

Jebakan Pikiran: 7 Pola Berpikir yang Sering Membuat Kita Tersesat

Category: LifeStyle

13 Januari 2024



Prolite – Jangan anggap remeh kekuatan pikiran kita! Karena terkadang, kita terjebak dalam pola berpikir yang bisa membuat perjalanan hidup terasa seperti labirin tanpa arah yang jelas.

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita tidak sadar bahwa pikiran kita memiliki kecenderungan tertentu yang dapat mempengaruhi suasana hati, keputusan, dan pandangan terhadap dunia.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi tujuh sesat pikir yang sering mewarnai pola berpikir kita dan bagaimana mengidentifikasinya untuk menghindari dampak negatifnya. Yuk simak sampai akhir!

7 Pola Berpikir yang Sering Membuat Kita Tersesat



Ilustrasi – Freepik

1. **Ad Hominem**

Menyerang orang yang membuat argumen daripada membahas argumen itu sendiri. Contoh: “Adi tidak bisa benar tentang teori tersebut karena dia sering terlambat ke kantor.”

2. **Straw Man**

Memanipulasi atau merusak argumen seseorang untuk membuatnya lebih mudah diserang. Contoh: “Pak Ahmad mengatakan bahwa kita perlu lebih memperhatikan lingkungan. Tapi, dia sepertinya ingin kita semua tinggal di gua tanpa teknologi.”

3. **Appeal to Authority**

Menggunakan pendapat seorang tokoh berpengaruh sebagai bukti dalam argumen, meskipun tokoh tersebut bukan ahli dalam bidang tersebut. Contoh: “Dokter Bedjo menyatakan bahwa rokok tidak berbahaya, jadi itu pasti benar.”

4. **Hasty Generalization**

Menarik kesimpulan berdasarkan bukti yang tidak mencukupi atau bersifat bias. Contoh: “Saya pernah ke Paris dan penduduknya tidak ramah. Jadi, semua orang di Paris pasti tidak ramah.”

5. **Circular Reasoning**

Mengulangi argumen daripada memberikan bukti untuk mendukungnya. Contoh: “Uang itu segalanya, karena segalanya dapat dibeli dengan uang.”

6. **False Cause**

Menyatakan bahwa satu peristiwa menyebabkan peristiwa lain tanpa bukti yang memadai. Contoh: “Setiap kali saya membawa payung, hujan turun. Jadi, membawa payung menyebabkan hujan.”

7. **Appeal to Ignorance**

Berargumen bahwa suatu klaim benar karena belum dapat dibuktikan salah atau sebaliknya. Contoh: “Tidak ada yang bisa membuktikan bahwa alien tidak ada, jadi pasti mereka ada di luar sana.”



Ilustrasi – Shutterstock

Mengakui dan mengatasi kesalahan berpikir adalah langkah krusial untuk membentuk pemikiran yang lebih seimbang dan keputusan yang lebih bijak.

Dengan menyadari pola-pola pikiran yang sering menghantui, kita dapat membuka diri terhadap perspektif baru dan meningkatkan kualitas hidup kita.

Mari bersama-sama menjauhkan diri dari perangkat pikiran yang menyulitkan dan mengarah pada pola berpikir yang lebih rasional, membawa kita menuju kehidupan yang lebih sehat dan memuaskan.

4 Tips Menikmati Hidup yang Bahagia, Nomer 1 Harus Bersyukur!

Category: LifeStyle

13 Januari 2024



Prolite – Setiap orang pasti ingin menikmati hidup yang bahagia, namun kebahagiaan itu bermacam-macam cara dan usahanya.

Meski kita hidup itu pasti ada saja masalahnya namun kalau kita berpikiran positif maka semua permasalahan dalam hidup dapat terselesaikan dengan cepat.

Selain itu, jangan biarkan orang lain mengambil alih hidupmu. Pasalnya, terkadang kita sering kali mendapatkan beragam saran tentang hidup yang bahagia dari orang-orang di sekitar kita.

Meskipun mereka memberikan saran terbaiknya untukmu, namun kamu bukanlah dirinya. Jadi, ada baiknya untuk menerima saran tersebut dengan bijak dan mengambil waktu untuk sendirian.

Namun kami juga mempunyai beberapa cara yang mungkin bisa membantu anda untuk menikmati hidup agar bahagia. Yuk simak cara menikmati hidup agar bahagia!

1. Bersyukur



iStockphoto

Bersyukur artinya kamu merasa cukup. Cukup dari segi apapun sehingga kamu tidak perlu merasa *insecure* dengan dirimu.

Sebab, setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihanannya masing-masing dan sudah sewajarnya kita harus hidup dengan menerima diri sendiri apa adanya.

Ini hanyalah salah satu cara untuk lebih menghargai bahwa di dunia ini juga ada hal-hal baik terlepas dari hal-hal buruk yang mungkin akan terjadi. Dengan begitu, kamu bisa memiliki pandangan yang lebih jernih terhadap kenyataan dan bisa menikmati hidup lebih bahagia.

2. Batasi Penggunaan Media Sosial



iStockphoto

Kita semua tahu bagaimana media sosial bisa membantu hidup menjadi lebih ringkas. Mulai dari menerima hingga membagikan suatu informasi.

Namun, terlalu lama menggunakan media sosial juga tidak baik karena dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Selain itu, menggunakan media sosial terlalu lama juga bisa menjadi pemicu depresi pada seseorang.

Oleh karena itu, cobalah untuk membatasi penggunaan media sosial. Alih-alih menghabiskan waktumu dengan bermedia sosial, kamu bisa menggantinya dengan berjalan-jalan, berolahraga atau bertemu dengan orang baru.

3. Utamakan Diri Sendiri



alodok

Mengutamakan diri sendiri bukanlah sikap yang egois, ini merupakan suatu sikap yang harus dimiliki oleh setiap orang jika ingin hidup bahagia.

Mulailah dengan meluangkan waktu untuk dirimu sendiri sebelum berpikir untuk membahagiakan orang lain.

Lakukanlah hal-hal yang membuatmu bersemangat dan cobalah untuk mengatakan “tidak” jika orang lain memintamu melakukan sesuatu yang tidak kamu inginkan. Dengan begitu, orang lain tidak akan bersikap seenaknya kepadamu.

4. Menjaga Hubungan Baik



Freepik

Menjaga hubungan memang sangat penting untuk bisa menikmati hidup yang bahagia. Sebab, dengan terjalinnya hubungan baik, dirimu tidak akan stres atau memikirkan hal-hal negatif yang tidak perlu.

Namun, hal ini terkadang sulit untuk dilakukan karena tidak semua orang memiliki hubungan yang baik dalam hidup mereka. Ditambah lagi, terkadang lingkungan pertemanan bisa melampaui batas sehingga diperlukannya untuk membangun koneksi baru.