

Tergugah

MAJALAH PENGGUGAH NURANI!

BATU LONCATAN

Rintangan ada
untuk ditaklukkan

LONCENG YANG BERDENTANG 13 KALI

Hanya satu orang
yang bisa membuktikan
bahwa dia tidak bersalah

KEINDAHAN MENGGANTIKAN ABU

Mungkinkah ada alasan
di balik penderitaan?

SANG TIRAM

Merubah cobaan menjadi
sesuatu yang berharga

EDISI 4

LONCENG YANG BERDENTANG 13 KALI Hanya satu orang yang bisa membuktikan bahwa dia tidak bersalah	3
BATU LONCATAN Rintangan ada untuk ditaklukkan	4
KEINDAHAN MENGGANTIKAN ABU Mungkinkah ada alasan di balik penderitaan?	6
SEKEDAR ISENG Sudah pasti	7
BERIKANLAH NILAI POSITIF BAGI DIRI ANDA Pola berpikir yang lebih baik, membuat kita merasa lebih baik	8
SANG TIRAM Merobah cobaan menjadi sesuatu yang berharga	10
JAWABAN ATAS PERTANYAAN ANDA Mengapakah ada penderitaan?	11
KUTIPAN TERKENAL Bertindaklah!	12

Tergugah

Silahkan menghubungi salah satu alamat berikut:

PO Box 1090/JKS,
Jakarta 12010

PO Box 1040
Bandung 40010

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

© 2002 **Motivated**
Hak Cipta Dilindungi
Undang-undang
Ditetak di Indonesia, 2004

dari meja redaksi

Hidup ada naik turunnya, tetapi adakalanya hidup terasa hanya penuh dengan persoalan seperti kecelakaan, kehilangan orang terkasih, masalah ekonomi, dlsb. Mungkin kita bertanya-tanya “Di manakah letak kesalahannya? Mengapakah terjadi begitu banyak kesalahan?”

Jawaban dari berbagai pertanyaan ini sama beraneka-ragamnya dengan persoalan itu sendiri, tetapi Allah mengizinkannya untuk alasan tertentu. Mungkin untuk memperteguh karakter kita, atau untuk mengajarkan kesabaran atau sikap positif dalam menanggapi kesulitan, atau untuk memperkuat jasmani dan rohani, atau untuk membuat kita menjadi lebih bijaksana, atau membuat kita lebih menghargai berkah-berkah lainnya atau persoalan yang tidak menimpa kita. Percaya atau tidak, di balik persoalan yang kita hadapi ada bermacam-macam alasan yang baik!

Tentu saja semuanya tergantung dari bagaimana tanggapan kita terhadap persoalan dan kesulitan yang kita hadapi. Semoga Edisi **Tergugah** kali ini dapat membantu Anda untuk menanggapi setiap persoalan dan setiap kesulitan, dengan sikap yang lebih positif dan dengan iman; menanggapiinya bukan sebagai batu sandungan melainkan batu loncatan.

Redaktur

Bertahun-tahun yang lalu, ketika hari sudah larut malam, dua orang pria berdiri di dekat lonceng kota Plymouth, Inggris. Ketika lonceng selesai berdentang, keduanya sama-sama berkomentar bahwa lonceng berdentang tigabelas kali dan bukan duabelas. Salah seorang pria itu bernama Kapten Jarvis.

Beberapa waktu berselang, Kapten Jarvis terjaga ketika hari masih dini. Dia berpakaian kemudian berjalan ke pintu depan rumahnya. Membuka pintu, dia terkejut mendapati pelayannya sedang berdiri di situ dengan kudanya yang sudah siap ditunggangi. Pelayan itu menjelaskan, "Firasat saya mengatakan tuan memerlukan kuda tuan." Dia mengatakan bahwa firasatnya begitu kuat sehingga dia bangun, dan mempersiapkan kuda itu.

Ini aneh dan belum pernah terjadi sebelumnya. Namun karena kuda sudah siap, Kapten Jarvis menunggang kudanya dan pergi berangkat. Karena tidak mempunyai tujuan tertentu, Kapten Jarvis membiarkan kudanya yang memilih jalan. Tak lama kemudian tibalah mereka di dekat sungai, di tempat penyeberangan feri.

Bayangkan keterkejutannya, di hari yang masih dini itu, melihat tukang feri sudah menanti untuk menyeberangkan dirinya. Ada apa ini?

"Pagi sekali Anda sudah berada di sini!" sapa Kapten Jarvis.

"Saya tidak bisa tidur, tuan,

rasanya ada orang yang harus saya seberangkan."

Kapten dan kudanya menumpang feri, dan tak lama kemudian mereka sudah berada di seberang yang satunya. Lalu apa? Sekali lagi dibiarkannya kudanya yang memilih jalan. Setelah beberapa saat, mereka tiba di sebuah kota besar. Berpasan dengan seseorang, kapten itu bertanya kalau-kalau ada sesuatu yang menarik sedang berlangsung di kota.

"Tidak juga, kecuali ada seorang pembunuh yang akan diadili."

Karena memang tidak ada acara, dia memutuskan untuk melihat jalannya persidangan. Dia menuju ke tempat pengadilan, turun dari kudanya dan masuk ke dalam gedung.

Melangkah masuk, dia mendengar Hakim bertanya kepada tersangka, "Adakah yang ingin Anda sampaikan?"

Tersangka menjawab, "Tidak ada tuan Hakim, kecuali bahwa saya tidak bersalah. Di seluruh dunia, hanya ada seorang saksi yang bisa membuktikan bahwa saya tidak bersalah, tetapi saya tidak tahu namanya atau pun

alamat orang itu.

Beberapa minggu yang lalu, kami sama-sama berdiri di Plymouth, di tengah malam

dan sama-sama berkomentar bahwa lonceng berdentang tigabelas kali dan bukan duabelas kali."

(Bersambung ke hal. 7)

merobah

rintangan

Pujangga, ahli filsafat, dan orang yang romantis seringkali mengibaratkan kehidupan bagaikan arus sungai yang mengalir dari gunung ke laut. Sungai itu melebar dan menyempit di beberapa tempat. Sungai mengalir melalui lembah menuju ke dataran yang rendah. Arus sungai yang tenang bisa berubah menjadi air bergejolak, dan akhirnya mengalir tenang ke dalam lubuk yang jernih berkilauan untuk kemudian ditelan samudra luas.

Akan tetapi apakah yang paling menarik bagi wisman, fotografer dan pelukis? Apakah yang membuat orang terpesona? Arus air yang mengalir tenang melintasi dataran? Bukan. Yang mempesonakan adalah air terjun yang megah, di mana air sungai menghempas bebatuan yang tersebar dan yang terlupakan. Jika Anda perhatikan dengan seksama, Anda akan melihat pelangi.

Kita bersyukur lembah dan dataran yang menyenangkan, dan kadang-kadang kita berandai-andai bisa menetap di situ untuk selamanya. Namun demikian hidup terus berlanjut. Allah tahu apa yang terbentang di tikungan yang berikutnya, dan Dia akan menuntun kita melalui lorong-lorong yang sempit, riam dengan arus yang dahsyat dan juga melewati air terjun yang luar biasa. Dengan menempatkan jiwa Anda ke dalam tanganNya, Anda bukan saja dapat melalui persoalan dan mara bahaya di dalam hidup, tetapi juga

menikmati tantangan-tantangan yang ada.

Jadi jika Anda mengalami masalah keuangan, khawatir mengenai kesehatan, atau berada di dalam situasi yang menimbulkan emosi, jangan putus asa. Jika perkawinan Anda bermasalah; hubungan dengan orangtua, anak-anak, sejawat, atasan atau rekan kerja bermasalah, jangan putus asa! Jika Anda merasa ditakdirkan untuk bergumul sepanjang hidup Anda karena status sosial, kurang berpendidikan, kurang terampil, dlsb., janganlah putus asa! Jika Anda menderita cacat tubuh, janganlah putus asa! Jika Anda tidak puas dengan diri Anda sendiri karena Anda tidak pernah akan menjadi secerdik, secantik, setampan, semenarik yang Anda inginkan, janganlah putus asa! Jika sejawat dan mereka yang Anda kasihan tidak memahami atau pun sependapat dengan Anda, janganlah putus asa!

Meski pun keadaan mungkin tidak akan berubah—tidak dengan seketika itu juga—Allah dapat membantu Anda untuk mengatasi keadaan. Jika rintangan tidak bisa dilenyapkan, Dia bisa menolong Anda untuk menghindarinya dengan jalan dari atas, dari bawah, atau dari samping. Dia mungkin tidak melenyapkan semua persoalan Anda, akan tetapi Dia bisa membimbing Anda melalui persoalan tersebut.



Allah Memegang Kendali

Anda bisa percaya bahwa, segala sesuatu yang terjadi terhadap diri Anda akan mendatangkan kebaikan. Selain itu, Anda juga bisa merasa yakin bahwa, sesuatu tidak terjadi dengan begitu saja bagi orang yang percaya. Setiap peristiwa yang melibatkan Anda adalah bagian dari rencana Allah yang unik dan pribadi, untuk kehidupan Anda. Dia tahu persisnya apa yang perlu Anda alami, dan pelajari untuk memenuhi rencana tersebut.

Sebagian krisis dan malapetaka yang menimpa kita disebabkan karena ulah kita sendiri. Karena kita tidak berhati-hati, kita keliru dan mengambil keputusan yang salah. Ada pula yang terjadi karena kesalahan orang lain. Bagaimana pun juga, kita harus merasa yakin bahwa Allah mengendalikan kehidupan dan takdir kita. Tidak ada sesuatu apa pun yang terjadi terhadap diri kita tanpa seizinNya. Allah peduli dan secara rinci terlibat serta memperhatikan segala sesuatu yang berkenaan dengan hidup Anda. Pada waktu Anda melalui masa-masa yang sukar, renungkanlah hal itu.

Tujukanlah pikiran pada Hal-hal yang Baik....

Apabila hati kita berat karena kuatir, takut, sedih atau luka, maka sebalik daripada terbenam di dalam penderitaan, lebih baik kita

menjadi

--Dari "Rintangan ada untuk Ditaklukkan!"
oleh Shannon Shyler

menghitung berkah-berkah kita. Kita bisa mengingat-ingat kasih sayang dari keluarga dan sejawat kita. Jika kita tidak bisa mengingat apa pun, paling tidak kita bisa bersyukur atas segala persoalan, masalah, dan kesusahan yang tidak menimpa kita karena Allah melindungi kita!

Marilah kita melihat ke sisi yang lebih terang. Marilah kita memusatkan pikiran pada hal-hal yang baik. Hal ini dapat membantu kita untuk menempatkan persoalan yang kita alami sesuai dengan perspektifnya, dengan membandingkan bahwa ada banyak orang lain yang mengalami penderitaan yang jauh lebih banyak daripada diri kita.

Manfaatkanlah Kekurangan Anda

Baik bawaan sejak lahir, akibat kecelakaan atau penyakit yang menyebabkan kelumpuhan, cacat fisik dapat menjadi pengalaman yang terburuk. Kerusakan yang tak dapat diperbaiki, keterbatasan, menyadari bahwa kita berbeda dengan orang lain, merasa hina karena harus bergantung kepada orang lain bahkan untuk melakukan hal-hal yang paling sederhana sekali pun. Lalu pertanyaan yang menghantui adalah, "Mengapa aku? Mengapa hal ini menimpa diriku?!" Orang yang belum pernah mengalaminya sendiri tidak akan bisa memahaminya.

Jika gambaran di atas sesuai dengan diri Anda, camkanlah yang berikut ini! Ada Yang memahami pergumulan Anda. Dia mempedulikan diri Anda jauh melebihi apa yang pernah Anda bayangkan, dan Dia berkeinginan untuk membantu Anda agar memiliki hidup yang lengkap,

batu loncatan

bahagia dan produktif; yang bisa menggugah dan memperkaya kehidupan orang lain yang ada di sekitar Anda.

Ada pepatah yang mengatakan bahwa penderitaan menjadikan manusia lebih baik atau lebih buruk. Mereka yang terus-menerus mengenang apa yang telah hilang akan menjadi lebih buruk, dan akan kehilangan lebih banyak lagi.

Tetapi ada juga yang menghadapi malapetaka dan rintangan yang sama dengan gagah berani. Mereka pantang menyerah, dan menjadi sumber ilham bagi orang lain.

Ada yang mengatakan, “Apabila Allah menutup pintu, pada umumnya Dia akan membukakan jendela di tempat lain.” Apa pun persoalan Anda, dapat menjadi solusi bagi Anda, dapat menjadi modal utama, dapat menjadi penguat watak dan pembesar jiwa. Persoalan dapat mendorong Anda, memberi kreatifitas, membimbing Anda untuk membina hubungan yang lebih dalam dan lebih menggembirakan. Semua itu tergantung kepada diri Anda sendiri. Apakah Anda menganggap persoalan yang Anda hadapi itu sebagai batu sandungan atau sebagai peluang tersamar?

Kesimpulan

Memang benar bahwa hidup adalah suatu perjuangan. Akan tetapi Allah menjagai kita dan mempunyai rencana atas kehidupan kita. Jadi, apabila suasana terlihat gelap, membingungkan atau tidak jelas; jika airmata menggenangi di pelupuk mata Anda dan keputus-asaan berusaha mencekam hati Anda, alihkanlah pandangan Anda dari diri Anda sendiri dan dari bencana dunia. Menengadahlah kepada Dia yang menyayangi dan memelihara Anda. Dapatkanlah penghiburan dan janji-janji Allah untuk Anda. Ingatlah semua berkah yang telah dilimpahkanNya ke atas diri Anda dan ucapkanlah syukur kepadaNya. Kemudian nantikanlah apa yang akan dihibahkanNya kepada Anda—pahala dan berkah sebagaimana dijanjikanNya kepada orang-orang yang bertahan dan berpegang teguh pada iman. Jadilah penakluk dan robahlah batu sandungan menjadi batu loncatan. •

menggantikan **abu**

Untuk memperoleh keindahan harus ada kesengsaraan. Untuk memperoleh api yang indah, harus ada abu. Harus ada yang menjadi abu. Berkah datangnya dari penderitaan, keindahan menggantikan abu.

Bagaikan tangan raksasa yang memeras sarang madu agar mengeluarkan madu. Bagaikan bunga cantik yang dilumatkan agar menghasilkan wangi yang harum. Atau bagaikan musik yang indah dari tenggorokan burung, seakan-akan disertai kesakitan namun demikian terbetiklah sebuah nyanyian. Walau pun nyanyian burung itu sedih, terdengar sangat manis. Rintihan yang terdengar bukanlah keluhan melainkan ucapan syukur kepada Allah. Sebuah lagu sedih tetapi merdu. Seperti yang dikatakan oleh seorang penyair Inggris terkenal Percy Shelley, “Lagu yang paling merdu adalah lagu yang mengisahkan tentang pikiran yang paling sedih.”

Oleh David Fontaine

Keindahan

Anda tidak pernah akan menghargai terang, seandainya Anda belum pernah berada di tempat gelap. Anda tidak bisa menghargai kesehatan, seandainya Anda belum pernah sakit. Anda tidak bisa menghargai belas kasihan Allah, seandainya Anda belum pernah mengalami ketidak-adilan. Kita menghibur orang lain dengan penghiburan yang kita peroleh dari Allah.



“Sayalah orangnya! Sayalah orangnya!”
Kapten Jarvis berseru dari belakang ruangan.
“Sayalah orang yang berdiri di dekat lonceng kota Plymouth dan mendengarnya berdentang tigabelas kali bukan duabelas. Benar apa yang dikatakan tertuduh. Saya mengenali dia sebagai orang itu. Pada malam terjadinya pembunuhan, orang ini berada di Plymouth, bertepatan dengan keberadaan saya di sana. Kami saling berkomentar alangkah anehnya lonceng berdentang tigabelas kali di tengah malam!”

Tertuduh, terbukti tidak bersalah dengan kesaksian kapten itu. Dengan segera ia pun dibebaskan!

Bayangkanlah! Hanya satu orang di seluruh dunia yang bisa membuktikan bahwa tersangka tidak bersalah. Tak dapat disangsikan lagi pastilah malaikat yang membangunkan pelayan dan tukang feri, serta menempatkan firasat yang kuat di dalam hati mereka yang bertentangan dengan kebiasaan mereka. Tidak diragukan lagi pastilah malaikat yang membimbing orang, dan kuda itu serta membawanya ke ruang pengadilan, persis ketika dia sangat dibutuhkan. •



Mempunyai rasa humor sangat bermanfaat dalam hidup

Pada suatu pagi seorang pria menelepon perusahaan taksi, menyampaikan keluhan karena taksi yang dipesannya belum juga datang.

Wanita yang menerima telepon pria itu meminta maaf, “Maaf Pak, taksinya belum tiba. Tetapi jangan kuatir, pesawat udara selalu terlambat.”

“Pagi ini sudah pasti,” jawab sang pria. “Karena saya pilotnya!”

berikanlah **NILAI POSITIF** bagi diri sendiri

*Diadaptasi dari karangan
Joseph T. Martorano dan John P. Kildahl.*

POLA BERPIKIR YANG LEBIH BAIK, MEMBUAT KITA MERASA LEBIH BAIK.

Cerita berikut ini klasik meski pun sedikit diplesetkan: Ban mobil seorang sales tiba-tiba saja kempes di sebuah jalan yang gelap dan sepi, dan di mobil tidak ada dongkrak. Tak jauh dari situ, dilihatnya ada rumah yang lampunya masih menyala. Sambil berjalan mendekati rumah tersebut, otaknya berputar. Bagaimana kalau tidak ada yang membukakan pintu? Bagaimana kalau mereka tidak punya dongkrak? Bagaimana kalau dia punya tetapi tidak mau meminjamkannya? Semakin keras dia berpikir, semakin tinggi pula emosinya, sehingga ketika pintu dibukakan, dia meninju yang punya rumah sambil menghardik, “Siapa yang butuh dongkrak jelekmu?”

Cerita ini mengundang tawa karena mengolok-olok cara berpikir orang yang mudah putus asa. Pernahkah Anda berkata kepada diri Anda sendiri: “Rencanaku selalu berantakan.” “Aku selalu terlambat...aku selalu mengacaukan suasana.”

Suara-suara hati yang demikian dengan kuat membentuk kehidupan Anda, lebih daripada kekuatan yang lainnya. Suka atau tidak, Anda mengarungi kehidupan dengan pikiran Anda sebagai jurumudi. Jika pikiran Anda menggambarkan kegelapan dan malapetaka, maka ke sanalah tujuan Anda, sebab suara hati yang merendahkan merampas percaya diri dan bukannya mendukung atau pun membesarkan semangat. Singkatnya, jika Anda berpikir lebih baik maka Anda pun akan merasa lebih baik. Beginiilah caranya:

SELARASKANLAH PIKIRAN ANDA

Susanna berkata kepada teman barunya, “Saya maklum kamu tidak bisa membantu saya. Saya memang kacau. Saya terus menerus membuat kekeliruan di kantor, dan saya pasti akan kehilangan pekerjaan saya. Kemarin atasan mengatakan bahwa saya akan dipindahkan. Katanya, promosi. Tetapi kalau kerja saya baik mengapa saya harus dipindahkan?”

Kemudian perlahan-lahan cerita Susanna beralih. Dia memperoleh gelar masternya dua tahun yang lalu dan gajinya sangat memuaskan. Hal itu sama sekali tidak terdengar seperti suatu kehancuran.

Temannya menyarankan agar dia menuliskan pikiran-pikirannya, terutama pada waktu malam hari jika dia tidak bisa tidur. Ketika mereka bertemu lagi, di dalam daftar Susanna terdapat pikiran-pikiran berikut: “Aku tidak pintar.” “Aku selalu terlambat menyelesaikan laporan.” “Besok pasti ada malapetaka. Aku tidak pernah

memimpin rapat.” “Atasanku terlihat marah pagi ini. Apa yang telah kuperbuat?”

Susanna mengakui, “Di dalam sehari saja, saya mencatat duapuluh enam pikiran negatif. Pantas saja saya selalu lelah dan dilanda stres.”

Mendengar dirinya sendiri membaca ketakutan dan firasat buruknya, membuatnya menjadi sadar betapa besar energi yang terbuang memikirkan bencana yang hanya ada di dalam khayalannya. Jika Anda merasa patah semangat, mungkin Anda juga memberi sinyal-sinyal negatif kepada diri Anda sendiri. Ucapkanlah berulang-ulang kali atau catatlah, jika itu akan membantu Anda menyadarinya.

Jika sering dilatih, maka menyelaraskan pikiran bisa menjadi otomatis. Pada waktu Anda berjalan atau mengemudi, Anda akan mendengar suara-suara itu di dalam diri Anda. Tidak lama kemudian, pikiran Anda akan menuruti perintah Anda dan bukan sebaliknya. Lalu jika hal ini sudah terjadi, perasaan dan tindakan Anda juga akan berubah.

HILANGKANLAH KATA YANG BERSIFAT MERUSAK.

Suara hati Fran terus mengatakan bahwa dia “hanyalah seorang sekretaris”. Suara hati Mark terus mengingatkan bahwa dia “hanyalah seorang sales”. Kata “hanyalah” meski pun memperpanjang kalimat, tetapi mengurangi artinya.

Dengan menghilangkan kata atau frase negatif, Anda bisa mencari apa yang menyebabkan kerusakan terhadap diri Anda sendiri. Bagi Fran dan Mark, penyebabnya adalah kata “hanyalah”. Jika kata tersebut dihilangkan, maka tidak ada yang salah dengan mengucapkan “Saya seorang sales” atau “Saya seorang sekretaris”. Kedua pernyataan ini membuka peluang untuk kelanjutan seperti misalnya, “Jenjang karir saya sedang menanjak.”

HENTIKANLAH PIKIRAN ITU

Hentikan sinyal-sinyal negatif dengan memberi perintah, “Stop!” “Apa yang harus kuperbuat seandainya....?” Stop! Secara teori, menghentikan sangat sederhana. Tetapi pada prakteknya, tidak semudah itu. Tinggikan nada suara Anda sewaktu memberi perintah. Bayangkan seolah-olah Anda menenggelamkan ketakutan atau kekuatiran yang ada di dalam diri Anda.

Vincent, lajang berumur 20 tahun adalah seorang pekerja keras. Ia menjabat sebagai seorang eksekutif di sebuah perusahaan besar. Ibunya meninggal ketika dia masih kecil, jadi ayahnya yang membesarkan dia. Keduanya hidup dengan rukun, akan tetapi ayah Vincent terlalu melindungi anaknya dan memenuhi benaknya dengan pikiran yang menyebabkan kesulitan. Tanpa disadarinya, Vincent membawa pikiran-pikiran tersebut sampai dia sudah dewasa. Suara hatinya telah menggantikan peran ayahnya. Vincent adalah seorang yang berkuatir.

Dia kuatir tentang peristiwa yang terjadi antara dirinya dengan rekan kerjanya. Dia mengira bahwa rekannya itu tersinggung atas komentar yang diucapkannya. Kekuatiran itu melumpuhkan dirinya: “Dia sangat tersinggung dengan apa yang kukatakan” dan “Sudah keterlaluan sehingga tidak ada gunanya meminta maaf.”

Ketika Vincent menghentikan suara dari dalam dirinya dan berbicara dengan rekan kerjanya itu, dia mendapati bahwa kekuatirannya sangat tidak beralasan.

TONJOLKAN SISI YANG POSITIF.

Jikalau seseorang tengah dilanda murung, segala sesuatu nampaknya sangat menyebalkan. Jadi jika Anda sudah menghentikan pikiran-pikiran negatif itu, maka haruslah diganti dengan pikiran-pikiran yang positif.

Ada yang menguraikan prosesnya begini: “Dulu setiap malam saya berbaring dengan benak dipenuhi oleh pikiran-pikiran: Apakah saya terlalu keras dengan anak-anak? Sudahkah saya menelepon klien itu kembali?”

Akhirnya setelah saya merasa sudah sampai di jalan buntu, saya berpikir tentang saat-saat yang indah dengan putri saya di kebun binatang. Saya teringat bagaimana dia tertawa gembira melihat monyet-monyet. Tak lama kemudian benak saya penuh dengan kenang-kenangan manis, dan saya pun jatuh tertidur.”

Siapkanlah kenangan manis sebelumnya. Pikirkanlah tentang kenaikan pangkat yang baru saja Anda terima atau pengembaraan menyenangkan di hutan. “Semua yang benar ... semua yang manis, semua yang disebut kebajikan ... pikirkanlah semuanya itu.”

MERUBAH POLA PIKIR.

Pernahkah Anda merasa lesu, lalu sekonyong-konyong ada yang mengajak Anda jalan-jalan? Ingat bagaimana Anda tiba-tiba bersemangat lagi? Anda beralih pikiran, Anda merasa lebih baik.

Rubahlah pola pikir Anda sekarang ini juga. Anda tegang karena ada tugas yang harus dituntaskan di akhir pekan ini. Akhir pekan rencananya Anda akan berbelanja dengan beberapa teman. Rubahlah pola pikir Anda dari “kerja akhir pekan” menjadi “bersenang-senang di akhir pekan”.

Biasakanlah menggantikan pola pikir yang menimbulkan kegelisahan dengan pola pikir yang menghasilkan jalan keluar. Sebagai contoh, jika berada di pesawat udara membuat Anda takut, tujukanlah pikiran Anda pada lampu dan jalan

yang ada di bandara sewaktu pesawat mengudara atau mendarat. Selama perjalanan, penuhilah benak Anda dengan kegiatan di darat yang bisa mengalihkan pikiran Anda.

Dengan merobah pola pikir, Anda bisa belajar menilai diri Anda sendiri dan dunia di sekeliling Anda dengan cara yang berbeda. Jika Anda berpikir bahwa Anda bisa melakukan sesuatu, peluang untuk melaksanakan hal itu lebih besar. Optimisme menggerakkan Anda. Pikiran yang mengecewakan membuat Anda patah semangat, karena Anda berpikir, “Apa gunanya?”

Usahakanlah untuk mengingat diri Anda sebagaimana Anda menginginkannya. Terutama ingatlah pujian yang dilontarkan kepada Anda.

Itulah diri Anda sebenarnya. Jadikanlah hal ini sebagai bingkai utama kehidupan Anda—gambar diri Anda pada suasana yang paling baik. Anda akan mendapati bahwa merubah pola pikir bekerja seperti magnet. Bayangkan diri Anda tengah meraih cita-cita, maka Anda akan merasa seolah-olah ada magnet yang menarik Anda menuju ke cita-cita tersebut.

Selama bertahun-tahun kami mendapati bahwa jika orang merobah pola pikir mereka, perasaan mereka juga akan berbeda—dan perbuatan mereka juga akan berbeda. Semuanya itu bertumpu pada cara mengemudikan pikiran Anda. Pilihannya ada di tangan Anda.



Sang Tiram

Seekor tiram di dasar laut membuka kerangnya, membiarkan air laut memenuhi dirinya. Pada saat yang bersamaan, tiram menyantap makanan yang terkandung di dalam air laut.

Tiba-tiba seekor ikan besar mengibaskan ekornya, dan pasir beterbangan ke seluruh penjuru. “Pasir!”

Tiram benci pasir! Pasir kasar sehingga jika masuk ke dalam kerangnya, membuat hidup menjadi sangat tidak menyenangkan.

Dengan segera dia menutup kerangnya, akan tetapi sudah terlambat. Sebutir pasir telah masuk ke antara tubuh dan kerangnya.

Butiran pasir itu sangat mengganggu! Tetapi hampir dengan seketika itu juga, kelenjar yang diciptakan Allah di dalam tubuh tiram mulai berfungsi. Kelenjar itu melapisi butiran pasir tadi dengan lapisan yang halus dan berkilauan. Tahun demi tahun lapisan itu bertambah, hingga akhirnya menghasilkan sebutir mutiara yang indah dan mahal harganya.

Persoalan yang kita hadapi hampir seperti butiran pasir itu. Persoalan mengganggu kita, dan ada kalanya kita mereka-reka mengapa kita harus mengalami penderitaan dan ketidaknyamanan. Akan tetapi Allah akan merubah persoalan dan kelemahan kita menjadi sesuatu yang bermanfaat jika kita berserah. Kita menjadi lebih rendah hati, lebih dekat dengan Allah, lebih bijaksana, dan dapat mengatasi persoalan yang kita hadapi dengan lebih baik. Bagaikan berkah tersamar, Allah mempergunakan butiran kasar di dalam hidup kita dan menjadikannya mutiara berharga berupa kekuatan, dan hal itu mendatangkan ilham bagi orang lain.

JAWABAN DARI PERTANYAAN ANDA

JAWABAN DARI PERTANYAAN ANDA

P Mengapakah ada begitu banyak penderitaan di dunia? Mengapakah situasi nampaknya terlihat semakin buruk setiap hari? Mengapakah begitu banyak orang tak bersalah tewas atau kehilangan orang terkasih di kancah perselisihan yang begitu mengerikan dan tidak manusiawi, di seluruh dunia?

J Kita mungkin tidak tahu jawaban dari pertanyaan yang abadi ini, sebab hanya Allah sajalah yang mengetahuinya dan kita tidak tahu rancangan Allah.

Sebuah ilustrasi yang sangat tepat disampaikan oleh Dr. Handley Moule. Pada waktu itu beliau tengah mengunjungi pertambangan batu yang baru saja meledak. Banyak orang berkerumun termasuk keluarga dari para penambang yang menjadi korban ledakan tersebut.

“Memang sangat sulit,” ujarnya, “bagi kita untuk memahami mengapa Allah mengizinkan tragedi ini terjadi. Di rumah, saya mempunyai sebuah pembatas buku pemberian dari ibu saya. Terbuat dari kain sutera yang dibordir, dan jika saya melihat dari sisi yang satu, yang terlihat hanyalah sekumpulan benang kusut. Nampaknya seperti sebuah kesalahan!

Orang mungkin mengira si pembuat tidak pandai menjahit. Akan tetapi jika dibalik, kita akan melihat sebuah kalimat yang dibordir dengan rapi ‘ALLAH ADALAH KASIH!’ Pada saat ini kita sedang melihat tragedi ini dari sisi yang salah. Pada suatu ketika nanti, kita akan melihatnya dari sisi yang benar, dan kita akan memahaminya.”

Allah senantiasa mempunyai maksud dan rencana untuk hidup kita, bahkan jika kita tidak selalu melihatnya. Kita hanya harus percaya saja sekarang meski pun tidak memahami, sebab nanti kita pasti akan memahaminya. Meski pun pengetahuan dan pemahaman kita terbatas, satu hal yang kita bisa yakin adalah bahwa Allah sayang dan peduli. •



☞ Rencana terbaik yang mana pun, tetap akan berupa impian hingga rencana itu dilaksanakan.

☞ Sebuah kesalahan paling tidak membuktikan bahwa, ada orang yang cukup lama berhenti berbicara untuk melakukan sesuatu.

☞ Yang diperlukan oleh si jahat untuk menang adalah jika orang baik tidak berbuat apa-apa.

☞ Jika Anda melakukan sebisanya, Allah akan lakukan yang Anda tidak bisa.

☞ Jika Anda yakin, Anda akan melakukannya.

☞ Kebaikan yang direncanakan untuk esok hari, tidak berarti untuk hari ini.

☞ Jika Anda melihat sesuatu yang harus dikerjakan, kerjakanlah!

☞ Laksanakanlah apa yang Anda yakini dan apa yang menjadi doa Anda.

☞ Silahkan menyebutnya apa saja: Ilham, karisma, antusias, emosi atau kepribadian.—Anda harus memiliki sesuatu yang menghidupkan, yang mendorong Anda untuk berbuat sesuatu, yang menggugah Anda untuk bertindak!

☞ Kita tidak bisa mengerjakan segala sesuatu sekaligus, tetapi kita bisa mengerjakannya dengan segera.

☞ Perbuatan yang paling kecil lebih bermanfaat daripada maksud yang paling besar.

☞ Berbuatlah lebih dari sekedar berada—hiduplah! Berbuatlah lebih dari sekedar melihat—amatilah! Berbuatlah lebih dari sekedar membaca—resapilah! Berbuatlah lebih dari sekedar mendengar—camkanlah! Berbuatlah lebih dari sekedar mendengarkan—pahamilah! Berbuatlah lebih dari sekedar berpikir—renungkanlah! Berbuatlah lebih dari sekedar berbicara—ungkapkanlah sesuatu! Berbuatlah lebih dari sekedar berencana—bertindaklah!