

BUANG DARI PIKIRAN ANDA

GET OUT OF YOUR HEAD



MENGHENTIKAN
SPIRAL
PEMIKIRAN
TOKSIK

JENNIE ALLEN

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Pujian untuk *Get Out of Your Head*

”Ini adalah sebuah materi yang harus dimiliki siapa pun yang ingin mengendalikan pikiran yang terkadang berpusar lepas kendali. *Get Out of Your Head* adalah buku yang kita semua butuhkan untuk membantu kita melakukan ini. Sangat mudah untuk memarkir pikiran kita di tempat yang buruk—untuk memikirkan dan mengulangi dan berharap seandainya semuanya berbeda. Tetapi terobsesi dengan hal-hal sulit hanya memperdalam kekosongan emosional kita. Saya suka cara Jennie membantu kita mengerti bagaimana pikiran yang tidak sehat dapat diatasi dengan iman kita, mulai saat ini.”

—**Lysa TerKeurst**, penulis buku terlaris #1 *New York Times*
dan presiden Proverb 31 Ministries

”Dari pengalaman pribadi saya tahu betapa mudahnya pikiran kita mencoba membajak iman kita dan melemparkan kita ke dalam suatu spiral negatif. *Get Out of Your Head* akan membekali Anda dengan alat alkitabiah praktis untuk mengendalikan pikiran Anda sehingga itu tidak mengendalikan Anda.

—**Christine Caine**, penulis buku terlaris
dan pendiri A21 dan Propel Women

”Istri saya, Heather, dan saya sama-sama membaca buku ini dan sangat terbantu oleh buku ini. *Get Out of Your Head* dikemas penuh dengan kebenaran dan pengertian dari Firman Tuhan, kerentanan pribadi dan kejujuran dari Jennie, dan hikmat praktis dan dorongan untuk kita semua. Saya berdoa

dan percaya bahwa Tuhan akan menggunakannya untuk menjaga hati dan pikiran Anda di dalam Kristus.”

—**David Platt**, gembala sidang McLean Bible Church dan penulis buku laris *Something Needs to Change*

”Terkadang satu-satunya penghalang bagi pertumbuhan pribadi dan kerohanian kita adalah pikiran kita. Buku baru Jennie Allen memberi kita semua harapan dan menunjukkan kepada kita bagaimana menghadapi pikiran negatif yang mencekik dan melumpuhkan kita. Setiap hari kita perlu diingatkan tentang bagaimana menawan setiap pikiran dan menyerahkan diri kepada satu-satunya yang dapat membebaskan kita. Buku ini adalah pengingat indah bahwa Allah sedang bekerja dalam semua kekacauan pikiran kita. Allah mengundang kita untuk keluar dari pikiran kita dan mempraktikkan perhentian bersama Allah dan hadirat-Nya setiap hari.”

—**Latasha Morrison**, penulis dan pendiri *Be the Bridge*

”Peperangan di antara kedua telinga Anda menentukan bagaimana Anda menang dalam hidup. Dan saya dapat bersaksi, karena bagaimana Jennie berjuang secara pribadi untuk saya dan generasi-generasi wanita di seluruh dunia, tidak ada pejuang iman, pejuang Firman, dan pembela jiwa yang lebih baik dari Jennie Allen, yang menjadikan dirinya pelatih pribadi Anda dalam halaman-halaman praktis dan transformasional ini, yang membara dengan api kudus. Jennie menunjukkan kepada Anda cara mengalahkan kecemasan, merebut kembali kendali mental, dan merebut lebih banyak wilayah bagi Kerajaan Allah. Ambillah stabilo Anda, dan bersiaplah untuk meraih kemenangan. Anda akan keluar dari pikiran Anda dan mencapai tempat yang selalu diharapkan oleh hati Anda.”

—**Ann Voskamp**, penulis buku terlaris *New York Times* dalam *The Broken Way* dan *One Thousand Gifts*

”Anda tahu buku-buku yang Anda beli dua puluh eksemplar dan kemudian diberikan dengan paksa kepada semua orang yang Anda kenal? Ya, inilah salah satu buku itu. Berikanlah buku ini. Buku yang berkuasa. Profetik. Dibutuhkan.”

—**Jefferson Bethke**, penulis buku terlaris *New York Times* dari *Jesus > Religion*

Mungkin seseorang membaca judul buku terbaru Jennie Allen—*Get Out of Your Head: Stopping the Spiral of Toxic Thoughts*—dan dengan santai berasumsi bahwa itu adalah jenis buku psikologi pop ‘pikirkan saja pikiran positif dan Anda akan baik-baik saja’. Jika demikian, mereka akan salah berasumsi. Buku substantif dan menyelidik ini dengan setia melibatkan pembaca dengan kebenaran tentang Alkitab, teologi, ilmu pengetahuan, disiplin rohani, kesehatan jiwa, dan, pada akhirnya, tentang mengikuti Yesus. Dengan kejujuran dan kerentanan dalam berbagi pengakuan dan perjuangannya sendiri, Jennie telah menulis sebuah buku yang saya yakin ini benar-benar akan menantang, memberkati, dan memberdayakan semua orang yang membacanya.”

—**Pdt. Eugene Cho**, pendiri *One Day’s Wages*
dan penulis *Thou Shalt Not Be a Jerk*

”Jennie Allen berbicara dengan sangat kuat kepada generasi ini dan dengan sangat sederhana mengajari kita cara untuk tidak membiarkan keterbatasan kita menjadi cerita kita yang paling lantang. Yesus > kita. Kerinduan-Nya adalah agar kita keluar dari pikiran kita dan menjalani kehidupan luar biasa dalam kebebasan untuk kemuliaan-Nya.”

—**Shelley Giglio**, rekan pendiri *Passion Conferences*
dan *Passion City Church*

”Saya sangat senang Jennie menangani topik sulit yang dihadapi banyak dari kita. Memperbarui pikiran kita sangat penting untuk kehidupan yang berkembang bersama Tuhan. Halaman-halaman ini menyimpan poin-poin tindakan yang jelas untuk membantu Anda keluar dari pikiran Anda dan memulai perjalanan menuju kebebasan.”

—**Rebekah Lyons**, penulis *Rhythms of Renewal*

”Pesan yang tepat waktu! Dalam *Get Out of Your Head*, teman dan mentor saya, Jennie Allen, melakukan karya indah dengan memegang tangan Anda, membawa Anda ke tempat-tempat dalam pikiran Anda yang membutuhkan kesembuhan, dan memberi ruang bagi Yesus untuk memutuskan rantai. Saya merekomendasikan buku ini bagi semua orang—terutama generasi kita!”

—**Sadie Robertson**, penulis buku terlaris *New York Times*,
pembicara, dan pendiri Live Original

”Jennie Allen telah menjadi suara terpercaya dalam hidup saya selama bertahun-tahun. Dia bijaksana, baik hati, dan mengasihi Yesus dengan hasrat yang menular yang jarang ditemukan. Dia juga menakutkan dalam cara dia mengasihi orang-orang dan terlibat dalam isu-isu sulit. Anda akan menemukan banyak kasih dan kebenaran dalam halaman-halaman buku ini. Buku ini tidak hanya akan mengubah cara berpikir Anda; itu akan mengubah cara hidup Anda.”

—**Bob Goff**, penulis buku terlaris *New York Times*, *Love Does*
dan *Everyone, Always*

GET OUT OF YOUR HEAD

(BUANG DARI PIKIRAN ANDA)

Menghentikan
Spiral
Pemikiran
Toksik

Jennie Allen

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati

Buang dari Pikiran Anda

Copyright © 2020 by Jennie Allen

Originally published in English under the title

Get Out of Your Head

Published by Published in the United States by WaterBrook, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York. WATERBROOK® and its deer colophon are registered trademarks of Penguin Random House LLC.

ISBN: 978-602-419-215-0

All Right Reserved Under International Copyright Law.

Permission to Publish in Indonesian by:

LIGHT PUBLISHING

Menerangi dan Memberkati

Telp : 62-21 2933 2758
SMS & WA : 62-81 281 657 200
E-mail : info@light-publishing.com
Website : www.tokobukulight.com
Website E-book : www.tokobukulight.com

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penulis/penerbit sesuai undang-undang Hak Cipta dan moral Kristiani

Light Publishing : Februari 2022
Koordinator : Adi Wangsa
Penerjemah : D'vorah DN
Editor : Light Publishing
Desain : Light Publishing/Wahyu
Cetakan ke : 1

*Untuk pria yang selalu berhasil
membuat saya melupakan.*

*Zac Allen, kau selalu menyelamatkan saya
dari diri saya sendiri
dan selalu mengarahkan saya kepada Yesus.
Saya mencintaimu
dan saya menyukaimu.*

... berubahlah oleh pembaharuan budimu.

—Roma 2:2

Berarti itu tidak mustahil



Daftar Isi

Bagian Satu

BERPIKIR TENTANG BERPIKIR

1. Berpikir Tentang Berpikir 3
2. Apa yang Kita Percayai 15
3. Pusaran Keluar 23
4. Melepaskan Diri 29
5. Penjara Pikiran 41
6. Membuat Perubahan 53

Bagian Dua

MELUCUTI MUSUH PIKIRAN KITA

7. Menarik Garis Pertempuran 67
8. Menyediakan Ruang untuk Keheningan 77
Saya Memilih untuk Tenang bersama Allah
9. Tali Penyelamat 99
Saya Memilih untuk Dikenal
10. Jangan Takut 125
Saya Memilih untuk Menyerahkan Ketakutan Saya kepada Allah

11. Interupsi yang Indah 143

Saya Memilih untuk Bersukacita dalam Tuhan

12. Kurang Penting 165

Saya Memilih untuk Melayani Allah dan Orang-Orang Lain

13. Belum Menang 189

Saya memilih untuk Bersyukur

14. Pertandingan Iman 211

Saya Memilih untuk Mengupayakan Kebaikan Orang-Orang Lain

Bagian Tiga

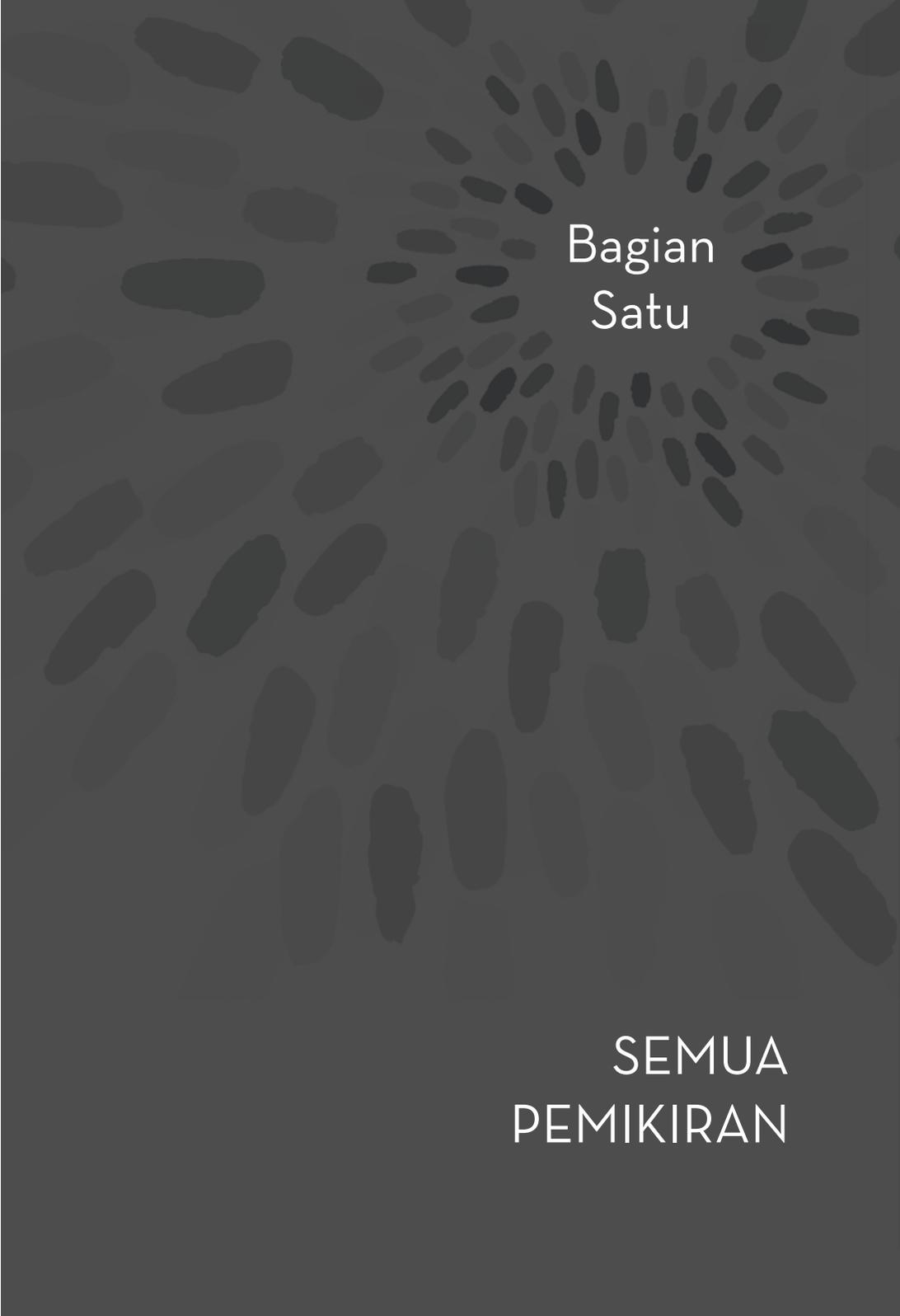
BERPIKIR SEPERTI YESUS BERPIKIR

15. Anda Pikir Siapakah Anda? 233

16. Pikiran Berbahaya 247

Ucapan Terima Kasih 257

Catatan 261



Bagian
Satu

SEMUA
PEMIKIRAN

Berpikir Tentang Berpikir

*Semua pola yang membuat kita terjebak
ada dalam kepala kita*

”Menawan setiap pikiran.” Kata orang, ada dua alasan mengapa penulis menulis buku: entah mereka ahli dalam subjek yang dituliskannya, atau subjek itu membuat mereka cukup getol untuk menghabiskan bertahun-tahun kehidupan mereka untuk menemukan jawabannya. Yang disebut terakhir itulah yang paling jelas menggambarkan saya.

Pagi ini saya bangun dengan niat menulis untuk Anda. Tetapi pertamanya, saya pikir, *saya perlu menghabiskan waktu bersama Allah*. Jadi apa yang saya lakukan? Saya mengambil telepon pintar saya. Saya melihat email tentang sesuatu yang sedang saya kerjakan, yang pengirimnya melontarkan kritik ”membangun” pada karya saya. Tepat ketika saya memutuskan untuk meletakkan ponsel saya itu, ada hal lain yang mencuri perhatian saya ... dan tiba-tiba saja, saya menyadarinya ternyata saya sudah membuka Instagram, memerhatikan kemenangan dan kejayaan orang-orang lain, kontras dengan pekerjaan saya yang sedang dalam proses dan masih jauh

dari 'kejayaan' itu. Dalam beberapa menit bersama telepon saya, saya menyimpulkan bahwa saya adalah penulis yang tidak kompeten, saya menghabiskan hidup saya untuk mengejar hal-hal yang tidak berarti karena saya bukan siapa-siapa, saya tidak punya apa-apa untuk dikatakan. Saya berpusar cepat memasuki keputusan.

Kemudian suami saya Zac datang dengan gembira, baru saja bertemu Tuhan, dan saya membentaknyanya. Spiral itu mulai berputar-putar lebih cepat dan lebih kacau. Dalam waktu kurang dari satu jam saya telah mengecilkan diri sendiri, mengkritik semua karya saya, memutuskan untuk berhenti dari pelayanan, mengabaikan Tuhan, dan mendorong pergi pendukung dan sahabat terbaik saya.

Wow. Jennie yang hebat. Dan itu hanya pagi ini? Dan sekarang kau ingin mencoba membantuku dengan pemikiran-pemikiran kacau ku?

Yah, saya mendengar Anda. Dan saya membayangkan saya akan berproses dengan ini sepanjang hidup saya. Tetapi karena penemuan-penemuan yang akan saya bagikan kepada Anda di sini, daripada mencuri satu hari, satu minggu, beberapa tahun ... hanya satu jam memasuki spiral benak saya, ada perubahan dalam pemikiran saya.

Saya tidak terus-terusan lumpuh. Saya bebas dan gembira dan menulis untuk Anda.

Saya ingin Anda tahu bahwa Anda juga tidak harus terus terjebak. Tuhan membangun jalan bagi kita untuk keluar dari spiral ke bawah itu. Tetapi kita jarang memilih jalan itu. Kita telah percaya kebohongan bahwa kita adalah korban dari pemikiran-pemikiran kita, bukan pejuang yang diperlengkapi untuk berlaga di garis depan pertempuran terbesar dalam generasi kita: pikiran kita.

Rasul Paulus mengerti peperangan yang terjadi dalam pikiran kita, bagaimana keadaan-keadaan dan imajinasi-imajinasi kita dapat menjadi senjata yang melemahkan iman dan harapan kita. Alkitab mencatat

pernyataan berani Paulus bahwa kita harus ”menawan setiap pikiran untuk menaati Kristus.”¹

Menawan setiap pikiran? Apakah itu bisa? Pernahkah Anda mencobanya?

Suatu kali seekor burung terbang ke rumah kecil kami dan tidak mau keluar. Dibutuhkan kerja sama kami sekeluarga lebih dari satu jam untuk menangkap burung pipit kecil yang konyol itu. Menembak burung dengan senapan *airsoft* BB? Mudah. Tetapi menangkap burung pipit liar yang beterbangan kalang kabut di rumah kami adalah tugas yang sama sekali berbeda, suatu tugas yang nyaris mustahil.

Berapa lebih mustahil nya untuk menangkap pemikiran liar yang beterbangan? Namun buku yang di situ saya membangun kehidupan saya mengatakan kepada saya agar menawan semua pikiran saya, setiap pikiran saya?

Apakah Tuhan serius?

Apakah ini mungkin? Karena sejujurnya pikiran saya lebih liar dari burung pipit yang hiperaktif itu.

Dan pikiran Anda juga. Saya melihat kekacauan liar yang sama di mata Anda dan mata hampir di setiap wanita yang saya temui. Seperti wanita muda yang sangat nelangsa yang duduk di hadapan saya minggu ini, tenggelam dalam kecemasan yang telah digumulinya selama dua tahun. Dia memandang pada saya, memohon, ”Tolong. Beritahu saya apa yang harus saya lakukan!

”Saya tidak ingin hidup dalam kecemasan,” katanya. ”Saya ikut konseling. Saya ikut pendalaman Alkitab. Saya mau minum obat. Saya ingin percaya Tuhan. Mengapa saya tidak bisa berubah? Mengapa saya merasa sangat terjebak dalam ini?”

Astaga, saya merasa senasib dan telah bergumul dalam hal yang sama.

Ini luar biasa, jika Anda memikirkannya: Bagaimana sesuatu yang tidak bisa kita lihat itu bisa begitu mengendalikan tentang siapa kita;

menentukan apa yang kita rasakan dan apa yang kita lakukan; dan apa yang kita katakan atau tidak; mendikte bagaimana kita bergerak atau tidur; dan menginformasikan apa yang kita inginkan, apa yang kita benci, dan apa yang kita cintai?

Bagaimana bisa benda yang menampung semua pikiran itu—hanya sekumpulan jaringan yang berlipat-lipat—memuat begitu banyak hal yang membuat kita menjadi diri kita sekarang ini?

Belajar menawan pikiran kita itu penting. **Karena cara kita berpikir membentuk cara kita hidup.**

POLA-POLA YANG MEMBUAT KITA TERJEBAK

Subjek *neuroscience* (ilmu saraf) telah memikat saya selama bertahun-tahun sekarang, sejak salah seorang putri saya yang cerdas pertama kali mulai mengedukasi saya tentang ilmu otak. Ketika Kate, yang sekarang duduk di bangku sekolah menengah pertama, duduk di kelas tujuh, dia pulang dari sekolah pada suatu sore dan mengumumkan kepada kami semua—dua saudara laki-lakinya, saudara perempuannya, suami saya Zac, dan saya—bahwa suatu hari nanti dia akan menyembuhkan penyakit Alzheimer.

Kami tersenyum, tetapi bertahun-tahun kemudian dia masih membaca buku dan artikel tentang itu, mendengarkan setiap TED Talk tentang otak, berbagi penelitian dengan saya. Hal-hal seperti

Tahukah Anda bahwa dalam dua puluh tahun terakhir ini sudah lebih banyak yang ditemukan tentang pikiran kita, daripada sebelumnya?

Tahukah Anda bahwa American Institute of Stress memperkirakan bahwa 75-90 persen dari semua kunjungan ke dokter perawatan primer adalah karena masalah yang berhubungan dengan stres?²

Tahukah Anda, penelitian menunjukkan bahwa 75 hingga 98 persen penyakit mental, fisik, dan perilaku berasal dari kehidupan pikiran seseorang?³

Tahukah Anda bahwa, dengan apa yang kita ketahui tentang otak saat ini, setiap referensi dalam Alkitab tentang hati sebenarnya adalah tentang pikiran dan emosi-emosi yang kita alami dalam otak kita?

Yah, tidak, Kate, saya tidak tahu. Tetapi itu sangat menarik.

Yang benar adalah, itu *memang* sangat menarik bagi saya.

Dalam suatu proses, ketertarikan Kate menjadi ketertarikan saya juga. Karena dia mengajari saya bahwa semua yang dia pelajari dalam sains juga tersebar di seluruh Alkitab saya, dan banyak kebenaran dalam Alkitab tentang kehidupan pikiran kita telah didukung oleh sains. Ini semua menjadi semakin penting bagi saya ketika saya dicengkeram oleh gagasan bahwa mengendalikan pikiran kita bisa menjadi kunci untuk menemukan damai sejahtera dalam setiap bidang kehidupan kita.

Selama beberapa tahun, saya telah menjalankan *IF: Gathering*, organisasi yang saya percaya Tuhan telah mendorong saya merintisnya untuk mulai memuridkan para wanita dan memperlengkapi mereka untuk memuridkan orang-orang lain. Saya menyukai komunitas kami, pertemuan-pertemuan kami, dan dampak yang kami rasakan, tetapi seiring waktu, saya melihat tren yang meresahkan di antara para wanita yang saya kasihi dan layani setiap hari.

Wanita akan merasakan keyakinan pada suatu acara atau ketika mereka mengerjakan materi-materi pemuridan kami, dan mereka menyerahkan hidup mereka lebih sepenuhnya kepada Yesus. Mereka akan terbang dengan sayap tekad itu selama seminggu, sebulan, kadang-kadang satu atau bahkan dua tahun. Tetapi tak pelak lagi, pada titik tertentu mereka akan kembali pada kebiasaan lama, pola-pola lama dalam menjalani kehidupan. Mungkin Anda tahu persis apa yang saya maksud.

Mungkin saat ini Anda sedang memikirkan hubungan toksik^a yang akhirnya bisa Anda tinggalkan, tetapi kemudian, pada saat Anda lemah, itu kembali berlanjut.

Atau akhirnya Anda menemukan kedamaian tentang musim yang 'kurang diinginkan' dalam kehidupan Anda—tetapi sekarang emosi-emosi Anda telah berpusar ke bawah lagi, dan yang Anda lakukan hanya mengeluh.

Atau Anda tertuduh karena kebiasaan porno Anda dan berhenti, hanya untuk kembali lagi pada kebiasaan itu beberapa minggu kemudian.

Atau Anda mengenali suatu pola bersikap kritis terhadap pasangan Anda, menyerah pada pola pikir itu, dan benar-benar mulai berubah ... tepat sebelum Anda berputar kembali ke tempat Anda memulainya.

Mengapa, saya bertanya-tanya, bukankah banyak wanita sangat menginginkan perubahan itu bertahan dalam jangka panjang?

Dan mengapa saya masih bergumul dengan beberapa dari antara ketakutan-ketakutan, pola-pola negatif, dan dosa-dosa yang sama yang telah saya gumuli selama bertahun-tahun?!

Bahkan ketika saya mengamati efek bumerang ini pada suatu tingkat yang luas, saya juga menjalin hubungan dengan teman-teman terkasih, para wanita yang saya kenal baik, yang tampaknya berjuang melawan isu-isu yang sama dari tahun ke tahun. Setiap kali kami berkumpul, saya akan mendengar lagu yang sama, bait ke lima ratus.

Apa yang mencegah mereka berkembang? Mengapa mereka tidak bisa lepas dari jebakan itu? Penemuan-penemuan Kate saat dia terus mempelajari otak menunjukkan satu kemungkinan kuat:

Semua itu ada di kepala kita.

^a toksik—'beracun,' sangat berbahaya atau tidak menyenangkan dalam cara yang menjalar atau berbahaya.

MEMUTUS SPIRAL

Banyak yang tidak kita ketahui tentang otak. Yang juga benar adalah: Kita telah belajar lebih banyak tentang otak dalam 20 tahun terakhir ini daripada yang kita ketahui selama 2.000 tahun sebelumnya. Dulu kita pernah menganggap pikiran sebagai sesuatu yang telah ditetapkan dan tidak dapat diubah. Otak yang Anda miliki sejak lahir dan cara kerjanya—atau yang bukan cara kerjanya—adalah "bagaimana adanya dulu"; tidak ada gunanya mengkhawatirkan apa yang tidak bisa diubah. Sekarang kita tahu bahwa **otak terus berubah, terlepas dari apakah kita menginginkannya atau tidak.**

Dengan harapan mengikuti rangkaian ini ke suatu solusi tentang bagaimana wanita dapat membebaskan diri dari pola-pola problematik kita, saya mulai mengambil buku-buku yang memusingkan tentang pikiran dan tentang *neuroscience* dan tentang bagaimana terjadinya perubahan nyata. Saya menonton tayangan TED Talks yang Kate tunjukkan kepada saya tentang plastisitas otak kita.

Saya mendengarkan banyak podcast cerdas.

Saya menonton film-film dokumenter yang cerdas.

Saya berbicara dengan orang-orang cerdas.

Saya mulai melihat pola-pola yang bekerja dalam banyak dari kita. Pemikiran kita menuntun kita pada emosi, dan emosi-emosi itu mendikte keputusan kita, dan keputusan kita menentukan perilaku, dan kemudian perilaku itu membentuk hubungan-hubungan kita, yang semuanya akan membawa kita kembali pada pemikiran-pemikiran sehat atau tidak sehat.

Kita terus berputar-putar, berpusar menuruni spiral, tampak di luar kendali, semuanya sama dengan total kehidupan kita.

EMOSI

PEMIKIRAN

PERILAKU

HUBUNGAN

KONSEKUENSI

