

Addicted, Are U?

Contributed by Budi Suryanto
Wednesday, 21 May 2008

Well, kali ini kita akan bahas masalah addicted alias kecanduan. Mengapa tiba-tiba ingin membahas topik ini? Karena ketika sedang menonton film 'Selamanya' yang dibintangi oleh Julie Estelle, saya teringat bahwa saya pernah mengunjungi sebuah panti rehabilitasi di daerah Mega Mendung. Adegan saat Bara (siapa ya, nama aktornya?) terbayang bagaimana dia menjalani rehab, meski ditayangkan sekilas.....mengingatkan saya akan tempat rehab tersebut....karena kondisi yang ada di sana sangat mirip. Ada kolam renang yang penuh air kotor, rumah yang besar n kelihatan kumuh dan juga perlakuan saat seseorang mengalami sakau, sesuai dengan cerita yang disampaikan salah seorang penghuni panti tersebut. Saat mereka sakau (merasakan amat sangat perasaan tubuh yang menginginkan drugs), mereka akan dibiarkan bertarung dengan rasa sakitnya, mereka juga akan disiram dengan air dingin atau bahkan diceburkan ke kolam yang kotor itu. Tidak jarang mereka membenturkan kepala karena begitu sakitnya. Yang menjadi pertanyaan adalah jika mereka begitu menderita saat sakau, mengapa mereka berani mencoba drugs itu untuk pertama kalinya? Jujur aja deh, pasti kan mereka yang mencoba drugs dah pernah tahu bahwa tubuh kita akan begitu menderita saat sakau (sakaw?).....nah begitu mereka memakainya, mereka selalu beralasan demi teman, karena sungkan ditawarkan teman, atau alasan klise lainnya, karena broken home. Well guys, stop that! Itu sudah gak jaman menggunakan semua itu demi sebuah alasan untuk memake, sebab bukankah ujung-ujungnya diri kita yang memilih untuk memake atau tidak, dan akhirnya juga bukankah begitu sakau teman-teman kita tidak pernah merasakannya, tetapi badan kita sendiri yang merasakan itu semua? Jadi, please.....stop mulai sekarang menggunakan alasan kita bertindak karena disuruh atau karena arus yang membuat kita bertindak. Sudah gak jaman. Yang perlu kita ingat adalah bahwa yang namanya kecanduan alias addicted itu bukan hanya narkoba, tetapi juga shopping, makan, main games and so on. Intinya adalah bahwa yang namanya addicted itu adalah semua hal yang membuat kita sulit lepas dari itu semua. Apa yang membuat seseorang bisa kecanduan? Saya akan membahas dari segi common sense, bukan dari segi sudut pandang ilmu tertentu. Alasan-alasan yang membuat seseorang kecanduan antara lain: Hal yang membuat kecanduan pasti nikmat n nyaman. Jika tidak, maka tidak mungkin kan kita mau sampai ketagihan. Karena manusia selalu mencari kenikmatan dan menghindari sengsara maka hal-hal yang nikmat akan selalu diprioritaskan. Hal yang membuat kecanduan itu biasanya tidak berdosis merusak secara instan. Tetapi akan berkembang secara bertahap. Masih ingat kan kalau seekor katak yang direbus dengan air dingin dalam panci, kemudian dipanaskan secara bertahap akan mati dalam keadaan masih bersantai di sana. (Ingat kembali posting yang berjudul 'Temptation' di blog ini). Tidak memikirkan jangka panjang. Karena kita tidak memiliki tujuan yang jelas untuk jangka panjang kita, maka kita biasanya lebih mudah 'terjatuh' ke dalam godaan. Memiliki mental yang suka menyalahkan lingkungan alias tidak bertanggung jawab. Karena seringkali tidak merasakan bahwa semua yang terjadi sampai hari ini adalah hasil tindakannya pada masa dulu, mereka cenderung bertindak seenaknya. Toh, kalau terjadi apa-apa ada yang bisa kita salahkan.

Bagaimana kaitan antara addicted dengan masalah financial kita? à kita bahas di posting berikutnya ya. Kita bahas terlebih dulu bagaimana menghindari addiction: Bayangkan kesengsaraan yang amat sangat bagi diri kita jika kita mengalami kondisi kecanduan itu. Ingat manusia menghindari kesengsaraan, ini jauh lebih kuat daripada kita mencari kesenangan. Bayangkan semua yang paling sengsara, itu membuat kita akan bisa langsung berkomitmen untuk berhenti dari addicted. Ingatlah selalu bahwa kita bertanggung jawab terhadap hidup kita sendiri! Jangan mempedulikan semua orang atau hal yang mempengaruhi kehidupan kita. Lingkungan eksternal tidak bisa kita ubah, tetapi kita bisa mengubah sikap dalam menghadapi lingkungan ini. Bertanggung jawab mulai sekarang. Latihan memelihara anjing atau kucing bisa membuat kita lebih bertanggung jawab. Buatlah tujuan yang jelas sejak sekarang! Dengan begitu kita akan selalu bertindak menurut rencana yang sudah disusun, tanpa melenceng terlalu jauh. Ingatlah kalau melenceng sedikit saja....lama kelamaan akan terlalu jauh keluar jalurnya. Itu yang dinamakan butterfly effect, perubahan kecil yang akan menimbulkan perubahan hasil yang sangat besar! Carilah pertolongan kalau sudah masuk dalam kondisi addicted! Baik karena drugs, shopping, karena makan, kecanduan main atau apa pun juga. Ketemulah dengan ahlinya supaya semuanya bisa disembuhkan sejak dini. Ingatlah bahwa pohon yang saat kecil tumbuhnya bengkok harus segera diluruskan karena masih lentur. Tetapi jika sudah terlalu tua, maka dia akan menjadi patah.

So.....mulai saat ini hindarilah membuat diri kita kecanduan. Say No To Addicted!

Leonardus Budi Suryanto 0818 932638 Do Your Best and Let God Do The Rest!