaan ini.

b) ***Hari ini kita makan di mana?***

Ini adalah pertanyaan yang bisa Anda jawab ketika kondisi Anda sudah berkecukupan sehingga dapat menentukan pilihan tempat makan.

c) ***Hari ini kita makan siapa?***

Ini adalah sebuah pertanyaan perumpamaan. Walaupun terdengar menakutkan, sebenarnya pertanyaan ini layak bagi Anda yang sudah memiliki kekuasaan (*power*). Setelah Anda memiliki kekuasaan, Anda bisa memberi orang lain pekerjaan (yang berarti memberi makan juga) atau justru memecat orang (menggambil atau mengurangi jatah makan orang itu). Anda dapat juga memarahi orang atau mengaplikasikan beragam bentuk kekuasaan dalam tindakan-tindakan lainnya.

Bagi Anda yang masuk dalam kategori (b) dan (c), mari mengubah pertanyaan-pertanyaan yang Anda hadapi saat ini. Bagi Anda dalam kategori (b), ada baiknya Anda kadang bertanya, “Hari ini kita memberi bantuan di mana?” Sama juga bagi Anda yang masuk dalam kategori (c), ada baiknya Anda kadang bertanya, “Hari ini kita membantu siapa?” Bantuan dalam hal ini tidak perlu berupa uang. Bantuan dalam bentuk apapun, selama diberikan dengan tulus hati, bisa memberikan *impact* yang besar di kemudian hari.

Bagaimana dengan Anda? **Amal bagi saya adalah:**

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Rangkuman Scorecard sisi Sosial saya sekarang adalah: (tulis di kertas)

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Untuk penilaian dengan Scorecard, berapa angka yang Anda berikan untuk diri Anda sendiri (dalam skala 1 sampai 10 dan 10 adalah gol Anda) untuk sisi pilar Sosial sekarang:

_____ / 10

Lingkari nomor di bawah ini untuk mengindikasikan serelevan apakah posisi Anda sekarang terhadap gol Anda untuk Sisi Scorecard Sosial:

GOAL Sosial
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
Fondasi Mindytion !

Apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *Goal* saya untuk sisi pilar Sosial?

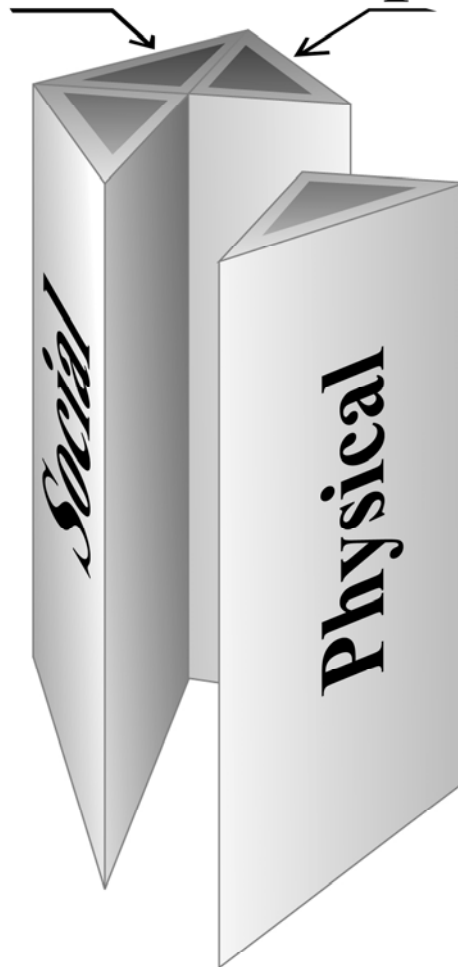
Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Referensi bacaan atau situs *web* untuk pengembangan Sisi Sosial:



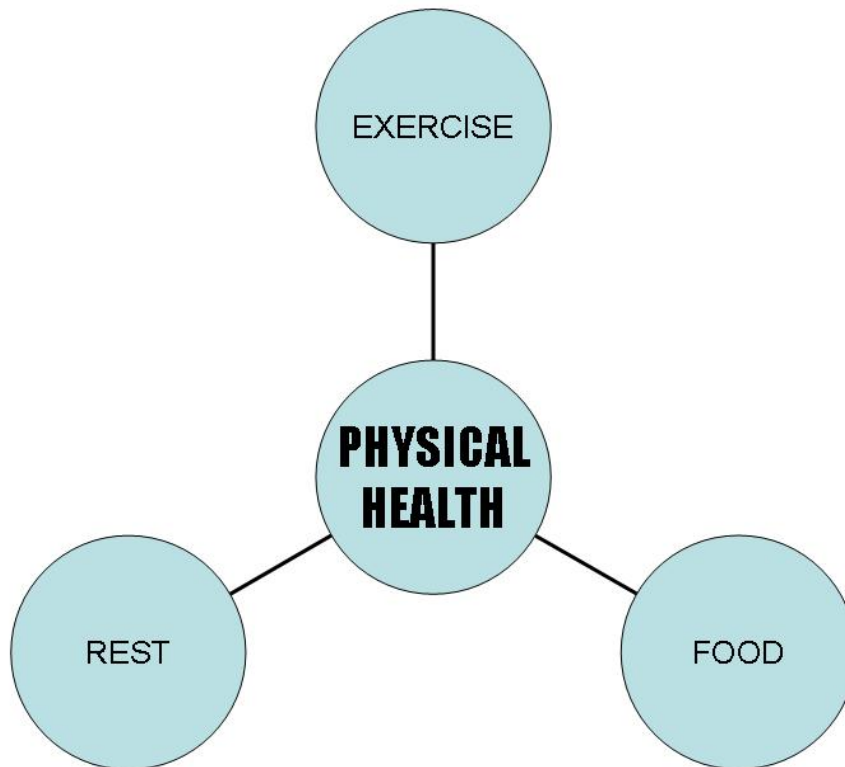
- ✓ "The Last Lecture" karya Randy Pausch
- ✓ "I and thou" karya Martin Buber
- ✓ "That Individual In Existentialism from Dostoevsky to Sartre" karya Soren Kierkegaard
- ✓ "Individuals" karya Strawson

BAB 6**Sisi Pilar KESEHATAN/FISIK Saya**

Intellectual Spiritual

*“Ya yang sehat, memiliki harapan.
Dan ia yang memiliki harapan, memiliki segalanya.”*

Proverb



Sisi pilar Kesehatan/ Fisik mencakup hal-hal berikut:

- Olahraga
- Makanan
- Istirahat

“Setiap makhluk hidup adalah pengarang dari kesehatan dan penyakitnya sendiri.”

Gautama Siddharta (563-483 B.C.)

Semua sisi Pilar Pribadi sama pentingnya, dan seperti pepatah di atas, bahwa setiap orang adalah ”pengarang” dari kesehatan atau kesakitannya sendiri. Tidak bisa dipungkiri.

Sisi pilar kesehatan Anda perlu untuk berdiri sama tinggi dengan sisi pilar lainnya. Dengan demikian, semua pilar Anda bisa menopang gol selanjutnya dengan optimal.



“Menjaga kesehatan adalah tugas moral dan religius, karena kesehatan adalah dasar dari semua kebajikan sosial.

Kita tak lagi berguna ketika kita sakit.”

Samuel Johnson (1709-1784)

PSP membagi sisi Kesehatan Fisik menjadi tiga dimensi, yaitu:

1. Olahraga

Menyambung diskusi mengenai pentingnya latihan fisik agar otak dapat bekerja optimal, olahraga bagi kesehatan fisik secara keseluruhan adalah mutlak diperlukan.

Saya adalah orang yang senang melakukan wisata kuliner. Sebagai kompensasi atas hobi saya yang satu ini, saya mewajibkan diri saya sendiri untuk melakukan olahraga secara rutin dan teratur. Perincian kegiatan olahraga saya adalah sebagai berikut: jalan pagi bersama anjing saya selama 30 menit dan dilakukan minimal 4 kali dalam seminggu. Dan, saya juga melakukan olahraga selama 30 menit menggunakan alat *cross-trainer* dengan jumlah minimal 4 kali dalam seminggu, dan ini saya lakukan *setelah* makan malam. Semua ini saya lakukan karena saya percaya bahwa setiap organ tubuh dalam tubuh manusia membutuhkan aliran darah yang lancar dan baik.

Dengan melakukan olahraga secara teratur, jantung manusia menjadi cukup kuat untuk melaksanakan tugasnya sebagai “juru-pompa” darah dan oksigen, yang disebarkan ke seluruh bagian tubuh. Gol saya adalah untuk mengurangi makanan manis karena kalori kosong yang saya asup tidak sepadan dengan rutinitas olahraga yang saya lakukan.

Bagaimana dengan jadwal olah fisik Anda?

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

2. Makanan

“You Are What You Eat” (anda adalah apa yang anda makan)

&

“Eat to Live. NOT Live to Eat” (makan untuk hidup, jangan hidup untuk makan)

unattributed quotes

Dua pepatah di atas menggambarkan dengan akurat arti *relationship* antara makanan dan kesehatan fisik.

Dr. Hiromi Shinya dalam bukunya “The Miracle of Enzyme” menuturkan bahwa obat-obatan kimiawi itu sangat berbahaya, dan sebisa mungkin konsumsilah makanan yang segar (*fresh*) dan juga bukan makanan yang diawetkan (*processed food*). Dr. Shinya membuktikan, bahwa melalui beberapa pasien kanker yang sembuh melalui program yang ia jalankan, tubuh manusia memiliki kemampuan untuk memulihkan dirinya sendiri. Kuncinya terletak pada enzim. Beliau percaya bahwa semakin segar makanan yang dikonsumsi, semakin banyak pula asupan enzim dari makanan tersebut yang bisa diserap oleh tubuh. Shinya juga menambahkan bahwa enzim merupakan cikal bakal atas semua solusi dari problem kesehatan.

Teori Dr. Shinya ini sangat menarik dan patut di telaah lebih jauh. Secara praktis, makanan olahan (biskuit, dll) adalah ”penyatuan” dari beberapa jenis bahan. Tubuh kita memerlukan proses “ekstra keras” untuk mencernakan, dan menguraikan, makanan olahan. Lalu bagaimana dengan penguraian makanan olahan yang gagal, dan tidak terbuang dari dalam tubuh Anda? Apakah mungkin B.S. (Barang Sisa) ini yang menjadi cikal bakal timbulnya kanker dalam tubuh Anda? Apapun jawaban dari pertanyaan ini, alangkah baiknya anda mengurangi B.S. dalam tubuh, terutama bila Anda sepaham dengan pepatah *Your Body is Your Temple* (Tubuh Anda adalah Rumah Ibadah Anda).

Dalam *self-review* saya, sebagai seseorang dengan *sweet tooth* (suka makanan manis), saya harus mengurangi konsumsi makanan olahan. Misalnya, bila memang ada opsi di tempat makan yang saya kunjungi, saya akan meminta *sparkling water* (air berkarbonasi, berbeda dengan air soda yang mengandung sodium) daripada, misalnya, minuman cola/beer. Mengonsumsi buah-buahan setelah makan malam, dan tidak mengonsumsi makanan apapun setelah jam 10 malam (*catatan: rata-rata saya tidur sekitar jam 12 malam setiap hari*), juga menjadi kebiasaan yang saya gunakan untuk mengurangi asupan total makanan setiap hari.

Proses *self-review* atas konsumsi jenis makanan yang baik untuk saya harus selalu saya lakukan. Seperti pembahasan pada bab Intelektual (*learning by doing*), semua pengetahuan mengenai makanan hanya berguna bila diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagaimana dengan Anda, makanan apa yang Anda konsumsi setiap hari?

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

3. Istirahat

“Kekayaan yang paling utama adalah kesehatan”

Ralph Waldo Emerson

Selain berolahraga, tubuh manusia memerlukan juga aktivitas istirahat. Orang dewasa rata-rata memerlukan tujuh jam tidur untuk setiap harinya.

Sebuah tes laboratorium menunjukkan bahwa tikus yang kurang tidur hanya dapat bertahan hidup selama tiga minggu saja. Manusia yang kurang tidur akan mengalami susah berkonsentrasi, dan bila dipaksakan dengan keadaan kurang tidur secara terus menerus, manusia biasanya akan mulai berhalusinasi dan mengalami penurunan kekebalan tubuh (*immune-system*) lalu menjadi mudah sakit.^{††}

Sebagai orang yang rata-rata tidur setelah jam 12 malam dan bangun sebelum pukul 7 pagi, saya perlu untuk mencoba tidur lebih awal, untuk memastikan jiwa dan raga saya mendapatkan istirahat yang cukup.

Patut diketahui (dan menjadi *reminder* bagi saya), tidur bukanlah serta merta berarti badan Anda dalam posisi “*switch off*” (mati sejenak). Sebaliknya, fungsi otak Anda sebenarnya sangat aktif pada saat tertidur.^{‡‡} Tubuh Anda memerlukan durasi tidur yang cukup untuk menyesuaikan kekurangan-kekurangan pada tubuh yang terjadi pada saat Anda terjaga.

Take a break. You Deserve (and NEED) It.

Bagaimana pola istirahat Anda sejauh ini?

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Berdasarkan jawaban yang saya tulis, apa yang masih harus saya lakukan untuk mencapai *goal* pada sisi ini:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

^{††} http://www.emedicinehealth.com/sleep_understanding_the_basics/page2_em.htm

^{‡‡} <http://science.education.nih.gov/supplements/nih3/sleep/guide/info-sleep.htm>

Rangkuman Scorecard sisi Kesehatan Fisik saya sekarang adalah: (tulis di kertas)

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Untuk penilaian dengan Scorecard, berapa angka yang Anda berikan untuk diri Anda sendiri (dalam skala 1 sampai 10 dan 10 adalah gol Anda) untuk sisi pilar Kesehatan Fisik sekarang:

_____ / 10

Lingkari nomor di bawah ini untuk mengindikasikan serelevan apakah posisi Anda sekarang terhadap gol Anda untuk Sisi Scorecard Kesehatan Fisik:

GOAL Kesehatan Fisik
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
Fondasi Mindytion !

Apa saja yang masih perlu saya lakukan untuk mencapai *Goal* saya untuk sisi pilar Kesehatan Fisik:

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

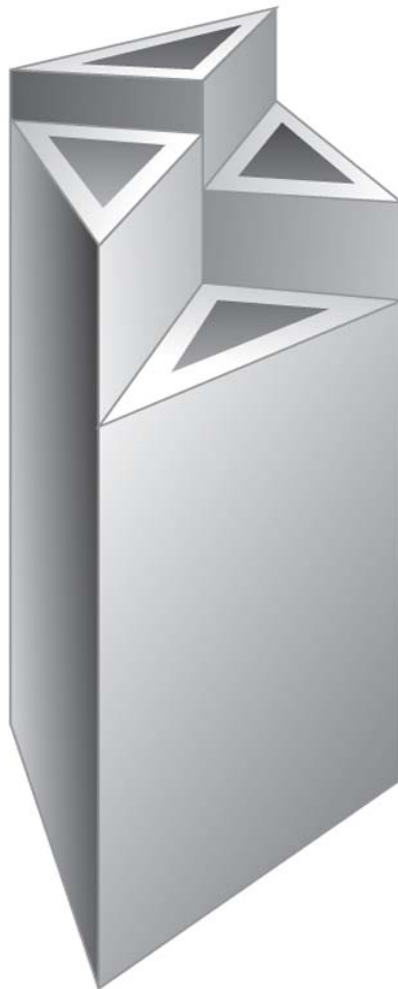
Referensi bacaan atau situs *web* untuk pengembangan Sisi Kesehatan Fisik:



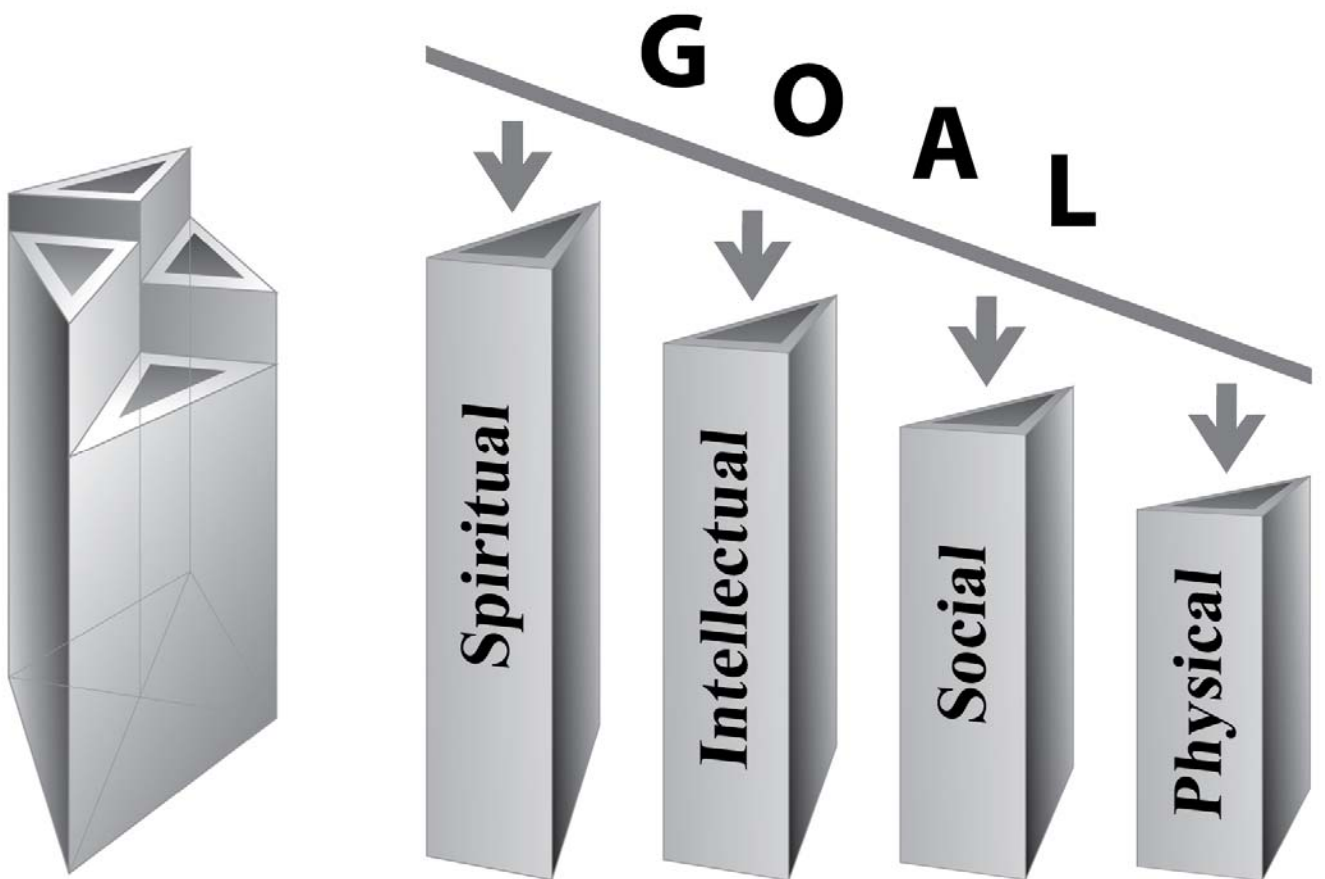
- ✓ “The Magic of Enzyme” karya Dr. Hiromi Shinya
- ✓ “Sehat Itu Murah” karya Handrawan Nadesul
- ✓ “Food as Medicine” karya Dharma Khalsa, MD



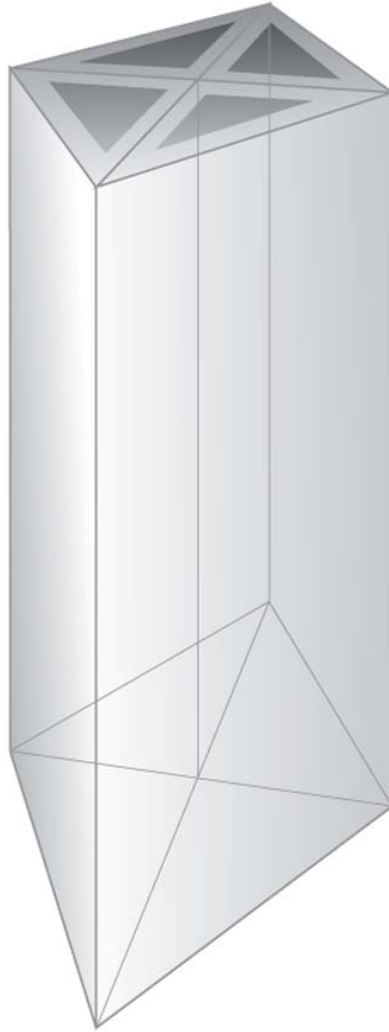
BAB 7**Rangkuman Pilar Scorecard Pribadi Saya**

**PILAR DENGAN
KEEMPAT SISI YANG TIDAK SAMA TINGGI**

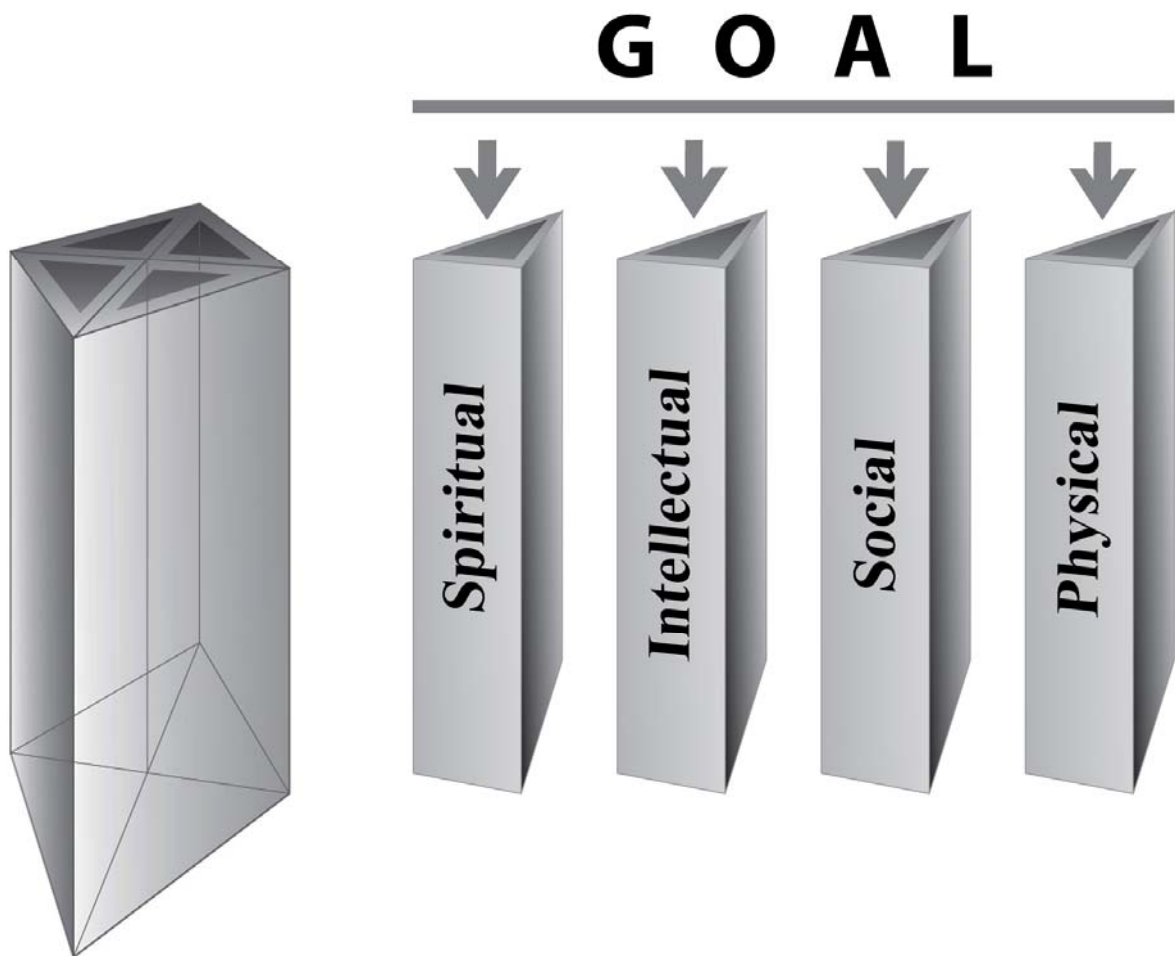
Di PILAR DENGAN KEEMPAT SISI YANG TIDAK SAMA TINGGI,
terlihat bahwa OVERALL GOAL
tidak akan tercapai (atau tertopang) dengan baik.



PILAR ITU SOLID JIKA SEMUA SISI SAMA TINGGI



Jika semua sisi Pilar Pribadi sama tinggi dan kokoh,
maka gol akhir (*overall goal*)
akan tertopang dengan baik dan optimal.



Pilar Sukses Pribadi saya

1 orang = 1 Pilar Pribadi dengan 4 sisi

Tandai (skala 1 s/d 10) sesuai dengan posisi sekarang di setiap sisi Pilar Pribadi anda.

My OVERALL Goal (GOL Akhir Saya)

Gol Sisi SPIRITUAL	Gol Sisi SPIRITUAL	Gol Sisi SPIRITUAL	Gol Sisi INTELEKTUAL
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

Fondasi *Mindytion!*

Perhatikan:

- ✓ Apakah sisi pilar Anda seimbang atau sama tinggi di tiap sisinya?
- ✓ Apakah gol akhir Anda sudah tertopang dengan sempurna?

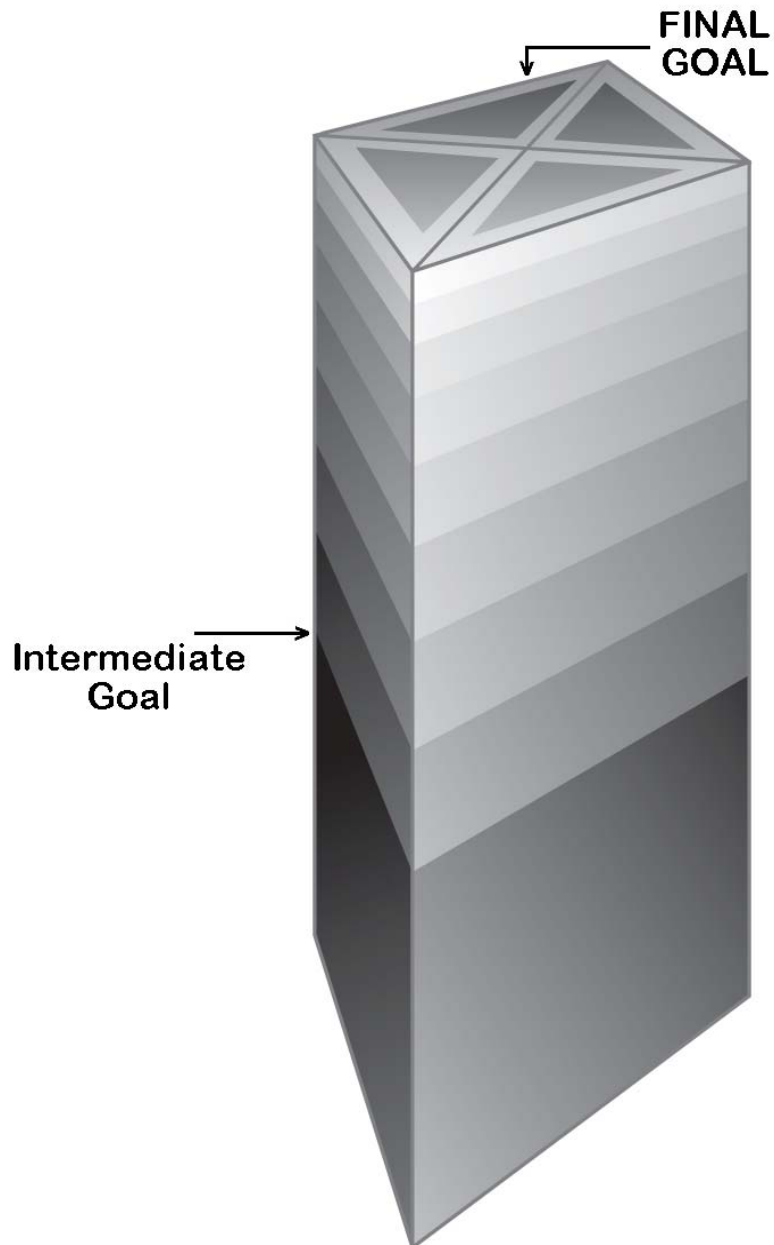
Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

MENGEMBANGKAN PILAR PRIBADI ANDA



- ✓ Ini adalah contoh pilar di mana Gol tidak dijalankan secara bertahap dan terencana baik.
- ✓ Beberapa sisi pilar masih terlihat kosong, bahkan rapuh, namun pilar terlanjur terbangun ke atas.
- ✓ Tak pelak, Pilar ini suatu saat pasti akan roboh dan menghancurkan impian Anda.

Jika keempat sisi Pilar dapat berdiri sama tinggi setiap saat,
serta dijalankan secara bertahap dan konsisten,
maka Anda akan selalu siap untuk menuju gol yang lebih tinggi.



BAB 8

Bagaimana Bentuk PSP Saya?

Setelah Anda mengisi *Scorecard* Anda, pada masing-masing empat sisi PSP Anda akan terlihat sisi mana yang mungkin masih menyebabkan pilar Anda tidak sama tinggi. Apabila semua pilar Anda sudah berdiri sama tinggi dan sejajar, SELAMAT! Anda dapat terus bergerak menuju Gol Akhir Anda!

Namun jika masih ada sisi yang belum sama tinggi, komitmen Anda untuk mengambil tindakan (*action*) akan sangat diperlukan demi menyejajarkan sisi-sisi yang masih lebih rendah. Dengan demikian, semua sisi bisa menjadi sama tinggi dan Anda dapat terus melaju mencapai Gol Akhir pribadi Anda. Berikut adalah proses yang mutlak harus dilalui, untuk mendapatkan manfaat maksimal dari *framework* PSP.

1. Menghadapi Realita (Reality Check)

Ada kemungkinan, setelah Anda mengulas (*review*) PSP Anda, gol yang sudah Anda persiapkan ternyata *tidak sesuai* dengan PSP yang terbentuk. Di sini Anda harus membuat keputusan:

Apakah Gol Anda perlu disesuaikan?

ATAU

Diri Anda yang harus disesuaikan?

Sediakan beberapa lembar kertas untuk jawab pertanyaan ini dan/atau catatan pribadi.

Walau tidak ada salah atau benar dalam PSP, pertanyaan ini mutlak dijawab. Setiap PSP adalah manifestasi diri Anda secara keseluruhan. PSP yang terbentuk setelah Anda menjawab semua pertanyaan dalam buku ini bisa menjadi *framework* untuk menentukan **masa depan yang Anda kehendaki**.

Pembaca yang budiman, mari kita renungkan kalimat ini sejenak: "masa depan yang Anda kehendaki." Dalam buku "Seven Habits," Stephen Covey menekankan, untuk menjadi manusia yang benar-benar efektif, setiap

orang harus melalui proses perubahan/penguhan karakter, bukan *quick-fix* personalitas yang bersifat kosmetik belaka.

"Masalah masalah signifikan yang kita hadapi tidak bisa kita pecahkan dengan tingkat pemikiran yang sama pada saat kita membuat masalah-masalah tersebut."

Albert Einstein

Seperti Covey pernah kutip di bukunya, Albert Einstein mengatakan bahwa masalah saat ini (apapun itu) harus dihadapi, dan dipecahkan, dengan tingkat pemikiran yang lebih "canggih," daripada waktu kita membuat masalah tersebut.

Seberapa kokoh pilar Anda atau *how solid do you want your pillar to be?* Ini adalah pertanyaan terbesar Anda untuk mencapai gol akhir. Apapun jawabannya, masa depan yang Anda kehendaki, ada di tangan Anda.

2. PSP Dengan Timeline

Bila Anda berkomitmen untuk mengembangkan PSP Anda demi kesuksesan mencapai Gol Akhir, maka proses *Reality Check* harus Anda lalui dan penyesuaian terhadap semua sisi harus dijalankan. Tanpa ketinggian yang sejajar di semua sisi, Anda tidak akan pernah bisa menopang "*intermediate goal*" (gol sementara) yang sangat diperlukan agar dapat mencapai gol akhir Anda.

Gol sementara perlu dipadukan dengan umur atau waktu sebagai pedoman pribadi, sembari Anda mengisi pilar agar semakin kokoh demi mencapai tujuan Anda.

Cara paling efektif untuk menggunakan PSP adalah dengan mengaplikasikan *Timeline* (jangka waktu) pada sisi vertikal Pilar Pribadi Anda.

Dengan fondasi ***Mindytion!*** sebagai landasan komitmen hari ini, tandai gol Anda dan sesuaikan dengan *timeline* pribadi Anda:

- 1 tahun dari sekarang
- 3 tahun dari sekarang
- 8 tahun dari sekarang
- 15 tahun dari sekarang
- GOL Akhir PSP Anda (dengan target waktu yang sesuai)

CONTOH PSP Dengan *Timeline*:

Untuk setiap *intermediate goal*, keempat sisi harus berdiri sama tinggi sebelum Anda melangkah ke tahap selanjutnya.

GOL Akhir Pilar Pribadi Saya!
GOL: 15 tahun dari sekarang
GOL: 8 tahun dari sekarang
GOL: 3 tahun dari sekarang
GOL: 1 tahun dari sekarang
HARI INI: Fondasi <i>Mindytion</i> ! <i>mind</i> → <i>body</i> → <i>action</i> !



Tulis masing-masing target berikut dalam satu kertas (atau lebih)

- ✓ GOL SAYA mulai 1 tahun dari hari ini dan rencana konkret untuk mencapainya.
- ✓ GOL SAYA 3 tahun mulai dari hari ini, dan rencana konkret untuk mencapainya.
- ✓ GOL SAYA mulai 8 tahun dari hari ini, dan rencana konkret untuk mencapainya.
- ✓ GOL SAYA mulai 15 tahun dari hari ini, dan rencana konkret untuk mencapainya.
- ✓ GOL Akhir SAYA mulai _____ tahun dari sekarang, dan rencana konkret untuk mencapainya.

T I M I N G

*Segala tindakan menjadi berarti
bila dilakukan pada waktu yang tepat*



Photo / Text : AH / SH



facebook.com/pilarsaya

BAB 9

KONKLUSI

Pada saat saya berdiskusi dengan kerabat saya mengenai ide dasar penulisan buku ini, muncul pertanyaan demikian:

"Apa gol akhir Anda sendiri?"

Gol saya adalah untuk menjadi kepala keluarga dengan memiliki anak-anak yang tumbuh menjadi pribadi-pribadi dewasa yang sehat, bahagia, dan sukses. Sebagai ayah dari salah satu anak dengan kebutuhan khusus (*special needs*), gol ini sangat penting bagi saya. Walaupun sepintas terlihat mudah, gol ini memerlukan komitmen dan konsistensi besar dari diri saya sebagai seorang kepala keluarga.

Kriteria anak yang sukses bagi saya adalah ketika mereka menjadi pribadi yang dewasa, mereka memiliki karakter-karakter berikut:

- Sehat jasmani dan rohani
- Bahagia
- Mandiri sesuai dengan potensi masing-masing anak
- Saling menyayangi saudaranya dan berhubungan harmonis dalam keluarga, dan juga terhadap komunitas jaringan sosialnya secara garis besar.
- Memiliki jati diri dan keyakinan yang kuat, serta aplikasi yang sesuai
- Pintar secara intelektual dan dapat menggunakan kepiatarannya secara optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing
- Mengerti dan menerapkan konsep kerendahan diri, *self-motivation*, dan *self-review* di setiap saat.

Untuk mendukung gol saya agar bisa tercapai, saya perlu memastikan bahwa saya akan menyediakan apa pun yang anak-anak saya perlukan, yang mana mencakup hal-hal sebagai berikut:

- Rumah tangga yang baik dan berkecukupan
- Kemampuan bagi anak-anak saya untuk masuk dan tamat dari sekolah terbaik, sesuai gol dan kemampuan anak saya masing-masing.

- Dan terpenting (dan selalu perlu untuk saya *self-review* setiap hari), adalah menjadi contoh yang baik bagi anggota keluarga saya.

Gol ini semakin mendorong saya untuk menggunakan PSP dan mengeksplor keempat sisi Pilar Pribadi saya secara berkesinambungan. Selain itu, Gol ini juga membuat saya menerapkan PSP terhadap anak-anak saya, sesuai dengan perkembangan, kepribadian, dan karakter masing-masing anak.

Semoga ulasan PSP sejauh ini telah memberikan gambaran yang jelas, bagaimana Anda bisa *self-review* (langkah pertama) dan membangun *balanced pillar* menuju Gol Anda, setelah melalui proses *Reality Check*. Kisah Tiger belum berakhir, dan tentu *journey* Anda dan saya juga masih berjalan. **Pilar Anda dan saya “hidup” selama kita masih bernafas.**

Pembaca yang budiman, terima kasih atas kesediaan Anda untuk membaca dan mengisi buku ini secara keseluruhan. Semoga PSP dapat terus Anda gunakan sebagai *framework* untuk mencapai Gol Akhir Anda (atau untuk membimbing anak Anda).

Mari aktifkan Pilar Sukses Pribadi Anda, sekarang juga!



Mindytion! = GOAL !

Mind→ *Body*→*Action!* = Pilar Scorecard Pribadi



*You have a body. But you are not your body
You have a mind. But you are not your mind
You have emotions. But you are not your emotions
You are the being behind it all,
able to choose what you want, able to direct it all.*

*“Anda memiliki tubuh. Tapi Anda bukanlah tubuh Anda
Anda memiliki kepandaian. Tapi Anda bukanlah kepandaian Anda
Anda memiliki emosi. Tapi Anda bukanlah emosi Anda
Anda berada di balik semua hal itu,
bisa memilih apa yang Anda inginkan, bisa mengarahkan semuanya.”*

Dr. Joe Vitale

REFERENCES :

Daftar narasumber ada di buku edisi cetak “My PSP – Pilar Scorecard Pribadi” (BIP/Gramedia)

MENGENAI PENULIS

Februari 2009: Penulis diundang bertemu Presiden SBY dalam dialog khusus mengenai kepemimpinan, sebagai salah satu kontributor *leadership essay* "Harus Bisa!" yang terpilih dari seluruh Indonesia.



Penulis lulusan USC (University of Southern California) dan pada tahun 1993-1994 adalah Ketua USC PERMIAS (Persatuan Mahasiswa Indonesia di Amerika Serikat). Penulis mendapatkan MBA dari Monash University (Melbourne, Australia), dan terdaftar sebagai mahasiswa program Ph.D di Universitas Indonesia (Fakultas Ekonomi, jurusan S3 *Strategic Management*) pada tahun 2004-2005.

Pada saat ini penulis aktif di badan direksi dan komisaris beberapa perusahaan

—Januari 2011

I found this book to be easy to read and practical to implement, for individual and/or organization.

—**GRACE TAHIR,**
Director, Mayapada
Hospital

Tanpa Visi dan Upaya, tidak akan ada Keberhasilan. Buku ini mengajarkan langkah-langkah sederhana....namun dapat mendatangkan keberhasilan besar di dalam hidup.

—**YUNGKY SETIAWAN,**
President Director, PT
Mega Corpora, Financial
Services Holding Com-
pany of PARA Group
(TransCorp).



BONUS

- ✓ Materi materi berikut adalah tambahan khusus edisi elektronik buku PSP.
- ✓ Sebagian adalah kontribusi dari penulis langsung, dan beberapa adalah hasil forward dari BB messenger ataupun artikel-artikel yang diterima oleh penulis.
- ✓ Bagi pihak yang merasa tulisan berikut adalah karya resmi mereka, dan ingin di hapus dari e-book gratis ini, silahkan hubungi e-mail: mindytion@gmail.com

TERIMA KASIH

10 Butir Kebijakan^{§§}:

1. Perjalanan seribu kilometer diawali dengan sebuah langkah.
2. Sebuah batu permata tidak bisa dipoles tanpa gesekan, seperti halnya seorang manusia yang disempurnakan dengan cobaan hidup.
3. Lebih baik menyalakan lilin daripada mengutuk kegelapan.
4. Yang bertanya seperti orang bodoh selama lima menit itu lebih baik daripada yang tidak bertanya, karena ia akan tetap bodoh selamanya.
5. Jika Anda ingin tak seorang pun mengetahuinya, jangan melakukannya.
6. Berikan seseorang seekor ikan, dan Anda memberinya makan untuk sehari. Ajarkan seseorang untuk menangkap ikan, dan Anda memberinya makan untuk seumur hidup.
7. Waktu terbaik untuk menanam sebuah pohon adalah dua puluh tahun yang lalu. Waktu terbaik kedua, adalah: mulailah hari ini.
8. Bila Anda ingin tahu masa lalu Anda, lihatlah kondisi Anda saat ini. Bila Anda ingin tahu masa depan Anda, lihatlah tindakan-tindakan Anda saat ini.
9. Sebuah pembicaraan dengan seorang bijak adalah lebih baik daripada sepuluh tahun menuntut ilmu.
10. Hidup adalah sebagian dari apa yang kita tentukan, dan sebagian lagi ditentukan oleh teman-teman yang Anda pilih.

^{§§} Forward E.W.

KAMUS Pilar Sukses Pribadi

- ✓ A=Accept, terima keadaan diri saat ini, sbg landasan sbelum bs maju.
- ✓ B=Balance. Utk maju, keseimbangan dlm sgla hal penting. Seimbangkan diri secara spiritual intelektual sosial & fisik.
- ✓ C=Care. Pedulilah satu sm lain, kt semua hanya "numpang lewat" di dunia ini.
- ✓ D=Do. Apapun yg anda mau capai/dapatkan/selesaikan, mulai dgn ambil tindakan. Perjalanan 1,000km dimulai dgn 1 langkah
- ✓ E=Effective. Usahakan utk lakukan segala hal dgn baik & produktif. Keringat 1 ember bila tanpa hasil = sia"
- ✓ F=Fun. Jgn lupa utk menikmati segala hal & coba liat sisi positif selalu. Tiada manis tanpa asin. Enjoy aja!
Have fun!
- ✓ G=Gratitude. Bersyukur itu penting. Semakin banyak anda bersyukur, pikiran & hati mnjadi lapang & berkat akan datang.
- ✓ H=Humble. Rendah hati. Di atas gunung ada gunung & di atas sgalanya ada Yg Mh Kuasa. Anda hnya salah satu "ciptaan"Nya
- ✓ I=Inspire. Jalankan hidup utk mnjdi inspirasi, dimulai dgn inspirasi diri sendiri & lambat laun utk byk org. Semangat!
- ✓ J=Justice. Keadilan adalah basis kehidupan yg layak dijalankan. Suatu saat, anda yg akan diadili. Siapkah?
- ✓ K=KIND. Jadilah orang yang baik.
- ✓ L=LOVE. Kasih sayang yg tulus adalah hal paling berharga yg bisa anda berikan ke orang lain. Ingat, ini penting.
- ✓ M=MIRACLE. Percayalah bahwa mujizat itu ada. Anda contohnya. Berdoa, percaya, dan ambil tindakan. Mujizat akan terjadi
- ✓ N=NURTURE. Rawat & kembangkan diri sendiri dgn baik. Hanya dgn cara ini, anda bs berguna bagi diri sendiri & org lain.
- ✓ O=OBSERVE, & learn. Selalu observasi kejadian sehari-hari, ambil hikmahnya, belajar & perbaiki. Pasti sukses. Dijamin!
- ✓ P=PILARSAYA. Ya iya lah..masa pilar org lain. Segala hal berasal dari diri sendiri, seberapa kokoh pilar pribadi anda?
- ✓ Q=QUESTION. Jgn takut utk bertanya. Lbh baik terlihat bodoh sesaat krna byk tanya, daripada bodoh selamanya krna diam.
- ✓ R=RESPECT. Hormati diri sendiri dan juga orang lain.
- ✓ S=SURRENDER to God. Serahkan segalanya ke Yang Maha Kuasa. DIA tahu apa yg anda butuhkan.
- ✓ T=TIME. Waktu adlh hal paling mahal & tidak bisa dibeli, atau diulang. Bgmn anda menghabiskan waktu anda yg terbatas?

- ✓ U=UNDERSTAND. Luangkan waktu utk memahami hal-hal penting, sehingga hal kecil tidak mengganggu anda.
 - ✓ V=VALUE. Nilai diri sendiri dgn netral, baru nilai org lain. Selalu tambahkan nilai diri, dgn mengkokohkan pilar pribadi
 - ✓ W=WORK. Bekerja dengan tekun & giat utk sampai tujuan & impian. Ini bukan rahasia.
 - ✓ X=XTRA. Selalu berikan usaha ekstra keras. Sukses menanti org yg berusaha lebih.
 - ✓ Y=YOU. Anda bisa menjadi apapun yg anda mau. Mau jadi apa anda? Sebelum menjawab, ingat..
 - ✓ Z=ZERO. Usaha nol akan menghasilkan nol
-

CUKUP

Kapankah kita bisa berkata cukup?

Hampir semua pegawai merasa gajinya belum bisa dikatakan sepadan dengan kerja kerasnya.

Pengusaha hampir selalu mrasa pendapatan perusahaannya masih dibawah target.

Istri mengeluh suaminya kurang perhatian.

Suami berpendapat istrinya kurang pengertian.

Anak-anak menganggap org tuanya kurang murah hati.

Semua merasa kurang & kurang.

Kapankah kita bisa berkata cukup? Cukup bukanlah soal berapa jumlahnya. Cukup adalah persoalan kepuasan hati. Cukup hanya bs diucapkan oleh orang yg bisa mensyukuri. Tak perlu takut berkata cukup.

Mengucapkan kata cukup bukan berarti kita berhenti berusaha & berkarya. "Cukup" jgn diartikan sebagai kondisi stagnasi, mandek & berpuas diri.

Mengucapkan kata cukup membuat kita **melihat apa yg telah kita terima, bukan apa yg belum kita dapatkan.**

Belajarlah mencukupkan diri dgn apa yg ada pada diri kita hr ini, maka kita akan menjadi manusia yg bahagia.

Credit: fwd from E.W.

KITA TIDAK DITENTUKAN ORANG LAIN

Dua org sahabat sdg menghampiri kios koran & membeli beberapa koran serta majalah. Penjual koran yg sehrsnya gembira ternyata melayani dgn buruk, tdk sopan, dan dgn muka cemberut. Orang pertama jelas jengkel menerima layanan yg buruk seperti itu. Yang mengherankan, org kedua tetap enjoy, bahkan bersikap sopan kpd penjual tersebut. Org pertama bertanya kpd sahabatnya, “Mengapa kamu bersikap sopan kpd penjual menyebalkan itu?” Sahabatnya menjawab, “Mengapa aku harus mengizinkan dia menentukan caraku dlm bertindak?”

Yes!

Itulah point-nya!

Jgn pernah biarkan org lain menentukan cara kita bertindak, Seandainya org tersebut sdg melakukan hal yg buruk kpd kita. Sayangnya, sering kali kita tdk berbuat demikian. Tindakan kita kerap dipengaruhi oleh tindakan org lain kpd kita. Kalau mrk melakukan hal yg buruk, kita akan membalasnya dgn hal yg lebih buruk lagi. Kalau mrk tdk sopan, kita akan lebih tdk sopan lagi. Kalau org lain pelit terhadap kita, kita yg semula pemurah tiba2 jadinya sedemikian pelit kalau harus berurusan dgn org tersebut.

Harus saya akui, kadang kala saya gagal jg dlm hal ini, khususnya saat saya berkendara. Saat ada mobil lain menyerobot jalan dgn seenaknya, saya tiba2 jadi jengkel & berusaha membalasnya dgn gantian menyerobot jalannya. Tindakan saya dipengaruhi oleh tindakan org lain terhadap saya. Di sisi lain, saya bisa berbuat sedemikian baik, santun, dan luar biasa thdp org yg jg melakukan hal yg sama kpd saya. Saat saya merenung2 ttg hal ini, saya jadi malu sendiri. Mengapa tindakan saya harus dipengaruhi oleh org lain.? Mengapa utk berbuat baik saja, saya harus menunggu diperlakukan dgn baik oleh org lain dulu?

Bagaimana dgn Anda?

Apakah Anda jg punya “penyakit” seperti saya?

Jaga suasana hati, jgn biarkan sikap buruk org lain kpd kita menentukan cara kita bertindak!

Semua adalah pilihan. Pilihan Anda. Pilihan Saya. Mari memilih untuk berbuat baik :)

Mind->Body->Action!

Credit: fwd E.W.

INSPIRASI

Mandor Cikampek yang jadi Presiden (KISAH NYATA)

Dia terlahir dari keluarga yang sangat miskin. Sepanjang hari dia mengisi perutnya dengan ampas gandum gratis dan menggajalnya dengan banyak air.

Di usia remaja, ia menjadi pengasong makanan murahan dan es krim. Lalu menjadi buruh bangunan.

Meski sangat miskin, ia punya tekad kuat untuk menempuh pendidikan tinggi. Ia belajar keras demi memperoleh beasiswa SMA. Karena prestasinya bagus, dia diterima di Korea University. Untuk biaya kuliah, dia bekerja sebagai tukang sapu jalan.

Karena menjadi anggota dewan mahasiswa yang terlibat aksi demo anti pemerintah, ia dikenai hukuman penjara percobaan di tahun 1964.

Dia lalu bekerja di Hyundai. Kemampuannya mengundang kagum petinggi Hyundai sehingga karirnya terus melesat. Ia berhasil membangun divisi yang dipimpinnya menjadi mesin uang. Pada usia 36 tahun, dia menjadi CEO divisi Engineering termuda dalam sejarah Hyundai.

Setelah 30 tahun di Hyundai, ia masuk menjadi anggota dewan di tahun 1992. Di 2002, ia terpilih menjadi Walikota Seoul. Orang inilah yang akhirnya di 25 Pebruari 2008 dilantik sebagai Presiden Korea Selatan.

Lee Myung Bak membuktikan bahwa sekalipun berasal dari keluarga sangat miskin, dia bisa mencapai puncak sukses dengan kerja keras dan kesungguhan.

Myung Bak pernah kerja di Indonesia sbg supervisor / setingkat mandor pd proyek jalan toll jakarta - cikampek pertengahan thn 80 an.

Myung Bak adalah contoh nyata betapa setiap orang bisa mengubah nasibnya.

Kemiskinan serta latar belakang yang kurang baik bukanlah alasan untuk tidak bisa sukses. !!

Related LINK:

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/7150162.stm>

Credit: fwd from MSG

BUKU ANDA

Manusia seperti Sebuah BUKU....

Cover depan adalah tanggal lahir.
Cover belakang adalah tanggal kematian.

Tiap lembarnya, adalah tiap hari dalam hidup kita dan apa yg kita lakukan.

Ada buku yg tebal,
ada buku yg tipis.

Ada buku yg menarik dibaca,
ada yg sama sekali tidak menarik :(

Sekali tertulis, tidak akan pernah bisa di 'edit' lagi.

Tapi hebatnya,
seburuk apapun halaman sebelumnya, selalu tersedia halaman selanjutnya
yg putih bersih, baru dan tiada cacat.

Sama dengan hidup kita, seburuk apapun kemarin,
..hari yang baru selalu tersedia untuk kita. :)

Kita selalu diberi kesempatan baru untuk melakukan sesuatu yg benar
dalam hidup kita setiap harinya.
Kita selalu bisa memperbaiki kesalahan kita dan melanjutkan alur
cerita kedepannya sampai saat usia berakhir.

Syukuri hari ini....

dan isilah halaman buku kehidupanmu dgn hal-hal yg baik semata.

Dan, jangan pernah lupa, untuk selalu mengikuti hati nurani yang
bersih, tentang apa yang harus ditulis tiap harinya.

Supaya pada saat halaman terakhir buku kehidupan kita selesai, kita
dapat diri ini sebagai pribadi positif yang sudah melaksanakan segala
hal yang perlu dilakukan

Dan buku kehidupan itu layak untuk dijadikan teladan bagi anak-anak
kita dan siapapun setelah kita nanti.

Selamat menulis di buku kehidupanmu,

Menulishlah dengan tinta cinta dan kasih sayang, serta pena kebijaksanaan.

Credit: D.L.

APA YANG ANDA TANAM, AKAN ANDA TUAI SUATU SAAT

Ada seorg anak lelaki miskin.

Ia sgt lapar & tak punya uang. Anak itu memutuskan mengetuk pintu sebh rmh utk meminta makanan.

Namun keberaniannya lenyap saat pintu dibuka oleh seorg gadis muda. Anak itu tdk jd meminta makanan, ia hnya meminta seglas air.

Gadis itu tahu, anak ini pasti lapar. Maka, ia membawakan seglas bsr susu.

Brp hrg seglas susu ini? " tanya anak lelaki ini "

Ibu mengajarkan kami, jgn minta bayaran atas perbuatan baik kami. " jwb si gadis muda itu "

Aku bertrima ksh dr hati yg plg dlm! "balas anak lelaki "

Sekian thn berlalu..

Gadis itu tumbuh menjd wanita dewasa & mengalami sakit kronis..

Dr di kota kecilnya angkat tgn. Ia dibw ke kota bsr, dimana terdpt dr spesialis.

Dr Howard Kelly dipggil utk melakukan pemeriksaan.

Pd saat mendengar nama kota asal wanita itu, terbersit pancaran aneh dimata dr trsebut.

Bergegas ia turun dr kantornya di lantai atas menuju kamar wanita trsebut.

Dlm balutan baju putih kedktrannya, ia lsg mengenali wanita itu.

Stelah melalui perjuangan pjg, akhirnya wanita itu bs disembuhkan.

Wanita itu menerima amplop tagihan RS dlm ketakutan. Ia tak akn mampu membyr, meski dicicil seumur hdp. Dgn tgn bergetar, ia membuka amplop itu, & menemukan catatan dipojok atas tagihan...

" Telah dibyr lunas dgn seglas susu "

Tertanda, dr. Howard Kelly.

CATATAN:

Cerita diatas membri teladan utk tdk ragu berbuat baik & tdk mengharapkan balasan atas perbuatan baik. Pd akhirnya, buah perbuatan akn selalu mengikuti kita.

Siapakah dr. Howard Kelly?

Ia tak lain adalah anak kelaparan yg prnh ditolong wanita trsebut.

Cerita ini disadur dr buku pengalaman dr. Howard Kelly dlm perjalanannya melalui Northern Pennsylvania.

Dr Howard Kelly adalah dokter yg sgt dihormati. Pd thn 1895, ia mendirikan Div of Gynecologic Oncology di John Hopkins Univ.

WHY

Alkisah..di negeri jiran seberang..ada sebuah keluarga yang penuh berkat. Sang suami Richard adalah seorang profesional yang sedang maju di karir, dengan istri Jenny yang baik dan cantik. Mereka di karunia seorang anak laki-laki Budi, dan pada saat kisah ini terjadi (konon kisah nyata, semua nama telah dirubah), anak tersebut berumur 4 tahun.

Setelah lama menabung, Richard memutuskan untuk membeli mobil mewah pertama, yaitu sebuah Mercedes Benz C class. Mercy warna hitam tersebut menjadi kebanggaan keluarga, dan setiap akhir minggu di pakai untuk membawa anak dan istri jalan-jalan. Setiap pulang kerja, Richard menyempatkan diri untuk ke garasi mobil, dan kadang membawa Budi anaknya, untuk ikut membersihkan/mengelap mobil tersebut. Seluruh keluarga sangat bangga dengan mobil hasil jerih payah sang ayah, terutama Richard sendiri.

Suatu hari, pada saat Richard sedang kerja, Budi di rumah sendirian dengan pembantu Narsih. Narsih sedang menyeterika baju yang bertumpuk, dan Budi bermain sendiri di taman dekat garasi. Entah dari mana, Budi melihat sebuah paku tergeletak di samping taman, paku yang sudah penuh karat, yang mungkin terlepas dari pagar. Sebagai anak umur 4 tahun, Budi tidak begitu mengerti kegunaan sebuah paku.

Dia mengambil paku itu, dan mulai "coret-coret" tanah di taman. Wah ternyata bisa dipakai seperti pensil. Tiba-tiba terbenak dalam pikiran Budi "Ah, aku mau memperlihatkan pada Ayah bahwa aku sayang dia!"

Budi masuk ke garasi, di mana mobil Mercy sedang di parkir, berkilau karena sering di lap dan di rawat dengan baik.

Budi mengambil paku tersebut, dan mulai "menulis" di body mobil Mercy tersebut "DADDY I LOVE YOU!"

Mungkin, di pikiran Budi, "ayah sangat sayang dengan mobil ini, dan aku mau memperlihatkan ayah bagaimana aku juga sayang dengan dia."

Sore hari, Richard pulang kerja. Ia memeluk dan mencium Jenny dan Budi, lalu mereka makan malam.

Selesai makan malam, Richard segera beranjak ke garasi. Ketika ia melihat mobil Mercy tersebut, Richard menganga.. mobil hitam mengkilap itu penuh baret-baret dan "tulisan" Dia bisa baca ada tulisan "DADDY I LOVE YOU"

Richard langsung naik pitam, dan bergegas ke dalam rumah, berteriak, "SIAPPAA YANG MERUSAK MOBIL SAYA?!!!!!!"

Satu isi rumah tercengang.. Budi menangis (belum tahu kenapa, hanya karena teriakan sang Ayah).

Jenny bertanya, "Pah, ada apa?" Richard menjawab, "ITU LIHAT SENDIRI DI GARASI! BUDI BARET MOBIL SAYA, KENAPA DIA TIDAK DIJAGA DI RUMAH?!!"

Semua beranjak ke garasi. Budi, masih di bawah 5 tahun, terlihat sangat bingung. "ITU MERCY SIAPA YANG RUSAK'IN? NARSIH, TADI KAMU GA MEMPERHATIKAN BUDI DI RUMAH?" Narsih langsung merunduk ketakutan, "Pak, maaf, saya tidak tahu apa-apa. Tadi saya sedang sibuk dengan setrika baju."

"BUDI, APAKAH KAMU YANG MELAKUKAN?" dengan suara lantang Richard bertanya ke anaknya.

Budi, dengan kepolosannya, menjawab dengan lirih "Papa, aku mau kasih tau Papa aku sayang sama Papa, jadi aku coba tulis di mobil kesayangan Papa."

"APA???!!!!!! KAMU YANG MELAKUKAN INI?" Richard yang sedang mata gelap sepertinya tidak sadar diri. "DENGAN APA KAMU BARET MOBIL PAPA?"

Budi ternyata masih menyimpan paku berkarat itu di kantongnya. Sambil menangis, dia mengeluarkan paku itu dan perlihatkan terhadap ayahnya.

Ternyata Richard sudah kemasukan setan, dan secara reflek dia mengambil paku itu. "BUDI, INI PELAJARAN BUAT KAMU!" Dia ambil paku itu, dan goreskan tanda X di telapak tangan kanan BUDI. Jenny berteriak "PAPA, JANGGANNNNNN!!!!" Terlambat sudah, tangan Budi sudah mulai mengeluarkan darah.

"INI BUKAN PENSIL BUDI! SAKIT GAK TANGANMU?! HATI PAPA JUGA SAKIT KENAPA MOBIL PAPA BISA RUSAK." kata sang Ayah.

Walaupun goresan paku di telapak tangan Budi hanya dilakukan dengan tekanan ringan, tangan Budi berdarah. Sang istri Jenny nangis tersedu-sedu. "PAPA! SUDAH GILA YA KAMU!" PLAKKKKK!!! Jenny meng-gampar sang suami.

Richard tercengang. Dia diam, dan mulai menangis.

Richard minta maaf terhadap Jenny dan Budi. Karena semua pihak capai dengan kejadian tersebut, malam itu tangan Budi hanya dibersihkan dengan air, dan karena habis nangis tersedu-sedu, sang anak cepat tertidur lelap.

Ke-esokan harinya, mobil Mercy dikirim ke Bengkel. Tangan Budi dibalut kapas, dan semua sepertinya berlanjut seperti biasa.

Di hari ke-3 setelah kejadian, badan Budi agak panas. Setelah diberikan panadol, pada malam hari badan Budi masih semakin hangat.

Richard dan Jenny mengantar Budi ke UGD di rumah sakit terdekat.

Setelah selesai memeriksa Budi dengan seksama "sepertinya terjadi infeksi, di bagian telapak tangan kanan, yang menjalar ke seluruh tubuh. Anak anda harus rawat inap."

Menangislah Richard tersedu-sedu "God, what did I do?" dalam benaknya.

Richard dan Jenny nginap di RS. Kondisi Budi terlihat membaik, dari panas menjadi hangat, mungkin karena sudah diberi obat. Di esok pagi hari, badan Budi kembali panas. Mereka langsung panggil suster untuk meminta dokter datang segera.

"Pak, anak Bapak harus di operasi segera. Sepertinya infeksi telah akut dan cukup berbahaya." kata Dokter.

Richard diam saja. Jenny mengatakan "Dokter, lakukan apa saja untuk keselamatan anak kami."

Dokter mengangguk, dan Budi di bawa ke ruang operasi.

Setelah dua jam yang terasa seperti dua tahun, operasi selesai.

Dokter keluar ruang operasi tanpa ekspresi. "saya ada kabar baik dan buruk. Kabar baiknya, anak anda selamat. Kabar buruk nya, tangan kanan anak anda harus di amputasi, untuk menyelamatkan organ tubuh lain-nya."

Richard pingsan. Jenny menangis me raung-raung.

Nasi sudah jadi bubur.

Singkat cerita, sekarang Budi berumur 9 tahun. Dia sudah belajar menulis/ber-aktifitas dengan tangan kiri nya. Budi selalu memakai kemeja tangan panjang dan sarung tangan, karena tangan kanan nya memakai lengan prostetik (tangan palsu). Budi sering menangis di malam hari, dan menjadi anak yang pendiam.

Budi acap kali bertanya kepada ayahnya, "WHY?"

Sebuah pertanyaan yang sampai hari ini tidak bisa dijawab Richard.

7 KEAJAIBAN DUNIA

Seorang guru memberikan tugas kepada siswa-siswanya untuk menuliskan Tujuh Keajaiban Dunia. Tepat sebelum kelas usai, siang itu, semua siswa diminta untuk mengumpulkan tugas mereka masing-masing. Seorang gadis kecil yang paling pendiam di kelas itu, mengumpulkan tugasnya paling akhir dengan ragu-ragu. Tidak ada seorangpun yang memperhatikan hal itu...

Malamnya sang guru memeriksa tugas siswa-siswanya itu. Sebagian besar siswa menulis demikian:

Tujuh Keajaiban Dunia:

1. Piramida
2. TajMahal
3. Tembok Besar Cina
4. Menara Pisa
5. Kuil Angkor
6. Menara Eiffel
7. Kuil Parthenon

Lembar demi lembar memuat hal yang hampir sama. Beberapa perbedaan hanya terdapat pada urutan penulisan daftar tersebut. Tapi guru itu terus memeriksa sampai lembar yang paling akhir...

Tapi saat memeriksa lembar yang paling akhir itu, sang guru terdiam. Lembar terakhir itu milik si gadis kecil pendiam...

Isinya seperti ini:

Tujuh Keajaiban Dunia:

1. Bisa melihat
2. Bisa mendengar
3. Bisa menyentuh

4. Bisa disayangi
5. Bisa merasakan
6. Bisa tertawa, dan
7. Bisa mencintai...

Setelah duduk diam beberapa saat, sang guru menutup lembaran tugas siswa-siswanya.. Kemudian menundukkan kepalanya berdoa.. Mengucap syukur u/ seorang gadis kecil pendiam di kelasnya, yg telah mengajarkannya sebuah pelajaran hebat..

Tidak perlu mencari sampai ke ujung bumi untuk menemukan keajaiban. Keajaiban itu ada di sekeliling kita untuk kita miliki. Mari bersyukur.

Credit: RK fwd

Happiness resides not in possessions and not in gold; the feeling of happiness dwells in the soul.

"Kebahagiaan tidak terletak di barang ataupun emas; rasa bahagia yang tulen berasal dari dalam jiwa."

Democritus

Jika anda merasa apa yang telah anda baca bermanfaat,

Silahkan berbagi di facebook dan twitter:

@PilarSaya

E-book ini di distribusikan GRATIS untuk penggunaan pribadi.

Semua penggunaan yg bersifat komersil harus mendapatkan ijin tertulis dari penulis. Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

TERIMA KASIH