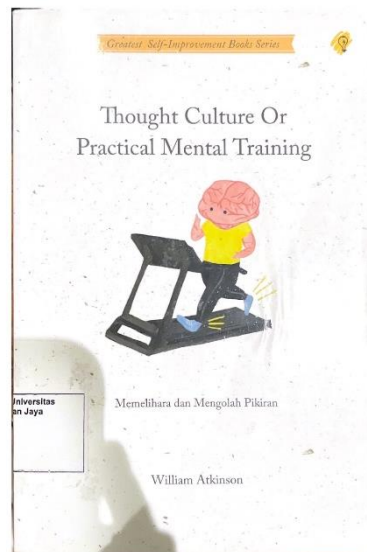


RESENSI BUKU



| | |
|-----------------------|--|
| Judul Buku | : Thought Culture Or Practical Mental Training |
| Penulis | : Willian Atkinson |
| Penerbit | : Bright Publisher |
| Tahun Terbit | : 2021 |
| ISBN | : 978-623-7778-47-9 |
| Jumlah Halaman | : 143 Halaman |

Thought Culture Or Practical Mental Training (Memelihara dan Mengolah Pikiran)

Buku Willian Atkinson, The Culture of Thought, atau Practical Mental Training, merupakan salah satu dari banyak karya berharga penulis terkenal dan mempengaruhi gerakan Pemikiran Baru awal abad ke-20. Buku ini dikenal juga dengan judul “Memelihara dan Mengolah Pikiran” dalam bahasa Indonesia ini memberikan panduan yang praktis yang komprehensif untuk meningkatkan kemampuan mental dan juga menjaga kesehatan pikiran melalui berbagai macam bentuk latihan dan metode yang sistematis. Gaya penulisan Atkinson yang jelas, lugas, dan juga mudah dipahami memberikan pembaca pemahaman yang mendalam tentang kekuatan

pikiran dan pentingnya berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. Didalam buku ini, Atkinson menjelaskan bagaimana pemikiran yang berfokus dan disiplin dapat membantu mencapai kesejahteraan mental dan emosional, dan bagaimana sikap mental yang benar berkontribusi terhadap kesuksesan dan kebahagiaan seseorang. Buku ini tidak hanya mengajarkan teori, tapi juga dilengkapi berbagai latihan praktis untuk membantu pembaca mengembangkan konsentrasi, ingatan, kemauan, dan keterampilan mental lainnya. Oleh sebab itu, "Thought Culture Or Practical Mental Training" merupakan panduan yang sangat berguna bagi siapa saja yang ingin memahami dan memanfaatkan potensi pikirannya.

Atkinson memperkenalkan konsep dasar dari pemikiran pemikiran positif dengan cara yang mendalam, terperinci, dan mudah dipahami, ia menjelaskan bagaimana sikap mental yang benar dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan seseorang secara signifikan. Dia menekankan bahwa pikiran merupakan alat yang sangat kuat, tidak hanya mempengaruhi emosi dan tindakan kita, tetapi juga memiliki kekuatan dalam pembentukan realitas kita. Menurut Atkinson, pikiran manusia dapat dibentuk, dikendalikan, diarahkan dan dilatih untuk mencapai tujuan tertentu, apapun itu. Dia menggambarkan bahwa melalui latihan mental yang konsisten dan juga kesadaran diri yang tinggi, seseorang dapat mengubah pola pikir negatif menjadi pemikiran-pemikiran positif, yang pada gilirannya akan membawa perubahan-perubahan yang positif dalam kehidupan mereka.

Atkinson juga menjelaskan bahwa pemikiran yang positif bukan hanya tentang berusaha untuk selalu merasa baik, tetapi juga tentang mengembangkan kemampuan untuk mengatasi rintangan dengan cara yang konstruktif dan tenang. Dia menunjukkan bagaimana pemikiran yang terfokus dan optimis dapat meningkatkan motivasi, menginspirasi tindakan yang efektif, dan juga membuka jalan menuju kesuksesan pribadi dan profesional. Dengan demikian pula, Atkinson menekankan bahwa dengan memahami dan mengendalikan pemikiran positif kita, kita memiliki kunci untuk membuka potensi penuh kita dalam mencapai kehidupan yang lebih memuaskan dan berdaya guna.

Atkinson juga membahas berbagai teknik untuk melatih pikiran agar tetap berfikir positif, termasuk penggunaan afirmasi, visualisasi, dan juga meditasi. Dia menekankan bahwa ini bukan proses yang instan dan cepat, dalam proses ini memerlukan dedikasi dan latihan yang berkelanjutan. Atkinson meyakinkan pembaca bahwa dengan kesabaran dan ketekunan dalam terus melatih pikiran positif, perubahan dalam cara berpikir akan membawa dampak yang nyata dan bermanfaat. Melalui pendekatan yang sistematis dan ilmiah, Atkinson memberikan alat-

alat praktis yang dapat digunakan siapa saja untuk mengembangkan kekuatan mental mereka, yang pada akhirnya akan membantu mereka mencapai tujuan hidup yang mereka inginkan.

Dalam buku ini memiliki beberapa kelebihan maupun kekurangan. Berikut adalah kelebihan dalam buku ini yaitu, praktis dan aplikatif, Buku ini kaya akan proses Latihan dan metode yang bisa diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Gaya Bahasa yang jelas, dalam buku ini Atkinson menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan membuat konsep-konsep yang kompleks sehingga dapat dengan lebih mudah dipahami. Dan inspiratif, buku ini memberikan semangat dan dorongan untuk berpikir positif, memelihara, serta mengelola pikiran yang bisa digunakan untuk mengembangkan potensi diri. Sementara untuk kekurangan atau kelemahan dalam buku ini yaitu, pendekatan yang terlalu filosofis sehingga beberapa dari bagian buku ini mungkin terasa terlalu teoritis dan filosofis bagi para pembaca yang mencari panduan eksklusif. Dan konteks zaman, Sebagai buku yang telah ditulis pada zaman abad ke-20, beberapa pemikiran dan juga referensi terasa sedikit kurang relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang kini telah modern.

Atkinson menekankan tentang pentingnya fokus dan konsentrasi dalam menggapai tujuan. Dalam kehidupan sehari-hari, penerapan konsentrasi dapat membantu seseorang menjadi lebih produktif dan juga efisien. Seperti contohnya, dengan memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan, seseorang dapat meningkatkan kualitas pekerjaannya dalam mencapai hasil yang lebih baik. Atkinson juga membahas tentang kekuatan kehendak dan bagaimana kita dapat mengendalikan dan mengontrol pikiran kita untuk mencapai keberhasilan. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, hal ini dapat diterapkan dalam mengatasi rintangan dan juga menghadapi tantangan.

Dengan membangun keputusan yang kuat dan memilih untuk berpikir positif, seseorang dapat mengubah pola pikirnya dalam mencapai kesuksesan yang diinginkan. Buku ini juga menyoroti betapa pentingnya memelihara pikiran yang positif serta menghindari pikiran yang negatif. Dalam kehidupan sehari-hari, penerapan prinsip ini dapat membantu untuk seseorang tetap optimis dan percaya diri dalam menghadapi situasi. Misalnya, dengan menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran positif, seseorang akan dapat mengatasi rasa takut dan kecemasan yang mungkin muncul.

Secara keseluruhan, 'Thought Culture Or Practical Mental Training' bukan hanya sekadar buku tentang teori, namun juga memberikan panduan praktis untuk mengembangkan dan menerapkan kekuatan pikiran dan mencapai kehidupan yang lebih baik dan bermakna. Dengan

menerapkan konsep yang diajarkan didalam buku ini, seseorang bisa meningkatkan kualitas hidupnya dan mencapai potensi sepenuhnya.

Jika kalian tertarik membaca buku ini, saya menyarankan meminjam buku ini di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya.

Oleh:

Nama: Muhammad Alfin Hakim

Prodi: Ilmu Komunikasi

NIM: 2020041116