

Tergugah

A man in a dark suit and red tie is walking on a thin, silver tightrope. He is looking down, holding a black briefcase in his left hand. The background is a large, stylized clock face with numbers 1 through 4 visible. The scene is set high above a city street, with buildings and cars visible in the distance. The overall tone is dramatic and emphasizes the theme of time and pressure.

MAJALAH PENGGUGAH NURANI!

TERTEKAN?

Anjuran yang telah terbukti mampu menghilangkan stres

SANG JUARA

Renungan tentang pertandingan sepak bola

AH, KEHIDUPAN YANG SEDERHANA

Yang benar-benar penting

PERLAHAN-LAHAN

Anda akan tiba lebih cepat

EDISI 6

Batu Yang Besar

Apakah “batu yang besar” di dalam kehidupan Anda?.....3

Sang Juara

Renungan tentang pertandingan sepak bola.....4

Tekanan Hidup?

Anjuran yang telah terbukti mampu menghilangkan stres.....6

Ah, Kehidupan Yang Sederhana

Yang benar-benar Penting.....8

Jawaban atas Pertanyaan**Anda**

Cara menuntaskan lebih banyak.....9

Tergesa-gesa bak dikejar**Orang Gila**

Komentar tentang kehidupan di abad ke-21.....10

Di Padang Luas

Sebuah sajak.....10

Perlahan-lahan

Anda akan tiba lebih cepat.....11

Kutipan Terkenal

Anda harus meluangkan waktu jeda untuk menyajikan hasil prima.....12

Tergugah

Silakan menghubungi:

PO Box 1090/JKS,

Jakarta 12010.

e-mail: fcindo@familycareindonesia.or.id

© 2003 Motivated.

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang.

Dicetak di Indonesia Tahun 2005.

dari editor

Pernahkah Anda merasa seolah-olah dunia berputar tanpa kendali sehingga kita terbawa olehnya? Generasi sebelum kita tidak pernah mengalami tekanan seperti yang kita alami sekarang ini.

Ada pertikaian antar bangsa sehingga mereka yang berdiam di negara-negara terkait, mengalami tekanan hidup memikirkan tentang masa depan yang tidak pasti, khawatir akan orang-orang terkasih yang terluka ataupun tewas. Kehilangan sesuatu yang telah bertahun-tahun dibina, dapat merupakan sesuatu yang tak tertahankan.

Bahkan ketika kita hidup dalam kondisi yang aman sekalipun, tetap saja ada tekanan. Ketidakpastian dan persaingan berat, menyebabkan semua orang mulai dari Direktur perusahaan hingga buruh rendah merasa tertekan untuk menghasilkan sesuatu. Semakin banyak orang harus mencari pekerjaan tambahan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari--dan sewaktu jam kerja usai, tekanan itu masih tetap saja ada. Mereka harus menghadapi kemacetan lalu lintas, atau berdesak-desakan di dalam angkutan umum. Masa depan & kebahagiaan anak-anak tergantung pada keberhasilan orang tua menguasai dan mengikuti perkembangan zaman dengan adanya berbagai teknologi canggih. Belum lagi adanya film, TV, musik dan iklan-iklan lainnya yang menggoda orang untuk menjadi orang lain--lebih kaya, lebih gemerlap, lebih berhasil, lebih berkuasa atau lebih terkenal. Tidakkah mengherankan jika begitu banyak orang dilanda stres akhir-akhir ini.

Seakan-akan ini belum cukup, ada pula apa yang bisa disebut sebagai “kecipratan stres”. Sahabat dan sejawat kerja, orang-orang yang tergesa-gesa, penjaja barang yang sudah lelah atau supir yang “dengan senang hati” melampirkan stres yang dialaminya. Lalu, mereka yang menyikapi hidup dengan santai terpaksa harus menanggung resiko terkena dampak dari orang-orang yang terkena stres itu tadi. Nampaknya situasi penuh dengan stres itu tidak pernah berkesudahan.

Ada cara yang pasti namun sederhana untuk meringankan tekanan hidup yang seperti apapun, jika Anda mengalami apa yang dipaparkan di atas dan jika Anda mencari jawabannya. Anda bisa mendapatkan ketenteraman, merasa lebih baik dan lebih sehat, dapat menuntaskan lebih banyak tugas, tidur lebih nyenyak, lebih gembira dan lebih menikmati hidup serta bisa lebih banyak memberi --dengan menerapkan saran & petunjuk yang sudah dibuktikan keberhasilannya.

Editor

BATU YANG BESAR

Seorang pakar dalam bidang Manajemen Waktu sedang memberikan ceramah kepada para mahasiswa jurusan bisnis. Sambil berdiri di depan kelas, dia menempatkan sebuah botol bermulut besar di atas meja. Kemudian dia mengambil kira-kira selusin batu besar--sebesar kepalan tangan--dan memasukkannya ke dalam botol satu per satu. Ketika botol itu sudah dipenuhi batu besar, hingga tidak ada tempat lagi, dia bertanya, "Sudah penuhkah botol ini?"

Dengan serentak para mahasiswa menjawab, "Sudah!"

Dia menanggapi, "Oh ya?" Dari bawah meja diambilnya sebuah ember berisi batu kerikil, kemudian menuangkannya ke dalam botol sambil menggoncang-goncangkan botol yang sudah berisikan batu besar tadi. Batu kerikil memenuhi botol besar, mengisi sela-sela di antara batu besar. Lalu dia bertanya lagi, "Sudah penuhkah sekarang?"

Sekarang mahasiswa sudah tahu maksudnya, jadi ada yang menjawab, "Mungkin belum!"

"Bagus!" Sekali lagi dia mengambil sebuah ember yang kali ini berisikan pasir. Dituanginya isi ember dan pasir mulai memenuhi botol di sela-sela batu besar dan batu kerikil. Sekali lagi dia bertanya, "Sudah penuhkah botol ini?"

"Belum!" jawab mahasiswa.

"Bagus!", katanya. Kali ini dia mengambil seceret air dan menuangkannya ke dalam botol, sehingga memenuhi setiap celah yang ada.

Kemudian dia menatap mahasiswa sambil bertanya, "Apakah inti dari ilustrasi ini?"

Ada yang menanggapi, "Tidak peduli seketat apapun jadwal kita, jika kita berusaha keras; kita pasti masih bisa menambah agenda!"

"Bukan", jawab Si pakar. "Intinya bukan itu. Ilustrasi ini mengajarkan bahwa: Batu-batu yang besar itu tidak akan pernah bisa masuk jika tidak didahulukan."

Apakah "batu yang besar" di dalam hidup *Anda*? Apakah *Anda* mendahulukannya?

— Pengarang tak dikenal

**Apakah
"batu yang
besar"
di dalam
kehidupan
Anda?**

SANG

JUARA

Renungan tentang pertandingan Sepak Bola

Aku sedang menonton anak-anak bertanding sepak bola. Mereka baru berusia lima atau enam tahun, tetapi mereka bermain dengan sungguh-sungguh. Dua tim lengkap dengan pelatih, baju seragam dan orang tua mereka. Seorangpun tidak ada yang kukenal, jadi aku bisa menikmati pertandingan tanpa memikirkan siapa yang akan menang atau kalah. Seandainya saja orang tua dan pelatih mereka juga bisa merasa demikian. Kedua tim tersebut bisa dikatakan seimbang. Agar lebih mudah, aku akan menyebut mereka Tim Satu dan Tim Dua.

Babak pertama berlangsung tanpa gol. Anak-anak lucu sekali. Mereka masih limbung dan bermain layaknya anak-anak seusia mereka. Mereka jatuh tersandung kaki mereka sendiri, tergelincir karena bola, berusaha menendang bola tetapi luput, namun mereka kelihatannya tidak peduli. --Mereka bersenang-senang!

Pada babak kedua, pelatih Tim Satu menarik mundur pemain utama dan menurunkan pemain cadangan, kecuali si pemain terbaik yang kini dipasang sebagai penjaga gawang. Jalan pertandingan berubah sangat drastis. Aku rasa bisa menang juga sesuatu yang penting bagi anak-anak berusia lima tahun, karena pelatih Tim Dua tetap mempertahankan para pemain terbaiknya, dan para pemain cadangan Tim Satu memang bukan tandingan mereka.

Tim Dua mengeroyok anak yang kini menjadi penjaga gawang. Untuk anak usia lima tahun, ia memang luar biasa; tetapi tetap saja menghadapi tiga atau empat anak yang juga sekuat dirinya, dia bukan tandingannya. Tim Dua mulai mencetak gol.

Penjaga gawang ini berjuang sendirian mati-matian. Dia sudah tidak peduli lagi dan menghempaskan tubuhnya ke tanah untuk menghadang bola, dengan gagah berani berusaha untuk menghentikan laju

bola itu. Tim Dua dengan mudah mencetak dua gol berturut-turut. Hal ini membuat si anak itu marah. Dia kini menjadi seorang maniak yang membabi-buta, berteriak, berlari dan menjatuhkan diri. Mengerahkan seluruh daya tahan yang masih tersisa, dia bisa menjegal salah seorang lawan yang mendekati gawang. Tetapi anak tadi menendang bola ke arah pemain lainnya yang tidak jauh dari situ. Sewaktu penjaga gawang berhasil mengambil posisinya lagi, waktunya sudah terlambat. Pemain lawan mencetak gol yang ketiga.

Selang beberapa saat aku mengetahui siapa orang-tua si penjaga gawang. Sepasang suami istri serasi yang terlihat berpendidikan. Jelas sang ayah langsung datang dari kantor, masih lengkap dengan dasi. Keduanya berteriak-teriak menyemangati putra mereka. Sekarang aku benar-benar memusatkan perhatian pada si anak di lapangan dan orang tuanya di tepi lapangan. Setelah gol yang ketiga, anak itu berubah. Dia menyadari bahwa sudah tidak ada gunanya; dia tidak bisa menghentikan mereka. Dia tidak menyerah, tetapi raut wajahnya memperlihatkan kebulatan tekad dan ketidak-berdayaan.

Ayahnya juga berubah. Tadinya dia menyemangati putranya untuk berusaha lebih keras, kini dia menjadi gelisah. Dia berusaha menghibur bahwa tetap bertahan adalah tindakan terpuji. Dia merasakan kepedihan dan kekecewaan yang dirasakan oleh anaknya.

Setelah gol yang keempat terjadi, aku tahu apa yang akan terjadi berikutnya. Aku pernah melihat hal ini sebelumnya. Anak itu sangat membutuhkan pertolongan, tetapi pertolongan itu tidak ada. Diambilnya bola dan diserahkan kepada wasit, kemudian dia menangis tersedu-sedu. Dia berdiri tak bergerak sementara airmata mengalir deras di kedua pipinya. Lalu dia bersimpuh, dan aku melihat ayahnya mulai berjalan menuju



ke lapangan. Tetapi istrinya menahan dia sambil berakata, “Jangan, Yah! Dia akan merasa malu.”

Tetapi sang ayah berhasil melepaskan diri dari istrinya dan berlari memasuki lapangan. Sebenarnya tidak boleh, karena pertandingan masih berlangsung. Lengkap dengan jas, dasi, sepatu kulit, dll.; dia bergegas memasuki lapangan dan menggendong putranya sehingga setiap orang tahu bahwa bocah itu adalah putranya. Dipeluk dan diciturnya putranya itu serta turut menangis bersamanya! Selama ini belum pernah, aku merasa begitu bangga terhadap diri seseorang.

Sang ayah membawa anaknya ke luar lapangan, dan sesampainya di tepi lapangan aku mendengar sang ayah berkata, “Nak, Ayah bangga akan dirimu. Permainanmu hebat. Ayah ingin semua orang tahu bahwa kamu adalah anak Ayah.”

“Ayah,” anak itu tersedu, “Aku tidak bisa menghentikan mereka. Aku sudah berusaha, Ayah, aku sudah mencoba dan mencoba lagi, tapi mereka berhasil membobol gawangku.”

“Scotty, tidak jadi masalah berapa kali mereka membobol gawangmu. Kamu adalah anak

Ayah, dan Ayah bangga akan dirimu. Ayah ingin kamu kembali ke lapangan dan menyelesaikan pertandingan. Ayah tahu kamu ingin berhenti, tapi kamu tidak bisa. Dan ‘nak, kamu akan kebobolan lagi, tapi itu tidak jadi masalah. Ayo, kembalilah sekarang.”

Ucapan sang ayah membuat perbedaan dan aku bisa melihatnya. Apabila kita sendirian, kita “kebobolan” dan kita tidak bisa menghentikannya; sangat besar artinya untuk mengetahui bahwa bagi orang-orang yang mengasihinya kita itu bukanlah sesuatu yang perlu dipersoalkan. Anak itu kembali ke lapangan. Tim Dua mencetak dua gol lagi, tetapi itu bukan masalah.

Gawang kita kebobolan setiap hari. Kita berusaha mati-matian dan membabi-butakan. Marah dan jengkel. Bergumul mengerahkan seluruh tenaga. Airmata berlinang dan kita bersimpuh tak berdaya. Namun Allah di Sorga mengawasi kita, di hadapan khalayak ramai itu. Allah senantiasa ada untuk membantu dan mendorong semangat kita. Karena Allah mengendalikan bagaimana kelangsungan permainan hidup, maka Dia juga bisa mengumumkan kita sebagai pemenangnya selama kita tidak menyerah.

--Pengarang Tak dikenal

Tertekan? Tertekan?

Diambil dari tulisan David dan Maria Fontaine

Anjuran yang telah terbukti mampu menghilangkan stres

Pada waktu kita merasa ada banyak pekerjaan dan tidak ada banyak waktu, atau situasi menyebabkan target sulit dicapai; mudah sekali merasa stres. Kita merasa tidak puas atau tidak cukup cekatan, jadi kita memaksa diri untuk bekerja lebih keras. Akan tetapi, jika ini kita lakukan; pada umumnya kita menjadi kurang efektif dan hasilnya kurang memadai.

Stres menyebabkan sejumlah kendala bagi kita: Menyebabkan sistem urat syaraf menegang sehingga kapasitas mental kita berkurang. Menyebabkan kita tergesa-gesa, sehingga kita tidak berhati-hati dan cenderung untuk membuat kesalahan. Memadamkan inspirasi kita. Membuat kita menjadi cepat marah dan sulit untuk diajak bekerja sama. Menghapuskan sukacita dari hidup kita. Dari berbagai segi, membiarkan diri kita tertekan membuat kita menjadi tidak produktif.

Belajar mengenali kondisi diri kita sewaktu mulai merasakan gejala tertekan kemudian mengambil langkah-langkah yang positif, adalah salah satu kebiasaan penting yang perlu kita bentuk.

Pertama-tama, apakah yang disebut dengan tekanan? Jika ditelusuri hingga ke akar-akarnya, tekanan atau yang lebih lazim dikenal dengan stres, adalah ketakutan atau kekuatiran. Kuatir bahwa kita tidak bisa mencapai target atau tidak tepat waktu, atau kuatir tidak mempunyai cukup dana; kuatir mengecewakan orang lain; takut akan masa depan; takut akan tekanan sosial; dlsb.

Ada orang yang pernah berkelakar, "Siapa bilang berkuatir tidak ada gunanya? Yang kukuatirkan tidak pernah terjadi." Kedengarannya lucu, tetapi memang benar seringkali kita menguatirkan hal-hal yang tidak perlu, yang mana sama seperti membayar denda sebelum didenda.

Perasaan tertekan memang konter produktif. Mengapa demikian? Karena perasaan tertekan menguras energi melalui kekuatiran dan ketegangan. Apabila kita merasa tertekan, yang pertama-tama dikesampingkan dari jadwal harian seringkali bahkan yang paling kita butuhkan, yaitu introspeksi diri setiap hari. Jika kita mengabaikan waktu untuk bercermin tentang peristiwa yang berlangsung hari itu, maka kita akan terpengaruh dari sudut pandang yang negatif.

Ada banyak penyebab stres dan tekanan. Boleh dikatakan setiap orang pernah mengalami stres dan tekanan di dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab. Menurut penelitian medis baru-baru

ini, perasaan tertekan dan kuatir memperbesar peluang infeksi terhadap tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk melawan penyakit menurun. Gangguan jantung, tekanan darah tinggi, rematik dan penyakit maag sebenarnya disebabkan karena kuatir, tegang, stres dan ketakutan.

Jadi sebenarnya kunci utama untuk memperoleh tubuh dan jiwa yang sehat, adalah dengan menghindari perasaan tertekan dan stres. Memang ada manfaatnya untuk bekerja keras dan mempunyai standar yang tinggi, akan tetapi kita juga harus menyadari kemampuan kita, dan harus dapat mengatur waktu untuk mencapai target yang realistis. Segala sesuatu akan berjalan lebih lancar jika kita meluangkan waktu dan pikiran untuk mengatur jadwal setiap hari. Hal ini akan melenyapkan perasaan tertekan.

Adakalanya jika kita merasa pekerjaan terlalu berat dan kita mulai merasa tertekan, adalah bermanfaat untuk melepaskan tugas itu sejenak bahkan jika hanya beberapa jam saja. Kita bisa beristirahat atau mengerjakan sesuatu yang sama sekali berbeda. Ini akan membantu kita menghadapinya lagi nanti dengan visi yang lebih baru. Demikian pula, berolah-raga bermanfaat untuk menghilangkan stres terutama jika bisa menghirup udara segar dan sinar matahari. Berolah-raga sangat bermanfaat untuk melenyapkan ketegangan dan stres.

Dua penyebab utama dari ketakutan dan kekuatiran--dan juga penyebab perasaan tertekan--adalah masa lalu dan masa depan. Menyesali masa lalu atau takut akan masa depan. Melupakan masa lalu dan tidak gentar menghadapi masa depan, adalah dua kunci penting untuk kebahagiaan yang membantu menghilangkan sebagian besar kekuatiran kita.

Kita bisa belajar untuk tidak membiarkan perasaan tertekan dan kuatir mempengaruhi kita dari kapal samudra. Kapal-kapal tersebut dirancang sedemikian rupa sehingga kapten kapal dapat menekan sebuah tombol untuk menurunkan dinding penyekat dari baja, yang memisahkan lambung kapal dari bagian kapal yang lainnya. Jadi jika salah satu bagian kapal bocor, bagian itu dapat ditutup dan kapal masih tetap bisa mengapung. Demikianlah hendaknya dengan bahtera kehidupan kita. Kita harus belajar menutup pintu dan memblokir kekuatiran kita tentang masa lalu beserta kesalahan dan kegagalannya, dan menutup pintu lainnya yang memblokir ketakutan akan masa depan. Jikalau tidak demikian kekuatiran akan menenggelamkan bahtera kehidupan kita.

Hendaklah diingat bahwa kita tidak bisa merubah masa lalu, tetapi kita bisa merusak kondisi dan situasi sekarang ini dengan merasa takut akan masa depan. Belajar meluangkan waktu untuk bercermin diri dan berkomunikasi dengan Allah, akan membantu meringankan beban dan kita akan mendapati bahwa persoalannya akan terpecahkan, situasi menjadi lebih baik dan segala sesuatu berjalan dengan lebih lancar, lebih cepat dan lebih efisien. Hal ini akan merubah hidup kita!

AH, KEHIDUPAN YANG SEDERHANA! — Yang benar-benar penting!

Seorang pengusaha tengah berdiri di dermaga sebuah desa di tepian pantai Meksiko, ketika sebuah perahu nelayan merapat. Si nelayan berhasil menangkap beberapa ekor ikan tuna yang besar. Pengusaha itu memuji orang Meksiko itu atas kualitas ikannya dan bertanya berapa lama yang diperlukannya untuk menangkap ikan-ikan tersebut.

Orang Meksiko itu menjawab, “Tidak lama.”

Kemudian pengusaha itu menanyakan mengapa dia tidak melaut lebih lama supaya mendapat ikan lebih banyak lagi.

Nelayan itu menjawab bahwa itu sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.

Lalu pengusaha itu bertanya, “Jadi apa yang Bapak lakukan dengan waktu Bapak yang selebihnya?”

“Tidur hingga tengah hari, melaut sebentar, bermain bersama anak-anak saya, bercakap-cakap dengan Maria, istri saya. Kemudian pada malam hari saya berjalan-jalan di desa, minum kopi dan bermain gitar dengan teman-teman. Jadwal saya padat, tuan!”

Pengusaha itu mendengus, “Saya lulusan universitas Harvard dan saya bisa membantu Bapak! Bapak harus melaut lebih lama dan dari hasil penjualan tangkapan Bapak kita bisa membeli kapal yang lebih besar. Dari hasil melaut dengan kapal yang lebih besar, Bapak bisa membeli lebih banyak lagi kapal. Kemudian Bapak bisa memiliki armada kapal. Bapak tidak lagi menjual ikan melalui perantara, tetapi langsung ke pabrik, dan akhirnya Bapak bisa mempunyai pabrik sendiri. Bapak akan mengendalikan hasil produksi, pengelolaan dan penyaluran. Bapak harus pindah dari desa kecil ini dan pindah ke Kota Meksiko dan mengelola perusahaan Bapak.”

Nelayan itu bertanya, “Kira-kira itu memerlukan waktu berapa lama?”

“Lima belas atau duapuluh tahun.”

“Lalu sesudah itu bagaimana?”

Pengusaha itu tergelak, kemudian berkata, “Di sinilah letak kehebatannya. Ketika saatnya tiba, Bapak menjual saham perusahaan kepada masyarakat dan menjadi kaya raya. Bapak akan berpenghasilan berjuta-juta dolar.”

“Berjuta-juta dolar? Sesudah itu, bagaimana?”

Pengusaha tersebut menjawab, “Kemudian Bapak akan pensiun dan pindah ke daerah pedesaan dimana Bapak bisa tidur hingga tengah hari, melaut sebentar, bermain-main dengan cucu Bapak, bercakap-cakap dengan istri Bapak, dan berjalan-jalan ke desa pada malam hari untuk menikmati kopi dan bermain gitar bersama teman-teman Bapak.”

JAWABAN PERTANYAAN ANDAS

BAYANGKAN

seandainya Anda diberi kredit oleh bank sebesar 86.400 dolar setiap pagi, tetapi setiap malam sisa yang tidak dipergunakan akan ditarik kembali. Apakah yang akan Anda lakukan? Tentu saja menarik semua uang itu. Nah, bank itu memang ada, namanya Bank Waktu. Setiap pagi bank itu memberi kredit waktu sebanyak 86.400 detik. Setiap malam sisa waktu yang tidak dimanfaatkan, ditarik. Jadi, pergunakanlah waktu Anda dengan semaksimal mungkin!

P: BAGAIMANA CARA MENUNTASKAN LEBIH BANYAK? NAMPAKNYA TIDAK ADA CUKUP WAKTU DALAM SEHARI. SAYA SERING MENUNDA TUGAS-TUGAS YANG PENTING.

J: Jika yang menjadi persoalan adalah menunda menyelesaikan pekerjaan, maka merencanakan dan mengatur jadwal dapat membantu mempercepat Anda meraih target. Memang hal ini memerlukan waktu, tetapi pada akhirnya Anda menghemat waktu. Anda juga akan lebih tenteram, menyadari bahwa yang menjadi prioritas tidak terabaikan. Saran-saran berikut ini telah dicoba dan terbukti bermanfaat.

Efisiensi: Agar menjadi sangat efisien, pilihlah tugas yang paling penting dalam daftar Anda kemudian lakukanlah itu *dahulu*. Memutuskan bagaimana menggunakan waktu Anda lebih penting daripada mengerjakan sembarang tugas dengan tingkat efisiensi yang tinggi.

Disiplin diri: Bekerja dengan bijaksana memerlukan pikiran, disiplin dan perubahan. Anda harus mau bercermin dalam hal sikap ataupun kebiasaan kerja, kemudian merubah cara berpikir ataupun sikap yang menghalangi Anda.

Manajemen secara obyektif: Artinya berpikir dengan dasar ingin meraih target bukannya berdasarkan peraturan dan prosedur-prosedur. Ajukan pertanyaan! "Sebenarnya apa yang ingin kita raih?" "Mengapa kita harus melakukan ini?" "Adakah cara yang lebih baik?" Untuk meraih sukses, ada beberapa hal yang lebih penting daripada belajar menentukan target dan membuat rencana bagaimana meraih target tersebut. Menuliskan target --jangka panjang, jangka menengah ataupun jangka pendek-- mengharuskan Anda untuk bersikap spesifik. Itu adalah langkah yang pertama.

Bekerjalah secara realistis: Pastikanlah target Anda itu praktis dan dapat diraih. Ingatlah meskipun pada mulanya target mungkin memang realistis, tetapi hidup dan kondisi berubah. Bukan berarti Anda "gagal" jika Anda harus berganti target atau mengganti rencana jika diperlukan.

Lima Target Utama: Salah satu cara untuk menentukan dan berpegang pada prioritas yang sama adalah membuat daftar yang terdiri dari lima target utama, dan garis besar cara mencapai target tersebut. Kemudian lekatkanlah pada cermin atau tempat dimana Anda bekerja supaya terlihat setiap hari. Simpan juga salinannya di saku atau dompet Anda.

Berpikir: Rahasia untuk sukses adalah dengan memikirkan rencana selanjutnya. Sewaktu Anda meluangkan waktu untuk berpikir, Anda juga dapat memperoleh hikmah dan kekuatan untuk menuntaskan tugas tersebut.

Teruslah mencoba! Janganlah berkecil-hati jika tidak seluruhnya berhasil seketika itu juga. Kebiasaan buruk memang susah untuk dihilangkan, tetapi setiap hari adalah kesempatan baru untuk berbuat lebih baik daripada kemarin.

Mulailah sekarang! Tunggu apa lagi?

Ini adalah zaman
 koran dibaca separuh halaman
 segalanya tergesa-gesa
 bak dikejar orang gila.
 Dunia malam terang benderang
 dengan nyali yang mudah berang
 Pesawat melaju secepat kilat
 singgah dalam waktu singkat.
 Lampu meredup sesaat
 Penguasa di tempat yang tepat
 Otak meregang,
 Jantung mengerang,
 Terlelap sejenak
 Hingga fajar menyeruak --
 Dan kenikmatan beranjak!

**TERGESA-
 GESA BAK
 DIKEJAR
 ORANG GILA**



Komentar
 tentang
 kehidupan
 di abad
 ke-21,
 pertama
 kali
 diterbitkan
 oleh
*Saturday
 Evening
 Post*
 terbitan
 tahun 1949

*Di
 Padang
 Luas...*

*Urusan yang mengganggu
 Kemarin telah berlalu,
 Di sela-sela rumput hijau,
 Di antara hembusan bayu,
 Lenguh kawanannya lembu,
 Bisikan daun-daun bambu,
 Dendang burung nan merdu,
 Dengung lebah madu.*

*Ketakutan akan ketidak-pastian,
 Kini telah kucampakkan,
 Di antara rerumputan beraroma,
 Tumpukan jerami bersahaja,
 Kulit jagung yang merata,
 Bunga matahari bercanda,
 Dimana pikiran jahat sirna
 Digantikan renungan penuh cinta--
 Di padang luas milik Allah.*

Oleh Elizabeth Barrett Browning

Perlahan- lahan!

Keledai dan bagal pastilah diciptakan untuk bisa dijadikan pelajaran. Mereka tekun dan sangat lamban, tetapi mempunyai ketahanan dan bisa membawa beban lebih berat daripada kuda. Mereka bisa mengatasi perjalanan sulit yang mungkin meminta nyawa kuda, membawa beban berat berkilo-kilo meter jauhnya, yang tidak bisa dijalankan oleh seekor kuda apalagi kuda untuk berpacu.

Kuda untuk berpacu mampu mengitari jalur. Kuda seperti ini gelisah, tidak bisa diam tetapi tidak kuat membawa beban dan tidak tekun. Berlawanan dengan keledai--tetapi keledai keras kepala. Mereka tidak suka diburu-buru. Kita harus perlahan-lahan mengimbangi mereka. Keledai berjalan perlahan-lahan tetapi tiba di tujuan. Seperti cerita lama tentang seekor kura-kura dan kelinci. Kura-kura lambat sekali, tetapi tiba di tujuan!

Berkali-kali saya menasihati supir taksi, "Perlahan-lahan saja asal selamat. Tergesa-gesa cepat binasa." Benar sekali. Dokter

dan ahli kesehatan menyatakan bahwa ketegangan membunuh, dan kebanyakan penyakit dewasa ini disebabkan karena tekanan hidup atau salah diet. Tekanan hidup dan kecepatan tinggi menyebabkan gangguan jantung, gangguan syaraf dan tekanan darah tinggi.

Allah tolonglah kami untuk bertindak perlahan-lahan! Kesabaran menunjukkan kelambatan, berjalan perlahan-lahan, bekerja dengan tekun tetapi tidak membuang-buang waktu. Namun tidak kuatir, ketakutan ataupun gelisah. Ketidak-sabaran ditandai dengan kecepatan, ketergesa-gesaan, mendorong, mendesak, tekanan, ketegangan! Kesabaran menunjukkan iman, ketidak-sabaran menunjukkan kurang iman. Ketidak-sabaran menunjukkan bahwa kita merasa pekerjaan itu tidak dapat dituntaskan jika kita tidak tergesa-gesa, terburu-buru dan mempercepatnya.

Tetapi jika kita punya iman, kita bisa sabar, perlahan-lahan dan menuntaskannya dengan baik.

Oleh David Fontaine



Anda
akan
tiba
lebih
cepat

Anda Harus Meluangkan Waktu Jeda untuk Menyajikan Hasil Prima.

Hidup bukanlah suatu perlombaan, melainkan perjalanan yang setiap langkahnya patut dinikmati .



Janganlah terlalu cepat berpacu dalam hidup sehingga lupa bukan saja darimana Anda datang, tetapi juga kemana Anda hendak pergi.



Manusia hampir seperti baterai; perlu istirahat, perlu diisi lagi, dan tidak tahan “dipakai” terus menerus.
Anda harus mengurus diri sendiri.



Diet, olah raga dan istirahat yang cukup serta hidup teratur hampir selalu menjamin kesehatan yang baik.



Jika lelah, perlu istirahat. Jika jemu, menyingkirlah sejenak dan mintalah orang lain menggantikan Anda. Anda harus tahu kapan waktunya untuk maju terus dan kapan berhenti, memberi dan menghemat, bekerja dan bersantai, kapan memburu waktu dan kapan bermeditasi.



Barangsiapa rajin meluangkan waktu untuk berada sendirian, pada umumnya bijak, kreatif dan percaya diri.



Jangan bunuh diri karena terlalu berat bekerja. Tidak ada pekerjaan yang begitu penting sehingga tidak ada waktu untuk penyegaran jasmani dan rohani.



Jika Anda yakin, tidak akan terdengar keluh kesah.
Jika Anda berkeluh-kesah, berarti Anda tidak yakin.



Sikap yang tenteram sangat diperlukan, sebab itu menimbulkan kepercayaan dan iman, keyakinan dan kedamaian, menghilangkan keraguan dalam diri orang lain, karena sikap kita menular.



Satu-satunya yang bisa memberikan pengertian akan alam semesta, makna adanya planit, kasih sayang di hati, ketenteraman jiwa, kesehatan tubuh, ketenangan jiwa, kebahagiaan hidup dan sukacita hanyalah Allah Yang Maha Esa.