



Overthinking? Writing!

- PHX -



Halo!!

Kita coba merenung
bareng yuk



**Apa pertanyaan yang
sering muncul di pikiran?**



Beberapa pikiran berputar
di kepala, tidak berujung,
tidak berkesimpulan





Terus, Gimana dong

Kenapa pikiran begitu sulit dikendalikan

**Yuk, coba gali lebih
dalam**

01

Berantakannya Pikiran



Bayangkan, setiap detiknya informasi masuk ke kepala kita, melalui mata, melalui telinga, melalui seluruh indra. Pikiran kita lantas hanya seperti sebuah 'tempat sampah' dimana tumpukan informasi ditumpuk begitu saja tanpa ada penataan sama sekali.

Diam Sejenak Yuk

Coba selama 5 menit
tutup mata, dan lepaskan
kontrol atas pikiran



02

Kehilangan Jejak Perjalanan



Bayangkan ketika kamu melakukan suatu perjalanan, kamu belum tahu kamu menuju kemana, tapi kamu juga tidak tahu kamu sudah jalan sejauh apa darimana

Diam Sejenak Yuk

Coba inget-inget 1 hari
kemarin sudah belajar
apa saja



03

Tidak tahu apa yang sudah ditahu



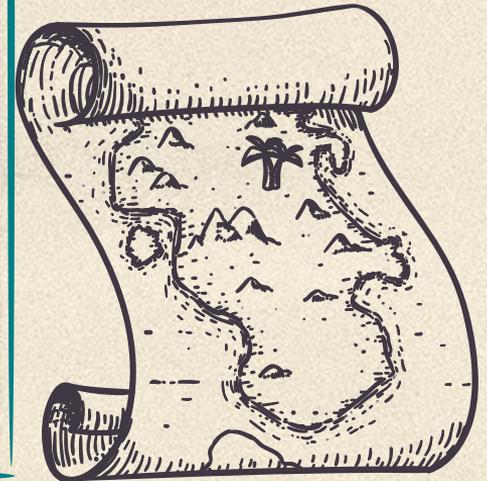
Bayangkan kamu membeli 1 buku setiap harinya selama bertahun-tahun, kamu taruh satu per satu di lemarmu. Ingatkah kamu punya buku apa saja?

Seberapa sering kita membaca koran atau informasi di internet dan kemudian merespon singkat dalam pikiran berupa komentar bisu?

Seberapa sering kita di tengah waktu luang atau selagi menunggu angkot atau ketika berkendara, melayangkan pikiran ke berbagai hal terkait dunia dan hidup ini?

Seberapa sering terlintas baik dalam bentuk abstrak maupun jelas, mimpi-mimpi atau keinginan terpendam dalam pikiran kita?

Sayangnya, kemana semua lintasan pikiran itu sekarang?



Diam Sejenak Yuk

Coba pikirkan semua hal non trivial yang kamu ketahui dengan baik



04

Diri yang jarang diperhatikan



Bayangkan kamu punya kawan yang berbulan-bulan atau bertahun-tahun tidak kamu temui, hingga pada suatu ketika kamu merasa asing dengannya

Diam Sejenak Yuk

Coba bangun sosok khayal representasi dirimu, dan coba kenali ia



05

Emosi yang terpendam



Jutaan emosi dan perasaan terpendam dalam alam bawah sadar, ditekan karena malu atau *denial* atau merasa tidak pantas. Sayang, itu semua bisa menjadi racun yang menggerogoti jiwa perlahan.

Diam Sejenak Yuk

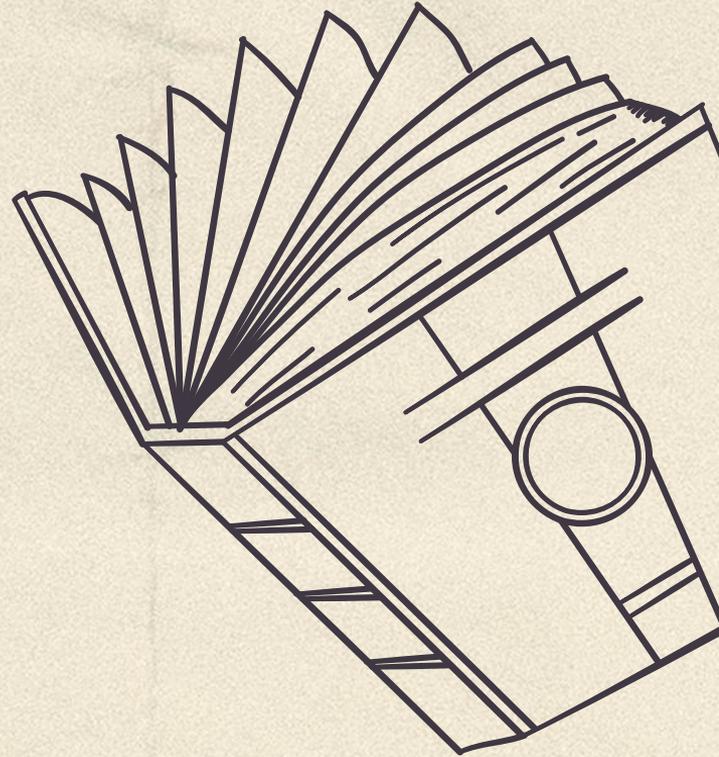
Coba lebih jujur ke dalam diri dan keluarkan rasa apapun yang pernah kita pendam karena kita merasa itu tak pantas ada



Bagaimana mengatasi itu semua?

Guess what?

Menulis!





Writing, to me, is simply thinking
through my fingers



Isaac Asimov



Restrukturisasi Pikiran

01

Menulis tidak seperti bicara.
Yang keluar awet membentuk
keutuhan, dan mengeluarkannya
tidak butuh spontanitas.



Tulis



Coba satu orang, ungkapkan komentarmu terhadap covid

Yang lain, tuliskan komentarmu terhadap covid



Merekam Jejak

02

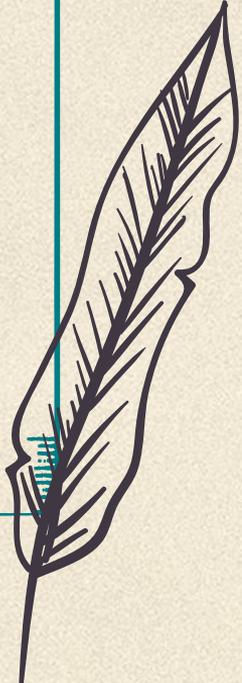
Tulisan menjadi penanda kita dalam
alur waktu dan perjalanan
kehidupan.



Tulis



Coba 5 menit, tuliskan apa yang telah kamu pelajari hari ini sejak bangun tidur



Kristalisasi Pengetahuan

03

Menulis adalah cara pikiran keluar
menjadi realita



Kita sering merasa pikiran kita tumpul, sering merasa tidak punya pemikiran atau gagasan yang bagus, sering merasa kering akan ide, sering merasa otak kita usang dibandingkan orang-orang hebat di luar sana, sering merasa tidak cukup berwawasan untuk bisa memberi solusi.

Padahal, tanpa kita sadari, banyak yang sudah ada di pikiran kita, dorman, padam, berkarat, tertidur, menanti untuk diaktifkan, ditata-ulang, disusun rapih, dan dituang dalam kata-kata sarat gagasan.



Tulis



Secara spontan dan acak,
pikirkan 1 hal, apapun!

Terus selama 5 menit, tuliskan
apa saja yang kamu pikirkan
terhadap 1 hal itu



Eksplorasi Diri

04

Banyak yang terpendam dalam diri
hanya kita temukan ketika kita
menuangkannya



Tulis



Coba selama 5 menit, tuliskan apapun yang terlintas di hati dan pikiran tentang “Siapa aku”



"Siapa kamu saya?", "apa tujuan hidupmu?", "apa gunanya
hidup?" Pertanyaan-pertanyaan itu akan selalu muncul di-
pikiran seseorang yang pada umumnya. Namun, setelah lewat
beberapa faktor, pertanyaan-pertanyaan itu hanya sekedar anggur berbuih
dalam pikiran dan bahasa. Faktor-faktor yang akan malarat dalam
kehidupan ini antara lain kebiasaan adat-istiadat yang tidak memben-
arkan orang berbuat untuk memelihara nilai "hidup penting" seperti itu,
menyalahi doktrin-doktrin yang menyalahi-naklakan ke-sementeraan
an hidup yang berujung pada sifat-sifat seseorang pada
kehidupannya sendiri yang menyalahinya hanyalah "sementeraan",
sifat "kelambatan" manusia yang akan selalu menghambat apa-apa
yang akan dilakukan, serta faktor-faktor lain seperti masalah kebudayaan
manusia akan dunia, penyalahgunaan hukum agama, dan lain-lain.

Pemandangan seperti ini sudah tentu keliru mengklaimasikan
pada saat yang terjadi hanya di beberapa orang saja. Tapi bagi
yang saya and, "hampir" semua orang berpendapat dan ber-
taman seperti itu. Dalam hal ini saya sedikit mengambil ke-
beberapa sampel dan menampakan perbandingan-pembandingan seperti
di atas, dan hasilnya sudah semua tidak dapat menjawabnya.
Dalam sudut penelitian, terdapat variabel yang menandakan hasil,
dan pada hasil di atas, variabel sampel yang saya pakai

Teman Cerita

05

Menulis adalah cara untuk menuangkan apapun yang ada dalam diri kita tanpa khawatir keberterimaan siapapun. Buku catatan akan selalu menjadi sahabat setia yang selalu mendengarkan tanpa penilaian setiap saat.



Isi hati perlu dikeluarkan.
Tapi, bagaimana kalau tidak ada tempat bercerita? Bagaimana kalau hal yang dipikirkan terlalu rumit atau sensitif untuk bahkan diceritakan kepada siapapun?

Terkadang, apa yang ada di hati dan pikiran kita terlalu kompleks sehingga kita pun bingung bagaimana menceritakannya ke orang lain. Terkadang juga, kita kurang punya teman dekat yang bisa menjadi tempat cerita secara lepas. Selain itu, orang lain tidak selalu setiap waktu bisa mendengarkan kita.



Tulis



Coba selama 5 menit, bayangkan kamu tengah curhat sama seseorang yang pasti akan mendengarkanmu. Tuliskan semua curhatan itu.





**Tapi,
apa saja yang
bisa ditulis?**



56 Seri Booklet PHX



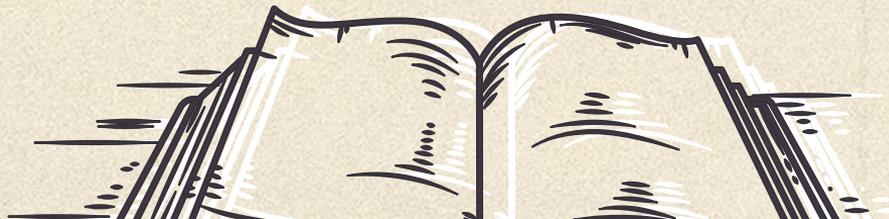
Sebagian besar pengalaman
hanya menjadi memori yang
berterbangan, hanya yang
direnungkan yang jadi
pembelajaran

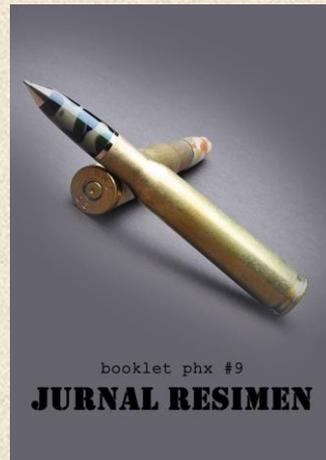
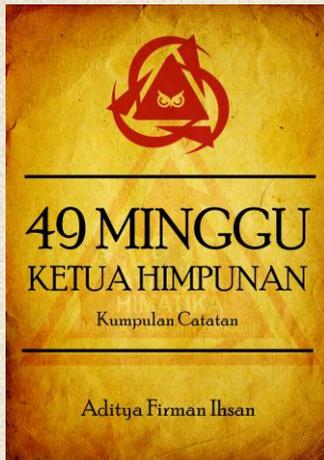
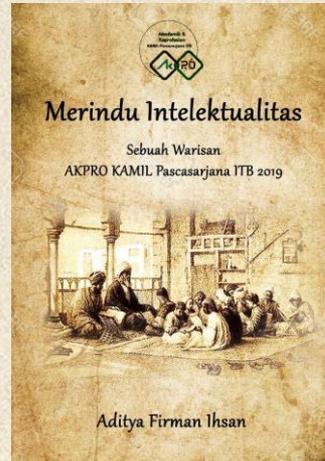
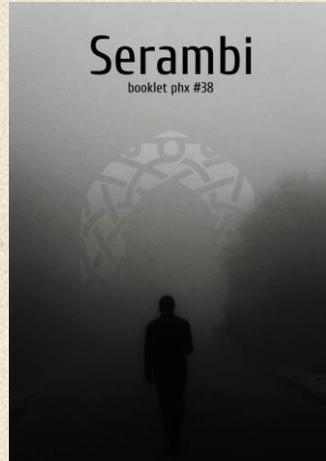
Pengalaman Pribadi

01

*“Pengalaman adalah guru terbaik.
Sebuah cerita yang menarik adalah
yang kedua”*

(Paul Smith)





Alam semesta tersusun atas
kisah, bukan atom
- Anonim -

Setiap hari selalu ada gagasan baru muncul, hanya jika ditangkap ia tidak akan hanya jadi sekadar lamunan

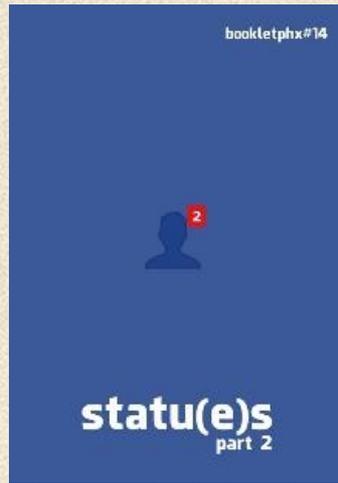
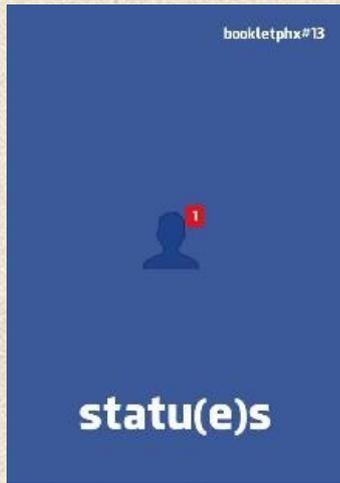
Lintasan Pikiran

02

“Man’s mind, once stretched by a new idea, never regains its original dimension”

(Oliver W. Holmes, Jr)





Status media sosial
dan juga puisi
singkat, adalah cara
praktis menangkap
lamunan



Karya Orang Lain

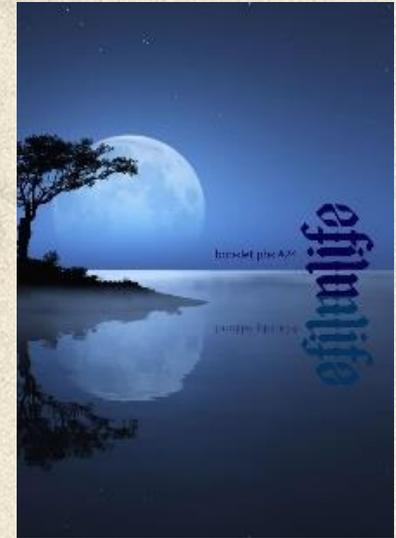
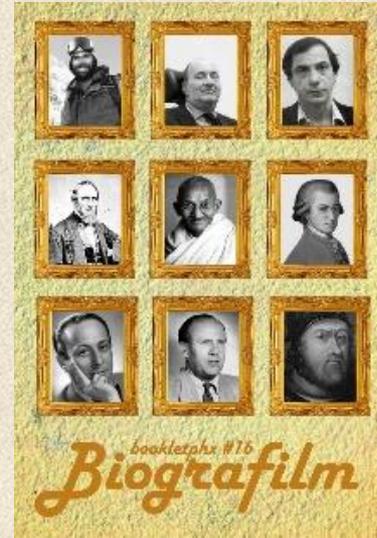
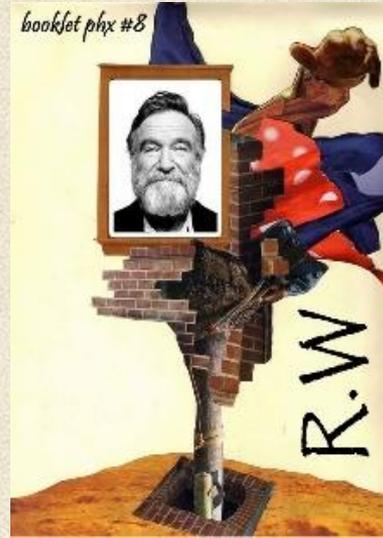
03

Interpretasi terhadap karya
merupakan karya tersendiri.
Berapa banyak hikmah dari
karya orang lain lenyap karena
kita tidak luput terhadapnya

*“Tidak ada fakta, hanya
interpretasi”*

(Friedrich Nietzsche)





Film, buku, musik, dan beragam karya lainnya, terkadang hanya ternikmati begitu saja, terdifusi sekadar menjadi rasa puas dan senang sedangkan dibaliknya ada banyak hikmah yang bisa digali

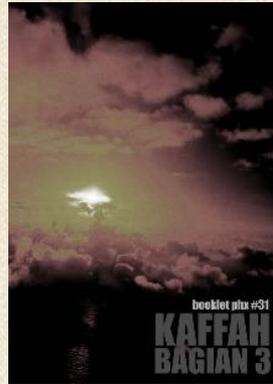
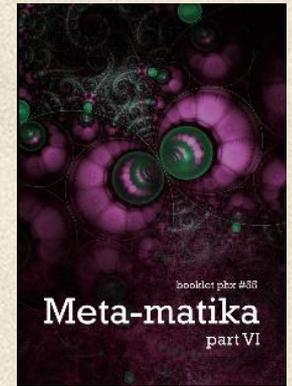
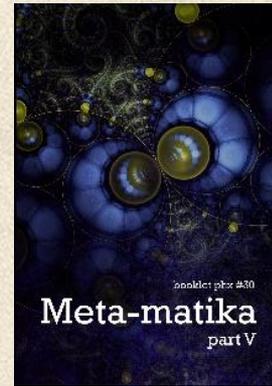
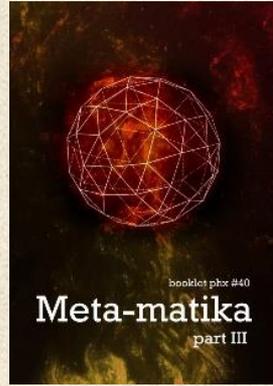
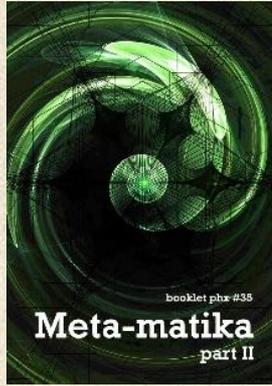
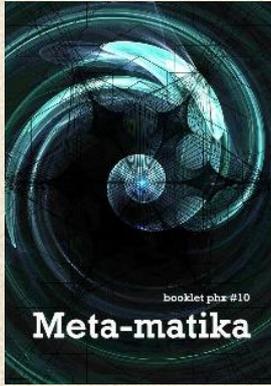
Ceritakan dan maknai ulang
yang sudah kamu ketahui maka
ada ilmu dan gagasan baru yang
kau dapatkan

Pengetahuan

04

*“Semesta itu tunggal, tapi
bagaimana itu diceritakan bisa
beragam”*





Mematangkan
yang sudah
diketahui adalah
menceritakannya
kembali

Realitas tidak pernah ideal, maka kegelisahan adalah keniscayaan. Yang tidak gelisah hanya mereka yang memilih untuk cuek dan abai.

Kegelisahan atas Realita

05

“Semiminal-minimal aksi adalah dengan literasi dan semiminal-minimal gerakan adalah dengan tulisan”



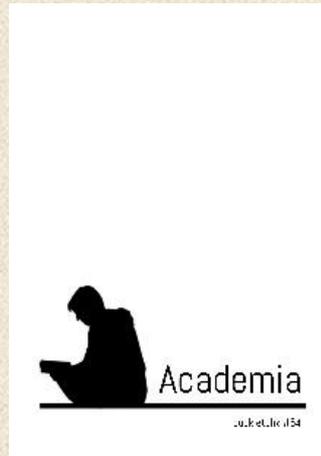
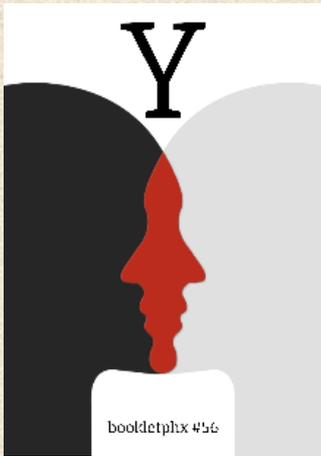
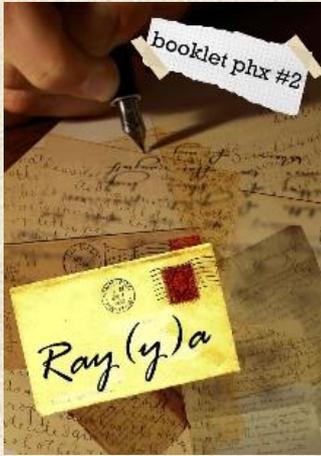
Tak ada tempat cerita terbaik
selain diri sendiri. Tak ada
cermin terbaik selain diri sendiri

Curhatan dan Refleksi Diri

06

*“Diri adalah entitas yang tak akan
terlihat hanya dengan
memikirkannya”*





Menjadi «skizofrenik» adalah cara melihat diri melalui diri

Imajinasi dan Khayalan

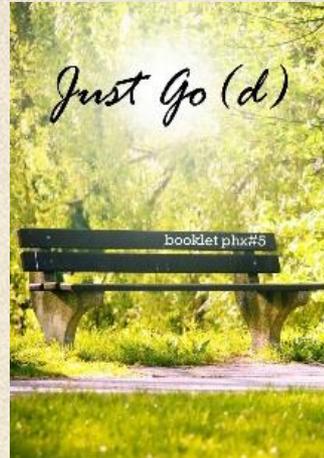
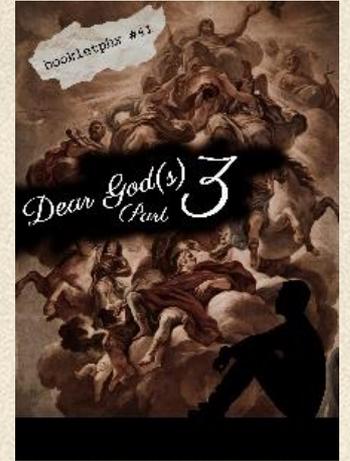
07

Terkadang pikiran secara natural
memberontak dari realita
dengan menciptakan dunia
sendiri, tugas kita hanya
mengabadikannya.

*“The man who has no imagination
has no wings”*

(Muhammad Ali)





Dengan sedikit sentuhan imajinasi, hikmah sederhana bisa tersampaikan berbeda

Kehidupan, Semesta, dan Seluruh Isinya

08

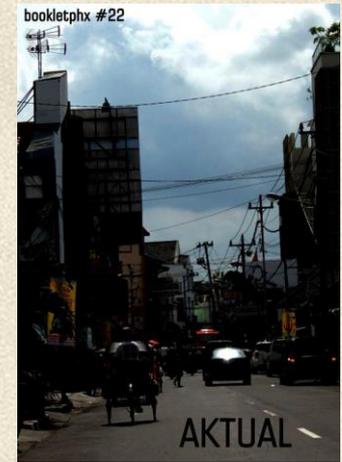
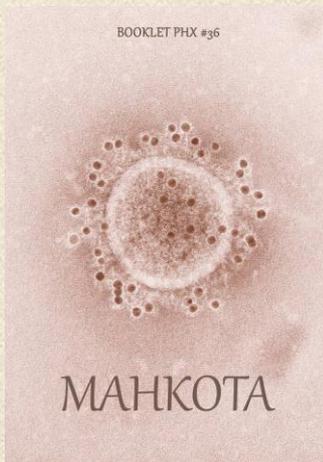
Apapun yang kita temui dalam hidup adalah inspirasi! Dari abang ojol yang mantengin hape sampai kucing yang lagi mainan daun, semuanya bisa diceritakan, semua hanya masalah seberapa sering kita merenungi apa yang kita lihat!

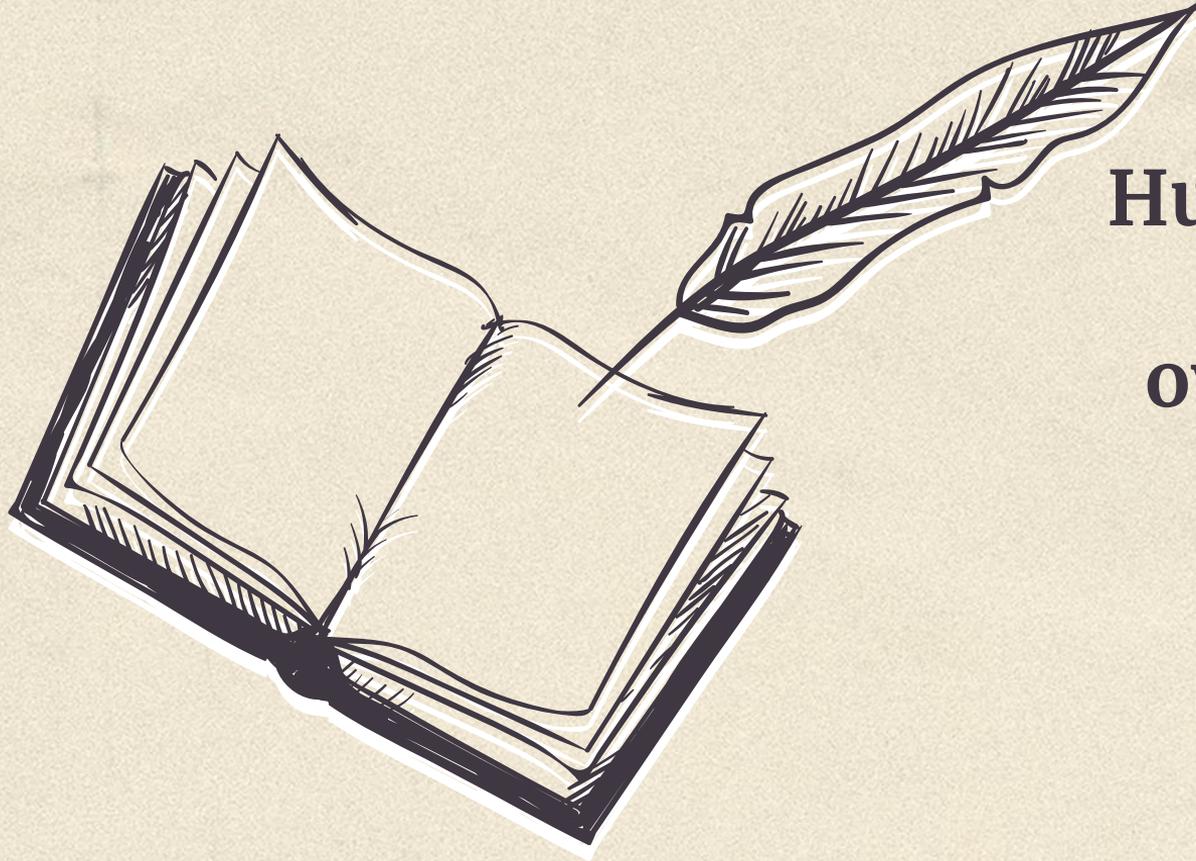
Hidup: sumber gagasan yang tak pernah kering





Ada begitu banyak hal yang bisa kita amati, karena sejatinya setiap peristiwa adalah buku untuk dibaca.





Hubungannya
sama
overthinking
apa?

**Apapun yang
mengendap selalu
menjadi penyakit,
semua harus dialirkan**





**Tapi,
aku gak
bisa
nulis...**

Yuk menulis

01

Mulai!

Energi untuk menyelesaikan satu tulisan utuh tak jauh berbeda dengan energi untuk memulai kalimat pertama.

02

Lupakan pembaca!

Tulilah seakan yang baca hanya dirimu dan Allah, biarkan ia mengalir tanpa terhambat persepsi orang lain

03

Eksplorasi

Yang paling sulit bukanlah menemukan ide baru, melainkan bagaimana meninggalkan ide lama atau mematangkan yang sudah ada.

Yuk menulis

04

Overthink terarah

"A writer, I think, is someone who pays attention to the world."

05

Istiqomah

Kita sering lupa dengan langkah-langkah kecil yang konsisten





Sudah yuk, kita
langsung menulis
saja!

WEEK 28

JULY

2018

MONDAY
9

FRIDAY
13

TUESDAY
10

WEDNESDAY
11

SUNDAY
15

THURSDAY
12

NOTES

JULY

M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

with these
d by English
that valiant
ancis Drake
an and second
ellman master

This South part
of the world, containing
almost the third part of the
Globe is yet unknowne cert-
tainly rather shewe, there is a land
then discover either Land
people, or Commodities &c



Oh ya satu lagi.
Selalu rapihkan
tulisanmu!

“karya itu suci, jadi penempatannya gak boleh kayak moral koruptor, tercecerc-ecer”
- Seorang kawan -



Bila membaca adalah bagaimana kita bisa menangkap setiap pola dan makna yang ada, maka setiap perenungan atas semesta adalah proses membaca. Bila menulis adalah bagaimana kita terabadikan, maka pada dasarnya setiap karya dan tindakan adalah sebuah penulisan.

Kita membaca dan menulis adalah bagaimana kita secara siklis membaca semesta dan kemudian menuangkan kembali hasil pembacaan itu dalam aksi terhadap semesta. Setiap perilaku adalah tulisan dalam lembaran waktu, setiap makna adalah bacaan dalam teks agung semesta.

Berliterasi bukanlah sekedar bermain kata-kata, berliterasi adalah mengenai bagaimana hidup!



Thanks



Aditya Firman Ihsan

<http://phoenixfin.github.io>
+6285741852615

CREDITS:

This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, infographics & images by Freepik

Please, keep this slide for the attribution

