

Volume 10, Edisi 12

TERGUGAH

MAJALAH YANG MENYENTUH HATI!

MENGAPA PENTING UNTUK MEMILIKI IMAN

Mengasuh Anak dengan Hati

Punya keputusan untuk dibuat?

**Bagaimana untuk Tetap Positif
di Dunia yang Negatif**

3

Mengapa Penting untuk Memiliki Iman

4

5 Alasan untuk Iman

6

Menemukan Tuhan melalui Pergumulan

Apa yang harus dilakukan saat hidup menjadi sulit

8

Mengasuh Anak dengan Hati

Punya keputusan untuk dibuat?

10

Bagaimana untuk Tetap Positif di Dunia yang Negatif

12

Kutipan Penting

Miliki iman

Edisi
Editor

Tergugah Vol 10, Edisi 12
Christina Lane

Desain

awex

Hubungi kami:
Email
Website

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2019 by Motivated,
all rights reserved

Hidup itu berharga, tetapi terkadang bisa menjadi sangat sulit. Saat melalui masa-masa sulit, baik secara hubungan, keuangan, logistik, global, kesehatan atau lainnya, kita mudah putus asa dan melihat masa depan dengan ketakutan atau kekuatiran.

Baru-baru ini saya melalui masa seperti itu. Perubahan yang terjadi di depan mata berdampak kepada kurangnya pemasukan, dan ditambah lagi dengan tagihan-tagihan yang membengkak. Saya tidak tahu bagaimana cara mengatur dan bisa membayar semuanya.

Saya menemukan diri saya cemas dan mencari pekerjaan tambahan untuk menambah pemasukan, tetapi di saat yang sama, juga kuatir dengan bagaimana saya mampu bertahan dengan pekerjaan baru, mengingat beban pekerjaan dan tanggung jawab rumah yang sudah banyak mengambil waktu Saya.

Kemudian di satu malam, sewaktu membaca satu buku, pengarang buku tersebut berbicara tentang pentingnya untuk tidak kehilangan harapan dan iman di saat keadaan sulit. Dia mengingatkan para pembacanya bahwa di saat kita kesulitan, kita harus melihat kehidupan yang sudah kita lewati dan melihat seberapa banyak gunung kesulitan yang sudah kita daki dan kalahkan.

Saat Saya melakukannya, Saya tersadar bahwa benar sekali, Saya telah melalui cukup banyak masa sulit, kemudian pikiran Saya menjadi lebih ringan. Saya menjadi bersemangat saat mengingat bagaimana Tuhan sudah menjaga Saya dan orang-orang terkasih melewati masa-masa sulit. Imanlah yang membantu Saya melewatinya dan menerangi jalan Saya di masa-masa kelam tersebut.

Saya kemudian mengambil waktu untuk mencari cerita dan artikel mengenai memiliki iman untuk hari ini dan hari esok dan menemukan beberapa artikel dengan topik tersebut. Membaca cerita-cerita dari banyak orang yang berhasil melewati kesulitan dengan berpegang kepada iman mereka sangatlah menginspirasi, dan memperkuat iman Saya bahwa segala hal akan menjadi baik pada akhirnya.

Saya berharap dengan membagikan beberapa cerita dengan Anda di dalam majalah Tergugah edisi ini, juga bisa menyemangati dan menginspirasi Anda.

Christina Lane
Untuk *Tergugah*

Mengapa Penting Untuk Memiliki Iman



Oleh Robert Kanaat, diadaptasi

Terkadang di saat keadaan tidak berjalan sesuai dengan rencana, kita kehilangan iman, bukan saja terhadap diri sendiri tetapi juga terhadap kemungkinan berpotensi yang bisa terjadi di dalam hidup kita. Kegagalan akan melakukan hal itu kepada kita. Saat kita mengalami kegagalan besar dalam hidup, mudah untuk kehilangan harapan, bahkan iman. Iman, pada dasarnya, berakar pada harapan akan hal-hal baik yang akan terjadi. Iman lebih besar daripada harapan. Harapan hidup di dalam pikiran, sementara iman tertanam di dalam hati dan jiwa. Iman tidak bisa dijelaskan dengan alasan atau logika, atau dipahami melalui satu dimensi saja.

Meskipun terkadang hidup bisa menjadi sulit di masa-masa puncak, di dalam hati iman mengetahui bahwa keadaan akan menjadi lebih baik. Iman mengambil langkah selanjutnya saat kita tidak bisa melihat gambaran hidup secara keseluruhan. Secara sederhana, hidup tidak memiliki makna apabila kita tidak memiliki iman.

Kita tidak bisa mengendarai mobil tanpa iman, tidak bisa yakin bahwa tidak akan ada orang yang melanggar garis dan menabrak kita. Apabila kita tidak memiliki iman, bagaimana kita bisa terbang di dalam pesawat, mesin berangka besi baja yang terbang dengan ketinggian 35.000 kaki di atas udara? Tanpa iman, bagaimana kita bisa melangkah dari satu momen ke momen lainnya tanpa meragukan setiap hal yang sudah kita lakukan?

Tanpa iman, kita tidak bisa mengharapkan segala sesuatunya akan baik-baik saja, terlepas dari situasi apapun.

Maka, iman sepenting udara yang kita hirup. Oksigen di udara memberikan tubuh kita nutrisi, iman memberikan nutrisi kepada hati dan jiwa. Iman adalah energi yang mengalir di dalam setiap nadi dan sel di dalam diri kita. Iman adalah pondasi mendasar dari keberadaan kita.

Sederhananya, pentingnya keimanan tidak bisa diremehkan. ■



5 Alasan untuk Iman

Oleh Robert Kanaat, diadaptasi

1. Kekuatan iman yang terfokus menghasilkan kelimpahan

Di masa-masa sulit, kita cenderung menjauh dari hal-hal positif. Situasi kita berubah dari berkelimpahan menjadi kekurangan. Hidup kita akan menjadi seperti apapun itu yang menjadi fokus kita. Apabila kita fokus kepada masalah, maka kita hidup di dalam permasalahan dan kesulitan untuk keluar dari pikiran negatif. Tetapi, pilihan lainnya, apabila kita fokus pada pikiran positif dan berusaha mencari solusi, kita pasti bisa memecahkan masalah dan merubah situasi kita dari kekurangan menjadi berkelimpahan.

Iman adalah jalan menuju kelimpahan, jadi pastikan untuk mengingatnya. Jangan takut untuk mengharapakan yang terbaik dari diri sendiri. Ini bukan tentang menjadi egois atau menginginkan sesuatu tanpa alasan; ini tentang percaya diri dan yakin dengan segenap jiwa dan raga bahwa semuanya akan membaik dan kamu pantas mendapatkan yang terbaik di dalam hidup.

2. Situasi yang menantang dapat membuat kamu lebih kuat

Ada cerita luar biasa di dalam Akitab tentang seseorang bernama Ayub. Ayub sa-

ngat cerdas. Imanya di dalam Tuhan sangat kuat dan dia berpegang teguh pada imannya. Lalu kisahnya adalah suatu hari Setan mendatangi Tuhan. Topik apa yang dibicarakan? Iman Ayub.

Setan beralasan bahwa Ayub setia karena dia mendapat banyak berkat di dalam hidupnya. Keluarga, uang, tanah dan kehormatan. Lalu Setan mengusulkan kepada Tuhan untuk mengambil berkat-berkat ini dari Ayub, maka Ayub tidak akan lagi menjadi manusia beriman yang selalu dibanggakan oleh Tuhan. Setan mengatakan bahwa Ayub akan mengutuk Tuhan dan semua yang dia katakan akan terbukti dan menjadi kenyataan. Tuhan tentunya tidak setuju.

Jadi untuk membuktikan, Tuhan mulai mengambil berkat dari hidup Ayub. Selama masa pergumulan ini, Ayub kehilangan segala hal yang telah dia hasilkan dengan kerja keras selama bertahun-tahun. Hewan ternaknya, kekayaannya, keluarganya, teman-temannya dan kesehatannya. Sebagaimanaapun juga istrinya menyuruhnya untuk mengutuk Tuhan, Ayub tetap menolak. Dia tetap setia beriman.

Lalu kemudian, Tuhan mengembalikan semua harta duniawi Ayub, keluarga dan

kesehatan. Bahkan Tuhan melipat gandakan apa yang dimiliki Ayub sebelumnya.

Moral dari cerita ini? Ada kalanya kesulitan menerpa dan kamu mungkin mau menyerah saja. Tetapi jangan pernah kehilangan iman.

3. Iman membantu kamu menemukan tujuan di dalam hidup

Mengalami naik turunnya kehidupan dapat membuat kita kelelahan, cukup sampai membuat kita mempertanyakan keberadaan kita. Tetapi melalui cobaan dan kesulitan yang kita hadapi, imanlah yang membawa kita melaluinya. Iman bekerja untuk membimbing kita ke arah yang benar dan membantu kita untuk maju dan membuat kita bisa menemukan tujuan kita di dalam hidup.

Hal ini tidak terjadi seketika. Saat kita menghadapi situasi sulit, biasanya keadaan menjadi lebih sulit dulu sebelum bisa menjadi lebih baik. Diri kita terluka sedikit demi sedikit, sampai suatu saat, kita melihat ke dalam dan terkejut menemukan kekuatan yang dibutuhkan untuk melewati masa sulit ini. Kekuatan itu datang dari iman kita, dan iman membebaskan kita. Iman adalah terang yang membimbing dan menolong kita untuk maju dan menemukan tujuan hidup kita.

4. Iman mengalahkan stress, rasa cemas dan ketakutan

Mudah untuk membiarkan stress, rasa cemas dan ketakutan mengambil alih hidup kita. Dari waktu ke waktu kita kuatir akan satu hal dan lainnya. Terkadang, kekuatiran ini muncul dalam situasi yang sangat menegangkan, yang menyebabkan, bukan saja masalah secara mental tetapi juga secara fisik. Ada hubungan yang nyata dan terbukti diantara stress dan peningkatan gangguan kesehatan dan penyakit.

Saat kita membiarkan pikiran kita stress

tanpa terkendali, tidak bisa dibayangkan kerusakan apa yang bisa terjadi. Tetapi iman membantu menjauhkan hal tersebut. Bahkan saat kita tidak memiliki alasan untuk percaya bahwa situasi akan membaik, dengan iman situasi kita akan membaik. Saat kamu berpegang pada pengharapan itu di dalam pikiranmu, tidak ada tantangan yang terlalu sulit.

Belajar untuk berpegang pada iman dan gunakan iman untuk mengalahkan stress, rasa cemas dan ketakutan. Ingat situasi di masa lalu yang berhasil kamu lalui, sesuatu yang kamu lihat sangat sulit. Percaya dan harapkan hal-hal baik akan terjadi, dan pasti akan terjadi. Ini bukan berarti menghindari masalahmu; ini berarti jauh di lubuk hati dan jiwamu kamu tahu bahwa situasi kamu akan membaik.

5. Iman bekerja sebagai jalan untuk menemukan solusi

Iman adalah jalan untuk menemukan solusi di dalam hidup. Ingatlah bahwa manusia diciptakan untuk maju berkembang, bukan saja untuk bertahan. Apabila kamu hanya bertahan, ada begitu banyak hal yang baik yang tidak bisa kamu dapatkan. Ada jalan untuk semua masalahmu, dan jalan itu dipenuhi dengan iman, dan harapan akan hal-hal besar yang akan datang pada waktunya.

Apabila kamu benar-benar menginginkan sesuatu di dalam hidup, iman adalah hal yang dapat membantu kamu mendapatkannya. Iman berada di pusat hati yang gigih. Jangan pernah menyerah pada harapan dan mimpimu hanya karena kamu mengalami kemunduran. Bersandar pada iman sesering mungkin dan kamu akan cepat menyadari mengapa memiliki iman kuat di dalam hidup sangatlah penting. ■

Menemukan Tuhan melalui Pergumulan

Apa yang harus dilakukan saat hidup menjadi sulit?

Oleh Irteza Binte-Farid, diadaptasi

Dalam saat-saat tidak pasti, saat pergumulan dan kesepian, mudah untuk kita bertanya-tanya apakah doa kita didengar atau tidak. Kita bisa terlihat seperti bukan apa-apa di alam semesta ini. Kita mungkin bertanya, mengapa Yang Kuasa peduli kepada kita yang sering tidak bersyukur kepada berkat tak terbatas yang kita terima di dalam hidup? Setelah banyak merenungkan, Saya menemukan bahwa iman dicobai melalui pengalaman, dan keyakinan diuji di dalam doa. Bahkan di masa tergelap, Tuhan tidak pernah meninggalkan Saya.

Walaupun hidup saya diberkati, Saya sering bertanya mengapa Saya dan keluarga sering melalui begitu banyak rintangan sulit. Ada saat dimana Saya takut rintangan ini tidak ada habisnya. Saat Saya pertama kali

pindah dari Bangladesh ke Amerika Serikat, keluarga kami kesulitan secara ekonomi. Orang tua Saya kesulitan mencukupi kebutuhan, dan Saya ingat merasa putus asa karena merasa tidak mampu membantu secara keuangan untuk kelangsungan hidup keluarga Saya. Beralih dari dokter kaya raya menjadi pekerja upahan biasa hanya dalam waktu singkat, orang tua Saya membuat pengorbanan besar untuk memastikan anak-anak mereka tetap mendapatkan pendidikan yang baik.

Di tahun-tahun pergumulan itulah Saya mulai membangun hubungan erat dengan Tuhan. Saya meminta Dia untuk memberkati orang tua Saya dan membantu kami bertahan melalui kesulitan ekonomi. Saya berdoa supaya Dia membantu Saya dan sau-



dara-saudara Saya untuk sukses di sekolah, supaya kami bisa membuat orang tua kami bangga. Dan yang paling penting, Saya berdoa untuk kesabaran dan iman untuk bisa melalui saat-saat tidak pasti ini. Tetapi tetap saja, walaupun iman Saya ada, sulit untuk tetap kuat setelah menyadari begitu banyak hal yang tidak kami miliki di dalam hidup.

Saat Saya melihat ayah saya merenggang nyawa di meja operasi, Saya mengemis kepada Tuhan untuk mengembalikan ayah Saya kepada kami. Ayah saya tiba-tiba terse- rang radang pankreas langka – hanya 1 dari 100.000 orang di Amerika Serikat yang memilikinya, dan kemungkinan dia untuk bertahan tidak terlihat bagus. Dia masih cukup muda. Saya takut akan masa depan dimana dia tidak bisa melihat Saya menikah atau mengenal cucu-cucunya. Bagaimana hal ini bisa terjadi kepadanya, ayah yang penuh kasih dan penyayang, setelah semua yang dilaluinya dan dimana dia sangat dibutuhkan oleh keluarganya? Selama hampir seminggu kami melihat dia menderita, meringis setiap kali dia bernafas melalui ventilator, dan sangat kesakitan karena operasi yang dija- laninya berulang kali. Kemungkinan untuk meninggal sangatlah besar. Namun ketika operasi berbahaya yang dilaluinya ternyata sukses dan ayah Saya sehat kembali, Saya tahu bahwa Saya sudah menyaksikan suatu mujizat.

Kapanpun Saya ragu, Saya mengingat kembali saat itu. Pengalaman tersebut sangat mendalam dan nyata. Saya membagi cerita ini bukan untuk membesar-besarkan kesu- litan, tetapi untuk menjadi pengingat akan betapa kesakitan dan ketidak pastian bisa membawa kita lebih dekat kepada Tuhan.

Ibu Saya juga menanggung beban kesulitan di dalam hidup. Saat masih kecil, hari demi hari Saya melihatnya berjuang menghemat untuk bertahan hidup, Saya merasa sedih dan juga terinspirasi. Dia harus naik bus selama 1.5 jam sekali jalan untuk sampai ke tempat kerjanya. Walaupun ibu Saya tidak pernah mengeluh dan mengha-

dapi kesulitan dengan hikmat, Saya pena- saran mengapa hidup begitu sulit untuknya. Terlepas dari pertanyaan Saya, adalah iman kuat ibu Saya, kesetiaan ayah Saya dan cerita-cerita yang membangun imanlah yang menguatkan Saya di dalam keraguan. Saat kedua orang yang paling menyayangi Saya di dunia ini, juga di saat yang sama menga- sihi dengan sepenuh hati Dia yang juga Saya andalkan, Saya tahu ada sesuatu yang nyata dan benar di dalam keimanan ini. Saya terus berdoa karena ini adalah satu jalan untuk menguatkan hubungan saya dengan Tuhan yang penuh kasih.

Untungnya, kami berhasil melalui saat- saat sulit tersebut. Saya dan kedua orang saudara Saya mendapatkan beasiswa di Universitas terkemuka dan menyelesaikan pendidikan kami. Orang tua Saya belajar de- ngan tekun dan menerima gelar keperawatan mereka sembari berkerja dan mengurus anak-anak dan rumah tangga. Ibu Saya se- lalu mengingatkan kami bahwa kami semua berhasil melewati kesulitan, dan kali ini pun akan demikian adanya. Dia berkata, “Tetap kuat di dalam imanmu dan minta pertolong- an Tuhan.”

Entah kesepian, ketidakpastian pekerja- an atau ketakutan akan masa depan, Saya berpegang pada keyakinan bahwa semua hal akan menjadi lebih baik. Saya berharap bah- wa kesulitan dan cobaan apapun yang harus Saya hadapi, hanya akan menguatkan iman Saya. Daripada terpaku kepada kehilang- an, Saya melihat dengan ketakjuban akan berkat-berkat yang Saya miliki yang tidak ada habisnya.

Kesulitan Saya telah menginspirasi Saya untuk lebih pengertian kepada orang-orang yang menderita. Penderitaan bukanlah hu- kuman dari dosa. Tetapi itu adalah penga- laman yang mengijinkan Saya untuk melihat hidup Saya, mengingat mereka yang telah melalui hal serupa, membantu meringankan penderitaan sesama di Bumi ini dan bersyu- kur kepada Tuhan karena sudah mengasihi Saya. ■

"Punya keputusan untuk Dibuat?"

MENGASUH ANAK
DENGAN HATI



Oleh Coke Newell, diadaptasi



Dua tahun yang lalu, putri bungsu Saya sedang memilih universitas. Dia sudah tahu jurusan yang diinginkan dan telah diterima oleh dua perguruan tinggi pilihannya. Tetapi karena keduanya adalah universitas bagus, dia kesulitan memilih untuk bersekolah dimana.

Waktu itu Saya melakukan perjalanan bisnis ke kota dimana salah satu universitas "finalis"-nya berada, jadi Saya mengundangnya untuk ikut dan dia bisa mengunjungi universitas selagi Saya menghadiri pertemuan bisnis. Dia menghabiskan waktu berjam-jam di hari itu, berbicara kepada para dosen dan melihat fasilitas kampus, dan

sewaktu kami pulang malam itu, dia berkata, "Saya suka sekali."

Tetapi hanya benar apabila dia mengunjungi universitas yang satunya supaya bisa membandingkan dengan adil, maka setelah Saya dan istri menyemangati, dengan ongkos sendiri dia mengunjungi universitas yang satunya. Setelah menghabiskan hari kurang lebih sama dengan yang kemarin, mengunjungi kampus dan melihat fasilitasnya, dia menelepon kami. Dengan pengalaman yang baru di otaknya, dengan nada takjub dia berkata bahwa sebenarnya program yang ditawarkan disini adalah "program impiannya" – sempurna dari semua

sisi. Jadi bayangkan betapa terkejutnya kami saat dia berkata bahwa sekarang dia tidak bisa memilih untuk masuk ke universitas yang mana.

Thomas S. Monson berkata, “Pintu sejarah berputar pada engsel kecil dan begitu pula hidup manusia. Pilihan yang kita ambil menentukan nasib kita.”

Sementara beberapa pilihan – biji gandum atau sereal beras? Sepatu merah atau putih? – hanya akan memberikan dampak kecil kepada hari kita atau masa depan kita, orang lain juga bisa merubah jalan nasib hidup kita. Kita sangat membutuhkan bantuan di saat harus mengambil keputusan besar semacam ini, bahkan pertolongan Ilahi, seandainya pertolongan tersebut tersedia.

Ratusan juta orang bersaksi bahwa pertolongan semacam itu dialami oleh mereka – seringkali mereka menerima semacam terang, arahan, pengetahuan dan kejelasan yang jauh di luar batas normal, di luar alasan ataupun logika.

Namun ada beberapa langkah kecil yang dibutuhkan sebagai “latihan” iman kita, sebelum bisa melakukan lompatan besar:

- **Mengambil napas dalam dan merenungkan:** Apakah hal ini bisa diselesaikan apabila kamu mengambil waktu sebentar untuk mengerjakannya? Apakah kamu pernah berhasil melalui hal serupa?
- **Keseimbangan dan keselarasan:** Bagaimana “posisi” hal ini terhadap hal-hal yang kamu tahu benar? Atau salah?
- **Fokus:** Terkadang tidak ada jawaban yang salah – hanya ada jawaban yang baik dan yang lebih baik. Lihat apabila kamu bisa fokus melihat kepada detail-detail dan menemukan kejelasan.
- **Mencoba:** Bisakah kamu “jalankan saja” dan lihat kemana hal itu membawa kamu? Pertimbangan bila/lalu dan proyeksi kemungkinan adalah dua teknik yang biasa digunakan untuk mengambil

keputusan penting.

- **Mencari:** Cari orang yang kamu percayai yang memiliki hikmat dan pengalaman, dan minta masukan dari mereka.
- **Mengambil saat teduh lalu lepaskan diri:** Ambil waktu untuk berdoa atau bermeditasi sesuai dengan kepercayaan kamu, dan jangan setengah hati. Pengarang dan Ahli Filsafat Henry David Thoreau menulis, “Seperti kegelapan, kerendahan hati menyingkapkan cahaya surgawi.” Kita harus siap membuka diri terhadap jawaban potensial yang tidak pernah kita dapat dari pengalaman sebelumnya.
- **Yang terakhir, gunakan monitor hati:** “Saat bermeditasi, cari ke dalam hatimu,” kata Tao Te Cing. Buku Suci juga menginstruksikan kita, “Tetapi jika engkau berdoa, masuklah ke dalam kamarmu,” yang mana dalam Bahasa aslinya yaitu Bahasa Aram, lebih tepat diartikan sebagai “ruang rahasia” dari jiwa seseorang, dan setelah bermeditasi, pencerahan, bimbingan dan pengampunan akan datang ke dalam hati orang-orang percaya.

Banyak penulis yang berorientasi pada iman mencatat bahwa “wahyu tersebar” di seluruh dunia kita melalui bimbingan Tuhan yang penuh kepedulian. Apa yang muncul dari hikmat yang terkumpul karena setia melakukan langkah-langkah di atas, dapat dipercaya sebagai jawaban terbaikmu.

Dan untuk putri Saya, kekuatan yang terakumulasi dari pengalaman sebelumnya dan usahanya sekarang, membimbing dia kepada kejelasan, yang tidak ada sebelum dia melakukan langkah-langkah di atas. Setelah mempelajari, berbicara dengan banyak orang, mendalami dan membayangkan masa depan yang akan di berikan oleh masing-masing universitas, dia masuk ke dalam hati, dan kemudian berlutut. Dan jawaban yang tepat datang. ■

Bagaimana untuk tetap **Positif** di Dunia yang Negatif

Oleh Christi Hegstad, Ph.D.

“Ada dua cara untuk menjalani hidupmu,”

Einstein berkata. “Yang satu, menjalani seperti tidak ada yang namanya mujizat. Yang satunya, menjalani seperti semuanya adalah mujizat.”

Yang mana yang kamu pilih?

Kamu tidak perlu melihat jauh untuk menemukan hal negatif di masa sekarang. Baca saja judul-judul berita atau nyalakan TV dan kamu dengan cepat bisa melihat bahwa kita hidup di masa kegelapan dan penuh amarah.

Tetapi kamu bisa mengubah hal tersebut – dengan iman kamu tentang dunia, dan terhadap dunia.

Saya percaya, bagian dari alasan mengapa Saya disini, berhubungan dengan memberikan kontribusi positif kepada dunia. Saya ingin diingat karena memberikan perubahan positif, maka dari itu sekarang Saya berusaha hidup untuk bisa mewariskan hal

tersebut, setiap hari, di dalam setiap interaksi. Apakah Saya selalu berhasil? Mungkin tidak. Tetapi Saya memegang erat tujuan tersebut dan berusaha yang terbaik.

Apabila kamu memerlukan dorongan positif di dalam pekerjaan dan hidup, kamu bisa mencoba beberapa ide di bawah ini:

1. Kelilingi dirimu dengan orang-orang positif. Siapa yang di dalam hidupmu terlihat positif? Siapa yang menginspirasi, menyemangati dan mendorong kamu untuk lebih baik? Secara sadar, bangun hubungan dengan orang-orang yang memotivasi kamu untuk menjadi yang terbaik, dan habiskan cukup waktu dengan mereka. Jadi sumber terang untuk orang lain juga.

2. Hati-hati dengan kosakatamu. Saya pernah mendengar Bunda Teresa menolak untuk berpartisipasi dalam unjuk rasa anti perang. Saat ditanya mengapa, dia berkata

bahwa dia sama sekali tidak mau menaruh perhatian kepada perang, tetapi dengan senang hati dia mau berpartisipasi dalam unjuk rasa mendukung perdamaian. Perhatikan kosakatamu. Mereka bisa membantu memperbaiki hubungan, menyembuhkan hati terluka, meraih tujuan besar, dan mengukir visi indah di dalam pekerjaan dan hidupmu.

3. Penuhi dirimu dengan hal positif.

Mengisi mobil dengan bahan bakar murah tidak akan memberikan performa baik.

Sama halnya dengan bagaimana kamu mengisi dirimu akan menentukan pengalaman kamu. Baca buku yang menginspirasi, unduh berita yang membantu, nonton film yang bermakna, dan ikuti orang-orang positif di media sosial. Memberikan kebaikan pada saat pertemuan kolega. Ciptakan lingkungan fisik yang positif, contohnya: tempel kutipan seru pada dinding kaca di kamar kecil, atau taruh komik lucu pada pintu kantor.

4. Fokus pada hal yang bisa kamu kendalikan. Ada begitu banyak hal yang tidak bisa kamu kendalikan bukan? Apabila kamu fokus pada hal-hal tersebut, itu dapat membuat kamu merasa tak berdaya dan menguras tenaga. Tentukan hal-hal apa yang bisa kamu kendalikan, dan taruh perhatianmu disana. Sebagai contoh, kamu bisa mengendalikan tanggapan, aksi, kata-kata dan pikiran kamu; kamu bisa menjadi perubahan yang kamu ingin lihat di dunia. Kamu memiliki kemampuan lebih besar dari yang kamu bayangkan, dan saat kamu fokus pada hal tersebut, kemampuan kamu bertambah besar.

5. Cari yang baik. Pernahkah kamu memutuskan untuk membeli satu model mobil, lalu kemudian tiba-tiba kamu melihat model itu dimana-mana? Kita cenderung melihat hal yang kita fokuskan: Apabila kita percaya suatu hal buruk, maka kamu akan mendapat

bukti pendukung akan hal buruk tersebut; apabila kamu percaya bahwa hidup adalah karunia, maka kamu akan menemukan bukti yang mendukung hal tersebut. Cari hal positif.

6. Periksa rutinitas harian kamu.

Bagaimana kamu memulai hari? Bagaimana kamu mengakhiri hari? Bagaimana kamu bisa membawa perasaan positif ke dalam aktivitas rutin kamu? Salah satu klien Pembina saya menghabiskan waktu di jalan dengan berdoa untuk pengendara lain; Pembina lainnya, bersyukur atas berkat yang dia terima setiap malam saat mengosok gigi. Pancarkan perasaan positif ke dalam rutinitas yang sudah biasa kamu lakukan.

7. Memilih untuk positif. Apa? Memang bisa semudah itu untuk memilih? Seperti banyak hal di dalam hidup, menjadi positif adalah pilihan yang bisa kita buat di setiap kesempatan. Beri batasan yang jelas antara pekerjaan dan hidup pribadimu. Ambil aksi untuk mendukung kemajuan dan sukacita. Mulai kebiasaan untuk berhenti dan berhati-hati dalam memberikan tanggapan terhadap situasi daripada langsung beraksi tanpa berpikir.

Mungkin sebenarnya yang terpenting, terlepas dari judul artikel ini, jangan melihat dunia sebagai dunia yang negatif. Betul, banyak kejadian negatif; orang-orang membuat kerugian, mengambil keputusan buruk dan menyebabkan luka sakit. Tetapi dunia juga indah, berisikan janji, kesempatan, kebaikan, kemurahan hati dan kasih. Perhatikan aksi kebaikan tidak sengaja lalu kemudian sering menjadi viral. Perhatikan grup kecil orang-orang yang memberikan perubahan positif yang signifikan di komunitas mereka. Carilah aksi menolong dan berkontribusi di sepanjang hari-harimu. ■

Miliki Iman

KUTIPAN
PENTING



Percaya kepada dirimu sendiri! Percaya kepada kemampuanmu! Tanpa kerendahan hati tetapi hanya percaya diri terhadap kemampuan sendiri, kamu tidak bisa menjadi sukses atau bahagia. – **Norman Vincent Peale**

Jaga mimpimu untuk terus hidup. Pahami bahwa untuk meraih apa saja, dibutuhkan iman dan percaya kepada diri sendiri, visi, kerja keras, tekad bulat dan dedikasi. Ingat, tidak ada yang mustahil bagi orang yang percaya. – **Gail Devers**

Di masa kelam dan gelap, yang membuatku bertahan adalah doa. Terkadang isi doaku adalah “Tolong aku.” Terkadang “Terima kasih.” Yang aku sadari adalah hubungan dekat dan komunikasi dengan Penciptaku akan selalu membantuku untuk bertahan karena aku tahu pendukung dan penolongku hanyalah sebatas satu doa. – **Iyanla Vanzant**

Batu pondasi untuk kesuksesan yang seimbang adalah kejujuran, karakter, integritas, iman, kasih dan kesetiaan. – **Zig Ziglar**

Dengan iman, kedisiplinan dan pengorbanan setia untuk bertugas, tidak ada hal berharga yang tidak dapat kamu capai. – **Muhammad Ali Jinnah**

Saya rasa kamu perlu melalui beberapa hal supaya bisa benar-benar menghargai hidup dan memahami apa artinya untuk bertahan, melewati dan memiliki iman. Saya rasa saat-saat sulit itu akan membuat kamu menjadi orang yang kuat. – **Judith Hill**

Kunci kesabaran adalah menerima dan iman. Menerima apa adanya, dan melihat dunia sekeliling kamu dengan realistis. Percaya kepada diri sendiri dan jalan yang kamu pilih. – **Ralph Marston**

Benar adanya bahwa hidup adalah ujian. Ujian akan banyak hal – akan keyakinan dan prioritas kita, iman dan kesetiaan kita, kesabaran dan kegigihan kita, dan pada akhirnya keinginan terbesar kita. – **Sheri L. Dew**

Iman saya membantu saya untuk memahami bahwa situasi yang saya hadapi tidak mendikte kebahagiaan saya, kedamaian di hati saya. – **Denzel Washington**

Kepada orang yang beriman, tidak perlu penjelasan. Kepada orang tidak beriman, tidak mungkin ada penjelasan. – **Thomas Aquinas**

