

# Tergugah

MAJALAH PENGGUGAH NURANI!



## MELIHAT YANG BAIK

Mendatangkan yang baik  
dari yang buruk

## Mengatasi Depresi

Kisah tentang  
seorang wanita muda yang  
bergumul melawan depresi

## Membesarkan anak dengan Kasih sayang

Ambil waktu untuk tertawa  
dan menyayangi

<b>Kabar dan Berita</b>	
Selamat karena siulan .....	3
<b>Hidung si Unta</b> .....	4
<b>Harapan Abadi</b> .....	5
<b>Mengatasi Depresi</b>	
Kisah tentang seorang wanita yang bergumul melawan depresi .....	6
<b>Mengapa Saya</b> .....	7
<b>Melihat yang Baik</b>	
Mendatangkan yang baik dari yang buruk .....	8
<b>Menghimpun Kekuatan</b>	
Bukan hanya penakluk .....	9
<b>Membesarkan anak dengan Kasih sayang</b>	
Meluangkan waktu untuk tertawa dan menyayangi .....	10
<b>Cermin</b> .....	11
<b>Dari lubuk hati</b>	
Pertimbangkanlah burung pipit .....	12

# Tergugah

Silakan menghubungi:

PO Box 1090/JKS  
Jakarta 12010

atau  
e-mail: [fcindo@fcindo.com](mailto:fcindo@fcindo.com)

© 2006 **Motivated.**  
Hak Cipta dilindungi oleh  
Undang-undang.  
Dicetak di Indonesia 2008.

dari editor

Siapa sih yang tak pernah merasa kecil hati dari waktu ke waktu? Kadang kala penyebabnya adalah stres dan situasi yang sulit, tetapi bisa juga karena sesuatu yang kecil—sedikit kekecewaan atau kesalahan, komentar ceroboh yang dilontarkan teman atau rekan kerja, atau pikiran negatif tentang situasi atau diri sendiri—tetapi semuanya itu dapat berkembang! Tak lama kemudian segala sesuatu nampaknya menjadi tidak beres dan pandangan kita mengabur sehingga rasanya ingin menyerah saja. Seandainya saja ada tempat untuk bersembunyi dan kita bisa berdiam di situ tanpa harus menatap dunia. Setelah hal ini terjadi, berikutnya adalah masa-masa yang sulit, untungnya seringkali itu tidak berlangsung lama sebab entah sesuatu terjadi atau ada orang yang membantu kita kembali ke jalur yang benar.

Apapun penyebabnya, persoalannya adalah semakin lama kita berada dalam suasana yang negatif, semakin dalam kita terbenam dan semakin sulit untuk melepaskan diri. Lebih parah lagi, jika kita cenderung untuk mudah putus asa, maka itu menyebabkan kita mengalami depresi dan depresi membunuh! Mereka yang kena depresi, hidupnya hancur dan ini membawa dampak bagi orang-orang yang kita sayang dan orang lain yang, mau tidak mau terkena imbasnya.

Bagi Anda yang mudah putus asa atau terkena depresi, ada dua hal penting yang harus diingat: Belajar mengenali pikiran negatif yang menyebabkan depresi adalah separuh dari pertarungan melawan depresi dan keputus-asaan; belajar mengambil tindakan melawan masukan negatif dengan menempatkan fokus dan percaya akan hal-hal yang positif adalah separuhnya lagi!—Dan jika kita melakukan keduanya, kemenangan pasti terjamin.

Editor

R.P. Miller, teman dan tetangga saya adalah seorang teknisi AC yang hampir pensiun, dia mempunyai cerita yang menarik.

Pada tahun 1958, R.P. secara tidak sengaja menembak dirinya sendiri. Luka pada betis dan bagian lain di kakinya sangat parah. Tiba di rumah sakit denyut nadinya sudah tidak terdeteksi, jadi dia diberi transfusi melalui kedua belah tangan dan kakinya secara bersamaan. Total darah yang diperlukannya hampir 10 liter.

R.P. di rumah sakit selama 42 hari dan operasi berlangsung selama 32 jam. Kata dokter kemungkinan pada suatu hari nanti dengan bantuan tongkat penyangga, dia bisa berjalan meskipun dengan susah payah. Ini membuat R.P. kecil hati, kemudian sesuatu terjadi.

Pada zaman itu rumah sakit tidak menggunakan AC, jadi jendela dibuka sewaktu musim panas.

Ketika R.P. meratapi nasibnya, melalui jendela terdengar siulan gembira. Dia melongok keluar dan melihat seseorang berkaki satu berjalan dengan tongkat penyangga sambil bersiul-siul gembira. Siulan itu mengeluarkan R.P. dari kesedihannya dan menyadarkannya bahwa kalau orang berkaki satu itu bisa bersiul gembira, maka dia seharusnya melihat situasi yang menimpanya dengan berbeda.

Usaha yang tekun dan sikap yang baru membuat perbedaan yang sangat besar kepada R.P. Selang beberapa bulan, dia bekerja lagi di perusahaan yang dulu tetapi di bagian administrasi. Dia ingin aktif, jadi dia membujuk perusahaan agar memberinya seorang asisten untuk mengangkat peralatannya dan dia bisa melakukan yang selebihnya.

Sekarang, R.P. menikmati hidupnya dan luka bekas tembakan hanya tinggal sedikit. Dia selalu merasa bersyukur kepada orang yang bersiul itu, yang diakuinya telah menyelamatkan hidupnya.

Ada beberapa hal di dunia yang tidak bisa dirubah. Kadang-kadang kita mungkin mengalami kerugian besar, tetapi kita bisa memilih untuk meratapinya atau berbuat seperti orang yang bersiul itu tadi—bersyukur atas apa yang masih kita miliki.

Perubahan sikap R.P. Miller dimulai dengan siulan gembira seseorang—itu membuat perubahan yang besar dalam hidupnya. Apakah kita menjalani hidup yang melaluinya orang yang berada dalam kesedihan dapat menemukan semangat yang dibutuhkan untuk terus maju—untuk mengatasi perasaan mengasihani diri sendiri? Apakah kita menjadi teladan yang hidup dalam mengalahkan yang mustahil, atau tetap gembira tanpa menghiraukan situasinya? Apakah kita memilih jalan yang terbaik? Kalau tidak, mengapa?

Kesepian yang teramat sangat adalah ketika kita terbenam dalam kegelapan memikirkan diri sendiri. Marilah kita berbuat lebih banyak untuk membesarkan semangat orang lain.■

# Selamat karena



## Kabar dan Berita

Oleh  
Zig Ziglar,  
diadaptasi  
dari  
*Creators  
Syndicate,*

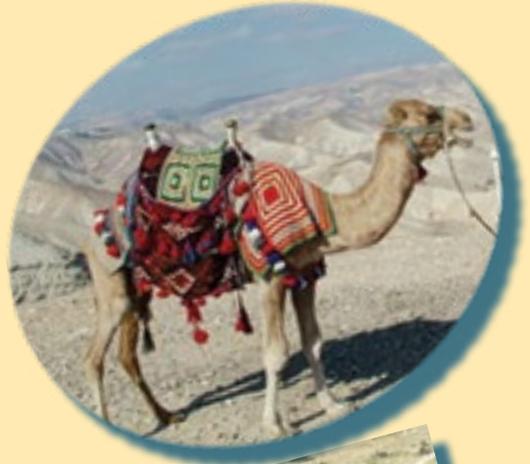
# مزن نى قىبلىنظ

Menurut dongeng orang Badui, adalah seorang lelaki dan untanya yang sedang dalam perjalanan melintas padang pasir. Pada malam hari, suhu udara sangat dingin. Orang itu mendirikan tenda, menambatkan untanya, kemudian pergi tidur.

Udara semakin dingin dan si Unta meminta agar dia boleh berlingdung dari udara yang sangat dingin.

Orang itu berkilah, "Tenda ini hanya cukup untuk satu orang!"

Si Unta terdiam untuk beberapa saat, namun tak lama kemudian bertanya lagi. "Tuan, tolonglah! Hidungku saja. Kalau hidungku bisa berada di dalam tenda Tuan, aku tidak akan membeku kedinginan di luar sini."



Dengan berat hati, lelaki itu akhirnya setuju.

Hidung si Unta menjadi hangat, tetapi setelah beberapa saat udara bertambah dingin.

Si Unta membangunkan tuannya dan memohon, "Tuan, tolong izinkanlah aku menempatkan kaki depanku di dalam tenda! Kakiku dingin sekali!"

Lagi-lagi, dengan berat hati orang itu setuju.

"Kaki depanmu saja, tidak lebih dari itu!" Maka si Unta memasukkan kaki depannya dan kakinya pun menjadi hangat.

Beberapa lama berselang, si Unta membangunkannya lagi. "Tuan tolonglah, kaki belakangku harus masuk juga, kalau tidak kakiku akan membeku dan aku tidak akan bisa melanjutkan perjalanan kita besok. Apa gunanya unta dengan kaki belakang yang beku?"

Jadi, sekali lagi orang itu setuju dan si Unta memasukkan kaki belakangnya. Namun tenda hanya cukup untuk satu orang, jadi orang itu terpaksa harus keluar dari tenda di udara yang dingin dan hampir tidak dapat bertahan melalui malam itu.



Depresi seperti si Unta. Hanya memerlukan peluang kecil untuk memulainya—biasanya berupa sebuah pikiran kecil yang sepertinya benar atau masuk akal—tetapi jika pikiran itu dibiarkan berada di benak kita, selang beberapa saat pikiran yang sama ditambah dengan pikiran yang sejenisnya akan memenuhi benak kita dan mengambil alih. ■

# Harapan Abadi

Harapan adalah mekanisme yang membuat manusia bertahan hidup, bermimpi, berencana dan membangun. Harapan bukanlah lawan dari realisme. Harapan adalah lawan dari sinisme dan keputus-asaan. Bagian yang terbaik dari kemanusiaan adalah harapan ketika tidak ada jalan, menjalankan hidup yang tidak bisa dijalani dan kemampuan membangun meski sumber terbatas.

"Hati yang gembira adalah obat yang manjur" demikian kata pepatah. Hal ini telah dikonfirmasi di zaman sekarang. Setelah Perang Dunia ke II, tawanan perang yang yakin bahwa mereka akan bebas dalam keadaan

hidup, yang pikiran dan jiwanya dipusatkan seolah-olah ada kehidupan yang dijalani nantinya, bebas dengan sedikit saja gangguan dibandingkan dengan mereka yang merasa tidak akan pernah pulang lagi.

Dr. Martin E.P Seligman dari Universitas Pennsylvania, telah melakukan banyak penelitian tentang penyebab depresi, kelainan yang mempengaruhi jutaan orang setiap tahunnya. Dia mendapati bahwa pengidap depresi menganggap hambatan yang kecil sebagai rintangan yang tidak bisa ditembus. Tanggapan terhadap segala sesuatu dirasakan sia-sia karena "yang kulakukan tidak berguna". Beliau mengemukakan bahwa terapi yang sukses dimulai ketika kita percaya bahwa kita bisa menjadi manusia yang efektif dan bisa mengendalikan kehidupan kita.

Ada seorang kenalan yang istrinya kecanduan. Berulang-ulang kali istrinya mengecewakan dia. Tetapi dia tidak pernah putus harapan. Suatu malam, istrinya memperlakukan dia di hadapan teman-teman lamanya. Setelah itu, istrinya menangis. "Mengapa kamu tidak meninggalkan aku?" tangisnya. "Karena aku ingat seseorang yang sangat manis," jawab suaminya. "Dan aku yakin orang itu masih ada." Akhirnya, dia bisa sembuh.

Secara alami kita punya harapan seperti benih akan bertunas dan matahari terbit, barangkali karena alasan yang sama. Tanda-tanda harapan

tertera di bumi, langit, laut dan semua yang hidup. Akan tetapi wajar dan sepenting apapun harapan tersebut, kita bisa kehilangan harapan. Kebanyakan, harapan menjadi lelah ketika hidup menjadi lelah.

Karena harapan ada di alur hidup yang wajar, itu dapat diperoleh dengan menyingkirkan rintangan yang menghalanginya. Berikut ini ada beberapa saran:

**Berharaplah untuk saat ini.** Ada saatnya sangat sukar untuk percaya akan masa depan, sewaktu kita untuk sementara waktu tidak punya cukup keberanian. Jika itu terjadi, pusatkanlah perhatian pada apa yang sedang berlangsung saat ini. Pupuklah *le petit bonheur* (kebahagiaan yang kecil) sampai keberanian itu datang lagi. Nantikanlah keindahan dari momen yang berikutnya, jam berikutnya, makanan yang lezat, menikmati secangkir kopi dengan teman lama, bermain-main dengan anak-anak, tidur, buku, film, kepastian bahwa matahari akan terbit besok. Tanamlah akar ke saat sekarang ini sampai kekuatan tumbuh untuk berpikir tentang hari esok.

**Ambillah tindakan.** "Apabila aku tidak bisa melihat jalan keluarnya," seseorang yang belum saya kenal menulis beberapa tahun yang lalu, "aku akan tetap melakukan sesuatu." Ini adalah saran yang bagus untuk orang yang "lumpuh" karena keputus-asaan.

**Percayalah pada harapan.** Jangan terbuju bahwa sikap pesimis mempunyai kebenaran, meskipun hanya sedikit. Orang-orang yang seperti ini lebih suka hidup di tengah-tengah keragu-raguan daripada dikecewakan. Kedewasaan di dalam diri kita, bukan kekanak-kanakan, yang jika jatuh akan bangkit lagi dan melawan logika. "Besok akan lebih baik." Harapan bukanlah kebohongan, melainkan kebenaran itu sendiri.

Jadi panggillah harapan. Sama benarnya seperti sinar mentari di musim semi. Harapan adalah cita-cita, latihan di arena kepahlawanan, pola pikir, gaya hidup, suasana hati. ■

Bila harapan pupus, tinggal apa lagi?

—Ama Ata Aidoo (1942-),  
Pengarang ulis dari Ghana.

# Mengatasi Depresi

—KISAH SEORANG WANITA MUDA  
YANG BERGUMUL MELAWAN DEPRESI



*Oleh Bethy Amsterdam*

Di awal masa remaja, saya banyak bergumul melawan depresi. Di akhir masa remaja dan memasuki umur 20-an, keadaan ini menjadi semakin buruk. Kelihatannya setiap kali depresi menyerang, intensitasnya menjadi semakin kuat dan durasinya lebih lama daripada yang sebelumnya. Terakhir, saya depresi selama lebih dari empat minggu.

Saya tidak pernah bisa menunjukkan secara pasti penyebabnya atau menemukan pola yang menentukan bagaimana atau mengapa itu terjadi. Nampaknya datang dengan tiba-tiba dan terasa seperti beban berat tengah menimpa dan saya tidak bisa melepaskan diri tidak peduli apapun yang saya lakukan. Biasanya saya berusaha untuk tetap melakukan pekerjaan saya dan bergumul meskipun merasa patah semangat dan mencoba untuk mengabaikannya. Tetapi semakin sering dan semakin gencar serangan, mustahil bagi saya untuk bisa melanjutkan pekerjaan seperti biasa karena perwujudan depresi tersebut sangat nyata. Saya merasa kepribadian saya berubah dan niat atau ketertarikan untuk melakukan apa yang biasanya saya nikmati atau lakukan, tidak ada lagi. Selama berminggu-minggu saya tidak bergairah. Mungkin merasa acuh tak acuh adalah istilah yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.

Tingkat depresi saya mencapai taraf yang menyebabkan fisik saya menjadi lemah. Saya hanya ingin tidur, karena

ketika tidur saya tidak perlu berpikir dan itu adalah satu-satunya waktu dimana saya merasa bahagia. Kemampuan konsentrasi saya dari hari ke hari sangat singkat. Sulit sekali berkonsentrasi atau menjadi produktif. Saya selalu berusaha untuk menghindari orang sebisa mungkin. Itu sulit sekali.

Selama bertahun-tahun, saya hanya berusaha untuk bertahan dari serangan depresi yang saya alami. Akhirnya memang berlalu dan mendung kelabu itu biasanya sirna—entah dalam waktu beberapa hari atau beberapa minggu—dan saya selalu bersyukur ketika itu terjadi. Dibutuhkan beberapa tahun hingga pada akhirnya saya sadar bahwa saya mengalami depresi. Mendapati bahwa usaha untuk “menghilangkan” depresi itu tidak membawakan hasil, akhirnya saya meyakinkan diri bahwa kecenderungan untuk mengalami depresi adalah faktor keturunan dan juga ada faktor ketidakseimbangan di dalam tubuh, bahwa ini harus saya hadapi seumur hidup—semacam kelemahan yang akan terus mengganggu. Tak lama kemudian saya mendapati bahwa kondisi ini bukanlah berada di luar kuasa Allah untuk menyembuhkan.

Teman dekat saya, yang nasehatnya sangat saya hormati, tentu saja menjadi prihatin ketika mengetahui cara saya yang fatalistis dalam menghadapi serangan depresi. Dia menjelaskan bahwa depresi adalah penyakit spiritual dan sebagaimana kita minta tolong jika menderita penyakit jasmani yang parah, kita juga harus mau untuk minta tolong dalam menghadapi penyakit spiritual dan mental. Ini merupakan pola pikir yang baru buat saya.

Sementara saya masih merasa tertekan karena serangan depresi, seorang teman lain yang juga rekan kerja, mengemukakan bagaimana dia belajar memerangi depresi dan keputus-asaan. Intinya dia menekankan bahwa depresi dapat diatasi dan harus dilawan bukan secara pasif menerimanya saja. Kemudian dia mengucapkan doa bersama saya agar Allah menyembuhkan saya. Sejak saat itu, awan kelabu dari depresi meninggalkan saya.

Saya sepenuhnya terlepas dari cengkeraman depresi. Empat atau lima tahun sejak saat itu, saya tidak pernah mengalami depresi yang seperti itu lagi. Itu adalah sebuah mujizat yang besar, mengingat saya sering mengalaminya beberapa bulan sekali atau paling tidak enam bulan sekali. Saya masih harus bergumul melawan keputus-asaan dari waktu ke waktu, tetapi saya telah terbebas dari cengkeraman depresi yang dulu membelenggu. Saya merasa bersyukur dan semua itu adalah karena kuasa doa. ■

**Arthur Ashe, pemain Wimbledon legendaris menderita sakit parah karena darahnya terinfeksi ketika menjalankan operasi jantung di tahun 1983. Dia menerima banyak surat dari para penggemarnya di seluruh dunia. Sepucuk surat berbunyi, “Mengapa Allah harus memilih Anda untuk penyakit yang sangat buruk ini?”**

**Arthur membalas: “Di dunia ada lebih dari 50.000.000 anak mulai belajar bermain tenis setiap tahunnya. 5.000.000 menjadi pemain tenis, 500.000 menjadi pemain tenis profesional, 50.000 datang ke pertandingan, 5.000 berhasil ke great slam, 50 berhasil melaju ke Wimbledon, 4 berhasil ke semi-final, 2 ke final. Ketika saya memegang piala, saya tidak bertanya kepada Allah, ‘Mengapa saya?’. Jadi sekarang di saat saya sedang kesakitan, saya juga tidak seharusnya bertanya kepada Allah ‘Mengapa saya?’”**

# Mengapa Saya?



# Melihat yang BAIK

*Mendatangkan  
yang baik  
dari yang  
buruk*

Oleh Maria Fontaine

Setiap orang mempunyai waktu di dalam hidupnya yang dianggap sebagai “malam yang gelap” — Tragedi atau kesusahan yang kebanyakan di luar kendali dan kadang-kadang adalah akibat dari pilihan yang salah atau perbuatan kurang kasih sayang. Bagaimana orang menyikapi yang salah itu menentukan apakah mereka menjadi pahit hati atau menjadi lebih baik.

Mereka yang kesulitan memetik hikmah dari masa-masa sukar, biasanya tidak mau menerima dan ini membuat mereka semakin tidak bahagia. Mungkin mereka telah diperlakukan dengan buruk, tetapi kalau mereka sayang kepada Allah dan tahu bahwa Allah sayang kepada mereka, maka Dia dapat dan akan menggunakan situasi seperti itu untuk kebaikan mereka kalau mereka membiarkan Dia melakukannya.

Allah mungkin mencoba menggunakan situasi seperti itu untuk menolong mereka, tetapi mereka tidak paham dan tidak memperoleh manfaat sebagaimana yang dimaksudkan-Nya. Kemungkinan pada banyak kasus yang dianggap sebagai “kesalahan”, Allah menggunakannya atau mengendalikannya untuk mendatangkan yang terbaik dari dalam diri mereka, untuk mengajarkan sesuatu yang sangat berharga atau hanya sebagai ujian. Jadi bahkan apabila sesuatu yang buruk

terjadi, Allah bisa dan akan merubah apa saja menjadi baik, kalau kita berserah kepada-Nya.

Mendapatkan sesuatu yang baik dalam situasi yang buruk bukan hanya suatu gagasan yang baik; tetapi juga sangat penting bagi kesehatan emosi dan mental. Jika kita tidak bisa menerima bahwa “habis gelap terbitlah terang” dari masa lalu, kemungkinannya kita tidak akan pernah memaafkan dan melupakan situasi buruk tersebut. Akibatnya kita menjadi pahit hati dan itu sangat melemahkan jiwa.

Jadi penting untuk tidak menoleh kepada situasi yang seberapa buruknya pun, kalau hanya untuk mengenang sisi buruknya saja. Mungkin itu bukan kenangan terindah, mungkin bahkan menyakitkan, tetapi jika kita mau menolak sisi negatifnya dan memohon agar Allah secara spesifik memakai situasi itu untuk sesuatu yang baik, maka Dia dapat memerdekakan kita dari kepahitan hati atau perasaan buruk dan sebagai gantinya membawakan kemenangan yang indah bagi kita.

Tidak ada kemenangan yang lebih besar daripada mendatangkan kebaikan dari keburukan. Itulah cara yang paling tepat untuk menaklukkan kepedihan masa lalu—bukan dengan kepahitan atau pikiran untuk membalas dendam, melainkan dengan membiarkan Allah menjadikan kita lebih baik. ▀

Saya menderita ataxia. Ada beberapa tipe ataxia dan yang saya derita disebut Friedrich's Ataxia. F.A. adalah penyakit syaraf langka yang mempengaruhi kemampuan berbicara, keseimbangan dan koordinasi. Ini penyakit keturunan dan penderita F.A. membutuhkan bantuan untuk berjalan misalnya dengan tongkat, sepeda dorong atau kursi roda.

Dalam pergumulan melawan F.A., sangat penting bagi saya untuk tetap aktif dan berolahraga secara rutin. Olah raga termasuk renang, pergi ke tempat fitness dan fisioterapi. Setelah satu tahun, usaha saya membuahkan hasil dan baru-baru ini saya mulai bisa berjalan lagi dengan bantuan *parallel bars*. Sangat menyenangkan bisa menggunakan kaki saya lagi dan merasa lebih yakin sewaktu melangkah. Bisa berjalan lagi adalah tujuan utama saya dan bisa melakukannya dengan cukup mudah menunjukkan saya berada di jalur yang benar.

Meskipun ada kemajuan, akhir-akhir ini saya merasa patah semangat dan frustrasi tanpa

## MENGHIMPUN KEKUATAN

alasan yang jelas. Pada umumnya saya tidak bisa berbuat apa-apa tanpa bantuan orang lain, tidak bisa berolah raga di lapangan terbuka, bermain kriket atau tenis, tidak bisa berdansa atau mengemudi; membuat saya kecil hati.

Setelah merasa frustrasi dan berpikiran negatif untuk beberapa waktu, saya sadar bahwa sudah waktunya untuk mengingatkan diri sendiri bahwa kelebihan saya sudah pasti melebihi kekurangan saya. Lagi pula setelah didiagnosa menderita Ataxia saya banyak belajar untuk memiliki niat, untuk tetap bersikap positif dan tidak lupa bahwa Allah selalu memberikan kompensasi. Jadi saya mulai membandingkan diri dengan orang yang tidak seberuntung saya.

Meskipun "terikat" di kursi roda adalah suatu kenyataan, namun saya bisa menuntaskan sesuatu yang tidak bisa dituntaskan oleh kebanyakan orang yang normal, membangkitkan gairah saya. Contohnya, saya bisa berenang dengan baik. Itu adalah sesuatu yang tidak selalu bisa dilakukan oleh kebanyakan orang bahkan yang tidak cacat.

Situasi saya juga lebih baik daripada kebanyakan orang. Saya hidup berkecukupan,

tidak banyak orang yang demikian dan saya bersyukur kepada Allah karenanya.

Kantor saya bagus, saya punya teman-teman dekat yang peduli, yang mana merupakan berkah yang tidak selalu bisa dinikmati orang lain.

Di atas segala-galanya, yang paling banyak menolong adalah iman kepada Allah dan komunikasi saya dengan-Nya.

Jadi dengan menghitung berkah, mengingat kemampuan dan pencapaian dalam hidup meskipun adanya kekurangan saya, sekali lagi membantu saya untuk berlapang

Oleh Asad Rafi, Pakistan



**"JIKA ANDA  
BERNIAT UNTUK  
MENUNTASKAN  
SESUATU,  
BERPEGANGLAH PADA  
IMAN, SUARA HATI  
DAN PUSATKANLAH  
KONSENTRASI,  
MAKA ANDA DAPAT  
MENYELESAIKAN APA  
SAJA."**

MORE THAN CONQUERORS

dada mengatasi perasaan frustrasi dan depresi.

Kekurangan saya mengajarkan bagaimana untuk bahagia. Hidup hanya sekali dan kita harus mempergunakan kesempatan itu dengan sebaik-baiknya. Kemampuan untuk memperjuangkan sesuatu, sekalipun mungkin tidak akan tercapai adalah yang paling penting. Ini telah menjadi fokus utama dalam hidup saya, selain juga melihat sisi positif dari segala sesuatu.

Sebagai penutup, berikut ini adalah kata-kata mutiara yang sangat bermanfaat bagi saya: "Jika Anda berniat untuk menuntaskan sesuatu, berpeganglah pada iman, suara hati dan pusatkanlah konsentrasi, maka Anda dapat menyelesaikan apa saja." ■

Jika Anda ingin menghubungi Asad,  
silakan mengirim email ke [asad.rafi@s-iii.com](mailto:asad.rafi@s-iii.com)

# AMBIL WAKTU UNTUK TERTAWA DAN MENYAYANGI

Oleh Sara Kelley

memecah di pantai. Betapa senangnya mereka akan deburan ombak dan menjatuhkan diri ke air! Saya berdoa agar mereka selamat dan bisa bersenang-senang. Belum lagi satu jam, saya sudah rindu dan menanti-nantikan cerita mereka.

Saya menyambut mereka selagi mereka turun dari mobil. "Terima kasih," ujar saya. "Ada banyak pekerjaan di rumah..."

"Anak-anak bilang kamu juga suka pantai," teman saya memulai pembicaraan.

"Tetapi Ibu terlalu sibuk untuk bersenang-senang," si bungsu menyela.

Kemudian waktunya untuk mandi. Ketiga putri saya masuk ke tempat mandi bersama-sama dan saya melakukan rutinitas—menyiapkan pakaian bersih, meletakkan pakaian kotor berpasir di keranjang cucian, memungut barang-barang yang berserakan di lantai. Selama itu, kalimat yang sama terngiang-ngiang di telinga saya, *Ibu terlalu sibuk untuk bersenang-senang*.

"Bu, tadi kami membuat istana dari pasir yang luar biasa bagus!" Rima berkata. "Seandainya Ibu ikut, pasti Ibu mau mengambil fotonya!"

*Apa yang sedang saya lakukan?* Saya bertanya diri. *Setiap hari anak-anak menikmati hidup sepenuhnya, seperti kehendak Allah disertai hikmah dan pengalamannya dan yang terutama bersenang-senang. Apa peran saya? Apa ingatan mereka tentang diri saya sewaktu mengingat masa kecil mereka? Posisi saya di mana ketika mereka "bersenang-senang"?*

Saya menyambar kaleng sabun untuk bercukur. "Istana ini bagaimana?" Tanya saya, sambil menyemprotkan sabun berbusa itu membentuk kastil di pinggiran tempat mandi. Bayangkanlah bagaimana mata mereka terbelalak lebar.

"Ibu mengotori kamar mandi!" Dina berbisik kepada adik dan kakaknya yang sedang terkejut.

Kemudian kami bergantian menyemprotkan busa ke satu sama lain, menulis nama kami di dinding dengan huruf cantik dan menciptakan jenggot buatan. Busa putih bertebaran. Kami juga bergantian mengambil foto yang nantinya akan kami nikmati untuk selama-lamanya. Bersenang-senang? Kami tergelak-gelak hingga perut sakit.

Makan malam agak terlambat dan seperti biasa saya tidak sempat menuntaskan semua tugas dan pekerjaan sesuai dengan rencana. Sekarang saya tidak suka kata "sibuk", karena saya merasa bersalah. Memang semua perlu diselesaikan, tetapi anak-anak lebih butuh kesenangan dan ibu yang menyayangi daripada kamar yang resik, pakaian terlipat rapi dan tidak koyak lagi. Anak-anak lebih merasakan kasih sayang ketika saya meluangkan waktu dengan mereka daripada apa yang saya lakukan untuk mereka. Pekerjaan selalu ada tetapi sekarang saya sadar bagaimana anak-anak membutuhkan dan menghargai kejutan yang menyenangkan—gelak tawa karena gembira, waktu bersenang-senang bersama—dan saya juga! ■



Ketiga putri saya sangat gembira. Kami sudah berencana mau ke pantai sejak minggu lalu dan kini tibalah saatnya. Pada saat-saat terakhir, saya meminta teman untuk menggantikan saya karena banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan. *Paling tidak ini adalah waktu yang tepat untuk mengerjakan yang belum sempat saya lakukan*, pikir saya sambil mengumpulkan pakaian kotor untuk dicuci dan jarum & benang untuk menjahit pakaian yang koyak. Selang beberapa saat, teman saya tiba dan mereka pun segera berangkat dengan riang gembira. Melambaikan tangan, mereka berseru, "Sampai jumpa Ibu! Mudah-mudahan waktu Ibu menyenangkan!"

*Menyenangkan?!* Kalau saja mereka tahu rencana saya hari ini, pikir saya. Jadi meluangkan waktu untuk "diri sendiri" selama mereka pergi, boleh *dong?* Sedikit janggal, biasanya apa yang saya tuntaskan tidak sesuai dengan harapan kalau saya menggantikan waktu bermain untuk kegiatan dan tugas rumah tangga. Tetapi itu juga merupakan bagian dari ibu rumah tangga, bukankah demikian?

Saya duduk membayangkan tentang istana pasir dan anak-anak yang tergelak-gelak—si bungsu berlarian di sepanjang pantai, yang lebih besar melompati ombak yang

Saya terjaga pada suatu pagi disambut oleh sebuah hari yang sempurna, seolah memohon agar saya berlari keluar dan mencium embun di rumput serta menyerap hangatnya sinar mentari pagi. Namun kali ini saya hanya melempar pandangan sekilas ke luar jendela. Saya mengabaikan gambaran kesempurnaan dan langsung ke cermin. Saya tidak menyukai apa yang tertera di sana.

Sudah berbulan-bulan saya memegang cermin di hadapan saya. Entah dari mana datangnya, tetapi pada suatu hari saya melirik ke cermin dan sejak saat itu saya tidak bisa meletakkannya. Tidak ada yang lain, yang dapat saya pandang dalam waktu yang cukup lama. Cermin ini selalu menghalangi, selamanya memandangi saya dan mengingatkan ketidaksempurnaan saya. Cermin ini tidak memperlihatkan apa-apa kecuali bahwa saya tidak memenuhi harapan, kegagalan dan kekurangan saya. Cermin ini tidak pernah meninggalkan saya.

Sepanjang hari yang sempurna ini ada banyak kesempatan untuk berbagi gelak tawa dengan teman, melemparkan senyum kepada anak-anak, memberi uluran tangan—banyak jalan untuk menemukan kebahagiaan. Namun sepanjang hari yang dapat saya lihat hanyalah pantulan diri di cermin. Saya menjadi buta terhadap yang lainnya, tersesat di dunia sempit yang hanya terdiri dari saya dan cermin saya.

Matahari bersinar dengan cerah, namun awan kelabu menyelimuti pikiran saya. Segala sesuatu yang menimpa saya seolah-olah menegaskan bahwa tidak ada yang peduli, tidak ada yang memperhatikan saya. Saya melihat ke cermin dan tidak ada sesuatu apa pun tentang diri saya yang saya sukai. Saya terlalu sarat dengan kesalahan untuk bisa dikasihani atau gembira. Saya memandangi tawa, senyum dan kegembiraan yang dialami orang

# Cermin

## CELUK!

Oleh Julia Kelly



lain, tetapi dari kejauhan sambil duduk menyudut dan menatap cermin saya. *Kok* mereka bisa begitu bahagia? Tidak sadarkah mereka akan keadaan diri saya? Tidakkah mereka melihat betapa sengsaranya saya?

Setiap kali saya mencoba keluar dari sudut kecil saya, cermin saya “menjerit” bahwa itu tidak ada gunanya. Kemudian pantulan diri saya terlihat dan saya akan menatap, menatap dan terus menatap. Sementara dunia berpacu, saya semakin dalam tenggelam ke dalam jurang kegelapan dari pikiran negatif dan pupusnya harapan.

Kemudian saya sadar, mengapa tidak ditutupi saja cermin itu? Benar, kita punya kesalahan; benar, kita tidak akan pernah menjadi sempurna. Benar, kita akan selalu melakukan kesalahan. *So what?* Kita tidak bisa menjalani hidup mengacuhkan harapan untuk gembira hanya karena kita tidak punya semua kualitas yang diinginkan. Lupakanlah diri Anda sendiri dan tempatkanlah fokus pada orang lain. Abaikanlah saja cermin itu dan lihatlah betapa bahagianya Anda.

Diperlukan usaha yang keras, tetapi akhirnya saya berhasil menutupi cermin itu. Mula-mula saya merasa tidak PD tanpa cermin. Saya merasa ‘telanjang’, rentan. Saya tidak merasa yakin bahwa saya bisa diterima apa adanya, kesalahan, kegagalan dll. Saya kemudian

sadar, semakin saya menjadi diri sendiri, semakin saya mengulurkan tangan untuk orang lain, sesulit apapun pada mulanya, saya akan menjadi semakin gembira. Awan kelabu yang menyelimuti pikiran saya sirna oleh cerah dan hangatnya berkah kedamaian.

Cermin itu masih ada. Tidak pernah beranjak. Tetapi saya menjaganya agar jangan terlihat. Masih ada bahaya bahwa saya akan mengangkat cermin itu lagi dan terjebak olehnya. Itu bisa membalikkan saya ke situasi sebelumnya—depresi, menutup diri, minder dan sibuk dengan diri sendiri. Akan tetapi setiap kali saya tergoda untuk mengintip ke cermin, saya mengingatkan diri sendiri betapa bahagianya saya sekarang setelah menerima kekurangan saya dan bertekad untuk tidak membiarkan hal itu membuat saya patah semangat. Saya tidak akan pernah bisa menjadi apa yang sebelumnya saya harapkan, tetapi ada banyak yang bisa saya berikan kepada orang lain. Dan itu tidak bisa saya lakukan selama saya melihat ke cermin itu.

Pagi ini saya terjaga, hujan deras turun dan udara dingin. Halilintar menggelegar dan matahari tidak kelihatan karena ada mendung kelabu. Di luar, pagi ini sangat suram, tetapi di hati saya ada sinar mentari dan langit biru. Ini hari yang sempurna! ■

Pertimbangkanlah

# Burung pipit . . .

Allah memperhatikan burung-burung pipit ketika mereka beterbangan mencari makan dan tempat untuk bersarang. Dia memandu mereka ke tempat untuk beristirahat dan mereka tidak kuatir tentang apa yang tidak mereka punya. Mereka melalui hari-hari percaya bahwa Allah akan menyediakan kebutuhan mereka. Alangkah kecil dan banyaknya burung pipit, tetapi Allah tahu dan mengawasi mereka semua. Dia ingat dan peduli akan setiap burung pipit itu.

Kita jauh lebih berharga bagi Allah daripada semua burung pipit. Kalau Allah memperlihatkan perhatian untuk makhluk yang kecil dan yang terlihat tidak penting ini, bukankah Dia juga peduli akan diri kita?

Allah tahu persoalan kita dan paham akan ketakutan kita. Dia berkehendak agar kita beriman bahwa Dia menjawab doa, tetapi kita perlu percaya kepada-Nya sebagaimana halnya burung-burung pipit yang kecil itu. Kita tidak melihat mereka terbang dengan panik, kuatir dan bingung; mereka tenang dan damai, tahu bahwa Allah peduli.

Dia juga peduli kepada Anda dan senantiasa menolong. Jadi, percayalah kepada-Nya dan lebih jauh lagi, jangan khawatir!