

Menemukan Kembali Barang yang Hilang

Kehilangan barang bisa membuat kita stres, apalagi jika yang hilang adalah barang berharga atau hal-hal lain yang sangat penting. Tentu saja kita bisa pusing dan kebingungan untuk mencari barang yang hilang tersebut. Namun, sikap panik dan bingung justru akan membuat barang yang hilang jadi lebih sulit untuk ditemukan. *Nah*, ada beberapa cara yang kemungkinan besar bisa membantu, telah tersaji dari tim redaksi majalah QA. Yuk, langsung saja coba cara-caranya berikut ini.

1. Tenangkan Diri Terlebih Dahulu

Panik, takut, bingung, kesal, dan sedih. Itulah berbagai perasaan yang sering Kita rasakan ketika ada barang berharga yang hilang. Rasa khawatir akan barang itu ditemukan oleh orang lain dan tidak dikembalikan kepada kita memang tidak dapat disalahkan. Akan tetapi, cara mengingat barang yang hilang yang paling tepat adalah dengan bersikap tenang terlebih dahulu. Sehabis panik dan bingung, cobalah untuk menarik nafas dalam-dalam lalu

mengembuskannya. Lakukan gerakan itu berulang kali sampai kita merasa lebih nyaman. Kalau pikiran dan tubuh lebih nyaman, maka akan lebih mudah mengingat-ingat barang yang hilang itu.

2. Kilas Balik Kejadian

Flashback adalah hal yang harus dilakukan oleh orang yang merasa kehilangan sesuatu. Kita membutuhkan suasana yang tenang untuk mengingat kilas balik kejadian. Sebagai contoh, ketika kehilangan ponsel, ingatlah ketika kita baru keluar rumah atau sedang melakukan aktivitas lainnya apakah ponsel tersebut masih ada? Kemudian, lanjutkan meruntut semua kejadian sampai kita menyadari bahwa barang tersebut hilang. *Flashback* adalah cara terbaik untuk mengingat posisi terakhir barang yang hilang. Jika kita sudah mengetahui posisinya, kita hanya perlu mencari di posisi terakhir barang hilang.

3. Mengingat Kebiasaan Diri Sendiri

Jika Kita kesusahan mengingat tempat terakhir kita melihat barang yang hilang, setidaknya kita bisa mengingat kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan diri sendiri. Ya, kebiasaan diri sendiri akan membantu Kita menemukan barang yang hilang. Misalnya, ketika yang hilang adalah sikat gigi, coba ingat-ingat kebiasaan kita saat mandi dan menggosok gigi sebelum tidur. Bayangkan rutinitas kita menggosok gigi setiap hari. Kalau beruntung, kita bisa langsung mengingat di mana biasanya kita meletakkan benda yang hilang itu.

4. Pikirkan kemungkinan Barang Tertutup Benda Lain

Cara mengingat barang yang hilang adalah memikirkan segala kemungkinan yang bisa terjadi. Pikirkan kembali karena mungkin saja barang yang kita cari sedang tertutup benda lain sehingga tidak terlihat ketika kita mencarinya.

Sambil berusaha mengingat, tak ada salahnya kita kembali mencari dengan teliti. Buka semua barang atau pindahkan barang-barang yang diduga menutupi barang kita yang hilang. Lakukan penelusuran sekali lagi, tapi kali ini kita bisa memindah posisi barang-barang dan membuka beberapa benda yang ada penutupnya.

5. Tukar Pikiran dengan Orang Lain

Terkadang dua otak akan mempercepat proses penemuan barang yang hilang. Cobalah untuk bertukar pikiran dengan orang yang kita percaya. Jelaskan kronologi kehilangan barang dan dugaan yang ada di dalam benak kita. Orang kedua yang kita libatkan dalam pencarian biasanya memiliki kondisi hati dan pikiran yang lebih tenang karena bukan barangnya lah yang hilang. Dengan pikiran yang lebih tenang, orang kedua ini bisa membantu kita mengingat barang yang hilang. Jangan abaikan saran atau dugaan dari orang kedua ini. Ingat, pikirannya lebih tenang dibanding kita sehingga ia mampu berpikir secara lebih jernih.

6. Berdoa

Dengan *ikhtiyar* yang sudah kita lakukan semaksimal mungkin, namun benda yang kita cari belum ketemu juga. Maka satu hal yang pasti, berdoalah kepada Allah SWT. Karena sekuat apapun kita, Dia lebih kuat dari kita, Dia juga lebih tahu dari kita dan Dia adalah yang memiliki semua hal di dunia ini. Maka ada sebuah kalimat yang menyatakan bahwa usaha tanpa doa itu sia-sia, sedangkan doa tanpa usaha itu tertolak. Jelas sekali bahwasanya apapun yang kita lakukan, tetap selalu percaya kepada-Nya dan selalu nama-Nya di setiap doa yang kita panjatkan menjadi sebuah keharusan. Satu hal yang pasti, Dia lah Yang Maha mengetahui segala urusan. Ingat, Dia lah yang punya segalanya di dunia ini. Maka ketika kita sudah menemukan apa yang kita cari, jangan lupa untuk tetap dan terus bersyukur atas segala nikmat yang telah Dia anugerahkan. (*)

Agar Ingatan Kuat, Hindari Kerja Over?

Otak adalah tempat untuk menganalisis semua pancaindra dan tempat menyimpan semua ingatan. Tapi, jika sel saraf yang ada di otak aktif bekerja terus-menerus tanpa istirahat, sel-sel menjadi letih dan fungsi kerja tubuh serta kecepatan reaksi akan menurun. Pada orang yang menderita kesulitan untuk tidur, sistem kesadaran dirinya akan mengalami kerusakan sehingga sering berhalusinasi.