

Tergugah

MAJALAH PENGGUGAH

Lift

Efek dari kebaikan hati

Argumentasi tentang Pertengkaran

Cara menghentikan kebiasaan

Paku di Tonggak Pagar

Bekasnya masih ada

Kabar dan Berita

EDISI 1 1

Bantal sang Guru.....3

Lift

Efek dari kebaikan hati.....4

Argumentasi tentang Pertengkaran

Cara menghentikan kebiasaan.....6

Paku di Tonggak Pagar

Bekasnya masih ada8

Jawaban dari Pertanyaan Anda

Cara menangkal godaan untuk
bergosip.....8

Kabar dan Berita

Gosip mempunyai efek seperti
bumerang9

Kutipan Terkenal

Perkataan itu nyata.....12

Tergugah

Silakan menghubungi
alamat berikut:

PO Box 1090/JKS
Jakarta 12010

atau e-mail:
fcindo@familycareindonesia.or.id

© 2004 **Motivated.**
Hak Cipta Dilindungi oleh
Undang-undang.
Dicetak di Indonesia 2006.

dari editor

Bertengkar!! Kita semua kadang-kadang suka bertengkar. Kita semua tahu bagaimana biasanya suatu pertengkaran berakhir, mulut terasa kering, perut menegang, kepala pusing, sakit hati dan berandai-andai bahwa itu tidak terjadi, menyesal karena telah melontarkan kata-kata yang tidak menyenangkan.

Kemudian ada kecenderungan untuk bergosip dan mengecam orang lain. Mula-mula kelihatannya seperti tidak ada salahnya, dan sebenarnya kita tidak bermaksud untuk menyakiti hati orang lain. Tetapi lidah yang tidak terkendali dan tajam, perkataan yang tidak ramah, yang mengeluarkan kecaman pedas dan makian, sangat merugikan.

Kita semua tahu efek negatif dari kemarahan, pertengkaran dan gosip, tetapi apa solusinya? Apa pemecahannya? Bagaimana cara kita menyampaikan gagasan dan perasaan secara jujur kepada orang-orang yang dengannya kita bekerja sama, hidup bersama dan bergaul tanpa memicu kemarahan dan pertengkaran? Bagaimana kita bisa memastikan ada kedamaian di rumah, di tempat kerja dan belajar menangani pertengkaran dengan bersikap dewasa, ramah dan berbicara secara positif dengan keluarga dan rekan kerja?

Pokok pembicaraan tentang komunikasi dan pergaulan begitu luas sehingga ruang yang tersedia di sini tidak cukup memadai, tetapi kami berusaha mengumpulkan artikel, tips dan cerita-cerita yang ada sangkut pautnya dengan hubungan masyarakat—sesuatu yang begitu penting untuk dunia dewasa ini yang penuh dengan permasalahan. Belajar untuk menggunakan satu atau dua “keahlian berkomunikasi” dapat membuat perubahan sehingga Anda mungkin ingin untuk mencoba dan menguasai semuanya.

Cobalah dan ujilah beberapa tips di sini dan lihatlah bagaimana hidup Anda dan hidup orang-orang di sekitar Anda menjadi lebih cerah serta ceria, karena Anda menjadi lebih tergugah, lebih peduli, lebih pengertian dan lebih bersungguh-sungguh dalam bergaul dengan orang lain.

Editor

Bantal

sang Guru

ADA SEORANG WANITA yang tidak senang dengan apa yang disampaikan oleh seorang Guru yang welas asih kepadanya. Pada suatu hari perkataan Guru tadi menjadi kenyataan. Suatu kebenaran, namun itu menyebabkan kemarahan di dalam diri wanita tersebut dan dia mulai menyanggah. Dia menyampaikan kebohongan dan cerita-cerita yang jahat tentang Guru tersebut. Dia berusaha keras untuk menceritakan segala yang buruk dan menyebarkan gosip tentang Guru itu supaya orang membenci dia. Namun semakin banyak dusta yang disebarkannya, semakin sedih hatinya. Wanita itu tidak berbahagia dan mulai menyesali perbuatannya.

Akhirnya dengan berlinang air mata, wanita tersebut pergi mengunjungi sang Guru untuk meminta maaf. "Saya telah menyebarkan banyak dusta tentang Anda," katanya. "Saya mau minta maaf."

Sang Guru terdiam beberapa saat lamanya. Nampaknya dia sedang berpikir keras. Akhirnya dia berkata, "Baiklah, saya akan memaafkan kamu, tetapi ada sesuatu yang harus kamu lakukan untuk saya."

"Apa yang bisa saya lakukan?" tanya wanita sedikit keheranan.

"Mari kita ke atap rumah dan saya akan memperlihatkan sesuatu kepadamu," katanya, sambil menatap langsung ke mata wanita itu, "tetapi saya harus mengambil sesuatu dulu dari kamar saya."

Sang Guru keluar dari kamar sambil membawa bantal besar yang terbuat dari bulu angsa.

Wanita tersebut tidak bisa menyembunyikan perasaan ingin-tahunya dan terus menanyakan apa yang akan dilakukannya dengan bantal itu dan mengapa mereka harus pergi ke atap. Tetapi sang Guru tetap membisu.

Sedikit terengah-engah, mereka akhirnya tiba di atap rumah.

Angin berhembus dengan lembut. Di atap rumah, mereka bisa melihat ke pinggiran kota hingga ke pedesaan nun jauh di sana.

Tiba-tiba tanpa mengucapkan sepatah katapun, sang Guru mengoyak bantal yang dibawanya dan menebarkan bulu-bulu yang ada di dalamnya.

Angin yang berhembus meniup bulu-bulu angsa ke berbagai penjuru. Ke atap rumah, ke jalanan, ke bawah mobil, ke atas pohon, ke halaman belakang dimana anak-anak sedang bermain hingga ke jalan layang dan seterusnya.

Sang Guru dan wanita tadi sama-sama menyaksikan bagaimana bulu angsa bertebaran. Akhirnya sang Guru berbalik dan menghadap ke wanita itu dan berkata, "Sekarang saya ingin agar kamu pergi mengumpulkan bulu-bulu angsa itu."

"Mengumpulkan bulu-bulu itu?" wanita itu menahan nafas karena terkejut. "Itu pekerjaan yang mustahil!"

"Memang benar," jawab sang Guru. "Bulu-bulu itu sama seperti dusta dan kebohongan yang telah kamu sebarakan tentang diri saya. Apa yang kamu mulai tidak bisa kamu hentikan, meskipun kamu sudah meminta maaf. Mungkin kamu bisa menjelaskan kepada beberapa orang, bahwa kamu telah berdusta tetapi angin telah meniup gosip tersebut ke berbagai penjuru. Nyala api dari sebatang korek api bisa kamu tiup, tetapi hutan yang terbakar karena sebatang korek api tidak bisa ditiup untuk memadamkannya!" ■

—Pengarang tak dikenal



“Hutan yang terbakar karena sebatang korek api tidak bisa ditiup untuk memadamkannya!”

Lift



Dulu saya sering bergosip dan tidak merasa bahwa itu salah, membenarkan diri bahwa saya hanya bersenang-senang membicarakan tentang orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Tetapi pada suatu hari semua itu berubah ketika saya berada di dalam lift.

Saya ada urusan di sebuah gedung yang tidak terlalu sering saya kunjungi. Kantornya ada di lantai 26, jadi saya masuk ke dalam lift yang sudah memuat beberapa orang. Tetapi sesampainya di lantai 16, semua orang keluar dari lift sehingga tinggal saya dan seorang anak muda. 18..19...20...21. Saya memperhatikan lampu yang menyala pada setiap angka bersamaan dengan melajunya lift ke lantai yang saya tuju. Tetapi di tengah jalan antara lantai 24 dan 25, terdengar suara gesekan yang sangat nyaring dan lift berhenti. Kemudian sunyi.

Pemuda itu terlihat gugup, sementara saya menatap dengan perasaan tidak percaya! Saya menggapai telepon darurat dan menghubungi resepsionis untuk melaporkan kesulitan kami. Katanya bantuan sudah dikirim.

"Aduh!" saya mengumam sambil meletakkan gagang telepon. "Saya mau ke lantai 26! Anda mau ke lantai berapa?" Pemuda itu hampir-hampir tidak berani membalas pandangan saya dan tidak menjawab. Barangkali dia claustrophobic—tidak suka terkungkung di suatu tempat—pikir saya, kasihan. "Lebih baik kita memanfaatkan situasi ini untuk sesuatu yang baik," saya berkata sambil membuka jaket dan duduk di lantai lift yang berkarpet. Setelah ragu-ragu sejenak, pemuda tadi duduk juga di lantai, berseberangan dengan saya, sambil menghela nafas dan pada wajahnya tersirat kepasrahan.

Sepuluh menit berlalu. 15 ... 20. Saya menelepon resepsionis lagi melalui telepon darurat. Jawabannya para teknisi sedang sibuk akan tetapi mereka akan datang secepatnya. Saya duduk kembali sementara si anak muda tertawa kecil dan mengumam cukup keras, "Memang sudah nasibku."

"Tidak bisa memenuhi janji ya?", saya bertanya. Dia menatap saya, membuka mulutnya seakan-akan ingin menjawab, membuang muka, menatap saya lagi, mencari-cari di dalam pandangan mata saya. Setengah tersenyum dia bertanya, "Pernah mendengar syair berjudul 'Aku punya janji dengan kematian?'"

Saya memutar otak, berharap dapat menemukan jawaban yang lebih baik daripada yang sudah jelas. Pemuda itu

menatap saya sambil berkata perlahan-lahan “Saya mau ke lantai yang paling atas.”

Tiba-tiba saja saya merasa sangat bersyukur bahwa para teknisi sedang sibuk. Saya juga takut sekali! Saya terjebak di dalam lift bersama dengan seseorang yang berniat untuk mengakhiri nyawanya. Apa yang saya ucapkan atau tidak ucapkan

suasana sudah sangat parah mereka tidak mau berurusan lagi dengan saya.

Saya semakin tertekan. Pekerjaan terbengkalai, saya diberi cuti untuk bebenah diri. Tetapi keadaan semakin memburuk. Bahkan ayah saya sendiri mengalami kesulitan mempercayai saya dan merasa sangat kecewa.”

Selama itu

Efek dari kebaikan hati...

mempunyai efek yang sangat besar terhadap hidup dan matinya orang tersebut.

“Mengapa kamu mau melakukannya?” saya melontarkan pertanyaan yang sudah jelas. Kepala Robert—belakangan saya ketahui namanya—terkulai lemah dan dia berkata: “Saya telah dihina habis-habisan. Tunangan saya malu berada bersama dengan saya dan saya mendapati tidak ada teman yang sejati.”

Saya membisu. Dia melanjutkan “Dimulai dengan seorang rekan kerja yang iri hati, yang mulai menyebarkan gosip jahat tentang diri saya di tempat saya bekerja. Atasan saya juga bertanya-tanya! Berkali-kali saya menyangkalnya berusaha menjelaskan bahwa itu hanyalah rekayasa dari saingan yang iri hati, akan tetapi situasi menjadi lebih parah.

Bukannya mempercayai keterangan saya, ada orang-orang yang katanya ‘teman’ menyebarkan gosip tersebut hingga sampai ke telinga tunangan saya. Tunangan saya sangat terkejut. Kami bertengkar dengan sengit, dan dia bersikeras bahwa pasti ada benarnya karena dia mendengarnya dari teman-teman saya, tetapi bukan itu yang sebenarnya terjadi!

Bukannya menyesal, teman-teman saya bersikap dingin. Saya tahu sebenarnya mereka menyesal tetapi mereka merasa itu hanya sekadar gurauan, dan sekarang

dapat diam membisu, hanya mendengar, saya tahu harus berkata apa. Robert berkisah dengan suara yang datar, seolah-olah kepedihan dan luka itu tidak menjadi persoalan lagi baginya karena sebentar lagi jantung hati yang sakit itu akan berhenti berdetak. Hati saya sendiri terluka. Saya memikirkan istri, teman-teman, ayah saya. Saya juga berpikir tentang karir saya yang baik.

Saya menatap wajah Robert, dan dia melanjutkan. “Kata-kata terakhir yang diucapkan oleh tunangan saya adalah seandainya saja kita tidak pernah bertemu, dan dia tidak bisa menjadi pendamping hidup dari seorang lelaki yang namanya sudah tercoreng. Saya tidak punya siapa-siapa, kecuali mereka yang saya kira teman. Ibu meninggal tiga tahun yang lalu, yang tinggal hanya ayah saja. Seandainya Anda berada di posisi saya, apakah yang akan Anda lakukan?”

Pertanyaan itu membuyarkan lamunan saya. Benar, apakah yang akan saya lakukan? Sulit sekali menjalani kehidupan positif jika orang-orang yang terkasih dan yang dipercaya mengecewakan dan mengkhianati kita. Pertanyaan ini adalah pertanyaan yang paling sukar di sepanjang hidup saya. Suara saya gemetar karena saya benar-benar menempatkan diri saya di posisi Robert.

Bersambung ke halaman 11

Argumentasi tentang Pertengkaran

— Diambil dari buku “Harta Karun”

Kita tahu bertengkar hanya karena suka bertengkar sama dengan membuang-buang waktu. Sama sekali tidak ada yang diperoleh, sebaliknya kita akan kehilangan waktu, energi dan persahabatan. Ada yang mengatakan bahwa satu-satunya pendengar dalam suatu pertengkaran adalah tetangga. Jadi apa yang dapat kita perbuat untuk menghindari pertengkaran? Atau jika sudah terlanjur, bagaimana cara menghentikannya? Atau jika sudah berakhir, apa yang dapat kita lakukan untuk memperbaikinya?

Manfaat dari tidak bertengkar

Seorang pemuda yang gemar bertengkar, benar-benar gila bertengkar hingga pada suatu ketika sahabat dekatnya berkata, “Benny, kamu memang keterlaluan! Pendapatmu merupakan tamparan bagi mereka yang tidak sependapat denganmu. Teman-teman kamu lebih suka kalau kamu tidak ada. Kamu merasa kamu tahu segala-galanya sehingga tidak ada seorangpun yang dapat mengutarakan sesuatu. Sungguh, tidak ada orang yang mau mencoba sebab usaha itu hanyalah membawa suasana yang tidak nyaman dan kerja keras. Jadi pengetahuan kamu yang sekarang ini tidak akan pernah bertambah, yang mana sebenarnya tidak seberapa!”

Benny cukup dewasa dan bijaksana untuk menerima kenyataan yang menyakitkan ini dan sadar bahwa ia sedang menuju kegagalan dan segera akan mengalami krisis pergaulan. Jadi dia mulai merubah sikapnya yang picik dan suka bertengkar itu. Dia berubah menjadi seseorang yang bijaksana dan diplomatis, bahkan orang mengingat dia karena petuahnya yang berbunyi, “Anda mungkin memperoleh kemenangan sewaktu bertengkar, menghina dan menentang. Tetapi kemenangan itu hampa, sebab Anda tidak pernah memenangkan niat baik lawan Anda!”

Mustahil memenangkan pertengkaran

Tidak ada seorangpun yang benar-benar memenangkan suatu pertengkaran. Kita bisa berteriak-teriak dan bertengkar sampai urat-urat leher keluar, tetapi orang tidak akan yakin bahwa apa yang kita kemukakan benar kecuali jika mereka memang mau percaya. Bahkan seandainya orang ingin sependapat dengan kita, nada suara kita kemungkinan telah menempatkan mereka pada posisi untuk membela diri sehingga untuk mengakui bahwa kita sepenuhnya benar atau ada benarnya; adalah semacam bentuk penghinaan atau kekalahan. Sejumlah logika atau argumentasi tidak akan merubah pikiran seseorang jika tidak dikehendaki. Sembilan dari sepuluh pertengkaran berakhir dengan masing-masing pihak merasa yakin bahwa dirinyalah yang paling benar. Jadi intinya kita harus memilih, antara kemenangan secara intelektual atau memenangkan niat baik seseorang. Jarang dapat memperoleh kedua-duanya!

Saya berbuat kesalahan, namun saya tidak pernah berbuat kesalahan dengan mengakui bahwa saya tidak pernah berbuat kesalahan.

Cara memenangkan orang agar memihak kita tanpa melalui suatu pertengkaran.

Dongeng perumpamaan karya Aesop mengisahkan tentang Matahari dan Angin. Sang Angin yang suka bertengkar menyombong kepada sang Matahari bahwa dia lebih kuat. Sebaliknya, sang Matahari bersikeras bahwa dialah yang terkuat. Sang Angin berkata, "Aku akan buktikannya! Kau lihat orang tua yang mengenakan jaket itu? Aku berani bertaruk bahwa aku pasti dapat membuat dia menanggalkan jaketnya lebih cepat daripada kamu!"

Jadi sang Matahari bersembunyi di balik awan, dan sang Angin meniup berulang-ulang kali sehingga mirip angin badai. Tetapi semakin keras sang Angin bertiup, semakin erat bapak tua itu memegang jaketnya. Akhirnya sang Angin menyerah.

Kemudian sang Matahari keluar dari balik awan dan dengan ramah tersenyum kepada si bapak tua. Selang beberapa saat, si bapak menyeka dahinya dan menanggalkan jaketnya. Sang Matahari telah memperlihatkan kepada sang Angin bahwa keramah-tamahan dan persahabatan lebih kuat daripada kemarahan dan pemaksaan.

Makna dari cerita ini adalah pada umumnya orang tidak mau mengganti pikiran. Orang tidak suka dipaksa atau didorong agar menjadi sependapat. Tetapi kemungkinan mereka dapat diarahkan, jika kita lembut dan bersahabat. Memperlihatkan sikap tenggang rasa dan kepedulian dapat lebih mudah membuat orang berubah pikiran daripada gertakan dan serangan. Cara yang terbaik untuk membuat seseorang berbuat sesuatu adalah dengan membuat orang itu mau melakukannya.

Cara menghindari pertengkaran

- Menyadari bahwa kita tidak selalu benar.
- Dari awal akui secara lisan bahwa kita tidak tahu segala-galanya dan kita mungkin salah.
- Jangan pernah sekali-kali secara langsung menyatakan ketidak-setujuan kita.
- Perlihatkan rasa hormat terhadap opini orang lain.
- Jangan memulai sebuah diskusi dengan menyatakan: "Akan saya buktikan bahwa ...!"
- Hindari kata-kata bernuansa pertengkaran seperti: "Kamu salah" atau "Gagasan yang tolo!"
- Hindari kata-kata yang bernuansa pukul rata: "Kamu selalu terlambat", "Kamu selalu berpendapat demikian", "Semua perempuan penuh emosi", "Semua lelaki sama", "Semua orang berpikir begitu tentang kamu, termasuk saya!"
- Jangan berlebihan dan jangan menyindir.
- Hindari pembicaraan yang tidak keruan atau gosip tentang topik yang sensitif.
- Jangan pernah berkata, "Mungkin itu perasaan kamu saja!" Setiap orang berhak mempunyai perasaan masing-masing, dan memang itu benar sebab jika tidak mereka pasti tidak mengungkapkannya. Sebaliknya, tanyakanlah mengapa merasa seperti itu atau secara sederhana katakan saja, "Saya mengerti."
- Semboyan yang baik untuk menghindari pertengkaran adalah: "Jika saya salah, saya akan mengakuinya. Jika saya benar, saya tidak perlu membuat pengumuman." Mungkin juga, saat itu bukan waktu yang tepat untuk mengemukakan bahwa seseorang itu salah. Lebih baik menunggu hingga orang tersebut sudah berganti pikiran.

Paku

di tonggak pintu pagar



SEBAGAI ANAK MUDA, saya berdarah panas sehingga menyebabkan saya melontarkan kata-kata atau berkelakuan tidak santun.

Pada suatu hari saya bertengkar dengan seorang teman, sehingga dia pulang sambil menangis. Ayah berkata bahwa untuk setiap perbuatan saya yang tidak baik; ayah akan memasang paku pada tonggak pintu pagar di depan rumah kami. Setiap kali saya berkelakuan ramah atau berbuat baik, beliau akan mencabut sebatang paku.

Bulan demi bulan berlalu. Setiap kali saya melintasi pintu pagar, saya diingatkan oleh jumlah paku yang semakin banyak terpampang di tonggak pagar. Akhirnya mencabut paku menjadi suatu tantangan.

Akhirnya hari yang ditunggu-tunggu itupun tiba, hanya tinggal sebatang paku lagi saja. Saya menari-nari sewaktu ayah mencabut paku yang terakhir sambil berseru, "Lihatlah Ayah, semua pakunya sudah tercabut!"

Ayah menatap tonggak pagar dengan pandangan tajam sambil menjawab dengan suara penuh perasaan, "Ya, semua paku sudah tercabut—tetapi bekasnya masih ada."

—Pengarang tak dikenal

Jawaban atas Pertanyaan Anda

Answers atas Pertanyaan Anda

P:

Saya dan teman-teman mempunyai kebiasaan buruk berbicara tentang orang lain dan bergosip. Kadang-kadang saya merasa tidak enak, sebab terus terang, seringkali pembicaraan kami sangat tidak menyenangkan dan menyusuk. Tetapi saya tidak bisa melawan keinginan untuk mengetahui "berita-berita terkini". Ada saran?

J: Pepatah mengatakan, "Hidup dan mati dikuasai lidah." Renungkanlah itu! Kata-kata yang keluar dari mulut kita itu nyata. Bisa membawa berkah, membesarkan atau mematahkan semangat, menyelamatkan atau mengutuk!

Ada pepatan bahasa Inggris yang berbunyi "Sticks and stones can break my bones, but words can never hurt me". Secara harfiah artinya "Kayu dan batu mematahkan tulang, tetapi kata-kata tak pernah menimbulkan luka". Tetapi itu sama sekali tidak benar! Kata-kata bisa melukai hingga menyebabkan orang menyerah dan patah semangat, atau orang bisa menjadi begitu putus asa dan sakit hati sehingga mengganggu kesejahteraan jasmani dan rohani. Dapat membawa dampak yang begitu negatif sehingga hidup atau karir yang tadinya produktif menjadi rusak.

Barangkali ini kedengarannya ekstrim, tetapi cobalah bersikap jujur. Apakah itu ekstrim? Pernahkah Anda mengalami sakit hati yang sedemikian rupa, Anda patah semangat karena ada orang yang mengucapkan sesuatu, sehingga rasanya ingin menyerah dan Anda berandai-andai bahwa Anda sudah mati? Atau mungkin Anda melukai hati seseorang hari ini.

Jujur saja, kita semua pernah berbuat salah menyakiti orang lain dengan kata-kata kita. Barangkali tidak disengaja, barangkali

hanya bergurau, tetapi sama menyakitkannya.

Mungkin pada saat itu orang tersebut tengah membutuhkan dorongan semangat, tetapi kata-kata kita yang tajam melukai sangat dalam dan meninggalkan bekas luka yang menganga. Puisi berikut ini menegaskan kepedihannya:

Jika kutahu kata-kataku,
Yang tidak ramah dan palsu,
Mungkin meninggalkan
bekas

Di wajah orang yang
kukasihi,
Pasti tak akan kuucapkan.
— Bagaimana denganmu?

Jika aku tahu sengatan
sepatah kata
Mungkin meninggalkan
bekas,

Parutan yang mendalam
Di hati orang yang kukasihi,
Pasti tak akan kuucapkan.
— Bagaimana denganmu?

—Pengarang tak dikenal

Seringkali dimulai dengan beberapa patah kata yang diucapkan dengan tergesa-gesa kemudian segala sesuatu berjalan salah. Jadi bagaimana cara mencegah agar kata-kata yang tidak ramah tidak terlontar keluar dari mulut kita? Bagaimana cara menjinakkan lidah?

Meski kita mencobanya, kita tidak akan berhasil! Ada pepatah, “Binatang dan unggas, binatang melata dan ikan di laut, jinak dan dapat dijinakan oleh manusia. Tetapi tidak ada seorangpun yang dapat menjinakkan lidah.” Satu-satunya cara untuk menjinakkan lidah adalah dengan meminta agar Allah merubah hati kita, sebab apa yang keluar dari mulut berasal dari hati. Jika hati kita penuh dengan kasih sayang, maka kata-kata yang keluar dari mulut kita penuh dengan kasih sayang dan perasaan simpati. ■

Kabar & Berita



Gossip mempunyai efek seperti bumerang.

Awas ...berhati-hatilah dengan apa yang Anda katakan, mungkin itu akan menghantui Anda. Sebuah penelitian baru mendapati bahwa jika kita menggambarkan seseorang sebagai atletis, kejam, berbakat, atau tidak jujur; pendengar Anda sering kali juga akan berpikir demikian tentang Anda. Sejumlah penelitian dilakukan terhadap mahasiswa universitas untuk memperlihatkan bagaimana orang yang menjelaskan tentang pembawaan orang lain menjadi mirip dengan orang yang dibicarakan. Antara 75 hingga 80 persen dari mahasiswa tersebut secara tidak sadar mencerminkan pembawaan dari orang yang dibicarakan.

Sisi negatif

Oleh Dr. J. Allan Peterson, Better Families

Berdasarkan naluri manusia cenderung untuk mempunyai sikap yang negatif. Masukan dari masyarakat pada umumnya negatif. Percakapan kita di rumah menekankan sisi yang negatif. Penyelidikan memperlihatkan bahwa untuk setiap nada negatif yang disampaikan kepada seorang anak, kita harus menyampaikan 4 hal yang bernada positif untuk mengimbangnya. Tetapi kita cepat melihat dan menekankan kesalahan dan kegagalan, namun lamban menyampaikan pujian.

Peneliti kepribadian Shad Helmsletter menyatakan: “Kebanyakan anjuran di dalam masyarakat kita dewasa ini sangatlah negatif. Program TV yang mengandung kekerasan menyebabkan kebudayaan menjadi lebih garang. Sarana media yang penuh dengan sensasi akan hasil yang memuaskan dengan serta merta, kemungkinan berperan serta menyebabkan penggunaan obat-obatan yang berbahaya. Sebuah surat kabar terkenal setuju untuk berhenti menerbitkan artikel tentang kekerasan di halaman muka selama satu tahun. Selama periode itu angka kekerasan menurun dengan drastis! Segera setelah artikel muncul lagi di halaman muka, angka kekerasan kembali melonjak seperti sebelumnya. Diperhitungkan bahwa pada keluarga rata-rata sejak seorang anak dilahirkan hingga usia remaja, dia telah mendengar komentar seperti, ‘Tidak bisa,’ ‘tidak boleh,’ ‘Mustahil,’ sebanyak 148.200 kali.”

Apa yang kita ucapkan akan kembali lagi. Pemberian terbaik yang dapat kita berikan kepada sesama manusia adalah pemberian dimana kita menaruh kepercayaan yang mendalam. Prinsip “berilah maka akan diberikan kepadamu” dapat pula diterapkan untuk menyampaikan pujian. ■

Cara menghentikan orang lain bertengkar dengan kita

- Jangan lupa, pertengkaran membutuhkan kedua belah pihak.
- Hindari percakapan seperti: “Kamu memang begitu!” “Tidak juga!” “Memang!”
- Menunda adalah strategi utama untuk menghindari konflik. Jika seseorang berkelakuan tidak menyenangkan, pertama-tama tetaplah sabar.
- Bentuklah kebiasaan menutup mulut bila sedang marah.
- Bersabarlah selama mungkin jika menghadapi pertengkaran.
- Jika ada orang yang marah, paling parah jika Anda mengatakan, “Jangan marah!” Sebaliknya, selembut mungkin cobalah mengatakan, “Maaf ada sesuatu yang menyebabkan Anda marah. Jika saya penyebabnya, mohon maaf. Ada yang bisa saya lakukan?”
- Ingat sikap kita sangat menular. Kalau kita memperlihatkan sikap yang benar—tenang, percaya, sabar dan beriman—orang lain juga akan bersikap demikian. Tetapi bila kita tidak sabar, membuat orang bingung, berteriak-teriak, mengomel, mengucapkan kata-kata yang pedas, sayangnya hal ini akan membuat orang lain menanggapi dengan cara yang sama.

Cara menghentikan pertengkaran—jika sudah terlanjur

- Janganlah menyimpang dari pokok pembicaraan.
- Perhatikanlah volume suara.
- Janganlah membesar-besarkan.
- Seranglah persoalannya, bukan individunya. Semaksimal mungkin pertahankan agar pembicaraan tidak menjadi sesuatu yang bersifat pribadi.
- Tempatkanlah tekanan pada hal-hal yang disepakati bersama. Bukan pada hal-hal yang tidak disepakati. Berikan tekanan bahwa tujuan kalian sama dan yang berbeda hanya metodenya bukan tujuannya.
- Usahakanlah untuk mencari jalan tengah.
- Milikilah kerendahan hati untuk mengalah, meskipun Anda masih merasa benar dan orang yang satunya itu yang salah.
- Jika Anda salah, akuilah.

Cara berdamai setelah pertengkaran.

Meskipun kita benar, kita harus mengambil inisiatif untuk memaafkan dan melupakannya. Pada saat yang tepat, kita perlu meminta maaf dan tidak menyimpan dendam. Jika kita mengalami kesulitan memaafkan, kita bisa mengingatkan diri kita sendiri bahwa diperlukan banyak tenaga untuk menyimpan dendam, sedangkan ada kedamaian yang dapat ditemukan sewaktu kita memaafkan.

Cara menanggulangi penyebab pertengkaran.

Keserakahan dan keegoisan kadang-kadang menjadi sumber dari pertengkaran. Sumber lainnya adalah ketinggian hati. Seringkali pertengkaran terjadi karena ada orang yang berupaya mengedepankan sebuah pendapat. Karena merasa dirinya benar, orang meninggikan diri dan merendahkan orang lain dengan mengemukakan pertentangan.

**Orang bijak
adakalanya
berubah pikiran,
orang bebal tidak
pernah.**

Sebenarnya tindakan seperti itu adalah akibat dari kurangnya kasih sayang. Pertengkaran bukanlah persoalan utamanya, melainkan hanya gejalanya. Persoalan utamanya adalah kurang kasih sayang dan kepedulian. Salah satu hikmah yang berharga dalam hidup yang dapat dipetik adalah dengan tidak mementingkan diri sendiri belajar menyayangi dan peduli, bekerja sama, menilai orang lain dari sisi yang positif dan membesarkan semangat orang lain; bukan secara egois menjatuhkan orang dengan cara bertikai dan bertengkar. Salah satu cara utama untuk belajar menyayangi orang lain adalah dengan menempatkan diri pada posisi orang tersebut.

Jika kita mempunyai masalah dengan pertengkaran, cara yang paling baik untuk menanganinya adalah dengan memohon kepada Allah Yang Maha Esa untuk memberikan lebih banyak kasih sayang dan untuk menolong kita mengatasi kebiasaan bertengkar. Dia akan menolong kita jika kita menerapkan cara-cara praktis yang dimuat di dalam artikel ini. Sewaktu kita menjalankan hal itu, cara berpikir kita akan berubah dan kita akan memperoleh lebih banyak kebahagiaan, kesabaran, kedamaian, keramah-tamahan, kebaikan, kelemah-lembutan dan mampu mengendalikan diri. Cobalah! Itu akan membuat hidup Anda menjadi lebih berbahagia!

Orang yang lebih bijak, tidak lagi banyak berkata-kata namun berpetuah.

Sambungan dari halaman 5

Tidak perlu khotbah, tidak perlu pidato yang menggelitik telinga. Jika Robert tidak bunuh diri hari ini, mungkin dia akan melakukannya besok. Hati saya berseru kepada Yang Mahakuasa, Yang dapat menjawab pertanyaan Robert.

Saya menatap mata Robert dalam-dalam, berdoa agar saya tidak terdengar sumbang di saat-saat yang penuh dengan keputus-asaan ini. Sebelum saya mampu mengucapkan sepatah kata apapun, air mata mengalir di wajah saya.

“Berdoa,” saya menjawab singkat dengan suara setengah berbisik.

Robert memejamkan matanya, air matanya juga mengalir. Di situlah, di dalam lift yang rusak, untuk pertama kalinya saya berdoa dengan sangat khushuk. Dengan suara keras, saya memohon agar Allah Yang Mahakuasa mengampuni saya karena kata-kata yang mungkin tidak saya sadari telah menyakiti orang lain. Saya memohon agar diberi kesempatan lagi, bahwa saya ingin membuat hidup orang lain menjadi berbeda, agar hidup itu menjadi lebih baik.

Saya merasa seolah-olah saya yang telah menyakiti Robert. Lagipula orang-orang yang telah merusak jiwanya dan keinginan hidupnya mungkin tidak banyak berbeda dari diri saya. Setelah saya selesai

berdoa, giliran Robert yang berdoa. Dia juga berdoa agar Allah memberikan kesempatan sekali lagi, memohon agar diberi harapan untuk hidup. Rasanya kami berada di dalam lift itu selama berjam-jam.

Akhirnya teknisi datang. Kalau semula ada dua orang yang tidak saling mengenal masuk ke dalam lift, yang satu sedang putus asa dan yang lain harus merubah sikap; kini dua orang yang berbeda keluar dari lift. Robert dan saya menjadi teman akrab. Bagaimana tidak setelah melalui masa-masa sulit itu bersama-sama? Malam itu saya mengundang dia makan malam di rumah, dan berulang-ulang kali setelah itu.

Perlahan-lahan hidup Robert menjadi utuh kembali. Dia menemukan wanita lain. Dia mendapat pekerjaan lain. Dia berdamai dengan ayahnya. Allah melimpahkan berkah dengan memberinya keluarga. Dan Allah juga melimpahkan berkah untuk saya. Dia memberikan kesempatan agar saya bisa melihat betapa singkatnya hidup ini dan bagaimana perkataan-perkataan yang menyakitkan dapat membawa pengaruh yang sangat besar—demikian pula halnya dengan keramah-tamahan. ■

— *Pengarang tak dikenal, diadaptasi*

Semakin banyak pertenggaran dimenangkan, semakin sedikit sahabat yang dikumpulkan.

Obat mujarab untuk kemarahan adalah penundaan.

Apabila marah, berhitunglah hingga sepuluh sebelum membuka mulut.

Apabila sangat marah, berhitunglah hingga seratus dan jangan membuka mulut.

Bijaksana adalah kemampuan menyampaikan pendirian tanpa menciptakan musuh.

Pada umumnya yang terbaik adalah dermawan dalam memuji namun berhati-hati dalam mengecam.

Kata-kata ramah membesarkan semangat seseorang ketika persoalan mengecilkannya.

Percakapan yang paling baik tidak mengandung banyak kata-kata.

Salah satu rahasia percakapan yang sukses adalah belajar menyampaikan ketidaksetujuan tanpa bersikap tidak menyenangkan.

Kebisuan adalah salah satu hal yang paling mengagumkan, mengesankan dan membangkitkan inspirasi, yang pernah diketahui oleh manusia.

Jangan dipecahkan kecuali jika Anda bisa memperbaikinya.

Seni membungkam sama indahnya dengan kemampuan berbicara.

Orang bijak berkata: Tahan lidahmu kecuali untuk empat hal berikut: mengumandangkan kebenaran, melaporkan kesalahan, menyatakan perasaan syukur karena perbuatan baik dan memberikan nasihat.

perkataan
itu nyata

