

Erry Sunarli



TRIPLE 33 AND ONE

Recipe of Life

TRIPLE 33 AND ONE

Recipe of Life

100 Resep Kehidupan

dalam meraih hidup yang bahagia dan lebih bermakna

TRIPLE 33 AND ONE

Recipe of Life

100 Resep Kehidupan

dalam meraih hidup yang bahagia dan lebih bermakna

ERRY SUNARLI

ORBIT INDONESIA

Triple 33 and One Recipe of Life

©Erry Sunarli 2020

Penyunting	: Wahyu N. Cahyo
Penyelaras Aksara	: Suci A. Ginita
Penata Letak	: Kudo
Desainer Cover	: Mega Aliyasari

Orbit Indonesia
Jl. Gedongkuning No.118, Rejowinangun
Kecamatan Kotagede, Kota Yogyakarta
Tlp. 0812.1516.9225
www.orbit.id
Cetakan pertama: 2020
14 x 20 cm.
viii+256 hal

ISBN: 978-623-7632-64-1

*For my wife, Dyah, and our lovely
daughters, Amanda and Eilena.*

ALASAN SAYA MENULIS BUKU INI

Mengapa buku ini saya tulis?

Jawaban singkatnya, sebab saya butuh membacanya. Buku ini memuat 100 resep yang telah membantu saya dalam menyikapi persoalan kehidupan yang semakin bervariasi dan kompleks. Saya menuliskan dan menjadikannya pengingat bagi diri saya sendiri, yang kemudian ingin saya bagikan kepada siapa pun yang sedang berusaha menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Melalui buku ini, saya ingin berbagi pelajaran yang saya dapatkan dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Saya harap Anda akan mendapatkan hal-hal yang dapat mengubah kehidupan Anda menjadi lebih baik.

Bacalah buku ini dengan pikiran yang tenang. Jika perlu, bacalah berulang-ulang kali. Silakan ambil pelajaran dari bagian yang Anda perlukan dan tinggalkan selebihnya.

Bawa dan simpanlah buku ini di dekat Anda. Agar setiap Anda merasa lelah dalam menjalani hidup, Anda bisa membuka lagi setiap halamannya dan menemukan kekuatan.

Teruslah belajar, jangan berhenti memperbaharui diri menjadi yang lebih baik.

Saya juga akan melakukan hal yang sama.

Salam hormat,
ERRY SUNARLI

DAFTAR ISI

BAGIAN SATU:

33 RESEP UNTUK MENJALANI HIDUP DENGAN BAHAGIA

Menikmati proses kehidupan ~ 1

Kekuatan Pikiran ~ 3

Selalu Berpikir Positif ~ 5

Mengelola Harapan ~ 7

Terima dan Lepaskan ~ 9

Maafkan dan Lupakan ~ 11

Jangan Berpikir Berlebihan ~ 13

Mengatasi Kesedihan dengan Kesibukan ~ 15

Lenyapkan Ketidakhahagiaan ~ 17

Bahagia Secukupnya, Bersedih Sewajarnya ~ 19

Jangan Iri Hati ~ 23

Menemukan Kebahagiaan dengan Hidup Sederhana ~ 25

Mengapa Rumput Tetangga 'Terlihat' Lebih Hijau? ~ 27

Berfokuslah pada Karunia, Bukan pada Masalah ~ 31

Pikirkan Apa yang Anda Miliki, Bukan Apa yang Anda

Inginkan ~ 35

Berhenti Mengasihani Diri Sendiri ~ 39

Kesalahan Adalah Hal yang Wajar ~ 43

Beli Pengalaman, Bukan Barang ~ 45

Lepaskan Pemikiran 'Kekayaan Menjamin Kebahagiaan' ~ 49

Persiapkan Benteng Mental Anda ~ 53

Cari Jalan Lain Ketika Merasa Gagal ~ 57

Tetap Tenang Menghadapi Nasib Malang ~ 59
Badai Pasti Berlalu ~ 61
Pengurangan dalam Pikiran ~ 63
Kesulitan Membuatmu Semakin Kuat ~ 65
Kekuatan Berdoa ~ 69
Jangan Berpegang pada Sesuatu ~ 73
Berbuat Baik Tanpa Mengharapkan Terima Kasih ~ 75
Orangtua: Sumber Keberkahan, Sumber Kebahagiaan ~ 77
Selalu Berprasangka Baik Kepada Tuhan ~ 81
Sabar Adalah Kunci Kebahagiaan ~ 85
Kebahagiaan Sejati, Kebahagiaan yang Sempurna ~ 87
Jangan Bersedih ~ 91

BAGIAN DUA:

33 RESEP UNTUK MENJALANI HIDUP SEBAIK MUNGKIN

Bangunlah Lebih Pagi ~ 95
Ucapkan Rasa Syukur dan Terima Kasih Setiap Hari ~ 97
Berdoa Sebelum Melakukan Kegiatan ~ 99
Perlakukan Orang Lain dengan Baik ~ 101
Lakukan Hal-Hal Kecil yang Membawa Kebajikan ~ 103
Mengisi Waktu Kosong dengan Hal yang Berguna ~ 105
Menentukan Tujuan Hidup ~ 107
Mencintai Pekerjaan ~ 109
Menikmati Hidup ~ 111
Hargai Waktumu ~ 113
Jangan Menunda Pekerjaan ~ 115

Lakukan Saja ~ 117

Belajar Terus Hingga Kesempatan Itu Datang ~ 119

Lakukan Kebajikan Setiap Hari ~ 121

Luangkan Waktu Bersama Keluarga ~ 123

Buat Daftar Rutinitas Harian ~ 125

Jangan Takut Miskin Ketika Kita Bersedekah ~ 127

Bersedekahlah dengan Ikhlas ~ 129

Nikmati Hari Ini ~ 131

Tersenyumlah pada Siapa pun yang Anda

Temui Hari Ini ~ 133

Jangan Mengeluh ~ 135

Bersyukur Saat Kondisi Terpuruk Sekalipun ~ 137

Lakukan yang Terbaik ~ 139

Menolong dengan Ikhlas ~ 141

Menghargai Pemberian Orang Lain Sekecil

Apa pun Bentuknya ~ 143

Jangan Lupa untuk Selalu Berterima Kasih ~ 145

Kurangi Membeli, Perbanyak Memberi ~ 147

Belajarliah Seperti Gelas Kosong ~ 149

Bagikan Ilmu yang Kita Miliki untuk Orang Lain ~ 151

Lelah Tidak Apa-Apa, Asal Jangan Menyerah ~ 153

Hiduplah Hari Ini ~ 155

Lakukan Sesuatu ~ 157

Hiduplah Seolah-Olah Hari Ini Adalah Hari Terakhir ~ 159

BAGIAN TIGA:

33 RESEP UNTUK MENDAPATKAN KETENANGAN BATIN

Terimalah Kenyataan ~ 163

Lakukan Apa yang Bisa Anda Lakukan ~ 165

Jangan Mudah Meremehkan Seseorang ~ 167

Ikhlas Menerima Takdir ~ 169

Pahamilah Bahwa 'Anda Tidak Sendirian' ~ 171

Menerima Rasa Sakit ~ 173

Jangan Berhenti Berdoa ~ 175

Menjaga Kerendahan Hati ~ 177

Masa Depan Bukanlah Suatu Hal yang

Harus Dikhawatirkan ~ 179

Buang Kesombongan di Dalam Diri Anda ~ 181

Lepaskan Kebencian Anda ~ 183

Menyatu dengan Alam Semesta ~ 185

Diet Mengonsumsi Berita ~ 187

Gunakan Modus Pesawat ~ 189

Putuskan Hubungan dari Dunia Maya Nikmatilah Dunia

Anda Sesungguhnya ~ 193

Terapkan Afirmasi Positif dalam Hidup ~ 195

Jangan Terikat dengan Sesuatu ~ 197

Satu-Satu, Jangan Terburu-Buru ~ 199

Temukan 'Ikigai' Anda ~ 201

Teman yang Menenangkan Adalah Buku ~ 203

Seperti Jam Pasir ~ 205

Mengatasi Kecemasan ~ 207

Bayangkan dan Lupakan ~ 209

Menenangkan Pikiran ~ 213

Perkuat Iman Anda ~ 215

Bersedia Menerima Apa Adanya ~ 217

Hukum 'Timbal Balik' ~ 219

Bersyukur dengan Apa yang Kita Miliki ~ 221

Lepaskan Beban Hidup dengan Melepaskan Masa Lalu ~ 225

Berhenti Membanding-Bandingkan Kehidupan

Orang Lain ~ 227

Melatih Kesabaran ~ 229

Buatlah Semua Menjadi Sederhana ~ 231

Seperti Air yang Mengalir ~ 235

Penutup ~ 239

Ucapan Terima Kasih ~ 243

Daftar Pustaka ~ 245

Tentang Penulis ~ 247

BAGIAN SATU

33 RESEP UNTUK MENJALANI HIDUP
DENGAN BAHAGIA

MENIKMATI PROSES KEHIDUPAN

“Hidup itu seperti mengendarai sepeda. Untuk menjaga keseimbangan, Anda harus terus bergerak.”

– Albert Einstein

Hidup adalah tentang perjalanan yang panjang. Dalam menjalani kehidupan, tentunya kita akan merasakan banyak hal. Setiap jalan yang kita lalui tidak selalu mulus. Ada kalanya kita di atas, lalu kemudian ada di bawah. Ada kalanya kita merasa bahagia, lalu sebentar kemudian mendapatkan kesedihan. Kita tidak pernah tahu, di depan sana, akan ada rintangan apa yang harus kita hadapi. Kita tidak tahu, kapan hidup akan membuat kita merasa terpuruk atau bersuka cita. Membuat kita merasa bahwa hidup ini hanyalah sebuah perjalanan yang melelahkan dan membosankan atau membahagiakan.

Ibaratnya saat akan mendaki gunung, tujuan kita adalah sampai di puncak. Kita tidak tahu rintangan apa yang harus dilalui, jalan yang mana yang harus ditempuh, dan kesulitan apa yang harus dihadapi. Jika kita berpikir bahwa kebahagiaan kita

hanya akan ada jika sudah sampai di puncak, maka perjalanan pasti terasa panjang dan melelahkan. Akan tetapi jika berusaha untuk menikmati perjalanan yang kita tempuh sebelum sampai ke puncak, maka perjalanan yang panjang itu tidak akan terasa.

Sama seperti halnya saat kita menjalani kehidupan ini. Kebahagiaan, kesuksesan, rasa senang, rasa sakit, kecewa, kesedihan, kegagalan, mungkin pasti akan kita rasakan. Tetapi itu merupakan proses kehidupan. Bagian dari pelajaran hidup yang akan kita dapatkan.

Anda tidak sendirian. Saat ini ada sekitar 7.8 miliar penduduk di dunia dan 115.8 miliar lainnya yang pernah tinggal di muka bumi. Artinya ada lebih dari 108 miliar penduduk sudah meninggal. Dengan kata lain, satu dari empat belas orang sudah tidak bisa menikmati matahari lagi, tidak bisa bermain dengan teman-teman, bercengkrama bersama keluarga, dan dikelilingi orang-orang tercinta.

Anda adalah orang yang beruntung. Masih bisa menikmati matahari, mengisi, dan menjalani kehidupan. Jangan takut menghadapi hidup. Berani dan atasi setiap rintangan yang ada. Jangan berhenti, tetapi nikmatilah setiap prosesnya dan syukurilah apa pun hasilnya. Anda adalah bagian dari 7.8 miliar penduduk dunia dan semua mengalami hal yang sama.

2

KEKUATAN PIKIRAN

“Ubahlah pikiranmu, dan kamu akan mengubah duniamu.”

– Norman Vincent Peale

*Jika kau pikir kau kalah, kau kalah
Jika kau pikir kau tidak berani, kau tidak berani
Jika kau ingin menang, tetapi berpikir kau tidak bisa,
hampir pasti kau takkan bisa
Karena di dunia kita tahu, sukses berawal dari kemauan orang
Semua ada di pikiran.*

Kata-kata tersebut ditulis oleh Napoleon Hill dalam bukunya yang berjudul *Think and Grow Rich*. Napoleon Hill mengatakan bahwa pikiran diibaratkan seperti angin, tak terlihat tapi memiliki kekuatan yang besar. Seperti angin yang meniup sebuah kapal ke timur dan satunya lagi ke barat, kekuatan pikiran akan mengangkat atau menjatuhkan Anda, tergantung cara Anda membentangkan layar pikiran.

Mungkin masih banyak yang belum menyadari bahwa pikiran bisa menentukan kehidupan seseorang, apakah dia akan bahagia

atau tidak bahagia, sukses atau gagal, menang atau kalah, semua tergantung pada pola pikirnya. Jika Anda ingin mendapatkan hidup yang bahagia, tetapi di dalam pikiran Anda masih meragukan bahwa Anda bisa bahagia, maka Anda tidak akan pernah bisa bahagia. Paulo Coelho mengatakan, “Jika Anda benar-benar berpikir kecil, dunia Anda akan kecil. Jika Anda berpikir besar, dunia Anda akan besar.”

Lalu, bagaimana caranya agar kita selalu berpikir besar dan memiliki pengaruh yang positif? Beberapa hal penting yang harus diperhatikan adalah Anda harus terus-menerus belajar dan memperbarui diri. Banyak cara yang bisa dilakukan, misalnya dengan sekolah, mengambil pendidikan lanjutan, pelatihan, membaca buku, atau memiliki mentor yang tepat. Selain itu Anda harus selalu berada dalam lingkungan pertemanan atau keluarga yang mendukung untuk meraih tujuan yang Anda cita-citakan. Kedua hal ini menjadi faktor penting untuk membentuk bagaimana kita berpikir dan menjalani hidup sesuai dengan apa yang Anda inginkan.

3

SELALU BERPIKIR POSITIF

“Kita adalah apa yang kita pikirkan.”

– Earl Nightingale

Pernahkah Anda mendengar ungkapan bahwa hidup kita sesuai dengan apa yang kita pikirkan? Jika kita selalu berpikir negatif, maka hidup kita akan dipenuhi oleh hal buruk. Sedangkan, jika kita selalu berusaha untuk berpikir positif, maka hidup kita akan dipenuhi dengan hal yang baik. Mengapa bisa demikian?

Orang-orang yang selalu berpikir positif akan selalu menemukan hal baik dalam keadaan apa pun, sekalipun itu adalah keadaan terburuk. Contohnya seperti ini, saat dihadapkan dalam suatu masalah, orang yang selalu berpikiran negatif cenderung akan mengatakan, *“Masalahnya terlalu besar, saya tidak mungkin bisa melaluinya. Jika saya melakukan apa pun, percuma. Pasti hasilnya tidak akan berhasil.”* Kemudian, dia hanya duduk diam sambil mengeluh tanpa melakukan apa-apa. Maka, masalahnya lama-lama bertambah.

Berbeda dengan orang yang selalu berpikir positif, dia akan mengatakan, *“Masalahnya memang besar, tetapi saya akan berusaha untuk melakukan yang terbaik. Saya akan berusaha menyelesaikannya semaksimal mungkin.”* Sehingga dia akan bertindak sesuatu, meskipun hasilnya mungkin tidak sesuai dengan yang diharapkan. Setidaknya dia sudah melakukan yang terbaik. Maka, perlahan masalahnya akan selesai.

Berpikir positif adalah hal penting untuk mendapatkan kehidupan yang lebih bahagia. Saat kita berpikir positif, kita sedang berusaha untuk melepaskan beban dan hal-hal negatif di dalam hidup kita dan menarik hal-hal positif ke dalamnya. Berpikir positif bukan hanya sekadar kata-kata, tetapi dia memiliki dampak yang sangat luar biasa. Cobalah untuk selalu berpikir positif, kapan pun, di mana pun, dan dalam kondisi apa pun. Dengan berpikir positif, Anda akan melihat hidup ini dipenuhi dengan hal-hal yang lebih baik. Hati Anda pun akan jauh lebih bahagia.

Berpikirlah positif saat ini juga dan rasakanlah perbedaannya!

4

MENGELOLA HARAPAN

“Mengelola harapan adalah salah satu langkah menuju hidup tenteram.”

– Rolf Dobelli

Anda pasti sering mendengar perkataan, “Semakin tinggi harapan, semakin besar kecewa yang akan didapatkan.” Pernyataan tersebut bukan menyuruh Anda untuk berhenti berharap. Tidak. Anda masih boleh berharap, hanya berharaplah sesuai dengan porsinya. Seperti yang dikatakan oleh Rolf Dobelli, “Hal yang harus dihindari adalah kebiasaan memperlakukan harapan seperti balon helium: membiarkan mereka terbang semakin tinggi, sampai akhirnya mereka meledak dan jatuh dalam bentuk yang kusut dan menyedihkan.”

Lalu, bagaimana caranya agar Anda masih bisa berharap, tetapi tanpa ada rasa kecewa?

Cara terbaik untuk melindungi diri Anda dari kekecewaan yang besar adalah dengan mengelola harapan. Jadi apa yang seharusnya Anda lakukan?

Jika Anda benar-benar tidak ingin terjebak dalam rasa kecewa lantaran berharap, maka tingkatkanlah kesadaran. Saat Anda berharap untuk menginginkan sesuatu, sadarilah bahwa tidak semua keinginan Anda akan terwujud. Saat berharap kepada seseorang, sadarilah bahwa tidak semua orang bisa dipaksa agar melakukan apa yang Anda harapkan. Saat mendapatkan bahwa apa yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang Anda harapkan, sadarilah bahwa manusia hanya bisa merencanakan, yang menentukan tetaplah takdir Tuhan.

Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengelola harapan akan membuat Anda terhindar dari stres sebab rasa kecewa yang begitu besar. Jadi mulai saat ini, kelolalah harapan, agar Anda tidak begitu kecewa saat segala sesuatunya terjadi tidak sesuai dengan keinginan.

5

TERIMA DAN LEPASKAN

“Orang yang paling bahagia tidak peduli tentang apakah hidup ini tidak adil. Mereka hanya berkonsentrasi pada apa yang mereka miliki.”

– Andrew Matthews

Salah satu kunci kebahagiaan adalah ‘menerima’ dan ‘melepaskan’. Menerima apa yang Anda miliki dan melepaskan apa yang tidak bisa Anda miliki. Terdengar sederhana, bukan? Tetapi, mengapa sering kali Anda merasa sulit untuk bahagia? Padahal, mungkin Anda sering mendengar bahwa kebahagiaan jauh lebih sederhana dari apa yang dipikirkan.

Itu disebabkan karena tanpa sadar Anda berusaha untuk bahagia dengan mencari kebahagiaan dalam kehidupan orang lain. Ketika melihat orang lain bahagia setelah makan malam di restoran mewah, Anda merasa bahwa Anda juga akan bahagia jika makan malam di restoran tersebut. Atau saat melihat teman bahagia lantaran telah memiliki anak, Anda akan mengatakan, “Saya juga akan bahagia, jika sudah memiliki anak.”

Terlalu memikirkan bagaimana caranya untuk bahagia dengan menetapkan kebahagiaan orang lain sebagai standar kebahagiaan, hanya akan membuat Anda semakin tidak bahagia. Jika ingin bahagia maka yang harus Anda lakukan adalah berhenti mengukur kebahagiaan Anda dengan kebahagiaan orang lain. Berhenti memikirkan kekurangan diri Anda. Berhenti merasa bahwa orang lain lebih bahagia dibandingkan Anda.

Cukup menikmati apa yang terjadi hari ini. Menerima apa yang Anda dapatkan hari ini, lalu mensyukurinya. Lepaskan apa yang tidak bisa Anda miliki hari ini, lalu ikhlaskan.

Tulislah hal-hal yang membuat Anda bahagia hari ini. Ketika sudah bisa memaknai hidup dengan baik, maka pasti Anda akan selalu menemukan hal-hal baik meskipun dalam situasi yang buruk sekalipun.

6

MAAFKAN DAN LUPAKAN

“Terus memendam amarah sama seperti menggenggam bara panas untuk dilontarkan pada seseorang. Andalah yang akan terbakar.”

– Buddha Gautama

Memaafkan seseorang memang bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Butuh tekad dan keinginan yang kuat untuk bisa melakukannya. Tetapi memaafkan adalah satu-satunya cara untuk bisa melepaskan segala dendam dan kebencian yang ada di dalam hati agar hidup Anda jauh lebih tenang dan bahagia.

Anda harus ingat, memaafkan seseorang bukanlah demi kebaikan orang tersebut, tetapi demi kebaikan hidup Anda sendiri. Dengan memaafkan, Anda akan terhindar dari rasa marah dan benci yang berkepanjangan. Anda tidak khawatir dan gelisah dengan memikirkan bagaimana caranya untuk membalas dendam. Hidup Anda akan jauh lebih tenang. Selain itu, memaafkan juga memberikan manfaat untuk kesehatan Anda. Beberapa

penelitian sudah menemukan bahwa memaafkan bisa mengurangi rasa sakit, tekanan darah tinggi, stres, bahkan bisa menurunkan risiko serangan jantung.

Apakah saat ini Anda masih memendam rasa amarah atau benci karena kesalahan seseorang? Jika iya, maka lepaskanlah. Maafkanlah kesalahan mereka jika Anda benar-benar ingin bahagia. Jangan habiskan waktu Anda untuk terus-menerus memendam amarah. Jangan biarkan mereka—orang yang Anda benci—hidup dalam pikiran-pikiran dan mengganggu kehidupan Anda. Marilah kita lakukan apa yang seperti orang bijak katakan:

“Janganlah kita menyia-nyiakan waktu satu menit pun untuk memikirkan orang-orang yang tidak kita sukai.”

7

JANGAN BERPIKIR BERLEBIHAN

*“Tidak adanya tindakan melahirkan keraguan dan ketakutan.
Tindakan melahirkan keyakinan dan keberanian.”*

– Dale Carnegie

“**J**angan terlalu berpikir: buatlah keputusan yang lebih mudah, hentikan pendugaan kedua dan bawalah lebih banyak sukacita dalam hidup Anda.” Itulah kalimat yang tertulis di halaman sampul buku Anne Bogel yang berjudul *Don't Overthinking It*.

Saat akan memilih sebuah pilihan atau melakukan tindakan, sebagian orang melakukannya tanpa perlu berpikir panjang dan langsung mengambil keputusan. Namun, sebagian besar lainnya dalam waktu tertentu sering menghabiskan waktunya untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan, hingga pada akhirnya dia tidak bertindak apa pun. Dia hanya diam dan memikirkannya.

Katakanlah begini, Anda adalah seorang penulis buku non-fiksi. Lalu Anda mendapatkan tawaran dari penerbit untuk menulis sebuah novel. Penerbit meyakinkan Anda bahwa Anda bisa

menulisnya, tetapi Anda masih meragukan diri Anda sendiri. Anda memikirkan, *tulisan apa yang sebaiknya saya tulis? Apakah saya harus tetap menulis buku non-fiksi atau mencoba menulis buku fiksi? Tapi bagaimana jika mereka tidak menyukai tulisan saya? Bagaimana jika pembaca menolaknya? Bagaimana jika buku saya hasilnya gagal dan tidak memuaskan?* Anda hanya terus diam merenungkannya, bergelut dengan pikiran-pikiran tentang kemungkinan buruk yang Anda ciptakan sendiri, hingga akhirnya Anda tidak menulis apa-apa, dan melewatkan kesempatan langka sebab takut akan gagal.

Rolf Dobelli mengatakan, “Gagasan terbaik datang ketika Anda sedang menulis, tidak ketika Anda sedang merenung.” Sedangkan Pablo Picasso mengatakan, “Untuk mengetahui apa yang ingin Anda gambar, Anda harus mulai menggambar.”

Jika Anda menginginkan sesuatu, tetapi hanya duduk diam memikirkannya tanpa berani untuk bertindak, Anda tidak pernah bisa mendapatkannya. Sama seperti halnya dalam kehidupan. Jika menginginkan hidup bahagia, Anda harus bertindak. Lakukan sesuatu! Hanya duduk diam dan memikirkannya tidak akan mengubah hidup Anda menjadi lebih bahagia.

8

MENGATASI KESEDIHAN DENGAN KESIBUKAN

“Kita jadi sedih karena di waktu senggang merisaukan apakah kita bahagia atau tidak. Itulah rahasianya.”

– George Bernand Shaw

Di dunia ini ada begitu banyak kesedihan yang setiap orang rasakan. Saat mengalami kehilangan, kegagalan, kekecewaan, menghadapi situasi yang tidak diinginkan, rasa sakit yang kita dapatkan, dan perasaan-perasaan sedih lainnya.

Rasa sedih yang Anda rasakan itu wajar. Rasa sedih merupakan bentuk luapan emosi yang ada di dalam diri Anda. Tetapi jangan sampai Anda berlarut-larut dalam kesedihan, tidak mau menerima kenyataan, menyalahkan keadaan, diri sendiri, atau bahkan menyalahkan takdir. Itu hanya membuat rasa sedih Anda larut semakin dalam. Anda akan kehilangan kebahagiaan dan enggan menjalani hidup dengan baik.

Jika ingin membebaskan diri dari perasaan sedih yang membuat hidup Anda menderita, maka atasilah rasa sedih itu. Banyak cara untuk bisa mengatasi rasa kesedihan, salah satunya adalah dengan membuat diri Anda ‘sibuk’. Seperti yang dilakukan oleh Del Hughes saat dia mengalami kecelakaan hingga membuat tiga tulang rusuk patah dan paru-paru sebelah kanan terluka. Setelah tiga bulan berbaring di rumah sakit, dokter menyatakan bahwa dirinya tidak ada kemajuan sama sekali.

“Bila saya cuma berbaring dan tidak melakukan sesuatu sama sekali, tetapi malah bersedih dan merisaukan masa depan saya, kesehatan saya tidak bisa membaik sama sekali. Bahkan tulang rusuk saya yang patah pun tidak bisa sembuh kembali. Saya meracuni tubuh dengan kesedihan dan kekhawatiran. Tetapi, begitu pikiran itu saya buang dan kemudian menyibukkan diri bermain bridge, melukis, dan mengukir kayu, para dokter menyatakan bahwa saya membuat ‘kemajuan yang mengagumkan’. Sekarang hidup saya sudah baik kembali. Saya sehat dan paru-paru saya sama baiknya dengan paru-paru Anda.”

Saat Anda bersedih, lakukanlah sesuatu. Buatlah diri Anda sesibuk mungkin hingga tidak ada waktu lagi untuk bersedih dan memikirkan hal-hal yang membuat diri Anda sedih.

LENYAPKAN KETIDAKBAHAGIAAN

“Kita tidak dapat menunjuk dengan pasti apa yang membuat kita bahagia. Tapi kita tahu dengan pasti apa yang menghancurkan kebahagiaan.”

– Rolf Dobelli

Michelangelo, seorang seniman di zaman Renaissance Italia, memiliki karya yang paling terkenal bernama Patung David yang kini dipajang di Museum Florence, Italia. Patung itu merupakan sebuah mahakarya yang sangat indah. Banyak orang yang mengagumi mahakarya tersebut. Hingga mereka bertanya-tanya kepadanya, *“Bagaimana kau bisa menciptakan sebuah mahakarya sebesar itu?”* Michelangelo menjawab dengan singkat, *“Sederhana saja. Saya membuang semua yang bukan David.”*

Saat membuat Patung David, Michelangelo tidak fokus kepada David, melainkan fokus pada segala sesuatu yang bukan David, kemudian menghilangkannya hingga akhirnya yang tersisa adalah David. Apa yang dilakukan oleh Michelangelo sama

seperti yang seharusnya Anda lakukan dalam menjalani kehidupan ini. Untuk mendapatkan kebahagiaan yang harus Anda lakukan adalah lenyapkanlah segala sesuatu yang membuat Anda tidak bahagia.

Apa yang membuat hidup Anda tidak bahagia? Maka buanglah semua itu.

Buanglah hal-hal yang mendatangkan ketidakbahagiaan dalam hidup Anda. Buanglah pikiran-pikiran negatif yang membuat Anda tidak bahagia. Rasa iri hati, dengki, benci, amarah, kekhawatiran, penyesalan, kesedihan, ketakutan, kegelisahan, dan emosi-emosi negatif lainnya, singkirkanlah semua itu, hingga yang tersisa di dalam diri Anda adalah tinggal kebahagiaan.

10

BAHAGIA SECUKUPNYA, BERSEDIH SEWAJARNYA

*“Hidup itu seperti roda. Cepat atau lambat,
akan kembali datang ke tempat Anda memulai.”*

– Stephen King

Suatu hari, seorang petani datang menemui orang tua yang dikenal sangat bijaksana dan dipercaya dapat memecahkan persoalan di desa tersebut. Petani itu berkata dengan putus asa, “Pak tua yang bijaksana, tolonglah saya. Saya sedang mendapatkan musibah. Kerbau saya mati dan saya tidak punya binatang lain untuk membajak sawah. Bukankah itu musibah yang paling buruk yang menimpa saya?” Orang tua itu hanya menjawab. “Mungkin iya, mungkin tidak.” Petani itu bingung dan berpikir bahwa pak tua itu sudah gila. *Tentu saja ini musibah yang paling buruk, tetapi kenapa pak tua tersebut menjawab seperti itu, pikirnya.*

Keesokan harinya, petani itu menemukan seekor kuda yang kuat di dekat tanahnya. Sebab tidak punya lagi kerbau untuk

membajak, petani itu memutuskan untuk menangkap kuda itu sebagai ganti kerbaunya. Betapa bahagianya dia bisa membajak sawah lagi dengan mudah. Dia datang kembali ke orang tua itu dan meminta maaf, “Pak tua yang bijaksana, Anda memang benar. Kehilangan kerbau bukanlah musibah terburuk yang menimpa diri saya. Saya tidak akan mendapatkan kuda baru jika kerbau saya tidak mati. Anda pasti setuju bahwa inilah hal yang terbaik yang pernah saya dapatkan.” Lagi-lagi, orang tua itu hanya menjawab, “Mungkin iya, mungkin tidak.” Petani itu sangat kesal dan bergegas pulang, kali ini dia yakin bahwa orang tua itu benar-benar sudah gila.

Beberapa hari kemudian, anak laki-laki si petani jatuh dari kuda yang sedang ditunggangnya. Kakinya patah dan tidak bisa lagi membantu si petani bekerja. *Sekarang kami akan mati kelaparan*, pikir si petani. Dia sangat yakin bahwa kejadian itu adalah hal terburuk yang pernah menimpa hidupnya. Tetapi sekali lagi, petani tidak mengetahui apa yang akan terjadi. Di balik kejadian yang dia anggap sangat buruk, justru ternyata hal itu yang berhasil menyelamatkan anaknya. Sebab, keesokan harinya para tentara datang dan mengumpulkan semua pemuda yang bertubuh sehat untuk dijadikan prajurit dalam perang dan hanya anak petani itu yang tidak diikutsertakan. Dia tetap hidup, sementara pemuda lain mati dalam peperangan.

Kisah tersebut memberikan pelajaran yang sangat jelas bahwa sebenarnya kita tidak pernah tahu apa yang akan terjadi. Kita tidak benar-benar tahu mana hal yang paling baik dan mana yang

paling buruk. Jika kita sedang mendapatkan kebahagiaan, maka berbahagialah secukupnya, bersyukur sebanyak-banyaknya.

Jangan terlalu cepat merasa puas. Jangan langsung merasa paling punya segalanya. Jangan larut dalam kesenangan, sebab kebahagiaan yang kita dapatkan bersifat sementara, cepat atau lambat akan tergantikan. Begitu pun ketika kita sedang mendapatkan kesulitan, maka bersedihlah sewajarnya dan bersabarlah. Jangan mudah menyerah dan mengeluh. Jangan terlalu meratapi dan mengasihani diri sendiri. Tetaplah berjuang dan lakukan yang terbaik. Sebab cepat atau lambat dia akan berlalu.

Dengan menjalani hidup seperti ini, maka Anda akan lebih siap untuk menerima segala kenyataan hidup. Anda akan menyadari bahwa hidup tidak selalu berjalan mulus. Selalu ada rintangan yang akan Anda hadapi. Selalu ada masalah yang akan Anda lalui. Persiapkanlah diri Anda sebaik mungkin agar bisa menghadapi manis dan pahitnya kehidupan.

JANGAN IRI HATI

“Rasa iri adalah penyakit terburuk.”

– Imam Ali

Suatu hari saya diminta oleh salah satu ibu guru SMA untuk ke rumahnya. Saya bersama teman dari kampung bertiga pergi ke rumah ibu guru. Kami diminta untuk membantu membersihkan pekarangan ibu guru pada Minggu pagi. Setelah selesai, kami pun dijamu dan bersantap siang bersama. Sepulang dari rumah ibu guru, saya mampir ke indekosan teman saya sebelum pulang ke kontrakan. Alangkah kagetnya saya, ketika sampai di indekosan teman saya tersebut, kamarnya begitu kecil dan beralaskan tanah. Bahkan kamar itu tidak memiliki listrik. Jika ingin mandi, dia harus berjalan keluar sekitar lima puluh meter untuk menimba air. Manakala hari sudah mulai gelap, dia menyalakan lampu kamarnya dengan lampu teplok yang bahan bakarnya minyak tanah.

Saya penasaran dan bertanya padanya, “Bagaimana caranya kamu belajar? Bukannya lampu ini terlalu redup jika di malam

hari.” Lalu dia menjawab, “Saya belajar siang dan sore hari. Saat hari masih terang. Jika malam hari saya lebih banyak mengaji.”

Dengan fasilitas yang serba terbatas, dia tidak pernah mengeluh. Selalu menjadi juara 1 di kelas. Salat lima waktu pun rajin dan hampir tidak pernah lupa. Saya merasa malu. Dulu saya suka membanding-bandingkan diri saya dengan orang lain. Merasa kehidupan orang lain lebih enak dibandingkan kehidupan diri sendiri. Saya iri melihat teman-teman dekat bisa sekolah SMA di Yogyakarta, sedangkan saya hanya bisa sekolah di Pekanbaru. Saya iri melihat teman-teman memiliki motor, sementara saya berjalan kaki ke sekolah.

Banyak hal yang membuat saya merasa tidak puas dan kecewa. Adanya rasa iri dalam hati saya membuat saya merasa tidak bahagia. Semenjak itu, saya tidak pernah mau lagi membandingkan kehidupan saya dengan orang lain. Ternyata masih banyak orang yang kurang beruntung dibanding kita.

12

MENEMUKAN KEBAHAGIAAN DENGAN HIDUP SEDERHANA

*“No man with a complex life can be happy.
The simple secret of the happiness is simple life.”*
– Mehmet Murat Ildan

Keinginan manusia memang tidak pernah ada batasnya. Banyak di antara kita yang tidak berdaya melawan keinginan diri sendiri. Menghabiskan hidup dengan hanya mengejar kenikmatan dunia, bahkan sampai membiarkan diperbudak oleh nafsu diri sendiri.

Seperti contoh, hari ini seseorang membeli motor baru, besoknya dia melihat koleganya membeli sebuah mobil baru. Maka, dia merasa harus juga memiliki sebuah mobil. Saat dia sudah membeli mobil, dia tetap merasa tidak puas karena baru saja melihat tetangganya yang membeli rumah baru, maka dia pun ikut membeli sebuah rumah baru. Begitu seterusnya.

Orang-orang yang hidup seperti itu hidupnya tidak akan pernah bahagia dan selalu merasa cemas. Karena akan selalu ada

perasaan ‘ingin lebih’ dari orang lain sehingga tidak pernah erasa puas dengan apa yang dimiliki.

Saya setuju dengan pepatah yang mengatakan bahwa nafsu itu diibaratkan seperti pisau bermata dua. Dia bisa kita gunakan untuk sesuatu yang bermanfaat atau membunuh diri kita sendiri.

Untuk itu, belajarlah menikmati hidup dengan sederhana. Jangan melihat kenikmatan orang lain, tetapi lihatlah kenikmatan diri sendiri. Hidup sederhana dengan penuh syukur akan memberikan banyak manfaat. Kita bisa menikmati semua yang kita miliki tanpa mengkhawatirkan apa-apa yang belum kita miliki. Dengan hidup sederhana kita bisa menemukan kebahagiaan yang sejati.

13

MENGAPA RUMPUT TETANGGA ‘TERLIHAT’ LEBIH HIJAU?

“Envy was one of the most potent causes of unhappiness.”

– Bertrand Russell

Pernahkah Anda merasa tidak senang saat mendengar teman seangkatan Anda naik jabatan? Atau saat melihat tetangga Anda lebih sukses dan lebih kaya dibanding Anda? Saat teman Anda dikaruniai seorang anak, di saat Anda mengharapkannya? Hal itu sama seperti yang Gore Vidal, seorang penulis Amerika, rasakan. Dia mengatakan, *“Setiap kali melihat teman sukses, sebagian kecil diriku mati.”*

Tanpa Anda sadari, perasaan itulah yang membunuh kebahagiaan dalam hidup Anda. Yaitu iri hati. Aristoteles mendefinisikan iri hati sebagai rasa sakit saat melihat nasib baik orang lain, digerakkan oleh ‘mereka yang memiliki apa yang seharusnya kita miliki’. Perasaan tidak senang saat melihat orang lain senang.

Jika dibiarkan, lama-lama akan muncul kebencian. Anda menjadi benci dan merasa bahwa orang itu tidak pantas mendapatkannya.

Betrand Russell, seorang filsuf, juga menganggap bahwa iri hati adalah salah satu penyebab ketidakbahagiaan yang paling kuat. Russel mengatakan, bukan saja merasa tidak senang, tetapi orang iri hati juga ingin menimbulkan ketidakberuntungan pada orang lain. Seperti contoh di atas, ketika iri hati dan rasa benci sudah menguasai diri, Anda akan berharap dan mendoakan hal buruk kepada orang lain. Berharap dia dipecat dari pekerjaannya. Dia mendapatkan kebangkrutan atau anaknya terlahir dengan cacat.

Iri hati muncul sebab sebagian besar orang hanya fokus memikirkan kekurangan yang ada di dalam dirinya tanpa mengingat hal-hal yang sudah Tuhan beri di dalam hidupnya. Menganggap bahwa ‘rumpun tetangga lebih hijau dibanding rumput sendiri’. Padahal dia tidak tahu, sudah berapa banyak duri yang Tuhan beri dalam hidupnya untuk mendapatkan ‘rumpun hijau’ tersebut.

Jika Anda memang benar-benar ingin bahagia. Ingatlah bahwa tidak ada seorang pun yang bisa memiliki semuanya. Tuhan sudah mengatur rezeki sesuai dengan kebutuhan manusia, bukan keinginannya. Begitu pun dengan cobaan. Tuhan tidak akan pernah memberikan cobaan melebihi kemampuan manusia. Jadi, jangan pernah merasa tidak senang saat melihat orang lain senang.

Jangan iri terhadap kenikmatan yang Tuhan berikan kepada orang lain, karena Anda tidak pernah tahu apa yang sudah Tuhan ambil dari hidupnya. Jangan berprasangka buruk kepada Tuhan

saat Anda mendapatkan musibah, sebab Anda tidak pernah tahu apa yang akan Tuhan hadiahkan di balik musibah itu.

14

BERFOKUSLAH PADA KARUNIA, BUKAN PADA MASALAH

*“When I started counting my blessings,
my whole life turn around.”*

– Willie Nelson

Seberapa bahagiakah hidup Anda?

Untuk menjawab pertanyaan di atas dengan tepat, coba Anda renungkan kembali, apakah Anda sering menghitung karunia yang Anda dapatkan? Atau justru hanya menghitung masalah dalam hidup Anda?

Jika jawabannya adalah yang pertama, selamat! Itu tandanya Anda benar-benar bahagia. Namun, jika Anda memilih jawaban yang kedua, berarti Anda memilih hidup dengan ketidakbahagiaan. Sebab semakin Anda menghitung masalah dalam hidup Anda, hal itu justru akan mendatangkan lebih banyak masalah baru. Mungkin Anda sekarang memiliki pekerjaan yang layak, dengan gaji yang cukup besar, keluarga Anda lengkap, memiliki pasangan, memiliki anak-anak. Tetapi Anda tetap merasa tidak

bahagia. Hidup Anda hampa, tidak tenang, selalu gelisah. Itu semua disebabkan Anda hanya menghitung masalah-masalah dalam hidup Anda.

Ketika hanya menghitung hal-hal yang tidak dimiliki, Anda akan merasa bahwa hidup selalu penuh dengan kekurangan. Ketika hanya menghitung masalah-masalah dalam pekerjaan, maka Anda akan merasa bahwa pekerjaan Anda sangat tidak layak dan tidak menyenangkan. Ketika hanya fokus menghitung masalah dalam keluarga, maka Anda akan merasa bahwa keluarga Anda sangatlah buruk. Atau ketika hanya berfokus menghitung masalah dengan pasangan, maka Anda merasa bahwa pasangan Anda sangat tidak baik. Bahkan termasuk ketika menghitung masalah anak-anak, maka Anda merasa bahwa mereka tidak bisa dibanggakan.

Namun, bayangkan jika Anda menghitung karunia yang telah Anda dapatkan dan bersyukur. Anda bersyukur dengan pekerjaan yang ada, maka Anda merasa bahwa pekerjaan Anda adalah pekerjaan yang terbaik. Anda bersyukur dengan keluarga, maka Anda merasa bahwa keluarga Anda adalah keluarga yang harmonis. Anda bersyukur dengan pasangan meskipun pasangan dia memiliki kekurangan, maka Anda akan merasa bahwa pasangan Anda sangat sempurna. Anda bersyukur atas anak-anak Anda meskipun mereka kadang melakukan kesalahan, maka Anda akan merasa bahwa mereka sangat membanggakan.

Coba lakukan keduanya dan bandingkan, cara mana yang bisa membuat hidup Anda lebih bahagia. Saya pastikan, dengan menghitung karunialah kehidupan Anda akan jauh lebih bahagia

dan bermakna. Semakin Anda berterima kasih pada Tuhan, semakin banyak keberkahan yang akan didapatkan dalam hidup Anda.

15

PIKIRKAN APA YANG ANDA MILIKI, BUKAN APA YANG ANDA INGINKAN

“Be thankful for what you have; you’ll end up having more.

*If you concentrate on what you don’t have,
you will never, ever have enough.”*

– Oprah Winfrey

Jika saat ini Anda sedang tinggal di kota yang memiliki cuaca sangat panas, jalanan penuh dengan asap polusi kendaraan, hampir setiap hari Anda disuguhi dengan kemacetan yang menghabiskan waktu berjam-jam, bayangkan jika kemudian Anda tinggal di kota lain yang memiliki udara dingin? Bukan asap polusi kendaraan yang Anda rasakan, tetapi udara sejuk dan angin sepoi-sepoi. Apa yang akan Anda katakan?

“Seandainya saya tinggal di kota yang memiliki cuaca dingin, saya pasti akan lebih bahagia.”

Sebagian besar pasti akan menjawab seperti itu. Salah satu hal yang membuat hidup Anda menjadi tidak bahagia adalah pikiran

Anda yang terlalu fokus pada apa yang ‘Anda inginkan’, bukan pada apa yang ‘Anda miliki’.

“Seandainya saya bekerja di perusahaan lain, pasti saya akan lebih bahagia.”

“Seandainya saya memiliki pasangan yang romantis, pasti saya akan lebih bahagia.”

“Seandainya saya memiliki rumah yang mewah, pasti saya akan lebih bahagia.”

Bekerja di perusahaan lain, pasangan yang romantis, rumah yang mewah, hanyalah sebuah keinginan yang jika terpenuhi belum tentu akan mengubah kehidupan Anda lebih bahagia. Keinginan tersebut hanya akan membuat Anda merasa tidak pernah puas dengan apa yang Anda miliki.

Memiliki daftar keinginan akan sesuatu yang lebih baik memang bukanlah suatu hal yang salah. Tetapi Anda harus bisa meyakinkan diri sendiri jika keinginan tersebut tidak bisa terpenuhi, Anda masih tetap bahagia. Jadi, berhentilah mengatakan, *“Saya akan lebih bahagia jika keinginan tersebut terpenuhi.”*

Daripada memikirkan apa yang Anda inginkan, lebih baik memikirkan apa yang Anda miliki dan mensyukurinya. Saat Anda bersyukur dengan pekerjaan Anda saat ini, Anda akan bekerja tanpa beban. Anda akan lebih produktif dan bisa menikmati pekerjaan, setelah itu kemungkinan Anda untuk bisa mendapatkan promosi jabatan jauh lebih besar.

Saat Anda mensyukuri pasangan Anda meskipun dia memiliki banyak kekurangan, maka Anda akan lebih mencintai pasangan Anda. Dari rasa cinta Anda yang besar terhadapnya, mungkin saja pasangan Anda akan bersikap jauh lebih baik lagi terhadap Anda.

Saat Anda mensyukuri rumah yang ada saat ini, Anda akan merasa bahwa Anda akan masih tetap bahagia meskipun tidak memiliki rumah yang mewah.

Mulai hari ini, fokuskan pikiran Anda pada apa yang telah Anda miliki. Bila perlu, buatlah catatan kecil tentang apa yang sudah Anda miliki saat ini. Semakin Anda memikirkannya, semakin Anda bisa mensyukurinya, dan kehidupan Anda akan berubah semakin bahagia.

BERHENTI MENGASIHANI DIRI SENDIRI

“Mengasihani diri sendiri adalah salah satu respons yang paling tidak bermanfaat dalam proses menghadapi cobaan hidup.”

– Rolf Dobelli

S*elf-pity* atau mengasihani diri sendiri adalah tindakan yang bisa merusak diri sendiri, tidak bermanfaat, dan hanya menambah penderitaan. Semakin Anda sering mengasihani diri sendiri, semakin Anda menyiksa diri sendiri.

Tindakan mengasihani diri sendiri hanya membuat harga diri Anda terlihat sangat rendah. Anda akan selalu menganggap bahwa Anda adalah orang yang paling menderita, tidak bahagia, dan selalu merasa menjadi korban atas segala kesulitan yang terjadi. Orang yang gemar mengasihani diri sendiri biasanya sering mengemis perhatian, dukungan, bahkan rela menjual air matanya untuk mendapatkan rasa iba dari banyak orang. Mereka tidak malu untuk menceritakan kelemahan diri sendiri.

Amy Morin di laman *Forbes* mengatakan, “Orang-orang yang kuat secara mental menolak untuk mengasihani diri sendiri untuk menyabot kesuksesan mereka. Sebaliknya, mereka menggunakan kesulitan hidup yang tak terhindarkan sebagai cara untuk tumbuh lebih kuat dan menjadi lebih baik.”

Jika dibiarkan, mengasihani diri sendiri hanya akan menambal penderitaan. Jika Anda ingin bahagia, hentikanlah kebiasaan mengasihani diri sendiri. Ada tiga hal yang bisa Anda lakukan.

Satu. Sadari bahwa tidak ada kehidupan yang sempurna. Setiap orang memiliki masalah dan kekurangannya masing-masing. Jadi, jangan selalu merasa bahwa Anda adalah orang yang paling menderita. Di luar sana penderitaan orang lain bisa saja lebih besar dibandingkan Anda, hanya mereka tidak memperlihatkan-nya.

Dua. Kehilangan, kekalahan, atau kegagalan adalah situasi di mana orang-orang pernah merasakannya. Anda tidak bisa mengendalikannya agar itu semua tidak terjadi, tapi Anda bisa mengendalikan diri untuk bisa menerimanya dengan lapang hati. Jangan sampai Anda larut dalam keterpurukan, bangkit dan hadapilah kenyataan.

Tiga. Saya kutip resep dari Rolf Dobelli. “Jika Anda dapat melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah dalam hidup Anda, maka lakukanlah. Jika tidak, maka jalani saja situasinya. Mengeluh hanya akan membuang-buang waktu dan mengasihani diri sendiri adalah dua kali lipat kontraproduktivitas: pertama, Anda tidak melakukan apa-apa untuk mengatasi ketidakbahagiaan

Anda; dan kedua, Anda menambah ketidakbahagiaan Anda dengan suatu penderitaan baru—hasil dari merusak diri sendiri.”

KESALAHAN ADALAH HAL YANG WAJAR

*“A life spent making mistakes is not only more honorable,
but more useful than a life spent doing nothing.”*

— George Bernard Shaw

“Setiap kesalahan adalah karunia yang tersembunyi.” Begitulah salah satu tulisan yang ditulis oleh Rhonda Byrne, seorang penulis dan produser televisi Australia. Dalam bukunya yang berjudul *The Magic*, Rhonda Byrne mengajak untuk mengubah kesalahan menjadi karunia. Bagaimana bisa?

Coba Anda renungkan, bukankah selama ini kesalahan-kesalahan yang Anda lakukan justru sebenarnya membuat diri Anda menjadi lebih baik jika Anda mau belajar dari kesalahan tersebut? Seperti halnya anak kecil yang membuat kesalahan saat membaca dan menulis, Anda akan memakluminya sebab tahu bahwa melalui kesalahanlah yang membuat mereka menjadi bisa membaca dan menulis, sama halnya dengan kita sebagai orang dewasa.

Hidup itu memang tidak mudah. Berkali-kali Anda harus berhadapan dengan kegagalan dan kesalahan. Sebagai contoh, Anda melakukan kesalahan saat wawancara kerja. Anda gugup lalu tidak bisa menjawab. Lalu Anda gagal lolos seleksi untuk pekerjaan tersebut. Dari kesalahan tersebut, bukankah Anda pasti ingin mencari tahu bagaimana seharusnya mengatasi rasa gugup Anda agar wawancara selanjutnya berjalan dengan baik.

Membuat kesalahan dan bahkan gagal dalam melakukan sesuatu yang berguna adalah lebih baik daripada tidak pernah salah karena tidak melakukan apa pun.

Jadi, membuat kesalahan adalah hal yang wajar.

Hal yang paling penting adalah bagaimana Anda bisa belajar dari kesalahan yang Anda buat, agar tidak melakukan kesalahan yang sama di masa yang akan datang. Ubahlah kesalahan itu menjadi karunia, menjadi suatu hal yang bisa Anda syukuri. Karena dengan kesalahan, Anda menjadi tahu apa yang tidak boleh dilakukan dan apa yang seharusnya Anda lakukan saat menghadapi situasi yang sama.

BELI PENGALAMAN, BUKAN BARANG

“Buy experiences, not things. Spending on experiences makes people happier than spending on things. Things get broken and go out style. Experiences get better every time you talk about them.”

— Jean Chatzky

Apakah uang bisa membeli kebahagiaan? Jawabannya adalah tergantung bagaimana cara dan sikap Anda dalam menggunakan uang tersebut. Sebagian besar akan berpikir bahwa dengan membeli banyak barang baru dan jika seluruh keinginan terpenuhi maka kebahagiaan pun akan terpenuhi.

Katakanlah Anda sudah membeli mobil impian Anda untuk menambah koleksi mobil. Sebuah mobil canggih, mewah, dan mahal. Saat kali pertama Anda membelinya, mengendarainya dalam perjalanan pulang, Anda akan sangat bahagia. Namun, apakah Anda menjamin kebahagiaan itu akan tetap ada hingga beberapa bulan bahkan 1 tahun ke depan? Tidak. Kebanyakan akan merasa biasa-biasa saja, setelah beberapa bulan kemudian kebahagiaannya akan pudar. Selebihnya akan muncul merasa

khawatir dan takut jika mobil-mobilnya akan dicuri atau memikirkan biaya yang harus dikeluarkan untuk merawat mobil-mobil mewah tersebut sementara mobilnya hanya tersimpan di garasi.

Mengapa bisa demikian?

Aristoteles, seorang filsuf Yunani, membagi kebahagiaan ke dalam empat tingkatan. *Laetus* (kebahagiaan fisik), *Felix* (kebahagiaan ego), *Beatitudo* (kebahagiaan dari kebaikan), dan *Sublime Beatitudo* (kebahagiaan sempurna). *Laetus* dan *Felix* bersifat sementara, sedangkan *Beatitudo* dan *Sublime Beatitudo* bersifat abadi (saya akan jelaskan di bagian 32).

Membeli rumah, mengoleksi mobil mewah, membeli tas-tas mewah, adalah kebahagiaan fisik atau *Laetus*. Kebahagiaan paling dasar yang bersifat sementara dan terbatas. Itu sebabnya kebahagiaan cepat pudar setelah beberapa bulan Anda membeli mobil mewah.

Jika Anda terjebak di posisi ini—hanya memuaskan kebahagiaan fisik Anda—maka Anda akan menjalani kehidupan yang tidak bermakna. Selama Anda memiliki keinginan yang lebih banyak dan lebih banyak lagi, Anda tidak akan pernah merasa puas. Kebahagiaan yang Anda dapatkan bersifat dangkal. Setiap Anda berhasil mendapatkan sesuatu yang baru, akan timbul pertanyaan, “Selanjutnya, apa lagi yang harus dibeli?”

Para psikolog menyebut ini merupakan dampak dari ‘*hedonic treadmill*’. Kita bekerja keras untuk mendapatkan barang-barang baru dan tidak lama kemudian mereka menjadi hal biasa yang tidak bisa membuat kita lebih bahagia.

Rolf Dobelli menjelaskannya, “Jika Anda menginginkan hidup tenteram, sebaiknya Anda membatasi apa yang akan Anda beli. Sesungguhnya, ada hal yang kenikmatannya tidak berkurang, yaitu pengalaman.”

Ketika Anda menghabiskan uang untuk mendapatkan sebuah pengalaman yang menyenangkan, seperti jalan-jalan bersama keluarga, membaca buku, menjadi sukarelawan, mendaki gunung, pergi berselancar, otak Anda akan menciptakan kenangan yang positif yang bisa Anda ingat dan rasakan baik di dalam hati maupun di pikiran Anda. Kenangan tersebut bersifat kekal. Sampai kapan pun Anda bisa merasakannya.

Kebahagiaan memiliki mobil mewah akan hilang saat Anda mengendarainya di tengah-tengah kemacetan yang panjang dan ditemani bisingnya suara klakson pengendara lain. Berbeda dengan pengalaman, di tengah kemacetan pun Anda masih bisa merasakan kebahagiaannya. Bukankah suasana hati Anda berubah menjadi lebih baik saat Anda memikirkan pengalaman menyenangkan yang Anda dapatkan?

Dilansir laman *Forbes*, penelitian terbaru dari San Francisco State University menemukan bahwa orang yang menghabiskan uang untuk pengalaman daripada barang-barang materi lebih bahagia dan merasa uang itu dihabiskan dengan baik.

Kesimpulannya, membeli pengalaman lebih baik dibandingkan membeli barang. Pengalaman bisa menambah kebahagiaan Anda dalam jangka waktu yang panjang, tetapi barang tidak bisa.

19

LEPASKAN PEMIKIRAN “KEKAYAAN MENJAMIN KEBAHAGIAAN”

*“Money will never made a man happy.
The more a man has money, the more he wants money.
Instead of filling a vacuum, it creates one.”
– Benjamin Franklin*

Apakah Anda berpikir bahwa semakin banyak kekayaan yang Anda miliki, Anda akan bahagia selamanya? Selama ini banyak yang terjebak dalam pemikiran bahwa ‘kekayaan akan menjamin kebahagiaan’ atau ‘orang kaya bahagia karena memiliki banyak uang’. Padahal kenyataannya adalah ‘kekayaan tidak menjamin kebahagiaan’. Banyak orang kaya masih merasa hidupnya tidak bahagia. Stres, tidak bisa tidur nyenyak, dan tidak memiliki cukup waktu untuk keluarganya sebab sibuk bekerja.

Rafael Badziag, seorang penulis *best-seller*, pernah mewawancara 21 miliarder untuk bukunya yang berjudul *The Billion Dollar*

Secret. Menurutnya, para miliarder ini memang lebih bahagia daripada kebanyakan lainnya, tetapi bukan karena mereka memiliki lebih banyak uang. Miliarder mencintai apa yang mereka lakukan dan menikmati pekerjaan yang mereka jalani.

Michael Solowow, orang terkaya di Polandia, mengatakan, *“Yang membuat saya bahagia adalah ketika saya melihat orang-orang yang saya bantu bahagia. Itu membuat saya sangat bahagia dan emosional.”*

Berbeda dengan Bill Gates, dia mengatakan bahwa sumber kebahagiaannya bukanlah berasal dari uang semata, tetapi dari hal-hal yang sederhana seperti melihat anak-anaknya berhasil melakukan sesuatu. *“Beberapa orang bilang bahwa rasanya senang sekali ketika anak berhasil. Sebagai orangtua, saya sangat setuju.”*

Sedangkan apa yang membuat Jack Cowin, seorang miliarder dari Australia, bahagia adalah *“Saya merasa bahagia saat saya bisa mengendalikan agenda saya sendiri.”*

Hal itu membuktikan bahwa yang membuat mereka bahagia bukanlah uang, tetapi sebab mereka memiliki banyak pilihan, peluang, dan hubungan yang lebih kuat. Ketiga hal itu yang membuat mereka bahagia.

Dr. Sonja Lyubomirsky, seorang profesor psikologi, dalam penelitiannya mengatakan bahwa kebahagiaan ditentukan oleh 50% genetika, 40% aktivitas yang disengaja (pikiran, kata-kata, tindakan), dan hanya 10% keadaan yang meliputi kekayaan.

Ini berarti kekayaan atau uang tidak menjamin kebahagiaan Anda, karena yang memiliki peran besar dan bisa menentukan Anda bahagia atau tidak adalah diri Anda sendiri. Jadi, lepas-

kanlah pemikiran ‘kekayaan menjamin kebahagiaan’, dan lakukanlah seperti apa yang Mahatma Gandhi katakan:

“Kebahagiaan adalah apa yang Anda pikirkan, apa yang Anda katakan, dan apa yang Anda lakukan dalam harmoni.”

PERSIAPKAN BENTENG MENTAL ANDA

“Kebahagiaan dapat Anda temukan di dalam benteng mental Anda. Bukan dari status, mobil mahal, rekening bank, atau kesuksesan sosial.”

– Rolf Dobelli

Hidup yang kita jalani saat ini seperti roda yang sedang berputar. Kadang kita di atas, kadang kita di bawah. Ia tidak akan berhenti berputar ketika kita berada di atas dan kita tidak pernah tahu kapan dia akan berputar ke bawah. Sebagian besar orang akan merasa depresi, marah, kecewa, sedih berkepanjangan, saat mendapatkan nasib yang buruk atau kehilangan. Entah itu kehilangan harta, seseorang yang kita cintai, jabatan, atau kesehatan. Kita sering kali menjadikannya sebagai alasan untuk menyalahkan takdir.

Rasa sedih, kecewa, marah, ada bukan disebabkan nasib buruk yang kita alami, tetapi disebabkan oleh pikiran dan cara kita yang salah dalam menyikapi atau menafsirkan nasib buruk, kehilangan, dan situasi menyedihkan lainnya.

Mungkin Anda pernah bertemu dengan seseorang yang saat dia kehilangan pekerjaannya, dia langsung depresi dan membuat hidupnya semakin menderita. Di tempat lain, ada seseorang yang kehilangan kakinya, tetapi dia masih bisa menghadapi situasinya dengan tenang, dan menjalani hidupnya dengan baik. Padahal jika kita pikirkan secara logika, kita masih bisa mencari pekerjaan pengganti, tetapi untuk mencari pengganti kaki sangatlah sulit.

Apa yang membuat kedua orang itu berbeda?

Hal yang bisa membedakan adalah *'persiapan benteng mental'*. Orang pertama tidak menyiapkan perlengkapan benteng mentalnya dengan baik, sehingga saat ditimpa musibah dia tidak bisa menyikapinya dengan bijak. Sedangkan orang kedua sudah menyiapkan benteng mentalnya dengan baik, sehingga dia bisa menerima musibah dengan ikhlas. Istilah *'benteng mental'* berasal dari Rolf Dobelli. Dia menjelaskan bahwa pikiran Anda, persiapan mental, dan cara Anda menafsirkan nasib buruk dan kehilangan, bisa disebut sebagai ruang benteng mental—sebuah kebebasan yang tidak dapat diambil dan bisa Anda kendalikan.

Seperti yang dijelaskan di dalam prinsip dasar Stoikisme bahwa di dalam hidup ini ada yang bisa kita kendalikan dan ada yang tidak bisa kita kendalikan. Yang tidak bisa kita kendalikan adalah hal-hal yang kita miliki seperti harta, pasangan, kesehatan, rumah, kekayaan, anak, jabatan. Kita tidak bisa mengendalikannya karena semua itu bersifat sementara, hanya pinjaman-Nya. Dalam hitungan detik, semua itu bisa saja menghilang dari kehidupan tanpa menunggu Anda untuk bersiap-siap terlebih dahulu.

Sedangkan yang bisa kita kendalikan adalah '*benteng mental*'. Kita bisa mengendalikan pikiran dan mengubah cara pandang hidup kita. Jika kemarin kita belum bisa belajar untuk menyikapi segala situasi dengan baik, bukankah hari ini kita bisa belajar untuk mengubah cara pandang hidup kita? Dengan menjalani hidup penuh sabar dan syukur. Bersyukur saat diberi kebahagiaan dan bersabar saat diberi kesulitan.

Memang tidak bisa langsung berubah, tetapi pelan-pelan kita bisa mulai menyiapkan benteng mental kita agar hidup kita lebih bahagia.

21

CARI JALAN LAIN KETIKA MERASA GAGAL

*“There is no elevator to success.
You have to take the stairs.”*

– Zig Ziglar

Jika berbicara tentang kegagalan, siapa yang tidak pernah merasa gagal? Semua orang pasti pernah mengalami kegagalan. Baik itu dalam menuntut ilmu, mencari pekerjaan, meniti karier, atau gagal dalam persoalan cinta. Banyak yang menganggap bahwa gagal adalah situasi yang sangat buruk. Situasi yang sulit untuk diatasi. Padahal kegagalan adalah suatu proses untuk seseorang belajar menjadi lebih baik.

Tidak ada mimpi yang langsung berhasil seketika. Maka dari itu, seharusnya Anda tidak menganggap kegagalan sebagai suatu hal yang harus diratapi lama-lama. Cobalah untuk menjadikan kegagalan itu sebagai pelajaran hidup, bukan suatu hal yang harus Anda sesalkan.

Pertama, Anda bisa mencari penyebab-penyebab kegagalan yang Anda alami. Apa yang salah dan bagaimana Anda bisa memperbaikinya? Cari solusinya dengan pikiran yang tenang. Setiap kegagalan yang dapat dijelaskan akan membuat hidup Anda menjadi lebih baik. Jika Anda tidak dapat menemukan kesalahan apa pun, kemungkinannya hanya ada dua: Anda tidak memahami dunia atau Anda tidak memahami diri sendiri. Dengan kata lain, jika Anda tidak dapat menemukan langkah mana yang salah, Anda akan terus menerus akan jatuh.

Kedua, jika Anda sudah menemukan penyebab-penyebab kegagalan Anda, cobalah untuk belajar dari kesalahan tersebut, jangan sampai mengulang kembali kesalahan yang sama.

Ketiga, tetaplah berusaha dan lakukanlah yang terbaik. Cari jalan lain. Jangan hanya diam dan meratapi nasib.

TETAP TENANG MENGHADAPI NASIB MALANG

“The best way out of a difficulty is through it.”

– Will Rogers

Orang yang bahagia bukan berarti hidupnya selalu bahagia dan nasibnya selalu baik. Kenyataannya, orang bahagia pun pernah merasakan kesedihan, pernah menghadapi situasi yang buruk, pernah mengalami kegagalan, dan situasi-situasi rumit lainnya. Richard Carlson menganggap bahwa perbedaan antara orang bahagia dan orang yang tidak bahagia adalah pada apa yang mereka perbuat bila mereka sedang berada pada suasana hati yang buruk.

Orang yang benar-benar bahagia cenderung bersikap tenang ketika dihadapkan situasi buruk, karena mereka tahu bahwa begitulah kehidupan berlangsung. Tidak selamanya mereka hidup baik-baik saja dan tidak selamanya mereka akan hidup dalam kesulitan. Sedangkan orang yang tidak bahagia akan langsung bersikap panik, takut, khawatir, saat dihadapkan situasi yang

buruk. Biasanya, mereka akan mulai mencari-cari di mana letak kesalahannya. Menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, bahkan menyalahkan takdir-Nya. Masalah kecil dia anggap sebagai masalah besar. Sikap seperti itu, hanya akan mempersulit keadaan.

Pernahkah Anda melihat seseorang yang saat mendapatkan musibah, dia masih bisa berusaha tenang dan tetap bersyukur? Contohnya, saat pencuri masuk ke rumahnya dan berhasil membawa kabur uang yang dia simpan di lemarnya, dia akan mengatakan, *“Syukurlah. Yang hilang hanya uang satu juta. Ponsel, laptop, dan barang-barang lainnya masih ada.”* Atau saat dia mendapatkan kecelakaan dan motornya rusak parah, dia masih bisa berpikir positif dan mengatakan *“Syukurlah, yang rusak hanya motornya. Kakiku tidak patah, tetap bisa berjalan dan berdiri tegak.”*

Begitulah yang dilakukan oleh orang yang bahagia. Mereka selalu menemukan hal-hal baik di dalam situasi buruk sekalipun. Bagi mereka, selalu akan ada alasan untuk tetap bersyukur. Mereka memahami, bahwa selalu ada kemudahan dalam kesulitan. Maka dari itulah, mereka bisa menerimanya dengan ikhlas dan hati yang tenang.

Mulai saat ini, maukah Anda untuk bisa tetap tenang dalam menghadapi nasib malang?

Tidak perlu ada lagi kepanikan dan ketakutan dalam menghadapi situasi yang rumit. Yakinlah, bahwa pertolongan Tuhan akan selalu datang.

BADAI PASTI BERLALU

“Be strong now, because the things will get better. It might be stormy now, but it can’t rain forever.”

– Anonymous

Tidak ada satu pun yang memiliki kehidupan yang sempurna. Semua orang pasti pernah mengalami kesulitan dan hidupnya tidak selalu berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kehidupan memang penuh dengan kejutan. Selalu berubah-ubah. Suka dan duka, manis dan pahit, gagal dan bangkit, menang dan kalah, sedih dan bahagia, semua berjalan seolah-olah beriringan. Tetapi itulah seni kehidupan.

Jika kita mengingat kembali 10 tahun ke belakang, kita akan menyadari bahwa ternyata begitu banyak masalah dan kesulitan yang telah berhasil kita lewati. Masalah-masalah yang kita takuti di masa lalu, sekarang hanya tinggal kenangan dan menjadi pengalaman yang berharga. Segalanya sudah pernah kita rasakan dan segalanya sudah pernah kita lalui.

Begitu pun sekarang. Jika saat ini, kita sedang dihadapkan sebuah kesulitan, jangan takut, jangan terlalu panik, jangan terlalu mengkhawatirkannya. Sadarilah bahwa kesulitan itu pasti akan berlalu, sama seperti dulu. Seperti yang orang bijak katakan, cara terbaik untuk keluar dari kesulitan adalah dengan melaluinya. Maka laluilah apa pun yang terjadi hari ini.

Saat segala urusan terlalu sulit, yakinlah kita bisa melaluinya dengan baik. Karena Tuhan telah bersumpah dua kali dalam Alquran Surah al-Insyirah ayat 5-6, *“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.”*

PENGURANGAN DALAM PIKIRAN

*“Kebahagiaan kita kadang-kadang tidak terlalu kentara.
Kita perlu melakukan apa yang dapat kita
lakukan untuk membuatnya lebih nyata.”*

— Paul Dolan

Strategi selanjutnya untuk bisa mendapatkan kebahagiaan adalah menakar karunia di dalam hidup Anda dengan metode ‘pengurangan dalam pikiran’. Strategi ini merupakan ide brilian dari penulis favorit saya—itulah mengapa namanya sering saya sebutkan di buku ini—Rolf Dobelli. Di dalam bukunya, Rolf Dobelli menjelaskan bahwa metode ‘pengurangan dalam pikiran’ bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk menyiasati otak Anda agar lebih menghargai aspek-aspek positif dalam hidup. Cara ini bisa membuat hidup Anda bahagia. Saya sudah membuktikannya.

Metode ‘pengurangan dalam pikiran’ sangatlah sederhana dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Yang perlu Anda lakukan

cukup membayangkan dan merasakannya. Katakanlah Anda sangat membenci pekerjaan Anda, lalu sekarang tutup mata Anda.

Bayangkanlah Anda kehilangan pekerjaan Anda sekarang. Anda tidak bisa bekerja di tempat lain. Semua tempat pekerjaan menolak tawaran Anda dan sekarang menjadi seorang pengangguran. Setiap hari Anda dikejar oleh tagihan-tagihan dan cicilan yang tidak bisa Anda bayar. Tabungan Anda habis untuk menutupi sebagian utang dan kebutuhan sehari-hari. Anda tidak memiliki uang sepersen pun. Rumah dan mobil Anda disita. Anda tidak tahu harus tinggal di mana. Bagaimana rasanya? Lalu bayangkanlah Anda kehilangan istri dan anak-anak. Mereka pergi meninggalkan Anda sendirian. Bagaimana rasanya sekarang?

Bukalah mata Anda sekarang. Lalu rasakanlah jika kejadian itu benar-benar terjadi. Seberapa sulitkah hidup Anda tanpa pekerjaan Anda? Apakah Anda masih membenci pekerjaan Anda atau pikiran Anda berubah menjadi bahagia dan mensyukurinya?

Saat kali pertama menerapkan strategi ini dalam kehidupan, saya merasakan sensasi kebahagiaan yang luar biasa. Saya merasa kebahagiaan saya bertambah banyak. Saya menjadi lebih bisa mensyukuri hal kecil apa pun yang terjadi di dalam hidup. Saya pun harap Anda bisa merasakan yang sama. Tidak perlu membayangkan kehilangan pekerjaan. Bayangkanlah hal apa pun yang sering Anda lupakan dan keluhkan. Dengan melakukan ‘pengurangan dalam pikiran’, Anda akhirnya akan lebih bisa menakar karunia hidup Anda, sekecil apa pun itu.

KESULITAN MEMBUATMU SEMAKIN KUAT

*“Jangan berdoa untuk mendapatkan kehidupan yang mudah.
Berdoalah menjadi orang yang makin kuat dan makin kuat.”*

– Harry S. Truman

Ada sebuah kisah sederhana tentang nelayan Jepang yang menangkap ikan.

Untuk mendapatkan ikan yang lebih banyak, para nelayan harus berangkat ke lautan yang sangat jauh. Butuh waktu berhari-hari untuk menangkap ikan tersebut. Di sinilah timbul masalah. Sebab membutuhkan waktu yang lama untuk sampai di darat, saat perjalanan pulang, kebanyakan ikan hasil tangkapan para nelayan tersebut mati dan tidak segar. Orang Jepang tidak suka makan ikan yang sudah tidak segar. Alhasil, ikan-ikan itu banyak yang tidak laku dan membusuk tidak terjual.

Kemudian, para nelayan memikirkan bagaimana caranya agar ikan hasil tangkapan mereka tetap segar. Akhirnya, mereka membawa kotak es ke dalam kapal mereka. Setiap ikan yang ber-

hasil ditangkap akan dimasukkan dalam kotak es dan dibekukan. Mereka berpikir dengan cara gini akan berhasil. Tetapi sesampai di pasar, ikan-ikan tersebut tetap tidak laku, sebab ternyata orang-orang Jepang sudah bisa membedakan mana ikan yang segar dan mana ikan yang dibekukan.

Setelah berbagai cara dicoba, salah satunya adalah dengan memasukkan ikan ke tong yang berisi air laut, berharap ikan-ikan tersebut tetap hidup, hasilnya sama saja. Sampai akhirnya, salah seorang nelayan menaruh anak hiu ke dalam tong besar yang berisi ikan-ikan hasil tangkapan mereka. Sesampainya di pasar, ikan-ikan tersebut tetap hidup dan masih segar! Luar biasa bukan? Padahal secara logika, seharusnya ikan-ikan tersebut mati karena diburu oleh hiu.

Apa yang sebenarnya terjadi? Ternyata, selama di dalam tong, ikan-ikan tersebut terus bergerak untuk menghindari ikan hiu. Mereka berlomba-lomba mengeluarkan kekuatan terbaiknya agar tidak dimakan oleh ikan hiu.

Kisah tersebut memiliki makna yang sangat dalam. Jika diibaratkan dengan kehidupan, ikan tersebut adalah diri Anda dan hiu adalah kesulitan yang datang pada hidup Anda.

Tuhan mendatangkan kesulitan untuk memastikan agar Anda tetap bersemangat dan tetap bertahan hidup. Agar Anda bertumbuh menjadi sosok yang lebih kuat lagi, lebih sabar lagi, dan lebih siap dalam menjalani kehidupan di masa yang akan datang, yang mungkin akan jauh lebih sulit dari sekarang. Jika ikan-ikan tersebut menyerah untuk mempertahankan hidupnya, sudah pasti ikan itu akan dimakan oleh hiu. Sekarang, coba bayangkan

jika saat kesulitan datang dan kemudian Anda diam saja dan menyerah, maka apa yang akan terjadi?

Seperti yang dikatakan oleh Harry S. Truman, “Jangan berdoa untuk mendapatkan kehidupan yang mudah. Berdoalah menjadi orang yang makin kuat dan makin kuat.” Hadapilah kesulitan itu dengan kekuatan terbaik Anda.

KEKUATAN BERDOA

*"To every cry of 'Oh God!'
He answers a hundred times; 'I am here.'"*
– Rumi

Jika hidup terasa sulit, rumit, membingungkan, melelahkan, menyakitkan, atau jika hati kita selalu merasa cemas, gelisah, khawatir, sedih, putus asa, hampa, mengapa tidak berkeluh kesah kepada-Nya? Mengapa tidak mencari jawaban pada-Nya? Berdoalah pada-Nya. Pintalah segala sesuatu yang Anda inginkan. Tanyakan segala sesuatu yang ingin Anda tanyakan. Tuhan itu Maha Mendengar dan Mahatahu. Dia pasti akan mengabulkan doa-doamu. Berdoalah, maka Anda akan diberi kekuatan untuk menghadapi hidup yang sulit oleh-Nya.

Seperti pengalaman John R. Anthony, seorang pengacara di Houstoun, Texas, yang pernah mengalami kegagalan dan terpaksa menutup kantor pengacara privatnya lalu beralih profesi menjadi *salesman* yang menjual buku-buku hukum Amerika. John menceritakan kehidupannya yang sulit. Meskipun dia sudah be-

kerja keras dan terus belajar agar bisa menguasai pekerjaan barunya, tetap saja dia selalu gagal. Tidak ada satu pun bukunya yang laku terjual. Dari hari ke hari, minggu ke minggu, dia tetap berusaha tapi tetap saja hasilnya menyedihkan. *Sales manager*-nya memberi ancaman, istrinya terus-menerus meminta uang untuk pengeluaran rutin dan membayar utang-utangnya. John mulai merasa putus asa. Setiap hari dia diliputi oleh perasaan takut. Takut menghadapi orang. Takut mendatangi pelanggan.

“Hati saya remuk redam, sedih tiada terkira. Saya tidak tahu ke mana harus berpaling. Saya tidak peduli lagi apakah saya hidup dan mati. Malam ini saya bisa memahami, kenapa orang yang putus asa dan tidak punya pengharapan sama sekali, lantas membuka jendela dan terjun ke bawah. Sebenarnya saya pun akan berbuat demikian sendainya saya punya keberanian. Saya mulai bertanya-tanya, apakah sebenarnya tujuan hidup ini? Saya tidak tahu. Saya tidak mengerti jawabannya. Karena tidak ada satu orang pun yang dapat saya jadikan tempat pelarian, saya lalu berpaling kepada Tuhan. Saya lalu berdoa. Saya memohon dengan sangat kepada Yang Mahakuasa agar diberi penerangan, pengertian, serta bimbingan untuk melepaskan diri dari keputusan yang gelap gulita ini. Saya memohon kepada Tuhan untuk membantu saya dalam mendapatkan pesanan penjualan buku dan memberi uang kepada saya untuk menghidupi anak istri saya. Tatkala saya berdoa, kekhawatiran, ketakutan, serta kesedihan saya berubah menjadi keberanian, pengharapan, serta keyakinan akan kemenangan. Pada malam yang tidak berpengharapan itu, saya lahir menjadi manusia baru. Saya menjadi sadar akan hubungan saya dengan Tuhan.”

Cerita tersebut, memiliki arti yang sangat dalam sekali. Setelah John mendapatkan kekuatan dari doanya, penjualannya menanjak terus. Dia berhasil menjual lebih banyak daripada sebelumnya. Kehidupannya membaik. Hidupnya kini tidak lagi diliputi oleh ketakutan dan kegelisahan. Keberhasilan yang dia dapatkan berasal dari kekuatan doa yang dia panjatkan.

John, mengatakan:

“Bila manusia berdiri seorang diri, dia mudah sekali dikalahkan, tetapi bila manusia hidup dengan kekuatan Tuhan di dalam dirinya, dia takkan terkalahkan oleh siapa pun. Mintalah, maka kamu akan diberi. Carilah, maka kamu akan menemukannya. Ketuklah, maka kamu akan dibukakan pintunya.”

JANGAN BERPEGANG PADA SESUATU

“Untuk hidup di dunia ini kamu harus bisa melakukan tiga hal: mencintai apa yang abadi, mengetahui bahwa hidupmu bergantung pada-Nya, dan saat tiba waktunya kamu harus melepaskannya, kamu harus membiarkannya pergi.”

— Mary Oliver

Semua yang Anda miliki saat ini bersifat sementara. Rumah, kesehatan, pasangan, anak, keluarga, teman, aset, kekayaan, jabatan, apa pun itu yang bersifat duniawi, hanyalah titipan-Nya, yang suatu saat nanti Tuhan bisa ambil dari kehidupan Anda kapan saja. Tidak ada yang benar-benar bisa kita genggam selamanya. Tidak ada yang benar-benar abadi. Oleh karena itu, janganlah terlalu berpegang pada sesuatu. Berpegang pada sesuatu yang bersifat tidak abadi hanya membuat hidup Anda menderita. Sebab saat Tuhan mengambilnya tiba-tiba, Anda tidak akan mampu melepaskannya dan menerima kehilangan dengan ikhlas.

Tetaplah menjalani hidup dengan penuh rasa syukur dan berpeganglah teguh hanya pada-Nya. Saat Anda berpegang pada Tuhan—yang bersifat abadi, Anda akan yakin bahwa setiap rencana Tuhan adalah yang terbaik. Anda akan selalu siap menerima dengan ikhlas saat Anda harus kehilangan. Anda tidak akan menentang takdir Tuhan. Tidak ada lagi rasa kecewa, sakit hati, marah, benci, saat Anda kehilangan banyak.

Hidup Anda akan lebih tenang dan bahagia.

“Adalah hal biasa jika kau melihat perahu di atas air, tetapi bahaya bila melihat air di dalam perahu. Engkau boleh berada di hati dunia, tetapi jangan tempatkan dunia di dalam hatimu.” - Rumi

BERBUAT BAIK TANPA MENGHARAPKAN “TERIMA KASIH”

*“Bila kita ingin mendapatkan kebahagiaan,
janganlah memikirkan ucapan terima kasih, tetapi
bergembiralah karena dapat memberi.”*

– Dale Carnegie

Sebagian besar orang—termasuk Anda—senang melakukan kebaikan untuk orang lain. Mereka percaya bahwa saat melakukan kebaikan, maka kebaikan-kebaikan lain akan datang. Tetapi, alasan apa yang membuat Anda berbuat baik? Apakah murni karena ingin berbuat baik atau karena ingin dianggap ‘orang baik’? Apakah murni melakukannya tanpa pamrih atau karena ingin dibalas ucapan ‘terima kasih’?

Jika jawabannya murni ingin berbuat baik lantaran merasa bahagia saat melakukan kebaikan, maka saya akan mengajukan pertanyaan selanjutnya. Katakanlah Anda sudah melakukan kebaikan dengan memberi sejumlah uang untuk saudara Anda yang

sedang butuh bantuan, lalu saudara Anda menerimanya dan tidak mengucapkan kata ‘terima kasih’. Apa yang Anda rasakan? Kesal? Jengkel? Marah? Sakit hati? Atau menyesal sudah memberikan bantuan padanya? Sebagian besar pasti akan merasakan hal tersebut.

Bila saat berbuat baik, tetapi masih mengharapkan ucapan ‘terima kasih’, maka Anda tidak akan mendapatkan kebahagiaan, karena akan selalu ada orang yang lupa mengucapkan kata ‘terima kasih’. Seperti yang dikatakan oleh Dale Carnegie, *“Kalau orang lupa berterima kasih, itu suatu hal yang wajar. Oleh karena itu, sebaiknya kita jangan mengharapkan ucapan terima kasih, sebab hal itu hanya akan membuat hati menjadi sakit dan kesal.”* Tetapi, begitulah keadaannya. Manusia tetaplah manusia.

Jika Anda ingin bahagia, maka berbuat baiklah tanpa mengharapkan ucapan ‘terima kasih’. Jika Anda mendapatkan ucapan terima kasih dari seseorang anggaplah itu sebuah kejutan yang menggembirakan, jika tidak, jangan terlalu kecewa lantas menyesal telah melakukan kebaikan. Ingatlah, berbuat baik bukan hanya memberikan energi positif untuk orang lain, tetapi juga untuk diri sendiri. Jadi, berbuat baiklah untuk kebaikan diri Anda sendiri.

ORANGTUA: SUMBER KEBERKAHAN, SUMBER KEBAHAGIAAN

“Bahagiakan orangtuamu, maka hidupmu akan penuh dengan keberkahan dan kebahagiaan.”

Setelah beberapa tahun menikah, saya baru bisa membeli sebuah rumah. Saat itu saya mempunyai sejumlah tabungan untuk bayar uang muka. Sisa tabungan saya tinggal 2 juta lagi, untuk biaya kebutuhan bulan itu. Tiba-tiba Bapak saya yang biasa saya panggil dengan sebutan Abah di kampung menelepon.

“Assalamualaikum, Erry. Apa kabar sehat?” kata suara di seberang sana, terdengar lembut.

“Walaikumsalam, Abah. Alhamdulillah sehat. Abah dan Mamak bagaimana?” jawab saya.

“Begini, Ri. Abah sedang kurang enak badan. Abah bisa dibantu uang 2 juta untuk berobat?” tanya Abah dengan suaranya yang lemah.

Saya pun terperenyak dan tanpa berpikir panjang saya menjawab, “Bisa, Abah, bisa. Nanti saya kirim.”

“*Alhamdulillah*, terima kasih banyak Ri. Semoga rezekimu dimudahkan oleh Allah.”

Sontak saya mengingat uang di tabungan yang tinggal 2 juta pas. Tidak ada lagi. Semuanya habis untuk bayar rumah. Namun, untuk kebutuhan orangtua, saya tidak pernah berpikir panjang. Pikir saya saat itu, saya masih muda, di sini saya masih bisa mencari uang lagi. Masih bisa pinjam ke sana-sini. Sedangkan mereka jauh di sana, tidak punya siapa-siapa lagi selain anak-anaknya. Sedih rasanya jika saya melihat mereka meminjam kepada orang lain, seolah-olah sudah tidak punya siapa-siapa lagi.

Keeseokan paginya, saya kirim uang tersebut untuk Bapak dan Ibu di kampung. Siangnya, saya tiba-tiba dipanggil oleh presiden direktur, bosnya atasan saya di kantor, untuk masuk ke ruangnya.

Setelah sedikit berbasa-basi menanyakan bagaimana keadaan dan pekerjaan saya, dia langsung bertanya, “Erry, saya mau tanya. Gaji kamu sekarang berapa, ya?”

“Kalau soal gaji saya tidak tahu, Pak, soalnya saya tidak pernah cek.” jawab saya.

Saya memang punya kebiasaan dari dulu tidak pernah mau tahu gaji pokok saya berapa. Saya tidak pernah ambil slip gaji ke bagian keuangan. Biasanya slip gaji saya ambil setiap tahun dan baru tahu berapa gaji saya setahun. Itu semua saya lakukan sebab saya takut. Saya takut itu tidak memotivasi saya. Dalam kehidu-

pan, saya tidak pernah mau menjadikan uang sebagai motivasi hidup saya.

“*Really???*” tanya pak presiden direktur, heran.

Dia pun langsung menghubungi bagian keuangan untuk menanyakan gaji saya. “*Okay, thank you.*” Jawabnya saat menelepon dan bertanya ke bagian keuangan.

Dia lanjut berkata, “*Okay Erry*, saya sudah tanya ke bagian *finance*. Jadi, mulai hari ini gajimu naik 2 juta.”

Baru tadi pagi saya kirim orangtua saya 2 juta, siangnya Tuhan langsung kasih saya 2 juta. Bagusnya itu untuk setiap bulan. Tangan saya bergetar, benar-benar merinding. Kaki saya lemas.

Ini merupakan kisah nyata yang saya alami sendiri. Saya sangat bersyukur saat itu. Benar-benar bersyukur. Rasanya baru saja diingatkan oleh Tuhan bahwa ‘berkah orangtua’ itu nyata! Jadi, bahagiakanlah orangtua Anda, karena orangtua adalah sumber keberkahan dan kebahagiaan hidup Anda.

SELALU BERPRASANGKA BAIK KEPADA TUHAN

“Jika Tuhan mengambil sesuatu dari tanganmu, jangan berpikir Dia sedang menghukummu. Dia hanya mengosongkan tanganmu supaya kamu menerima yang lebih baik.”

Mungkin saja Anda mencintai sesuatu yang sebenarnya tidak baik untuk Anda atau membenci sesuatu yang sebenarnya baik untuk Anda. Anda pasti pernah mendengar kalimat tersebut bukan?

Sebagai manusia, kita tidak pernah tahu mana yang baik dan mana yang buruk. Hanya Tuhanlah yang mengetahuinya. Sedikit saya ceritakan suatu kisah yang memiliki pesan sangat dalam.

Masih ingatkah tragedi terjatuhnya pesawat Lion Air JT 610 pada tahun 2018? Ada kisah mengharukan di balik tragedi tersebut. Dilansir laman *detik.com*, ada satu penumpang pesawat yang selamat dari tragedi yang menewaskan 189 orang tersebut. Dia adalah Sony Setiawan, seorang PNS di Kanwil Ditjen Pembenu-

daharaan Bangka Belitung. Seharusnya Sony sudah berada di Bandara Soekarno-Hatta sejak pukul 03.00 WIB, tetapi entah kenapa lalu lintas jalan tol macet parah. Akibatnya, Sony telat sampai di bandara dan harus berganti maskapai untuk bisa terbang ke Pangkalpinang. Kemacetanlah yang membuat Sony selamat dari kecelakaan nahas tersebut.

Kita biasanya sering mengeluh, tidak sabar, marah ketika menghadapi kemacetan yang tiba-tiba, padahal kita sedang terburu-buru untuk pergi ke suatu tempat. Tetapi kita tidak pernah tahu, dari kemacetan yang sering kita anggap situasi yang menyebalkan mungkin adalah cara Tuhan untuk menyelamatkan kita dari kecelakaan atau musibah lainnya. Sama seperti yang dialami oleh Sony.

Oleh karena itu, dalam situasi apa pun berprasangka baik pada Tuhan sangat penting dilakukan. Selalu berprasangka baiklah pada-Nya jika kita ingin benar-benar mendapatkan kehidupan yang bahagia. Apa pun yang menimpa dalam hidup kita, meskipun terlihat tidak menyenangkan, menyulitkan, merugikan, maka terimalah. Yakinkanlah, bahwa apa pun yang Tuhan berikan adalah yang terbaik untuk kita. Ada rencana Tuhan di balik semua itu.

“*Ketika kau meyakini bahwa setelah kesengsaraan adalah sebuah kebahagiaan, dan setelah air mata yang mengalir adalah senyuman, maka sesungguhnya kau telah melaksanakan ibadah yang amat agung, yaitu berprasangka baik kepada Tuhan. - Rumi*

SABAR ADALAH KUNCI KEBAHAGIAAN

“The key to everything is patience. You get the chicken by hatching the egg, not by smashing it.”

– Arnold H. Glasow

Kunci untuk mendapatkan kebahagiaan adalah kesabaran. “Kamu memperoleh ayam dengan mengeramkan telur, bukan dengan memecahkannya”, kata Arnold H. Glasow. Jika kita bersabar, kita bisa mendapatkan anak ayam dengan menunggunya sampai menetas, bukan dengan memecahkannya. Sama seperti kehidupan.

Jika kita ingin mendapatkan sesuatu, kita harus mampu bersabar sampai waktunya tiba. Sering kali kita terlalu terburu-buru, tergesa-gesa, sampai-sampai sering memutuskan pilihan yang tidak tepat. Mengapa itu bisa terjadi? Dari mana ketidak-sabaran itu tiba-tiba datang?

Tanpa kita sadari, kita selalu membandingkan hidup kita dengan teman-teman sebaya. Katakanlah Anda belum menikah, sebelumnya Anda tidak terlalu memusingkannya. Anda masih

bisa tetap sabar melaluinya. Tetapi, saat satu per satu teman-teman Anda mendapatkan pasangan kemudian menikah, Anda lalu mulai kehilangan kesabaran. Tanpa berpikir panjang, tanpa pertimbangan yang matang, dengan terburu-buru Anda memutuskan untuk menikah hanya karena tekanan dari teman-teman Anda. Padahal Anda tidak yakin dengan keputusan tersebut, lalu akhirnya Anda menyesal seumur hidup.

Hidup bukanlah sebuah kompetensi yang menang dari lawan Anda. Ini hanya tentang persoalan waktu yang tepat. Menunggu dengan sabar bukan berarti menunggu tanpa bertindak. Sabar artinya Anda bisa mengendalikan diri sendiri untuk tidak emosi dan depresi saat waktunya belum tiba. Seperti sebuah telur, untuk mendapatkan anak ayam Anda harus melakukan sesuatu, yaitu mengeraminya dan menunggunya sampai waktu yang tepat untuk menetas. Begitu juga dengan kehidupan. Anda harus bertindak dengan tepat, lalu menunggunya sampai waktunya tiba.

KEBAHAGIAAN SEJATI, KEBAHAGIAAN YANG SEMPURNA

“Kebahagiaan tergantung pada diri kita sendiri.”

– Aristoteles

Pada akhirnya, setiap orang menginginkan kebahagiaan yang sempurna. Tetapi banyak yang tidak tahu bagaimana caranya untuk mendapatkan kebahagiaan seperti itu. Selama ini banyak yang berpikir bahwa dengan mendapatkan semua pencapaian yang diinginkan, kita bisa mendapatkan kebahagiaan sejati. Pada kenyataannya, kebahagiaan sejati adalah saat kita mampu menemukan sumber kebahagiaan dari sisi mana pun.

Sebelum mencari kebahagiaan sejati, sebaiknya kita mengenal dulu empat tingkatan kebahagiaan menurut Aristoteles.

Pertama, Laetus. Seperti yang pernah saya jelaskan di bagian 18. Sumber kebahagiaan yang paling dasar dan yang paling banyak dilakukan oleh orang-orang. Sifat kebahagiaannya hanya sementara.

Kedua, Felix. Sumber kebahagiaan yang berasal dari kepuasan ego. Contohnya, Anda merasa bahagia saat dikagumi banyak orang, saat Anda dinilai lebih cerdas dari yang lain, atau saat orang-orang mengakui kehebatan Anda. Jika sumber kebahagiaan Anda hanya ada di tingkat ini, sebaiknya Anda mulai meningkatkan ke level lainnya. Karena, terlalu bahagia saat merasa diri Anda lebih baik dari yang lain hanya mendatangkan kecemburuan, dengki, dan membuat orang-orang menjauhi Anda.

Ketiga, Beatitudo. Sumber kebahagiaan yang berasal dari kebaikan, cinta, perhatian. Anda bahagia saat berbuat baik kepada orang lain. Kebahagiaan di tingkat ini bertahan lebih lama. Sebagian orang merasa lebih bahagia saat melihat orang bahagia karena kebajikannya atau karena kasih sayangnya. Orang yang ada di tingkat ini merasa bahwa hidupnya lebih bermakna dibandingkan saat masih ada di tingkat satu dan dua. Meskipun begitu, mengandalkan sumber kebahagiaan di tingkat ini tetap saja melelahkan, sebab dia bergantung hanya pada kebahagiaan orang lain.

Keempat, Sublime Beatitudo/kebahagiaan sejati. Sumber kebahagiaan yang berasal dari ajaran keyakinan agama. Orang-orang yang sudah mencapai tingkat ini, tidak akan larut dalam kesedihan saat mendapati dirinya kehilangan sebagian atau seluruh miliknya. Mereka tidak merasa memiliki apa-apa dan menyadari bahwa semua yang mereka miliki saat ini adalah pinjaman-Nya. Jadi, mereka tidak akan pernah merasakan kehilangan. Yang mereka lakukan ketika mendapatkan musibah

adalah dengan bersabar. Mereka tidak akan marah jika melihat orang lain lebih sukses, ketika dirinya gagal dalam melakukan pencapaiannya. Karena mereka yakin, bahwa apa pun yang terjadi pada hidup ini ada campur tangan Tuhan. Mereka lebih bisa menerima kenyataan dan percaya akan ketetapan-Nya. Mereka juga tidak akan kecewa ketika gagal membahagiakan seseorang, atau ketika berbuat baik dan tidak mendapatkan balasan kebbaikannya.

Kebahagiaan sejati adalah bentuk kebahagiaan yang sempurna. Kebahagiaan sejati lebih mementingkan kekayaan batin dibandingkan kekayaan materi. Kekayaan batin adalah saat kita mampu membuat perasaan kita untuk tetap merasa tenang, damai, tenteram, penuh rasa syukur dan sabar, serta mampu menerima ikhlas segala kehendak-Nya.

JANGAN BERSEDIH

*“Jangan bersedih, sebab bila Anda bersedih gara-gara satu musibah, maka musibah yang satu itu akan berlipat ganda.” –
‘Aidh al-Qarni*

Jangan bersedih karena kehilangan sesuatu, sebab apa pun yang hilang akan digantikan dengan yang lebih baik. Jangan bersedih karena melakukan kesalahan, sebab dari kesalahan kita menjadi tahu mana yang benar. Jangan bersedih karena kegagalan, sebab kegagalan bisa kita jadikan sebagai pelajaran hidup yang berharga. Jangan bersedih karena ditimpa musibah, sebab pertolongan Tuhan pasti ada. Jangan bersedih karena diberikan cobaan, sebab Tuhan tidak akan memberikan cobaan di luar kemampuan kita. Jangan bersedih karena tertimpa kesulitan, sebab setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Jangan bersedih karena sakit yang diderita, sebab rasa sakit adalah penghapus dosa. Yakinlah bahwa Anda bisa melewatinya. Salah satu penyebab utama yang menghilangkan kebahagiaan Anda adalah

kesedihan. Oleh karena itu, janganlah bersedih berlebihan, sewajarnya saja.

Berikut adalah untaian syair dari penyair ternama Jalaluddin Rumi. Bacalah ini setiap kali Anda merasa sedih.

*Kesedihan menyiapkanmu untuk kegembiraan
Dia menyapu bersih semuanya dari rumahmu,
sehingga kegembiraan baru dapat memasuki ruang
Dia menggugurkan dedaunan yang menguning dari dahan hatimu,
agar dedaunan hijau dan segar dapat tumbuh di tempatnya
Dia mencabut akar yang busuk,
agar akar baru yang tersembunyi di baliknya punya ruang untuk
tumbuh
Kesedihan apa pun yang luruh dari hatimu,
hal-hal yang jauh lebih baik akan mengambil alih tempatnya*

BAGIAN DUA

33 RESEP UNTUK MENJALANI HIDUP
SEBAIK MUNGKIN

1

BANGUNLAH LEBIH PAGI

“Pagi hari adalah waktu terbaik untuk menjemput rezeki.”

Pukul berapakah biasanya Anda bangun pagi?

Jika Anda terbiasa bangun 30 menit sebelum pergi bekerja atau bahkan 15 menit sebelumnya hingga terlambat dan melewatkan sarapan pagi setiap harinya, sebaiknya hentikan kebiasaan buruk itu. Bangunlah lebih pagi lagi.

Sedikit saya ceritakan kebiasaan saya sewaktu kecil.

Sejak SD kelas 3, Bapak selalu mengajari saya untuk bangun pagi. Bapak membangunkan saya untuk pergi ke Masjid Al Huda untuk Salat Subuh bersama. Dengan berjalan kaki, setiap hari kami berangkat ke masjid yang jaraknya sekitar 1 km dari rumah.

Sampai sekarang pun saya masih melakukan hal ini. Bangun pukul 4:30, lantas mandi, salat, berdoa, dan pukul 5:30 menuju kantor. Saya sudah ada di kantor pukul 6 pagi. Di saat ruangan yang lain masih gelap. Hampir setiap hari saya lakukan selama 25 tahun!

Banyak manfaat yang bisa saya dapatkan saat melakukan rutinitas bangun pagi. Di pagi hari kita bisa menghirup udara segar dan membuat tubuh lebih bugar dan sehat. Suasana pagi hari bisa meningkatkan suasana hati dan memberikan energi yang positif agar semangat beraktivitas. Saya bisa menikmati waktu hening dan bisa berpikir lebih jernih. Saya memiliki lebih banyak waktu untuk menyiapkan pekerjaan, di saat orang lain masih tertidur nyenyak. Melakukan rutinitas bangun pagi bisa membuat seseorang menjadi lebih produktif.

Seperti saran Robin Sharma, dalam bukunya yang berjudul *The 5AM Club*, orang-orang sukses biasanya bangun lebih pagi. Mulailah merencanakan hari Anda dengan baik. Isilah waktu Anda dengan hal yang memberikan nilai bagi keluarga, teman, bawahan, atasan, dan diri Anda sendiri. Dengan kebiasaan ini, hidup kita akan jauh menjadi lebih baik.

Jadi, mulailah untuk menghentikan kebiasaan memencet tombol *snooze* di alarm Anda. Saatnya untuk melakukan kebiasaan kecil yang baik yang bisa membawa perubahan besar dalam hidup Anda.

2

UCAPKAN RASA SYUKUR DAN TERIMA KASIH SETIAP HARI

*“God gave you a gift of 84,600 seconds today.
Have you used one of them to say thank you?”*

– William Arthur Ward

Dari saat kita terbangun di pagi hari, sampai kita terlelap di malam hari, Tuhan sudah memberikan begitu banyak kenikmatan yang tidak bisa kita hitung. Seperti udara segar yang kita hirup, cahaya matahari yang menghangatkan tubuh, kesempatan hidup untuk kita menjalani kembali hari dengan baik. Serta kenikmatan-kenikmatan lainnya yang kadang tidak pernah kita sadari.

Maka jangan pernah lupa untuk mengucapkan syukur pada Tuhan. Bersyukur merupakan bentuk rasa berterima kasih kita kepada Sang Pencipta. Saat kita bersyukur, kita akan mendapatkan kebahagiaan dan ketenteraman diri. Hidup menjadi lebih ringan, dan hati menjadi lebih tenang. Begitu kita bersyukur, maka kebahagiaan baru akan datang pada hidup kita.

Bersyukurlah setiap hari. Bersyukurlah atas apa pun yang terjadi dalam hidup Anda. Jangan menunggu bahagia untuk bisa bersyukur, tetapi bersyukurlah agar hidup Anda bisa lebih bahagia.

Anda dapat memulai dengan mempraktikkannya setiap hari. Jika sulit, cobalah untuk mengucapkan terima kasih kepada 5 orang setiap harinya. Berterima kasihlah kepada 5 orang atas apa yang telah dilakukannya buat Anda. Kepada siapa saja, orangtua, guru, mentor, pasangan, anak, teman, pembantu di rumah, tukang sapu, staf di kantor, sopir, atasan, bawahan, siapa saja. Setiap hari, secara rutin. Lalu perhatikan apa yang terjadi dalam hidup Anda.

Seperti kata-kata Rumi, *“Jadilah seperti Matahari bagi rahmat dan belas kasih. Jadilah seperti malam untuk menutupi aib orang lain. Jadilah seperti air yang mengalir untuk kemurahan hati. Jadilah seperti kematian untuk amarah dan angkara murka. Jadilah seperti bumi untuk kerendahan hati. Muncullah seperti dirimu. Jadilah seperti munculmu.”*

3

BERDOA SEBELUM MELAKUKAN KEGIATAN

“Doa menyibak kabut dan mengembalikan kedamaian jiwa.”

- Rumi

Biasanya saya berangkat kerja pukul 5:30 pagi. Dalam perjalanan ke tempat kerja saya selalu berdoa. Dalam agama yang saya yakini, sangat dianjurkan kepada kita untuk membaca doa sebelum bekerja atau melakukan aktivitas baik yang lainnya. Dengan berdoa kepada Tuhan, hati kita menjadi tenteram. Kita dihindarkan dari rasa cemas, marah, dan hal negatif lainnya.

Banyak manfaat yang akan kita peroleh apabila membaca doa sebelum melakukan kegiatan, salah satu manfaat yang paling dirasakan adalah kita akan diberikan kemudahan dan kelancaran untuk menjalani semua urusan yang kita hadapi. Secara mental kita lebih siap dalam menghadapi masalah-masalah yang datang. Sebab doa mampu membuka jalan tersulit dalam hidup. Doa ada-

lah bentuk komunikasi kita dengan Tuhan yang Mahaagung dan Maha Menguasai segala sesuatu.

Cobalah untuk membiasakan diri saat melakukan sesuatu diawali dengan membaca doa. Karena hal ini agar kita selalu dilindungi dan dijaga oleh-Nya dari berbagai macam masalah yang ada.

“Pikirkanlah hidupmu dan pikirkanlah Tuhanmu. Perlahan sebagaimana sungai yang tak pernah berhenti mengalir. Teruslah mengalir dan jagalah iramanya. Tak perlu terburu. Tak perlu tergesa.

4

PERLAKUKAN ORANG LAIN DENGAN BAIK

“Treat others as you want to be treated.”

Masih ingatkah Anda dengan ‘*The Golden Rule*’ atau ‘Aturan Emas’? Prinsip ini mengatakan ‘*Perlakukan orang lain, sebagaimana Anda ingin diperlakukan.*’

Terlihat sangat mudah dan sederhana, tetapi kenyataannya sulit untuk dilakukan. Mungkin yang ada dalam pikiran Anda saat ini adalah:

“Saya ingin diperlakukan dengan baik, tapi bagaimana bisa saya memperlakukan mereka yang sering berbuat tidak baik terhadap saya?”

“Mereka saja tidak mau memaafkan kesalahan saya, kenapa saya harus memaafkan kesalahan mereka?”

Mari belajar dari prinsip hidup ‘Apa yang Anda tanam, itulah yang akan Anda tuai’. Saat Anda berbuat kebaikan, maka Anda akan mendapatkan kebaikan-kebaikan yang lain. Saat Anda menolong orang lain, maka Anda akan ditolong oleh orang lain.

Namun, sebaliknya, saat Anda berbuat jahat, maka Anda akan mendapatkan balasannya dari hasil perbuatan Anda.

Jika Anda selalu berbuat baik kepada orang lain, menghargainya, bersikap jujur, maka lihatlah, orang-orang di sekitar Anda akan segan untuk menyakiti Anda dan akan menghormati Anda.

Maka perlakukanlah orang lain sebagaimana Anda ingin diperlakukan. Bukankah Anda ingin selalu dimaafkan jika berbuat kesalahan? Maka, maafkanlah kesalahan orang lain. Bukankah Anda ingin mendapatkan bantuan saat menghadapi kesulitan? Maka bantulah orang lain.

Jika tidak ingin orang lain berbuat buruk kepada Anda, jangan bersikap buruk kepada mereka. Kebaikan yang kita berikan kepada orang lain, pada hakikatnya adalah kebaikan untuk diri kita sendiri.

Seorang filsuf mengatakan, “Kebenaran adalah cermin di tangan Tuhan. Cermin itu jatuh dan hancur berkeping-keping. Manusia mengambil satu keping darinya, memandangnya dan mengira telah mendapatkan seluruh kebenaran.

5

LAKUKAN HAL-HAL KECIL YANG MEMBAWA KEBAIKAN

*“Temukan kebaikan dalam hatimu, agar kau dapat
menemukan kebaikan di hati semua orang.”*

– Rumi

Banyak yang tidak menyadari bahwa hal-hal kecil yang rutin kita lakukan setiap hari bisa menjadi kebiasaan baik yang membawa dampak positif untuk kehidupan kita sendiri juga kehidupan orang lain.

Kebiasaan kecil yang sering kita lakukan setiap hari akan menentukan seperti apa kita di masa depan. Contohnya seperti ini, seseorang yang terbiasa berlari pagi meskipun sebentar. Hal itu rutin dilakukan setiap hari, saat diharuskan ikut lomba lari, tubuhnya sudah siap dan tidak akan mudah lelah. Berbeda dengan orang yang tidak pernah lari pagi, pasti tubuhnya tidak siap dan akan lelah karena tidak terbiasa.

Sama seperti halnya ketika seseorang yang sudah terbiasa untuk bekerja keras saat ingin mendapatkan sesuatu, ketika di-

hadapkan rintangan sebesar apa pun dia sudah siap menghadapinya. Dia akan berusaha lebih keras lagi sampai berhasil mendapatkannya.

Lalu, bagaimana jika seseorang yang terbiasa malas-malasan setiap hari?

Ketika ingin mendapatkan sesuatu, meskipun ada rintangan sekecil apa pun, pasti dia akan memilih untuk menyerah. Karena pola pikirnya tidak terbiasa untuk bekerja keras.

Oleh karena itu, dari kecil saya selalu berusaha untuk melakukan hal-hal kecil yang bermanfaat. Dengan membiasakan diri untuk menjalani hidup yang disiplin dan tekun. Seperti bangun lebih pagi, meluangkan waktu kosong dengan membaca, dan terus belajar.

Seperti Mahatma Gandhi yang pernah katakan, *“The future depends on what you do today.”* Masa depan kita tergantung dari apa yang kita lakukan sekarang. Jadi, saya selalu ingin melakukan yang terbaik dalam hidup saya, agar hidup saya lebih berharga dan tidak sia-sia.

6

MENGISI WAKTU KOSONG DENGAN HAL YANG BERGUNA

*“Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik,
pasti akan disibukkan dengan hal-hal yang batil.”*

– Ibnu Qayyim Al-Jauziah

Banyak orang yang menyesal sebab waktunya yang tidak bisa diulang kembali. Menyesal kenapa dulu tidak melakukan banyak hal yang berguna untuk masa depan. Menyesal kenapa dulu tidak belajar segiat mungkin, sehingga membuat kesempatan lewat begitu saja. Menyesal kenapa dulu tidak bisa menghabiskan waktu bersama dengan orangtua selagi masih ada.

Selain itu masih banyak lagi penyesalan yang bisa kita rasakan hari ini akibat dari hal-hal yang kita lakukan kemarin.

Sayangnya di zaman ini, kita akan melihat banyak orang yang menya-nyiaikan waktu dan umurnya begitu saja. Orang-orang yang hanya mengisi waktu dengan hal-hal yang tidak berguna lalu

menyesalnya saat sadar waktu itu sangat singkat dan tidak bisa kembali.

Seperti yang dikatakan oleh Fumio Sasaki, penulis Jepang, *“Good Bye, things,”* “Lebih baik menyesal karena telah melakukan sesuatu, ketimbang menyesal karena tidak melakukan apa-apa. Penyesalan yang kita rasakan akibat tidak melakukan sesuatu meninggalkan kesan yang mendalam ketimbang penyesalan akibat melakukannya.” Dalam psikologi, hal ini dinamakan Efek Zeigarnik, konon manusia lebih mengingat kegagalan ketimbang keberhasilan.

Jadi, lakukan sesuatu. Gunakanlah waktu yang Anda miliki dengan sebaik mungkin. Mulai hari ini, jangan membuang-buang waktu lagi untuk melakukan hal yang tidak bermanfaat jika anda tidak ingin menyesali setiap waktu yang kamu lewati.

7

MENENTUKAN TUJUAN HIDUP

*“You are never too old to set another goal
or to dream a new dream.”*

– C.S. Lewis

Seseorang pernah mengatakan bahwa hidup tanpa tujuan akan membuat hidup kita terasa hampa. Tanpa mengenal tujuan hidup, kehidupan ini menjadi sesuatu yang rutin dan membosankan. Orang yang tidak memiliki tujuan hidup biasanya cenderung hidup tidak bahagia. Tidak bersemangat dan diliputi oleh rasa takut dan kegelisahan. Karena mereka tidak tahu hidupnya akan seperti apa. Tidak tahu ke mana harus melangkah. Tidak tahu apa yang harus dilakukan selanjutnya. Tidak tahu rencana apa yang harus dipersiapkan. Tidak tahu kelak dia akan menjadi apa. Diibaratkan seperti terlihat melangkah maju, tetapi tidak memiliki arah dan tujuan yang jelas.

Tentukanlah tujuan hidup Anda sekarang jika Anda tidak ingin menjalani hidup yang hampa. Mungkin awalnya memang agak sulit dilakukan. Cobalah dimulai dengan memikirkan apa sebenarnya yang ingin Anda capai? Hal-hal apa yang membuat

diri Anda bahagia? Tanyakan pada diri Anda sendiri. Kenali diri Anda lebih dalam lagi.

Jika sudah berhasil mengetahui apa sebenarnya tujuan hidup Anda, tulislah di selembar kertas. Buat daftar tujuan dengan jelas dan spesifik. Misalnya, Anda ingin kuliah di PTN. Tulislah dengan lengkap, nama kampusnya, jurusanannya.

Anda bisa memulai dengan tujuan yang sederhana. Sesuai dengan kemampuan Anda. Langkah selanjutnya adalah berusaha. Lakukan yang terbaik untuk mencapai tujuan tersebut.

Lantas, jika tidak semua tujuan tercapai, apa Anda harus kecewa? Tidak.

Anda tidak perlu marah, merasa malu, dan menyerah. Karena tujuan yang Anda buat adalah sebagai motivasi dan pengingat agar Anda tetap terus bersemangat dan berusaha untuk mewujudkannya.

Ingat, kita hanya bisa merencanakan, yang menentukan hasilnya tetaplah tangan Tuhan.

8

MENCINTAI PEKERJAAN

“Cintai pekerjaanmu atau temukan pekerjaan yang kamu cintai.”

– Arif Rahman Lubis

Sebagian besar dari kita tidak bisa mencintai pekerjaan. Mereka menganggap bahwa bekerja adalah suatu hal yang membosankan, melelahkan, dan hanya akan menambah beban pikiran. Mereka bekerja karena keterpaksaan, hanya untuk mendapatkan uang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Sudah bukan suatu hal yang mengejutkan lagi saat kita melihat banyak orang yang menjalani harinya dengan rasa lelah dan sering berkeluh kesah tentang pekerjaannya. Hidup dengan pola pikir *‘bekerja asal-asalan yang penting dapat uang.’*

Jika kita bekerja dengan tujuan utama untuk mendapatkan uang, itu hanya akan menjadikan sebuah beban. Kita tidak bisa menikmati dan mencintai pekerjaan kita saat ini. Kita tidak akan pernah merasa cukup ketika mendapatkan uang. Selalu ada rasa ingin mendapatkan lebih dan lebih. Ingat, uang bukanlah alat kepuasan.

Kita juga harus memiliki tujuan lain dalam bekerja. Misalnya, bekerja karena ibadah, untuk mendapatkan ilmu baru setiap hari, relasi yang lebih banyak, lingkungan, keluarga. Cobalah pikirkan hal-hal apa yang membuat kita merasa nyaman dan mencintai pekerjaan kita saat ini.

Jika kita bisa mencoba untuk fokus pada tujuan lain selain mendapatkan uang, maka kita akan tetap bersemangat dalam melakukan pekerjaan kita sehari-hari. Tetapi, jika kita sudah berusaha mencobanya dan tetap merasa tidak bisa mencintai pekerjaan kita saat ini, maka temukanlah pekerjaan yang kamu cintai.

Hidup ini singkat, jangan dihabiskan dengan hal-hal yang tidak kamu cintai. *“Kau akan belajar dengan membaca. Tetapi kau akan paham bersama cinta,”* tulis Rumi.

MENIKMATI HIDUP

“Kita lebih sibuk menyakinkan orang lain bahwa kita bahagia ketimbang benar-benar merasakan bahagia itu sendiri”
– Francois de La Rochefoucauld

Tidak dapat dihindari kita hidup dalam era informasi. Untuk mengetahui kabar berita dari sudut terjauh dunia, kita cukup melihat layar ponsel. Bahkan peristiwa heboh yang terjadi di belahan dunia lain dapat dilihat secara langsung. Kita bisa mendengarkan siaran radio, TV negara lain dari kamar kita. Kita bisa melakukan rapat jarak jauh lewat konferensi video. Informasi terbaru bisa dikirim melalui Twitter, Facebook, WhatsApp, LINE, KakaoTalk, dan lain sebagainya. Kita bisa menyimak arus informasi yang tak putus-putusnya diunggah orang di seluruh dunia melalui media sosial.

Menurut data pada tahun 2020, setiap menit ada 300 jam video diunggah ke YouTube; 350,000 *tweet* diunggah di Twitter, dan 51,000 aplikasi diunduh dari AppStore. Volume informasi

yang diterima bertambah demikian deras dengan kecepatan yang luar biasa.

Kita menerima begitu banyak informasi sementara kapasitas memori kita terbatas. Kita memiliki banyak informasi yang tak perlu. Ingatan kita habis oleh persepsi orang lain terhadap kita. Kita terus menerus memutakhirkan status kita untuk menunjukkan bahwa kita sedang bergembira dan berbahagia. Sesuatu usaha yang amat melelahkan dan menguras energi.

Apakah kita benar-benar menikmati hidup kita? Apakah semua informasi itu membuat kehidupan kita menjadi lebih baik dan lebih bahagia? Di era informasi sekarang ini, kita harus pandai-pandai memilih dan memilah informasi yang masuk dalam kehidupan kita. Pilih informasi dari sumber yang tepercaya, kredibel, jelas, dan dapat dipertanggungjawabkan. Atur kapan Anda harus merespons semua informasi yang masuk. Menurut data hanya 10% dari informasi yang kita terima setiap hari yang benar-benar berguna. Sisanya hanyalah informasi yang mengganggu dan sama sekali tidak penting buat Anda. Buang dan singkirkan informasi-informasi yang tidak perlu, hoaks, berita negatif, mengadu domba, dan berpandangan sempit. Di era informasi sekarang, untuk menikmati hidup, Anda harus mampu mengatur informasi yang Anda terima dengan sebaik-baiknya.

HARGAI WAKTUMU

“Waktu adalah napas yang tidak mungkin akan kembali.”

Saya bekerja di perusahaan multinasional. Ada ekspatriat dari Korea, Jepang, Taiwan, dan China. Pelanggan kami dari Amerika dan Jepang. Bekerja di perusahaan ini membuat saya terbiasa berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai negara dengan latar belakang budaya yang berbeda-beda.

Mereka sangat disiplin akan waktu. Mereka sudah terbiasa datang 15 menit sebelum waktu yang sudah dijanjikan, sehingga biasanya 5 menit sebelum waktu yang dijanjikan, rapat atau pertemuan sudah bisa dimulai. Itu yang membuat mereka menjadi maju sangat pesat. Tak heran jika mereka banyak yang berhasil menjadi orang sukses.

Sedangkan, kebanyakan kita masih terbiasa menggunakan ‘jam karet’. Ketika ada janji untuk bertemu pukul 9 pagi, pukul 9 pula berangkat ke tempat pertemuan sehingga terlambat sampai di tempat.

Sayangnya, hal ini dianggap ‘lumrah’. Dimaklumi. Sudah biasa, katanya.

“Ah... Mereka juga pasti telat.” Hampir semua berpikir begitu, hingga memutuskan lebih baik datang terlambat daripada menunggu lama.

Gunakan dan hargai waktu yang kamu miliki. Inilah nasihat yang sering saya dengar dari Bapak saya. Dengan menghargai waktu, kita bisa meningkatkan kualitas diri kita sendiri. Menghargai waktu artinya kita telah menghargai diri sendiri sekaligus orang lain.

Orang-orang yang sukses selalu menghargai waktunya. Mereka akan sangat menyesal jika waktunya terbuang percuma tanpa manfaat. Sedangkan mereka yang terbiasa menyia-nyiakan waktu termasuk orang yang merugi. Karena dia telah kehilangan menit demi menit, jam demi jam yang berharga yang sebenarnya bisa digunakan untuk melakukan kebaikan.

JANGAN MENUNDA PEKERJAAN

“You may delay, but time will not.”

– Benjamin Franklin

Terlalu banyak gangguan, beban berlebihan, terlalu banyak kerja, kelelahan. Hal tersebut sering menjadi alasan kenapa banyak orang suka menunda pekerjaan. Menurut Alexander Rosental, seorang psikolog di Korolinska Institutet di Swedia, orang menunda pekerjaan karena kurangnya *value* atau nilai yang berkaitan dengan tugas tersebut. Mereka merasa tidak mendapatkan *value* yang mereka harapkan.

Bagaimana caranya untuk mengatasi kebiasaan menunda ini?

Menurut David Ballard, ketua American Psychological Association’s Center for Organizational Excellence, untuk mengatasi hal ini anda harus mengetahui kebiasaan Anda. Ketika mengetahui kebiasaan belajar atau kerja, Anda lebih mudah untuk mengatasinya. Apakah Anda produktif di pagi, sore, atau malam hari. Aturlah waktunya. Jangan melakukan sesuatu jika Anda sedang merasa kelelahan. Itu tidak akan efektif. Anda juga

harus mengetahui apakah Anda *overload* atau kebanyakan kerja atau tidak. Anda harus mengetahui kapasitas yang bisa Anda lakukan. Kebanyakan kerja membuat Anda menjadi tidak produktif. Anda harus bisa mengukur kapasitas dan kemampuan yang Anda miliki. Apabila Anda mudah terdistraksi oleh ponsel, surel, dan lain sebagainya, cobalah untuk menjauhkan hal itu dari diri Anda. Matikan ponsel dan tidak perlu mengecek surel setiap saat. Hal ini akan membantu Anda untuk tetap fokus dan menyelesaikan pekerjaan atau tugas tepat waktu.

Saat ini banyak sekali teknologi atau alat yang bisa membantu anda bekerja dengan lebih cepat dan akurat. Yang Anda perlukan adalah kesadaran bahwa tugas atau pekerjaan yang anda lakukan adalah sangat penting dan mengatur serta mengatasi segala gangguan yang membuat anda kehilangan semangat dan fokus untuk menyelesaikan pekerjaan. Menyelesaikan pekerjaan atau tugas tertentu membuat kita menjadi lebih bahagia dan percaya diri.

12

LAKUKAN SAJA

“Tidak seorang pun dari kita yang tahu apa yang akan terjadi. Jangan habiskan waktu untuk mencemaskannya. Lakukan yang terbaik yang anda bisa. Lakukan setiap hari.
– Laurie Anderson

Lakukan saja atau *just do it*. Sering kali kita tidak melakukan sesuatu dengan berbagai alasan sebagai pembenaran tindakan kita. Jika kita ingin menjalani hidup sebaik mungkin kita harus berani mencoba sesuatu. Keraguan atau kebimbangan sering membuat kita tidak mengalami kemajuan apa pun. Orang atau perusahaan yang sukses biasanya memiliki prinsip berani memulai sesuatu yang baru serta berusaha memperbaiki jika terjadi kesalahan dalam implementasinya.

Kita harus berani mencoba terutama jika Anda masih muda. Jika Anda berumur di bawah 30 tahun, beranilah mencoba dan jangan takut membuat kesalahan. Belajarlah dari kesalahan. Anda jatuh kemudian bangun. Jatuh dan bangun. Begitu menurut Jack Ma, salah satu orang terkaya di China.

Slogan '*Just Do It*' dipopulerkan oleh Nike untuk mengekspresikan motivasi untuk melakukan sesuatu agar kita sukses. Kita harus berlatih lebih keras, melakukan usaha *extra mile*, terus berlatih, dan melakukan latihan tambahan secara terus-menerus. Ulangi lagi. Lakukan terus-menerus. Kita akan sukses. Itulah slogan yang sering kita dengar dengan ungkapan *Just Do It*. Memang betul. Nike yang memulai debut bisnis tahun 1972, kini menjadi *global sport* dan *apparel brand* nomor satu di dunia dengan penghasilan di tahun 2020 sekitar \$40B.

Banyak orang atau perusahaan sukses karena mereka berani mencoba dan memulai sesuatu. Singkatnya, apa yang mereka terapkan adalah *Just Do It*.

13

BELAJAR TERUS HINGGA KESEMPATAN ITU DATANG

“I will prepare, and someday my chance come.”

– Abraham Lincoln

Saya selalu ingin berpesan kepada anak-anak muda, perbanyaklah keterampilan dan ilmu pengetahuan. Teruslah belajar, belajar, dan belajar, sampai kesempatan itu datang.

Sumber ilmu itu bukan didapat dari sekolah formal saja. Setelah lulus, bekerja lalu Anda berhenti belajar, tidak seperti itu. Jika Anda ingin benar-benar sukses, yang harus Anda lakukan adalah jangan pernah berhenti untuk belajar. Kita tidak pernah tahu kapan kesempatan itu akan datang.

Jadi, jika Anda sudah menyiapkan diri dengan berbekal ilmu dan keterampilan yang banyak, saat peluang itu tiba-tiba datang, Anda pasti sudah siap, tinggal ambil kesempatan itu tanpa merasa ragu atau takut.

Namun, kalau tidak pernah menyiapkan diri sebaik mungkin, mungkin Anda hanya bisa membiarkan peluang itu lewat begitu saja lalu mengatakan, *“Sayang sekali kemarin saya tidak belajar ini dan itu.”*

Sama halnya seperti gawai yang Anda miliki, kalau tidak terus dimutakhirkan, nilainya akan turun dan lama-lama tidak akan terpakai. Pasti akan tergantikan dengan gawai baru yang lebih canggih. Begitu pula dengan otak kita. Harus sering dimutakhirkan atau di-*update*. Tidak perlu menunggu peluang itu datang dulu baru kita belajar.

LAKUKAN KEBAIKAN SETIAP HARI

“Senyuman hangat adalah bahasa universal dari kebaikan.”

– William Arthur Ward

Berbuat baik bukan hanya memberikan energi positif untuk orang lain, tetapi juga untuk diri sendiri. Orang-orang yang berbuat baik pasti akan dibalas dengan kebaikan pula.

Tidak perlu banyak berpikir bagaimana caranya untuk melakukan kebaikan. Memberikan senyuman pada orang lain, mendengarkan saat orang lain berbicara, menghargai pendapat seseorang, mengucapkan terima kasih atas bantuan orang lain, memuji hasil pekerjaan orang lain, itu semua merupakan kebaikan. Kebaikan itu sangat sederhana. Tidak melulu tentang pemberian materi saja.

Saya masih ingat suatu kisah yang pernah saya baca,

“Ada seorang lelaki melewati suatu dahan pohon di tengah jalan, lalu dia menyingkirkan dahan itu sehingga tidak mengganggu orang

lain yang akan melewatinya. Maka dengan izin Tuhan, lelaki tersebut dimasukkan ke surga.”

Inti dari kisah tersebut adalah hal sekecil apa pun tetap bisa bernilai kebaikan di sisi-Nya. Kebaikan sekecil apa pun, jika dijalankan dengan ikhlas dan dilakukan murni karena Tuhan, maka Dia akan memberikan balasan yang lebih besar, bahkan menjanjikan surga.

Jadi, berbuat baiklah selagi bisa. Berbuat baiklah selagi Anda mampu. Berbuat baiklah selagi Anda masih diberi waktu. Cobalah untuk berbuat baik sekecil apa pun, setiap hari. Lalu lihatlah, hal-hal baik akan datang dalam kehidupanmu.

15

LUANGKAN WAKTU BERSAMA KELUARGA

“Bukan hadiah-hadiah yang kita terima selama bertahun-tahun, teknologi atau hal-hal sepele lain, melainkan waktu yang telah kita habiskan bersamalah yang akan kita ingat dan kenang.”

– Loreena McKennitt

Banyak orang sepakat bahwa keluarga adalah bagian terpenting dari kehidupan kita. Sering kita mendengar ungkapan, *“Utamakanlah keluarga. Ingatlah, saat semuanya runtuh dan gagal, keluarga adalah tempatmu kembali.”*

Keluarga adalah segalanya. Sumber kebahagiaan, rezeki, dan ketenteraman hati. Hanya merekalah yang mau menerima apa adanya. Memperkuatmu saat orang lain berusaha menjatuhkanmu. Oleh sebab itu, menjaga hubungan keluarga sangatlah penting untuk dilakukan. Keluarga adalah fondasi yang kuat saat duniamu merasa runtuh.

Namun, sering kali kesibukan membuat Anda lupa untuk meluangkan waktu bersama orang-orang tercinta. Terlalu fokus dalam bekerja atau belajar membuat Anda merasa tidak punya banyak waktu untuk orang-orang terdekat. Sekalipun ada kesempatan waktu untuk bersama-sama di rumah, Anda masih lupa untuk berinteraksi dengan mereka karena waktu Anda dihabiskan untuk bermain gawai dan media sosial.

Jika Anda memang peduli, maka luangkanlah waktu untuk mereka. Meskipun sedikit, berikan waktu yang berkualitas bersama mereka. Tanpa gawai. Tanpa media sosial. Tanpa pikiran-pikiran tentang pekerjaan. Lakukanlah sekarang juga, sebelum waktu mempertemukanmu dengan kehilangan dan membuatmu menyesal.

Tidak perlu menunggu kehilangan untuk menghargai sebuah kebersamaan.

BUAT DAFTAR RUTINITAS HARIAN

*“Sebuah jadwal menghindarkan kita dari
kekacauan dan ketidakpastian.”*

– Annie Dillard

Salah satu alasan utama mengapa kita merasa waktu seolah-olah begitu cepat berjalan, selalu disibukkan dengan pekerjaan yang menumpuk dan kewalahan untuk menyelesaikannya, dan menjalani hari dengan penuh kekacauan, serta kepanikan tanpa bisa menikmatinya dengan tenang, adalah kita sering menyepelekan ‘rutinitas harian’.

Kebanyakan dari kita merasa bahwa mempunyai rutinitas harian hanya membuat kita merasa terkekang, kaku, bosan, dan tidak bebas. Padahal, rutinitas harian dapat membantu kita untuk menjalani dan menghabiskan hari dengan sebaik mungkin. Kita tahu apa yang harus kita lakukan, dan kapan kita akan melakukannya.

Memiliki rutinitas harian membuat kita semakin produktif. Rutinitas harian dapat menghindarkan kita dari kebiasaan me-

nunda pekerjaan dan menyia-nyiakan waktu. Selain itu, kebiasaan ini bisa membantu mengurangi stres. Tidak ada lagi perasaan kewalahan dengan pekerjaan yang menumpuk karena kita tahu kapan itu semua harus dikerjakan. Tidak ada lagi kepanikan yang muncul karena kita tahu berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya. Tidak ada lagi perasaan bosan saat memiliki waktu luang, karena kita sudah tahu apa yang harus kita lakukan untuk mengisi waktu luang.

Austin Kleon menuliskan, *“Rangkailah rutinitasmu sendiri, berusahalah sering-sering menepatinya, bebaskan diri darinya sekali waktu untuk bersenang-senang, dan modifikasikan rutinitas itu bila diperlukan.”*

JANGAN TAKUT MISKIN KETIKA KITA BERSEDEKAH

*“Harta yang dimakan akan habis, yang dipakai akan rusak,
dan yang disedekahkan akan kekal.”*

– HR. Muslim, Tirmidzi, dan An-Nasa’i

Mungkin banyak dari kita yang belum menyadari kekuatan dari bersedekah. Masih ada sebagian orang yang merasa ragu, khawatir, takut menjadi miskin saat bersedekah. Mereka berpikir bahwa hartanya akan habis jika dibagikan kepada orang lain atau berpikir bahwa dia masih belum mampu untuk bersedekah lantaran hartanya masih sedikit. Sehingga orang-orang tersebut enggan mengulurkan tangannya dan lebih memilih menyimpan semua hartanya dalam bentuk investasi, atau membeli perhiasan.

Hal itu disebabkan oleh rasa cintanya yang berlebihan terhadap dunia. Padahal semua hal yang kita miliki di dunia ini hanyalah sementara. Semuanya adalah titipan Tuhan, dan kapan

saja, bila Tuhan berkehendak, maka Dia bisa mengambil semuanya sampai tak tersisa.

Percayalah, bersedekah itu tidak akan mendekatkan kita dengan kemiskinan, justru akan mendekatkan kita dengan keberkahan yang melimpah.

Dituliskan dalam suatu riwayat bahwa setiap hari ada ratusan malaikat yang turun ke bumi mendoakan orang yang bersedekah. Bagi orang yang setiap hari berniat untuk berinfak, akan didoakan para malaikat yang ada di depan rumahnya.

Jadi, bersedekahlah. Jangan menunggu kaya untuk bersedekah. Namun, bersedekahlah maka Anda akan menjadi kaya.

BERSEDEKAHLAH DENGAN IKHLAS

“Satu sedekah yang tulus sama dengan seribu langkah menuju surga.”

– Anonymous

Dikisahkan dalam sebuah riwayat sebagai berikut:

*T*atkala Tuhan menciptakan bumi maka bumi pun bergetar. Lalu Tuhan pun menciptakan gunung dengan kekuatan yang telah diberikan kepadanya, kemudian bumi pun terdiam. Para malaikat terheran-heran akan penciptaan gunung. Kemudian mereka bertanya, “Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaan-Mu yang lebih kuat dari gunung?” Tuhan pun menjawab, “Ada, yaitu besi.”

Para malaikat pun bertanya, “Ya Rabbi adakah sesuatu dalam penciptaan-Mu yang lebih kuat dari besi?” Tuhan menjawab, “Ada, yaitu api.” Para malaikat bertanya kembali, “Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaan-Mu yang lebih kuat dari api?” Tuhan Mahaagung menjawab, “Ada, air.” Para malaikat masih bertanya, “Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaan-Mu yang lebih kuat dari air?” Tuhan menjawab, “Ada, yaitu angin.”

Akhirnya, malaikat pun masih bertanya kembali, “Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaan-Mu yang lebih kuat dari angin?” Tuhan pun menjawab, “Ada, yaitu amal anak Adam yang mengeluarkan sedekah dengan tangan kanannya, sementara tangan kirinya tidak mengetahuinya.”

Kisah tersebut mengajarkan kita untuk bersedekah dengan ikhlas. Membuat kita sadar bahwa ternyata orang yang mempunyai kekuatan dahsyat adalah orang-orang yang bersedekah tanpa ada rasa ingin dipuji atau diketahui oleh banyak orang. Bersedekahlah dengan ikhlas, maka kita akan mendapatkan rahmat-Nya.

NIKMATI HARI INI

*“Cara kita menghabiskan hari-hari kita,
tentu saja merupakan cara kita
menghabiskan kehidupan kita.”*

– Annie Dillard

Annie Dillard dalam bukunya yang berjudul *The Writing Life* menuliskan, “Cara kita menghabiskan hari-hari kita, tentu saja merupakan cara kita menghabiskan kehidupan kita.”

Pernyataan itu semakin membuat saya percaya bahwa kehidupan kita sebenarnya diciptakan oleh tindakan-tindakan yang kita lakukan di setiap harinya. Saya percaya bahwa apa yang kita lakukan hari ini membawa pengaruh yang sangat besar untuk kehidupan kita nanti. Kebiasaan-kebiasaan yang sering kita lakukan, keputusan yang kita ambil, tindakan yang kita pilih, sekecil apa pun, itu semua dapat mengubah kehidupan kita seutuhnya.

“Setiap hari adalah awal yang baru”, begitulah yang orang bijak katakan. Jika kita ingin menghabiskan sisa hidup kita dengan

baik, maka habiskanlah hari-hari yang kita miliki dengan baik. Perubahan dimulai dengan langkah-langkah kecil. Tidak pernah ada kata terlambat untuk melakukan perubahan. Lakukanlah kebiasaan-kebiasaan kecil yang positif. Perhatikanlah setiap keputusan yang Anda pilih. Habiskanlah hari ini dengan baik. Lakukanlah prinsip *'Groundhog Day'*, seperti yang Austin Kleon katakan, "Hari kemarin telah usai, hari esok mungkin tak akan pernah datang, yang ada hanyalah hari ini dan apa yang bisa kamu lakukan dengannya."

Terakhir, izinkan saya mengutip resep kehidupan Leonardo Da Vinci. *"Karena hari yang dihabiskan dengan baik akan membawa tidur yang bahagia, maka kehidupan yang dihabiskan dengan baik membawa kematian yang bahagia."*

TERSENYUMLAH PADA SIAPA PUN YANG ANDA TEMUI HARI INI

“Hanya butuh sepersekian detik untuk Anda tersenyum lalu melupakannya, tetapi bagi orang yang sangat membutuhkannya, itu akan berarti baginya seumur hidup.” -

Steve Maraboli

Pernahkah Anda mendapatkan senyuman dari seseorang yang tidak Anda kenal dan senyuman yang dia berikan berhasil menghilangkan kerutan kusut di dahi akibat perasaan kesal yang Anda rasakan sebelumnya? Tanpa Anda sadari, perasaan Anda jauh lebih baik saat menerima senyuman dari orang asing tersebut? Jika seperti kebanyakan orang, maka jawaban Anda pasti ‘pernah’. Jika jawabannya ‘tidak’, mungkin Anda terlalu serius dan hidup Anda penuh dengan ketegangan. Anda harus mengubah itu jika benar-benar ingin menjalani hidup dengan baik.

Saat tersenyum, Anda akan mendapatkan energi positif yang membuat orang-orang merasa nyaman di sekitarmu. Selain itu,

senyuman juga bisa menularkan kebahagiaan. Terkadang, saat tersenyum pada orang lain sebab Anda merasa bahagia, maka orang lain yang mendapatkan senyuman Anda ikut menjadi bahagia. Tidak ada yang pernah tahu, bahwa senyuman Anda bisa saja mengubah perasaan seseorang menjadi lebih baik. Seperti yang dikatakan oleh Steve Maraboli, *“Hanya butuh sepersekian detik untuk Anda tersenyum lalu melupakannya, tetapi bagi orang yang sangat membutuhkannya, itu akan berarti baginya seumur hidup.”*

Jadi, cobalah untuk tersenyum pada siapa pun yang Anda temui hari ini. Buatlah hari-hari mereka menjadi menyenangkan. Jika itu sangat sulit untuk dilakukan, mulailah dengan tersenyum pada orang-orang yang Anda kenal. Jika masih terasa sulit dilakukan, maka tersenyumlah di depan cermin untuk diri sendiri.

21

JANGAN MENGELUH

*“Be grateful for what you have and stop complaining,
it bores everybody else, does you no good,
and doesn’t solve any problems.”*

– Zig Ziglar

Hampir semua orang pasti pernah mengeluh. Mengeluh atas segala kekurangan yang ada di dalam diri sendiri. Mengeluh pada hal-hal yang tidak bisa dia miliki. Mengeluh saat dihadapkan suatu masalah. Mengeluh saat diberikan sakit.

Mengeluh sesekali itu wajar, tapi jangan sampai mengeluh setiap hari sampai hal kecil pun Anda keluhkan. Seperti, mengeluh saat cuaca panas, antrean yang panjang, atau mengeluh saat hari Senin tiba. Semakin sering mengeluh, semakin Anda didekatkan dengan ketidakbahagiaan.

Berhentilah mengatakan:

“Ya Tuhan, mengapa harus saya?”

“Ya Tuhan, mengapa hidup mereka lebih baik?”

“Ya Tuhan, begitu banyak ujian yang sudah Kau berikan. Hamba tidak sanggup!”

Jangan sampai sebab sering mengeluh Anda melupakan segala kebaikan Tuhan, seolah-olah Tuhan tidak pernah sekalipun memberikan kenikmatan. Saat Anda sakit, ingat kembali sudah berapa banyak waktu yang Tuhan berikan untuk Anda sehat? Saat Anda kehilangan uang, ingatlah kembali sudah berapa banyak rezeki yang Dia berikan? Ingatlah kembali berapa banyak kenikmatan yang Tuhan berikan selama Anda hidup sampai detik ini.

Jika Anda mudah bersyukur, Anda pasti tidak akan mudah mengeluh. *Orang-orang ingin kau bahagia, jangan terus perlihatkan penderitaanmu kepada mereka.*

BERSYUKUR SAAT KONDISI TERPURUK SEKALIPUN

*"If I were to say, 'God, why me?' about the bad things,
then I should have said, 'God, why me?'
' about the good things that happened in my life."*

– Arthur Ashe

Arthur Robert Ashe Jr. adalah seorang petenis legendaris keturunan Afrika-Amerika yang dilahirkan dan dibesarkan di Richmond, Virginia. Selama kariernya bermain tenis, dia telah memenangkan 3 gelar Grand Slam.

Pada tahun 1979, dia terkena serangan jantung yang mengharuskannya menjalani operasi *bypass*. Setelah dua kali operasi, bukannya sembuh, dia malah harus menghadapi kenyataan pahit. Dia sekarat oleh penyakit AIDS yang dideritanya akibat terinfeksi darah yang dia terima saat transfusi. Dari seluruh dunia, dia menerima surat-surat dari penggemarnya, salah satu dari surat itu menyampaikan, "Mengapa Tuhan harus memilihmu untuk sebuah penyakit yang begitu parah?"

Untuk itu Arthur Ashe membalas, “Di seluruh dunia, 50 juta anak-anak sedang memulai bermain tenis, 5 juta belajar cara bermain tenis, 500.000 belajar tenis profesional, 50.000 datang ke sirkuit, 5000 mencapai Grand Slam, 50 mencapai Wimbledon, 4 orang ke semifinal, 2 orang sampai ke final, dan ketika saya memenangkan pertandingan dan mengangkat piala kemenangan, saya tidak pernah bertanya kepada Tuhan, ‘Mengapa harus saya?’ Jadi ketika sekarang saya berada dalam kesusahan dan kesakitan, tidak sepatutnya juga saya bertanya pada Tuhan, ‘Mengapa harus saya?’”

Dari kisah Arthur, kita diingatkan kembali bahwa jangan hanya merasa kita pantas untuk menerima sesuatu yang baik, kita juga harus merasa pantas menerima sesuatu yang buruk. Jangan langsung menganggap bahwa Tuhan tidak adil saat kita diberikan musibah. Musibah yang kita alami adalah cara-Nya untuk menaikkan derajat kita.

Ingatlah kembali, sudah berapa banyak kenikmatan yang Dia berikan dalam hidup kita? Dengan mengingat segala kebaikan-Nya, maka kita bisa bersyukur dalam kondisi apa pun, dalam situasi terburuk sekalipun.

23

LAKUKAN YANG TERBAIK

“Under any circumstances, simply do your best, and you will avoid self-judgement, self-abuse, and regret.”

– Don Miguel Ruiz

Saat Anda melakukan sesuatu, lakukanlah yang terbaik dalam keadaan apa pun. Meskipun melakukan pilihan yang tidak kamu harapkan. Saat kita belajar, bekerja, beribadah, membantu seseorang, lakukan yang terbaik, jangan setengah hati.

Melakukan yang terbaik bukan berarti Anda harus melakukan segalanya dengan sempurna. Berusaha untuk melakukan dengan sempurna hanya akan membebani pikiran Anda. Melakukan yang terbaik artinya berusaha sekeras mungkin sesuai dengan kemampuan yang Anda miliki. Mengeluarkan 100% energi Anda.

Jika ingin mendapatkan hasil yang baik, maka butuh usaha yang terbaik pula. Setiap Anda ingin melakukan yang terbaik setiap hari, maka Anda sedang melangkah untuk menjadi versi yang lebih baik dari sebelumnya.

Jangan sia-siakan waktu Anda hari ini, mulai sekarang lakukanlah yang terbaik agar tidak menyesal dikemudian hari. Tetapi ingatlah, melakukan yang terbaik tidak selalu hasilnya sempurna dan sesuai dengan yang diharapkan. Apa pun hasilnya nanti, terimalah dengan hati yang lapang.

Jika hasilnya baik, jangan lupa untuk bersyukur. Jangan mudah merasa puas. Jika hasilnya buruk, jangan lupa untuk bersabar. Jangan mudah menyerah. Jadikan itu sebagai pengalaman, sebagai pelajaran hidup Anda yang mungkin orang lain tidak mendapatkannya.

Do your best and let God do the rest.

MENOLONG DENGAN IKHLAS

“Jadilah teman yang penolong dan kau akan menjadi pohon hijau yang akan terus berbuah, terus melakukan perjalanan lebih jauh ke dalam cinta.”

– Rumi

*“**D**ulu aku sudah banyak bantu dia, tetapi sekarang dia malah menghilang saat aku butuh bantuan.”*

“Kemarin udah dibantu buat materi presentasi, tetapi sampai sekarang enggak ada ucapan terima kasih.”

“Ah... sudah capai-capai kasih bantuan, tetapi malah enggak dihargai!”

Pernahkah Anda memikirkan seperti itu? Mengingat-ingat kebaikan yang Anda lakukan dan berharap orang tersebut membalas kebaikan itu? Jika tidak sesuai harapan, lantas Anda langsung kecewa, sakit hati, dan merasa perbuatan baik Anda sia-sia.

Menolonglah bukan karena ingin dihargai oleh seseorang. Menolonglah karena ingin mendapatkan balasan dari Tuhan. Dengan begitu saat menolong seseorang, Anda tidak akan me-

nuntut orang tersebut untuk membalas kebaikan Anda. Menolong seseorang karena ingin mendapatkan ‘pengakuan’ dan ‘balasan’, hanya akan membuat diri Anda tidak bahagia dan diliputi rasa kekecewaan.

Membantu atau menolong seseorang yang sedang mengalami kesulitan bukan hanya memberikan dampak yang positif bagi orang yang ditolong, tetapi juga memberikan dampak positif bagi orang yang memberikan pertolongan tersebut. Selain akan mendapatkan pahala, orang yang sering menolong akan memiliki jiwa yang lebih tenang, menambah usia hidup karena mendapatkan kesehatan yang lebih baik.

Hal itu berdasarkan penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Evolution and Human Behavior*, orang yang sekali-kali memperhatikan dan merawat orang lain akan hidup lebih lama daripada orang yang tidak.

Jadi, menolonglah dengan ikhlas, bukan karena ingin dibalas. Setidaknya, dengan menolong orang lain, kita sedang berusaha mengubah dunia ini menjadi tempat yang lebih baik.

MENGHARGAI PEMBERIAN ORANG LAIN SEKECIL APA PUN BENTUKNYA

“Treat people the way you want to be treated.”

– Hussein Nishah

Apa yang tidak berharga bagi kita, bisa jadi sangat berharga oleh orang lain. Sekecil apa pun pemberian orang lain, hargailah. Mungkin mereka sudah bersusah payah untuk mendapatkannya. Coba Anda rasakan, bagaimana jika Anda sudah bersusah payah mendapatkan sesuatu untuk diberikan kepada orang lain, tetapi orang tersebut tidak menghargai pemberian itu? Bahkan justru menolaknya? Kecewa, sakit hati, bukan? Kemudian muncullah perasaan canggung yang membuat hubungan Anda dengan dia menjadi renggang.

Menghargai pemberian orang lain merupakan bukti Anda sudah bisa menghargai hidup ini. Menghargai pemberian orang lain bisa dilakukan dengan cara tidak lupa untuk selalu mengucapkan ‘terima kasih’ dan menerimanya dengan sepenuh hati. Meskipun sebenarnya itu tidak sesuai dengan yang Anda

harapkan dan tidak terlalu berguna untuk Anda, cobalah untuk menunjukkan bahwa Anda sangat bahagia menerima pemberian-nya. Ini sangatlah penting untuk menjaga perasaannya dan membuat dia merasa bahwa usahanya ternyata tidak sia-sia.

Jadi, mulai sekarang jika ada seseorang yang memberi sesuatu pada Anda, sekecil apa pun bentuknya, terimalah dengan senyuman bukan dengan wajah masam dan tak mengacuhkannya. Mari belajar untuk menghargai pemberian orang lain. Dengan begitu Anda sudah memberikan kebahagiaan untuk orang lain.

Hargailah orang lain sebelum Anda ingin dihargai. *Saat seseorang menghitung emas untukmu, jangan lihat tanganmu atau emasnya. Tataplah sang pemberi.*

26

JANGAN LUPA UNTUK SELALU BERTERIMA KASIH

“Thank you is the best prayer that anyone could say.”

– Alice Walker

Sudahkah kamu berterima kasih pada tukang parkir yang menjaga kendaraanmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada kurir yang mengantarkan paketmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada pramusaji yang membawakan pesananmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada petugas kasir yang melayanimu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada sopir yang mengantarkanmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada ART yang membersihkan rumahmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada guru yang mengajarkanmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada teman yang menolongmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada Ibu yang telah menyiapkan sarapanmu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada Ayah yang selalu menjagamu?

Sudahkah kamu berterima kasih pada pasangan hidup yang setia menemanimu?

Ucapkanlah terima kasih pada orang-orang di sekitarmu. Mungkin kamu tidak pernah tahu, betapa bermaknanya kalimat sederhana itu bagi mereka. Ucapan terima kasih bisa menjadi sebuah semangat untuk mereka yang sedang kelelahan dalam bekerja.

Jadi, jangan lupa untuk mengucapkan terima kasih setiap hari pada siapa pun. Ucapkan dengan ikhlas, tanpa mengharapkan balasan. Dengan begitulah kamu sudah menghargai hidupmu.

KURANGI MEMBELI, PERBANYAK MEMBERI

“Giving is an expression of gratitude for our blessings.”

— Laura Arillaga-Andreessen

Saat Tuhan memberikan Anda rezeki yang melimpah, bukan berarti Anda langsung bisa mengubah standar hidup. Gunakanlah kesempatan itu untuk bisa memberi lebih banyak. Kurangi membeli hal-hal yang tidak penting.

Jangan sampai begini, ketika Anda mendapatkan rezeki lebih, Anda langsung pergi ke mal dan membeli hal-hal yang sebenarnya tidak dibutuhkan. Menghabiskan uang Anda untuk pengeluaran yang tidak bermanfaat.

Mungkin alasan mengapa Anda tidak bisa hidup sederhana adalah karena Anda terlalu membandingkan hidup orang lain sehingga Anda menjalani hidup berdasarkan gaya hidup mereka. Misalnya, Anda melihat teman kantor membeli gawai dengan merek ternama, Anda langsung mengganti gawai dengan merek

yang sama, padahal sebenarnya tidak begitu membutuhkannya karena gawai lama masih bagus dan bisa digunakan.

Menikmati hidup dengan menyenangkan diri sendiri memang penting, tetapi jangan sampai berlebihan dan membawa Anda dalam keterpurukan. Mulailah hidup sederhana, jangan terpaku dengan standar hidup orang lain.

Kurangi membeli, tetapi perbanyak memberi. Di dalam harta yang kita miliki, ada hak orang lain. Ada tanggung jawab besar untuk harta kita di akhirat nanti. Jangan sampai harta yang kita dapatkan di dunia ini menghambat kita untuk mencapai surga-Nya.

BELAJARLAH SEPERTI GELAS KOSONG

*“Carilah ilmu yang akan mengurai kerumitanmu.
Carilah jalan yang menuntut keutuhan dirimu.”*

– Rumi

Ilmu itu tidak pernah ada habisnya. Setiap hari, selalu ada hal-hal baru yang bisa kita pelajari. Ilmu itu luas, di mana pun, kapan pun, kita bisa mendapatkannya jika kita mau mencarinya. Oleh karena itu, belajarlah seperti gelas kosong. Orang yang belajar seperti gelas kosong adalah orang yang haus akan ilmu. Selalu merasa kosong (bodoh) dan tidak tahu.

Gelas yang kosong diibaratkan seperti isi kepala kita. Jika isi kepala kita seperti gelas yang kosong, maka akan mudah diisi oleh ilmu-ilmu yang lain. Mudah menerima masukan dan nasihat orang lain. Kita akan selalu merasa ‘kehausan’ dan ‘bodoh’. Namun, jika isi kepala kita seperti gelas yang penuh, kita akan menjadi seseorang yang merasa ‘paling pintar’ dan ‘paling tahu’ segala hal. Tidak mau diisi dan tidak mau menerima kritikan atau

nasihat orang lain. Menganggap orang lain lebih bodoh dan tidak bermanfaat.

Seperti yang orang bijak katakan, “*Semakin kita banyak menuntut ilmu, kita akan merasa diri kita semakin bodoh. Semakin kita merasa bodoh, semakin kita haus terus dengan ilmu.*”

Jadi, belajarlah seperti gelas kosong. Tetaplah merasa bodoh. Jangan pernah berhenti belajar meskipun kita sudah menua. Belajarlah tanpa henti, sampai kita mati. Setelah itu, tetaplah bersikap untuk rendah hati. Seperti kata Steve Jobs, *stay hungry, stay foolish*.

BAGIKAN ILMU YANG KITA MILIKI UNTUK ORANG LAIN

“Perjalanan hidup yang indah adalah ketika kita mampu berbagi, bukan menikmatinya sendiri.”

– Unknown

Ilmu yang bermanfaat merupakan amalan terakhir yang pahalanya tidak akan pernah terputus, sekalipun orang yang memberikan ilmu tersebut meninggal dunia. Anda bisa bayangkan, jika membagikan ilmu kepada satu orang saja lalu orang tersebut menggunakannya dan mengamalkannya pada anak-anaknya, pada cucu-cucunya, maka semakin banyak pula pahala yang mengalir, tidak akan ada habis selama orang tersebut mengamalkan ilmu yang Anda beri.

Semakin Anda membagikan ilmu untuk orang lain, semakin bertambah dan berkembang ilmu yang Anda miliki. Anda akan terus-menerus menggunakan ilmu tersebut, bukan menyimpannya sendiri. Ilmu yang disimpan sendiri lama-lama akan hilang

karena lupa. Jadi, jangan pernah merasa takut ilmu Anda akan habis jika dibagikan kepada orang lain. Bagikanlah ilmu meskipun hanya sedikit. Orang yang mendapatkan ilmu dari Anda pasti akan mendapatkan manfaat untuk hidupnya, hingga memberikan manfaat juga untuk hidup Anda.

Hal di ataslah yang membuat saya menulis buku ini. Saya telah membaca banyak buku. Hampir setiap minggu saya membaca satu atau dua buku selama dua puluh tahun secara konsisten. Buku-buku tersebut kebanyakan buku *best seller* dari manca-negara ataupun di dalam negeri. Saya secara intens membaca *Harvard Business Review* dan mengikuti pelatihan di mancanegara baik itu di Amerika, Eropa, Jepang, China, dan di dalam negeri. Saya juga kadangkala diundang sebagai dosen tamu di berbagai universitas. Menulis buku ini adalah sebagai amal dan niat saya untuk berbagi kepada para pembaca semua. Berbagi pemikiran atau pendapat yang saya harap bisa membuat kehidupan Anda menjadi lebih baik, sukses, dan bahagia.

Saran saya, jika Anda memiliki ilmu atau pengetahuan, berbagilah kepada orang lain. Hal itu akan sangat berguna bukan hanya bagi orang lain, tetapi buat diri Anda sendiri.

30

LELAH TIDAK APA-APA, TETAPI JANGAN MENYERAH

*“I know you’re tired, I know you’re phisically
and emotionally drained. But you have to keep going.”*

– Unknown

“Kenapa ya hidupku gini-gini saja?”

“Kok masalah datang enggak ada habisnya sih?”

“Sudah capai-capai berusaha, tetapi hasilnya malah nihil!”

Semua orang pasti pernah merasa lelah karena melalui harinya yang begitu berat. Lelah menjalani hidup yang kadang terasa membosankan. Tetapi apa sebenarnya penyebab rasa lelah tersebut?

Dalam buku berjudul *“How to enjoy your life and your job”*, Dale Carnegie mengatakan bahwa kelelahan kita kerap kali tidak disebabkan oleh pekerjaan kita, tetapi oleh perasaan cemas, frustrasi, dan kesal.

Rasa cemas mungkin tiba-tiba datang sebab Anda sering melihat kehidupan orang lain yang ‘terlihat’ lebih menyenangkan. Lantas membuat diri Anda menjadi frustrasi dan kesal. Bahkan sering mengutuki keadaan. Mempertanyakan pada Tuhan mengapa kehidupan orang lain lebih baik? Mengapa kehidupanku tidak seperti mereka? Mengapa hidupku banyak masalah sedangkan mereka tidak? Juga pertanyaan-pertanyaan lainnya yang terus mengganggu pikiran Anda.

Jika lelah, istirahatlah sejenak. Tetapi jangan sampai kamu menyerah. Jangan sampai kamu kalah dengan keadaan.

Berhenti memperhatikan kehidupan orang lain. Ingatlah bahwa setiap orang dihadapi dengan masalah yang berbeda. Daripada mengeluh dan mengutuki keadaan, lebih baik cobalah untuk fokus menjalani dan menikmati hidupmu. Lalu rasakanlah perbedaannya. Saat Anda sadar bahwa setiap orang memiliki masalahnya masing-masing, hidup Anda pasti akan jauh lebih tenang.

Saat kau menjalani masa yang berat, saat semuanya seperti melawanmu. Ketika kau merasa tak dapat bertahan lagi, jangan menyerah! Karena itulah saat dan tempat di mana situasi akan berubah.

HIDUPLAH HARI INI

*“The past is behind, learn from it. The future is ahead,
prepare for it. The present is here, live it.”*

– Thomas S. Monson

Salah satu hal yang sering kita lakukan adalah terlalu memikirkan masa depan dan masa lalu. Mengkhawatirkan apa yang akan terjadi di masa depan dan menyesali apa yang telah terjadi di masa lalu. Akibatnya, kita lupa untuk merasakan dan menikmati setiap momen yang terjadi hari ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh ahli psikologi yang bernama Fred Bryant dan Joseph Veront, ternyata kita tidak selalu menanggapi setiap hal-hal baik yang terjadi dalam hidup dan memaksimalkan efek positifnya terhadap kehidupan kita.

Padahal kita hidup untuk hari ini. Masa lalu telah berlalu dan tidak akan kembali. Tidak perlu menyesali dan meratapi kesalahan yang kita lakukan di masa lalu, lantaran itu tidak bisa mengubah apa-apa. Cukup jadikan kesalahan tersebut menjadi pelajaran yang berharga untuk hidup kita.

Sedangkan masa depan belum tentu pasti akan datang. Jangan terlalu sibuk mengkhawatirkan dan memikirkan bagaimana caranya untuk mendapatkan masa depan yang sesuai dengan harapan kita, karena belum tentu kita diberi kesempatan oleh Tuhan untuk mendapatkannya. Mempersiapkan diri untuk masa depan memang tidak salah, asal jangan terlalu berlebihan. Sehingga membuat kita tidak bisa menikmati dan merasakan hal-hal baik yang terjadi hari ini.

Hiduplah untuk hari ini. Nikmatilah setiap momen yang ada. Syukuri setiap hal baik yang datang. Hidup akan jauh lebih bermakna.

LAKUKAN SESUATU

“Jangan hanya duduk-duduk. Lakukan sesuatu.

Jawaban akan muncul.”

– Mark Manson

Ada waktu di mana kita merasa bahwa kehidupan kita tidak berarti. Kita kehilangan semangat untuk melakukan tindakan atau perubahan dalam hidup kita. Sering kali ketika kita terjebak saat menyelesaikan sesuatu, kita hanya diam menunggu inspirasi dan motivasi itu datang. Saat hal itu tak kunjung datang, kita menganggap bahwa diri ini tidak berguna dan payah.

Apa yang salah? Apa yang seharusnya kita lakukan?

Mark Manson, seorang *blogger* dan penulis ternama asal Amerika, menciptakan ide brilian, yaitu prinsip ‘lakukan sesuatu’. Dia mengatakan bahwa tindakan bukan hanya efek dari suatu motivasi, tetapi juga menjadi penyebab suatu motivasi.

Selama ini, apa yang kita lakukan salah. Kebanyakan dari kita harus mendapatkan motivasi atau inspirasi terlebih dahulu untuk melakukan sesuatu, padahal seharusnya adalah kita melakukan

sesuatu terlebih dahulu untuk bisa mendapatkan inspirasi dan motivasi. Dengan melakukan prinsip ‘lakukan sesuatu’, itu artinya kita sudah berusaha untuk menjalani hidup dengan sebaik mungkin.

Mark Manson berkata, *“Jika kita mengikuti prinsip ‘lakukan sesuatu’, kegagalan terasa tidak penting. Ketika standar kesuksesan hanya ‘melakukan sesuatu’, kita mendorong diri kita lebih maju. Kita merasa bebas untuk gagal dan kegagalan itulah yang menggerakkan kita ke depan. Prinsip lakukan sesuatu bukan hanya membantu kita saat kita tergoda untuk menunda suatu pekerjaan, tetapi ini juga menjadi bagian dari proses mengadopsi nilai-nilai baru.”*

33

HIDUPLAH SEOLAH-OLAH HARI INI ADALAH HARI TERAKHIR

*“If you live each day as if it was your last,
someday you’ll most certainly be right.”*

– Steve Jobs

“Ketika aku berusia 17 tahun, aku membaca sebuah ungkapan seperti ini, ‘Jika kau menjalani harimu seolah-olah hari itu adalah hari terakhirmu, kau mungkin benar suatu hari.’ Ungkapan itu sangat berkesan untukku. Sejak saat itu, selama 33 tahun terakhir, saya melihat ke cermin setiap pagi dan bertanya pada diriku sendiri. Jika hari ini adalah hari terakhir dalam hidupku, apa yang ingin saya lakukan dan apa yang akan saya lakukan hari ini? Setiap kali saya belum menemukan jawabannya, saya tahu bahwa saya perlu mengubah sesuatu. Mengingat bahwa saya akan segera mati adalah hal terpenting yang dapat membantu saya membuat pilihan besar dalam hidup. Karena hampir semua hal, semua harapan, semua kebanggaan, semua ketakutan, malu, atau kegagalan, semua itu akan memudar jika menghadapi kematian, hanya meninggalkan apa

yang benar-benar penting. Mengingat bahwa Anda akan mati adalah cara terbaik yang saya tahu untuk menghindari jebakan pemikiran bahwa Anda akan kehilangan sesuatu. Anda tidak memiliki apa-apa, tidak ada alasan untuk tidak mengikuti hati Anda. Waktu kalian terbatas, jadi jangan menyia-nyiakannya dengan menjalani hidup orang lain. Jangan terjebak oleh dogma—artinya adalah hidup dengan hasil pikiran orang lain. Jangan biarkan pendapat orang lain menenggelamkan kata hati Anda.”

Ungkapan tersebut adalah sepenggal dari pidato Steve Jobs pada acara wisuda di Universitas Stanford. Sejak awal, Steve Jobs sudah sadar bahwa hidup itu fana. Tak seperti uang, yang belakangan ini dia banyak miliki, baginya waktu tak dapat tergantikan. Steve selalu percaya bahwa dia akan mati muda. Dia tidak pernah berharap bisa hidup melewati umur 45 tahun. Oleh karena itulah, dia selalu menjalani hidup seolah-olah setiap hari adalah hari terakhirnya.

Sekarang, coba bayangkan dan tanyakan pada diri sendiri, *“Jika hari ini adalah hari terakhir hidupku, apa yang akan aku lakukan?”*

Tulis jawabanmu di selembar kertas. Lakukanlah apa yang ingin Anda lakukan. Saya percaya, saat itu juga Anda akan mulai menjalani hari yang lebih baik dengan mulai menghargai hidupmu.

BAGIAN TIGA

33 RESEP UNTUK MENDAPATKAN
KETENANGAN BATIN

1

TERIMALAH KENYATAAN

*“Kita menderita karena segala sesuatunya
tidak sesuai dengan yang kita inginkan.”*

– Richard Carlson

Semua orang bisa menerima hal-hal baik yang datang dalam kehidupan kita, tetapi tidak semua orang mampu menerima hal-hal buruk. Sebagian dari kita berpikir bahwa hidup ini tidak adil saat dihadapkan sebuah cobaan yang berat. Seolah-olah keadilan dan keberuntungan hanya berpihak pada orang-orang tertentu saja.

Didiagnosis kanker, kehilangan pekerjaan, perpisahan keluarga, kebangkrutan, dan cobaan hidup berat lainnya. Memang sangat sulit untuk bisa menerima semua hal yang menyakitkan. Tetapi, kita tidak pernah tahu, ada hal-hal yang terjadi di dalam hidup kita, yang terlihat seperti membawa dampak buruk padahal dia justru akan membawakan kebaikan untuk kita.

Jadi, apa yang harus kita lakukan?

Terimalah kenyataan. Terimalah bahwa tidak ada yang namanya kebetulan, semua yang terjadi di hidup ini adalah kehendak Tuhan. Bahkan, daun yang jatuh pun karena kehendak-Nya. Meskipun kenyataannya bukan seperti yang Anda harapkan dan terkadang sangat menyakitkan, percayalah bahwa itu adalah yang terbaik.

Meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam hidup kita adalah kehendak Tuhan, dan mau menerimanya dengan ikhlas, memang tidak bisa membuat kita terhindar dari cobaan hidup, tetapi setidaknya kita sudah memilih untuk menjalani hidup dengan baik. Karena *ketenangan batin* bisa didapatkan dengan menerima kenyataan dan yakin bahwa kehendak-Nya adalah yang terbaik. Jika tidak, Anda akan sulit untuk mendapatkan *ketenangan batin*. Anda akan terus menyalahkan keadaan. Anda akan terus menganggap bahwa hidup ini tidak adil dan Anda akan hidup bersama beban-beban itu selamanya.

2

LAKUKAN APA YANG BISA ANDA LAKUKAN

*“Jangan biarkan apa-apa yang tidak dapat kita lakukan
mengganggu apa-apa yang dapat kita lakukan.”*

– John Wooden

Sering kali kita ingin bisa menguasai semua bidang dengan baik agar dinilai hebat oleh orang lain. Terlalu memaksakan melakukan sesuatu yang tidak bisa kita lakukan dengan baik, sampai kadang-kadang kita terlalu fokus terhadapnya hingga melupakan sesuatu yang bisa kita lakukan dengan baik, itu semua hanya membuat kita tidak bisa menikmati dan menjalani hidup dengan tenang.

Kenyataannya, tidak ada yang bisa menguasai semua bidang dengan baik. Tuhan telah menciptakan manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya, tidak ada yang sempurna. Seseorang yang mahir dalam menulis belum tentu mahir di bidang bisnis. Seseorang yang mengerti bagaimana caranya membangun

sebuah gedung, belum tentu mengerti bagaimana mengendalikannya pesawat tempur.

Petunjuk selanjutnya untuk mendapatkan *ketenangan batin* adalah kita harus bisa memahami bahwa setiap orang memiliki keterbatasannya masing-masing. Oleh karena itu, sangat penting mengetahui keterbatasan diri sendiri dan menyadari apa yang bisa kita lakukan dan apa yang tidak bisa dilakukan.

Seperti Gary Keller, penulis *The One Thing*, katakan, “Anda harus melupakan hal-hal yang tidak dapat Anda lakukan dan fokus pada hal-hal yang bisa Anda lakukan, yaitu hal-hal yang paling berarti.” Charlie Munger menambahkan, “Masing-masing Anda harus menemukan talenta dan memanfaatkan kelebihan Anda. Sementara jika memaksakan diri untuk berhasil di bidang yang paling tidak Anda kuasai, Anda akan memiliki karier yang sangat buruk.”

Jadi, lupakanlah keinginan untuk bisa menguasai semua bidang yang sebenarnya tidak bisa Anda kuasai. Fokuslah pada bidang yang Anda kuasai, meskipun hanya satu. Kenalilah kelebihan Anda, juga kekurangan Anda. Ingatlah apa yang dikatakan oleh Rolf Dobelli, “*Satu keterampilan yang luar biasa, mengalahkan ribuan keterampilan yang biasa-biasa saja.*”

3

JANGAN MUDAH MEREMEHKAN SESEORANG

*“Setinggi apa pun kita berpijak,
masih ada celah untuk kita jatuh.”*

Dulu sewaktu kuliah, saya harus bekerja keras banting tulang demi memenuhi biaya kebutuhan hidup saya. Sedangkan teman-teman yang lain sudah hidup enak, tidak perlu memikirkan bagaimana caranya untuk mendapatkan uang. Yang perlu mereka lakukan hanyalah fokus belajar.

Ada yang hidupnya bergelimang harta, pergi ke kampus pakai mobil mewah. Setiap hari hidupnya foya-foya. Hampir setiap orang yang melihatnya berpikir bahwa nanti dia pasti menjadi orang kaya yang sangat sukses. Tetapi, sekarang? Ternyata hidupnya biasa-biasa saja. Bahkan beberapa di antaranya ada yang meminta saya untuk dicarikan pekerjaan.

Lalu, masih ingat cerita teman saya yang tinggal di indekos kecil dan hanya beralaskan tanah? Dulu hidupnya sangat susah. Serba terbatas. Tetapi siapa sangka, sekarang sukses luar biasa.

Dia berhasil menjadi dokter ahli penyakit dalam dan Direktur Rumah Sakit di Tembilahan. Namanya Dr. Irianto.

Begitulah kehidupan. Seolah-olah memang seperti roda yang berputar.

Ini bisa menjadi pelajaran yang sangat berharga, mengingatkan kita bahwa setinggi apa pun kita berpijak, masih ada celah untuk kita jatuh. Cara lain memperoleh *ketenangan batin* adalah dengan tetap rendah hati. Jadi, jangan pernah menganggap remeh seseorang yang sekarang ada di bawah kita. Merasa yang paling hebat. Merasa yang lain bukanlah siapa-siapa. Jangan sampai saat kita sudah mencapai kesuksesan, mendapatkan apa yang kita inginkan, lantas menjadi tinggi hati dan kufur nikmat. Mungkin sekarang dia bukan siapa-siapa, tetapi bisa saja suatu saat nanti dia menjadi seseorang yang sangat berpengaruh besar dalam kehidupan kita. Kita tidak pernah tahu kehidupan kita nanti akan seperti apa.

4

IKHLAS MENERIMA TAKDIR

“Tinta pena telah mengering, lembaran-lembaran catatan ketentuan telah disimpan, setiap perkara telah diputuskan dan takdir telah ditetapkan.”

–Dr. Aidh Al-Qarni

Keinginan untuk bisa mengubah situasi yang tidak bisa diubah, mengharapakan hal-hal yang tidak ditakdirkan untuk Anda, atau menolak kenyataan hidup adalah cara instan untuk membuat Anda terjatuh dalam lubang yang penuh penderitaan dan penyesalan.

Hidup bukan hanya tentang mencari kebahagiaan dan mencapai keinginan, tetapi tentang bagaimana kita bisa tetap bertahan dan menerima segala situasi berjalan apa adanya. Baik atau buruk. Gelap atau terang. Manis atau pahit. Kita terima dengan sepenuh hati, begitulah yang harus kita lakukan jika ingin mendapatkan *ketenangan batin*.

Jangan habiskan waktu Anda untuk mengubah apa yang tidak bisa Anda ubah. Jangan memikirkan hal-hal yang tidak Anda

miliki. Jangan menyesalkan segala sesuatu yang sudah terjadi. Hidup Anda akan dipenuhi dengan rasa kecemasan, jiwa Anda tidak akan tenang, dan ketakutan-ketakutan yang Anda ciptakan tidak akan hilang sebelum Anda bisa ikhlas menerima takdir Tuhan.

Dengan meningkatkan kesadaran diri bahwa kehilangan, kematian, bencana, musibah, rezeki, jodoh, itu semua terjadi sesuai takdir Tuhan yang tidak bisa Anda kendalikan, Anda akan mendapatkan ketenangan jiwa. Tidak akan ada lagi kecemasan memikirkan bagaimana nasib Anda di masa depan yang membuat tidur Anda tidak nyenyak. Tidak akan ada lagi ketakutan akan masa lalu Anda yang membuat Anda sulit menikmati hidup. Tidak akan ada lagi kekecewaan saat semua berjalan tidak sesuai dengan yang Anda harapkan. Hidup Anda akan dipenuhi dengan kedamaian. Jiwa Anda akan dipenuhi dengan ketenangan.

Dr. Aidh Al-Qarni mengatakan, *“Tinta pena telah mengering, lembaran-lembaran catatan ketentuan telah disimpan, setiap perkara telah diputuskan dan takdir telah ditetapkan.”* Maka terimalah takdir Anda dengan ikhlas. Jalanilah hidup dengan damai.

5

PAHAMILAH BAHWA 'ANDA TIDAK SENDIRIAN'

"Setiap orang memiliki alasannya sendiri. Penderitaan dan kebahagiaan bukanlah sesuatu yang bisa Anda bandingkan."

– Bisco Hatari

Sebelum membahas bab ini, saya ingin menanyakan satu pertanyaan: seberapa menderitakah kehidupan Anda sekarang?

Mungkin saat ini Anda merasa bahwa Anda adalah satu-satunya orang yang paling menderita. Diterpa dengan banyak cobaan membuat Anda merasa bahwa Anda menderita sendirian. Merasa bahwa hidup Anda sudah hancur berantakan, sedangkan kehidupan orang lain baik-baik saja. Tetapi kenyataannya adalah 'Anda tidak sendirian'. Kita semua menderita. Kita semua sedang berjuang melawan penderitaannya masing-masing.

Di Afrika, jutaan orang menderita kelaparan akibat keke-
ringan. Di Gaza, setiap hari ada tangisan anak-anak yang mende-

rita karena kehilangan orangtuanya. Di seluruh dunia, banyak anak yang terlahir cacat lalu dikucilkan. Perempuan-perempuan dilecehkan, dan dirampas kebahagiaannya. Laki-laki diperbudak dan dipekerjakan hingga kelelahan. Begitu banyak penderitaan yang mungkin lebih menyakitkan dibandingkan hidup Anda. Maka Anda bukanlah satu-satunya orang yang diberikan cobaan berat.

Kini saatnya Anda untuk melihat sekitar. Berjalanlah keluar rumah dan perhatikanlah, berapa banyak orang yang harus tidur dengan merasakan dinginnya jalanan karena tidak memiliki tempat tinggal?

Lalu kunjungilah panti asuhan dan temukanlah berapa banyak anak yang tidak bisa merasakan pelukan hangat dari orangtuanya?

Kunjungilah panti jompo dan temukanlah berapa banyak orangtua yang menangis karena dilupakan oleh anak-anaknya?

Kunjungilah rumah sakit dan temukanlah berapa banyak orang yang menahan rasa sakit karena penyakit yang dideritanya?

Hingga Anda sadar bahwa selama ini ‘Anda tidak sendirian’. Bahkan mungkin Anda akan merasa bahwa ternyata penderitaan Anda tidak sebanding dengan penderitaan mereka. Untuk kali terakhirnya, saya akan menanyakan kembali: “Seberapa menderita Anda sekarang?”

Saya harap Anda akan menjawab: *“Ternyata, hidupku lebih beruntung dibandingkan mereka. Terima kasih, Tuhan.”*

6

MENERIMA RASA SAKIT

*“Rasa sakit yang kau rasakan adalah
penyampai pesan. Dengarkanlah.”*

– Rumi

“**A**nda pergi menyelam untuk mencari mutiara, tetapi terkadang yang Anda temukan adalah kerang.” Begitulah kata Jerry Gracia. Setiap hari, hidup tidak akan berjalan sesuai dengan keinginan. Selalu akan ada hari-hari baik dan hari-hari buruk. Hari-hari di mana Anda merasa semua berjalan dengan baik dan hari-hari di mana Anda merasa semua seperti mimpi buruk.

Ketika hidup terasa menyakitkan, adalah normal untuk merasakan kesedihan atau kekecewaan. Kadang menimbulkan rasa sakit yang cukup kuat.

Lalu bagaimana caranya agar kita tidak selalu terpuruk karena rasa sakit tersebut? Jawabannya adalah dengan menerimanya. Di dalam bukunya yang berjudul *Ignore Everybody*, Hugh MacLeod

mengatakan, “Jika Anda menerima rasa sakit, maka rasa sakit itu tidak akan menyakiti Anda.”

Rasa sakit + penolakan = penderitaan

Rasa sakit + penerimaan = kebebasan

Banyak yang tidak kita sadari bahwa semakin kita menolak rasa sakit, semakin kuat rasa sakit itu menetap. Tetapi saat kita mampu menerimanya, maka rasa sakit itu akan melemah tak terasa. Lalu perlahan justru akan menghilang.

Menolak rasa sakit tidak bisa mengubah apa-apa, justru akan membuat Anda semakin menderita. Jiwa Anda tidak akan tenang. Untuk mendapatkan *ketenangan batin* maka terimalah rasa sakit itu. Sadarilah bahwa rasa sakit yang Anda rasakan saat ini tidak akan bertahan selamanya. Seperti orang bijak katakan, “*Accept your pain, and it will hurt less.*”

JANGAN BERHENTI BERDOA

*“Don’t stop praying. He hears you and
He is working it out for your good.”*

– Anonymous

“**D**oa merupakan bentuk energi paling kuat yang bisa dihasilkan oleh manusia. Kekuatan ini betul-betul nyata seperti daya tarik bumi. Sebagai seorang dokter, saya telah banyak melihat pasien yang bebas dari penyakit dan kesedihannya berkat doa, setelah segala cara penyembuhan lain tidak berhasil. Seperti radium, doa merupakan sumber energi, yang menghasilkan sendiri dan menyebarkan energi. Dalam berdoa, manusia melipat gandakan energinya yang terbatas dengan jalan menghubungkan dirinya dengan Tuhan, yakni sumber energi yang tidak terbatas. Bila kita berdoa, kita menghubungkan diri kita dengan kekuatan penggerak yang memutar alam semesta ini. Kekuatan berlimpah yang takkan ada habisnya. Kita berdoa memohon supaya diberi sebagian dari kekuatan tersebut agar kebutuhan kita dapat terpenuhi. Dengan memohon

saja, kekosongan jiwa kita dapat terisi sehingga kita bisa bangkit, kuat, sehat, dan sembuh kembali. Bila kita menghadap Tuhan dengan berdoa sungguh-sungguh, kita akan memperoleh kesehatan jiwa dan badan yang lebih baik. Tidak ada orang yang berdoa tanpa hasil, walaupun hanya sekejap. Dia pasti mendapatkan perubahan dalam jiwanya."

Pernyataan di atas adalah kutipan dari buku yang berjudul *Man, The Unknown*, karya Dr. Alexis Carrel. Pernyataan tersebut membuat kita semakin sadar bahwa doa adalah sumber kekuatan. Dengan berdoa kita akan mendapatkan *ketenangan batin*. Seperti yang dikatakan oleh Dale Carnegie, bahwa doa ikut meringankan beban kita. Saat kita berdoa, kita telah menyerahkan kesulitan kepada Tuhan. Ini berarti kita tidak sendirian.

Curahkan segala hal yang Anda rasakan pada Tuhan, mintalah pertolongan-Nya, yakinlah bahwa Tuhan pasti akan mendengar dan menjawab doa-doa Anda. Percayalah dengan kekuatan doa dan Anda akan mendapatkan ketenangan.

8

MENJAGA KERENDAHAN HATI

*“Kerendahan hati dan ketenangan batin
berjalan beriringan.”*

– Richard Carlson

“Semakin Anda merasa tidak penting, semakin hidup Anda terasa tenteram.” Begitulah kata Rolf Dobelli. Dobelli berpendapat bahwa kerendahan hati adalah kontribusi untuk hal yang lebih baik. Menjadi rendah hati artinya Anda melakukan hal-hal tanpa mengharapkan apa-apa. Tanpa berharap akan mendapatkan apresiasi dari banyak orang, pengakuan, dan pembenaran.

Jika Anda mempraktikkan kerendahan hati dalam hidup Anda, maka Anda akan selalu siap untuk menerima segala sesuatu. Bukan hanya pujian, tetapi juga kritikan. Anda tidak akan bersikeras untuk tetap merasa benar di saat melakukan kesalahan. Anda akan mengakui kesalahannya dan menjadikannya sebagai pelajaran. Penelitian membuktikan bahwa orang yang rendah hati akan lebih banyak membantu temannya dibandingkan me-

reka yang angkuh. Ini membuktikan bahwa jika Anda menjaga kerendahan hati Anda, maka Anda akan memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar.

Bukankah dengan menjalani hidup seperti itu, kehidupan Anda akan jauh lebih menyenangkan? Anda tidak akan menghabiskan energi untuk bersikeras menunjukkan kehebatan Anda pada dunia. Anda juga tidak akan merasa terganggu dengan kritikan atau hinaan dari orang lain.

Seperti yang Richard Calson katakan bahwa kerendahan hati dan *ketenangan batin* berjalan beriringan. Semakin kita tidak berusaha untuk membuktikan diri di hadapan orang lain, semakin mudah kita untuk memperoleh *ketenangan batin*.

MASA DEPAN BUKANLAH SUATU HAL YANG HARUS DIKHAWATIRKAN

“If you want to be happy, do not dwell in the past, do not worry about the future, focus on living fully in the present.”

–Roy T. Bennett

Tanpa kita sadari, kita sering mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi atau bahkan tidak akan pernah terjadi. Dari mengkhawatirkan hal-hal kecil, seperti mengkhawatirkan hari esok apakah akan hujan? Apakah akan macet? Apakah presentasi akan berjalan dengan lancar? Sampai mengkhawatirkan hal-hal besar, yaitu masa depan. Bagaimana dengan rezeki kita di masa depan, jodoh, karier, kesehatan, impian, kehidupan di hari tua, dan hal-hal lainnya. Begitu banyak hal yang sering kita khawatirkan dan itu semua membuat kita sulit untuk mendapatkan *ketenangan batin*.

Corrie Ten Boom mengatakan bahwa kekhawatiran tidak akan menyingkirkan kesedihan hari esok, tetapi justru menguras kekuatan hari ini. Saya setuju dengan pernyataan tersebut.

Mengapa? Karena saat kita mengkhawatirkan sesuatu, pikiran kita akan menjadi terganggu. Kita akan menjadi kehilangan fokus untuk melakukan hal-hal yang seharusnya kita lakukan hari ini. Sepanjang waktu, kita hanya akan merasa khawatir, takut, gelisah, gugup, bahkan bisa menjadi depresi. Akibatnya, hari ini kita tidak bisa menikmati dan melakukan yang terbaik. Hidup kita akan menjadi tidak tenang, bahkan untuk merasakan tidur nyenyak di malam hari pun tidak bisa. Padahal hari esok—hari yang paling kita khawatirkan—belum tentu akan datang.

Lalu, bagaimana cara untuk mengatasinya?

Berserahlah kepada Tuhan. Saat Anda menyerahkan segala urusan dunia kepada-Nya, maka Anda tidak akan mengkhawatirkan apa yang akan terjadi nanti. Karena Anda sudah percaya dan yakin bahwa apa pun yang terjadi adalah karena ketetapan-Nya, dan ketetapan-Nya adalah yang terbaik. Bukankah sangat menyenangkan jika kita bergantung pada sesuatu yang bersifat abadi? Yang tidak akan pergi meninggalkan kita. Dialah Sang Pencipta, yang Maha Segalanya.

Jadi, daripada kita mengkhawatirkan sesuatu hal yang belum tentu akan datang, lebih baik kita memaksimalkan usaha kita di masa sekarang. Lakukanlah kebiasaan-kebiasaan kecil yang bisa membawa pengaruh positif untuk kehidupan saat ini dan hari esok. Seperti yang dikatakan oleh Roy T. Bennett dalam bukunya yang berjudul *The Light in the Heart*, “Jika Anda ingin bahagia, jangan diam di masa lalu, jangan mengkhawatirkan masa depan, fokuslah pada kehidupan masa sekarang.”

10

BUANG KESOMBONGAN DI DALAM DIRI ANDA

*Manusia asalnya daripada tanah,
Makan hasil tanah,
Berdiri di atas tanah,
Akan kembali ke tanah,
Kenapa masih bersifat langit?*

– Buya Hamka

Orang bijak mengatakan bahwa sikap sombong itu adalah perangkap berbahaya. Saat Anda menceritakan kekayaan, prestasi, dan kehebatan-kehebatan Anda lainnya, bukannya akan mendapatkan pujian dan kekaguman dari orang lain, justru yang Anda dapatkan adalah musuh. Di depan Anda mungkin mereka akan bertepuk tangan seolah-olah mengagumi kehebatan Anda, tetapi di balik punggung Anda akan lebih banyak orang-orang yang mengumpat, membenci, membicara-

kan tentang kesombongan Anda, atau bahkan mengajak orang lain untuk menjauhi Anda.

Sombong itu pekerjaan yang melelahkan. Karena sikap som-bong butuh energi yang cukup besar. Anda akan berusaha untuk meyakinkan orang lain bahwa Anda adalah orang yang paling berharga. Anda akan sibuk mencari pembenaran. Terus-menerus menyombongkan diri dengan memamerkan apa yang Anda miliki, menunjukkan prestasi yang Anda capai, semua Anda lakukan agar mendapatkan pengakuan dari dunia. Bukankah itu pekerjaan yang sangat melelahkan?

Ingatlah pepatah, *'di atas langit, masih ada langit'*. Sampai kapan pun Anda tidak akan pernah merasa puas, karena akan selalu ada orang yang melebihi Anda. Oleh karena itu, sebisa mungkin buanglah kesombongan di dalam diri Anda. Kendalikan diri Anda. Ketika Anda mendapatkan promosi jabatan, sebuah penghargaan, kekayaan, dan prestasi-prestasi lainnya, Anda hanya perlu diam, biarlah orang lain yang membicarakannya.

LEPASKAN KEBENCIAN ANDA

*“Hating people is like burning down
your own house to get rid of rat.”*

– Henry Emerson Fosdick

Apa yang membuat Anda merasa benci? Apakah karena pendapat Anda tidak diterima dan pemikiran Anda dihina? Atau karena melihat teman Anda yang lebih sukses dan kaya dibanding Anda? Atau saat Anda melihat rekan sejawat berhasil melakukan apa yang tidak bisa Anda lakukan? Lalu Anda menjadi gelisah, khawatir, dan tidak menyukai orang tersebut?

Rasa benci adalah beban yang terlalu besar untuk ditanggung. Semakin Anda membenci seseorang, semakin merusak *ketenangan batin* Anda. Jika Anda ingin hidup tenang dengan tidak ada beban, maka yang harus Anda lakukan adalah ‘melepaskan kebencian’.

Lalu, bagaimana caranya untuk melepaskan kebencian tersebut?

Terimalah kenyataan bahwa setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda. Anda tidak bisa mengubah dan memaksa orang lain untuk bersikap seperti apa yang Anda inginkan dan memiliki pemikiran yang sama dengan Anda.

Berhentilah mengkhawatirkan apa yang tidak bisa Anda lakukan dan apa yang tidak bisa Anda miliki. Fokuslah pada hal-hal yang bisa Anda lakukan. Ingatlah bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda. Jadilah diri sendiri. Anda bisa menjadi sukses dengan cara Anda sendiri.

Jangan biarkan seseorang mengganggu pikiran hanya karena dia pernah membuat satu hari Anda menjadi tidak menyenangkan.

Hati yang dipenuhi dengan kebencian, hanya akan mendatangkan beban dalam hidup Anda. Satu hal saja yang membuat Anda benci, maka hari-hari Anda tidak lagi menyenangkan untuk dijalani. Kehidupan Anda akan berubah menjadi beban dan Anda sulit untuk mendapatkan *ketenangan batin*.

12

MENYATU DENGAN ALAM SEMESTA

“If you truly love nature, you will find beauty everywhere.”

– Vincent van Gogh

Kehidupan sehari-hari yang biasanya dipenuhi dengan bisingnya suara knalpot, sesaknya asap polusi, kemacetan di mana-mana, pekerjaan yang tidak pernah selesai, kadang membuat kita merasa jenuh dan lelah untuk beraktivitas. Sering kali kita berpikir, untuk menghilangkan kejenuhan dan mendapatkan ketenangan, kita membutuhkan uang yang banyak agar bisa pergi berbelanja, jalan-jalan keluar negeri, atau mengunjungi tempat-tempat wisata yang membutuhkan biaya tidak sedikit.

Di antara hal-hal yang bisa memberikan *ketenangan batin* ada hal yang lebih sederhana, yaitu menyatukan diri dengan alam semesta. Menyatu dengan alam bisa menenangkan pikiran, tubuh, dan jiwa. Bahkan beberapa penelitian mengatakan bahwa menjaga hubungan dengan alam memberikan manfaat untuk kesehatan.

Luangkan waktu setiap hari dengan mengamati lingkungan sekitar. Buka jendela dan tirai kamar Anda. Tataplah langit yang membentang luas, nikmatilah hangatnya matahari yang bersinar terang. Olahraga dan jalan pagi adalah contoh sederhana bagaimana Anda bisa meningkatkan koneksi dengan alam.

Sesekali, Anda bisa mengunjungi perdesaan atau mendaki gunung yang mengeluarkan biaya lebih sedikit. Dekatkan diri Anda dengan semesta dan bersahabatlah dengan alam. Dengarkan suara air sungai yang mengalir dengan tenang. Pandanglah bukit-bukit hijau yang memesonakan. Rasakan angin yang berembus menjatuhkan dedaunan, amati burung-burung terbang bebas dengan kedua sayapnya. Nikmatilah dan syukurilah ciptaan Tuhan yang indah ini.

Anne Frank, salah satu penulis terkenal menulis di dalam buku hariannya, “Obat terbaik bagi mereka yang takut, kesepian, atau tidak bahagia adalah dengan pergi ke luar rumah. Di suatu tempat di mana mereka bisa diam dan menyendiri bersama langit, alam, dan Tuhan. Sebab, hanya pada saat itulah seseorang merasa bahwa semua terjadi sebagaimana mestinya dan bahwa Tuhan ingin melihat orang-orang bahagia, di tengah keindahan alam yang sederhana.” Jadi, cobalah bersahabat dengan alam. Temukanlah *ketenangan batin* di dalamnya.

DIET MENGONSUMSI BERITA

“Semua orang mendapatkan begitu banyak informasi sepanjang hari hingga mereka kehilangan akal sehat mereka.”

– Gertrude Stein

“Jumlah korban meninggal Virus Korona meningkat...”

“Tersangka kasus korupsi yang merugikan negara dihukum 2 tahun penjara...”

“Berkelahi di Himalaya, 8 orang tentara tewas...”

“Seorang anak tega membunuh Ibu kandungnya sendiri...”

“Bayi berusia satu minggu dibuang oleh Ibunya...”

Apa yang Anda rasakan ketika Anda mengetahui semua itu? Apakah perasaan Anda akan tetap tenang ketika mengikuti berita buruk hari ini?

Saya yakin, tidak.

Anda akan merasa cemas, takut, bahkan mungkin marah dan kecewa atas ketidakadilan dan kekejaman yang terjadi di dunia ini. Merasa bahwa dunia adalah tempat yang paling menyebarkan yang ditinggali oleh orang-orang kejam dan tidak aman.

Perasaan negatif ini kemudian akan menemani Anda seharian penuh. Mengacaukan pikiran, merusak *ketenangan batin*, hingga mengganggu rutinitas harian Anda.

Ketika membiarkan telinga Anda mendengarkan insiden-insiden tragis dan mata Anda melihat kekacauan dunia, pikiran Anda akan dipenuhi dengan hal-hal negatif. Anda akan cenderung lebih sering membayangkan kemungkinan hasil terburuk yang terjadi. Pada akhirnya, Anda secara tidak sadar hidup dengan kekhawatiran yang berlebihan karena terlalu banyak mengonsumsi berita.

Kesimpulannya: terapkan diet mengonsumsi berita. Beri asupan pikiran Anda dengan hal-hal yang positif. Dengarkan apa yang dikatakan oleh Rolf Dobelli, “Berita bagi pikiran seperti gula kepada tubuh: enak, mudah dicerna, tetapi dalam jangka waktu yang panjang bisa sangat merusak.” Membaca buku, artikel, mendengarkan *podcast* atau siniar, lebih baik dan lebih bermanfaat untuk hidup Anda. Karena hal itu tidak akan merusak *ketenangan batin* Anda.

14

GUNAKAN MODUS PESAWAT

*“Telepon memberi kita banyak hal,
tetapi dia juga merebut tiga elemen kunci penemuan:
kesendirian, ketidakpastian, dan kebosanan.”*

– Lynda Barry

“Leonardo Da Vinci terbangun di pagi hari dan menyusun daftar hal-hal yang ingin dipelajarinya pada hari itu.”

“Aku terbangun dan mengecek berita di ponselku.”

Percakapan tersebut ditulis oleh Austin Kleon dalam bukunya yang berjudul *Keep Going*. Selain itu, Austin juga mengatakan, “Ketika kamu langsung menggapai ponselmu begitu terbangun di pagi hari, maka kamu akan segera mengundang kecemasan dan kekacauan ke dalam kehidupannya.”

Memang tidak bisa dipungkiri, memeriksa ponsel saat bangun tidur sudah menjadi kebiasaan banyak orang. Hal ini diperjelas oleh IDC *Research* yang di dalam penelitiannya menemukan

bahwa sekitar 80% pengguna ponsel pintar memeriksa ponselnya sejak bangun di setiap pagi dalam waktu 15 menit dan itu bisa menjadi sebuah masalah besar.

Pagi hari adalah waktu terbaik untuk menikmati *ketenangan batin* sebelum Anda kembali disibukkan oleh pekerjaan seharian. Pikiran masih jernih, udara masih sejuk, tidak ada kebisingan di luar rumah, tidak ada gangguan tentang pekerjaan. Anda memiliki waktu sepenuhnya untuk melakukan apa pun yang Anda sukai, seperti berolahraga, jalan pagi, membaca, menulis, berendam, atau menghasilkan sebuah karya.

Jika hal pertama yang Anda lakukan adalah memeriksa ponsel yang Anda taruh di bawah bantal, maka Anda akan dihujani oleh pesan-pesan yang masuk, surel tentang pekerjaan, atau pemberitahuan di media sosial. Hal itu bisa membuat pikiran menjadi terganggu dan waktu yang Anda miliki terbuang sia-sia, akibatnya Anda memulai hari ini dengan perasaan cemas, teburu-buru, dan stres. Anda tidak bisa menikmati ketenangan dan kedamaian di pagi hari.

Ford Coppola, seorang sutradara Prancis, mengatakan bahwa dirinya senang bekerja di awal pagi karena belum ada seseorang yang terbangun untuk menghubunginya. “Cara termudah untuk melukai perasaanku adalah dengan menghidupkan ponsel di awal pagi. Bahkan meskipun tidak ada orang yang melukai perasaanku, waktuku akan menjadi habis dan pikiranku akan berantakan.”

Jika Anda setuju dengan apa yang dikatakan oleh Ford Coppola, cobalah lakukan ini: sebelum beranjak untuk tidur, aktifkan *airplane mode* atau modus pesawat dalam ponsel Anda.

Sehingga saat Anda terbangun dan tanpa sadar memandang ponsel Anda—saya harap tidak—, Anda tidak akan dihujani oleh pesan-pesan masuk yang akan mengganggu pikiran Anda. Mulailah mengawali hari di pagi hari dengan menciptakan *ketenangan batin*, agar diri Anda siap melakukan aktivitas dengan pikiran yang tenang.

PUTUSKAN HUBUNGAN DARI DUNIA
MAYA, NIKMATILAH DUNIA ANDA
SESUNGGUHNYA

*“Travel and tell no one, live a true love story and tell no one,
love happily and tell no one, people ruin beautiful things.”*

– Kahlil Gibran

Bayangkan, Anda sedang menikmati pemandangan di pegunungan bersama keluarga. Anda melakukan liburan singkat dengan tujuan untuk melepaskan penat setelah seminggu penuh bekerja agar bisa mendapatkan *ketenangan batin* dan pikiran. Lalu Anda mengambil ponsel untuk mengambil gambar pemandangan tersebut. Setelah melihat hasilnya, Anda berpikir ingin membagikannya di media sosial milik Anda. Tanpa disadari, Anda sudah menghabiskan waktu hampir satu jam hanya untuk memeriksa media sosial. Pada akhirnya, bukannya mendapatkan *ketenangan batin* seperti yang Anda harapkan,

justru pikiran Anda terganggu karena memikirkan jumlah *likes* dan *comment* pada foto yang sudah Anda unggah, status teman dunia maya, dan pesan-pesan yang masuk ke media sosial.

Jika Anda ingin mendapatkan *ketenangan batin*, dalam waktu tertentu cobalah untuk memutuskan hubungan Anda dari dunia maya. Nikmatilah setiap momen langka yang Anda dapatkan. Habiskan waktu Anda dengan lebih baik.

Saat Anda pergi liburan, habiskanlah waktu dengan menikmati pemandangan indah yang Anda dapatkan. Saat Anda pergi ke restoran, nikmatilah makanan dengan tenang. Saat Anda sedang bersama dengan keluarga atau teman-teman, nikmatilah setiap detik yang Anda habiskan bersama mereka. Anda tidak akan bisa menikmati semua itu jika disibukkan dengan mengambil foto dan memamerkannya di media sosial.

TERAPKAN AFIRMASI POSITIF DALAM HIDUP

*“Jika Anda memiliki pikiran yang baik,
mereka akan bersinar dari wajah Anda seperti
sinar matahari dan Anda akan selalu terlihat cantik.”*

— Roald Dahl

Jika Anda percaya ungkapan ‘Anda adalah apa yang Anda pikirkan’, maka kehidupan benar-benar berasal dari pikiran Anda. Tetapi kita tidak bisa hanya mengandalkan pikiran, kita harus menerjemahkannya menjadi kata-kata dan akhirnya menjadi tindakan untuk mewujudkan niat kita. Begitulah yang dikatakan oleh Carmen Harra, seorang penulis, psikolog, dan pakar hubungan. Dia pun menambahkan bahwa setiap kata demi kata yang Anda ucapkan dapat memengaruhi alam semesta.

Untuk memanfaatkan kekuatan pikiran, kita bisa melakukannya dengan afirmasi. Afirmasi adalah pernyataan-pernyataan positif yang diucapkan untuk diri sendiri dan dilakukan secara

berulang-ulang. Banyak penelitian yang mengatakan bahwa afirmasi sangat baik untuk mengurangi stres dan membantu menemukan jalan keluar ketika mendapatkan masalah. Afirmasi dapat berperan penting untuk mendapatkan *ketenangan batin*.

Tidak sulit untuk menerapkan teknik afirmasi ini di dalam kehidupan sehari-hari. Yang hanya Anda butuhkan adalah keyakinan dan lakukan secara berulang-ulang. Serta gunakan kalimat positif, jangan ada kata negatif. Seperti, gunakan klausa “*saya bahagia*” bukan “*saya tidak akan sedih*.”

Berikut adalah contoh dari afirmasi positif yang bisa Anda terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Anda bisa mengubahnya dan disesuaikan dengan kehidupan Anda:

Tuhan menciptakan saya dengan sempurna. Dengan cinta-Nya Dia memberikan karunia yang sangat istimewa. Saya bisa memanfaatkan karunia-Nya dengan sebaik-baiknya. Saya bahagia menjalani hidup ini. Setiap langkah yang saya tuju dipenuhi dengan sukacita. Saya dikelilingi oleh orang-orang yang membawa kedamaian dan ketenangan yang membuat saya bisa memaafkan kesalahan-kesalahan di masa lalu saya. Dengan hati yang lapang, saya anggap itu semua adalah pelajaran yang berharga. Dengan kekuatan yang saya miliki, saya mengalahkan ego saya setiap hari. Saya menang melawan amarah dan benci. Saya mampu memaafkan dan berdamai dengan apa yang telah terjadi dan apa yang akan terjadi.

Kini, saya sangat bersyukur dengan kehidupan saya saat ini. Saya sangat berterima kasih untuk orang-orang yang setia mendampingi, membantu mengubah hidupku menjadi lebih baik. Saya bahagia, dan saya bersyukur akan hal itu.

JANGAN TERIKAT DENGAN SESUATU

*“Lepaskan keterikatanmu pada dunia
agar kuat ikatanmu dengan Tuhan.”*

— Rumi

Ada dua hal yang mengganggu *ketenangan batin*: kekhawatiran dan ketakutan. Hal yang sering kita khawatirkan dan anggap paling menakutkan adalah ‘kehilangan’. Salah satu alasan utama mengapa kita sering kali merasa takut akan kehilangan, serta menjalani hidup dengan penuh kekhawatiran adalah karena kita terlalu terikat dengan segala sesuatu yang kita miliki, hingga enggan untuk melepaskannya.

Bila hidup kita dipenuhi dengan rasa takut dan khawatir akan kehilangan sesuatu, bagaimana kita bisa menjalani hidup ini dengan tenang? Perasaan takut dan khawatir yang berlebihan akan menguras pikiran kita dan menghilangkan *ketenangan batin*. Oleh karena itu, jika kita ingin hidup dengan tenang, maka yang harus kita lakukan adalah ‘mengendalikan perasaan takut tersebut’. Kita tidak bisa mengendalikan diri kita agar tidak kehi-

langan, tetapi kita bisa mengendalikan diri kita agar tidak terpuruk dengan perasaan takut akan kehilangan.

Satu. Menyadari bahwa apa pun yang kita genggam saat ini—harta yang kita miliki, rumah yang kita tinggali, status, jabatan, pasangan, anak, teman, hubungan—bukanlah milik kita sepenuhnya. Itu semua adalah milik Tuhan yang Dia titipkan kepada kita untuk sementara. Suatu saat nanti—kita tidak pernah tahu kapan—jika Tuhan berkehendak maka semua yang kita miliki akan menghilang dengan sekejap.

Dua. Jangan terlalu mengikatkan diri kita pada sesuatu yang ada di dunia ini, karena itu semua hanyalah sementara. Saat kita terlalu terikat pada sesuatu atau bergantung pada seseorang, kita akan sulit menerima kenyataan saat kehilangannya. Cukuplah kita menjaga semua itu dengan baik tanpa perlu menggenggamnya dengan erat, hingga enggan melepaskan.

Tiga. Jangan pernah merasa memiliki segalanya. Seseorang mengatakan, “Orang yang tidak merasa memiliki apa pun pasti tidak akan pernah merasa kehilangan.” Seperti yang juga Leonardo Da Vinci katakan, “*Semakin banyak kita memiliki, semakin besar rasa takut yang kita rasakan.*”

SATU-SATU, JANGAN TERBURU-BURU

“Cara tercepat untuk melakukan banyak hal adalah melakukan satu hal pada satu waktu.”

– Christopher Westra

Apakah Anda sering merasa terburu-buru dalam mengerjakan sesuatu karena ingin melakukan banyak tugas dan menyelesaikan semuanya dengan cepat hingga tak jarang Anda melakukan dua pekerjaan sekaligus? Seperti mengerjakan tugas sambil makan, membuat laporan sambil membalas pesan-pesan dari klien Anda, rapat sambil memeriksa surel. Jika iya, hentikan kebiasaan itu.

Mencoba untuk melakukan banyak tugas sekaligus, ujung-ujungnya hanya akan menimbulkan kepanikan dan kekacauan. Anda akan merasa kewalahan dengan tugas-tugas tersebut. Selain itu, Anda juga tidak bisa fokus saat mengerjakannya. Alih-alih bisa menyelesaikan semuanya dalam satu waktu dengan sempurna, justru tugas-tugas Anda akan tetap tidak terselesaikan atau selesai, tetapi berantakan.

Terburu-buru dalam mengerjakan tugas sering kali membuat Anda tidak bisa menikmati hidup dengan penuh ketenangan. Hal itu hanya akan membuat pikiran Anda menjadi kacau. Anda akan merasa dikejar waktu sehingga membuat Anda selalu terburu-buru dan tidak bisa berpikir dengan tenang.

Jadi, mulai saat ini cobalah untuk mengubah kebiasaan Anda dalam mengerjakan banyak tugas dalam satu waktu. Selesaikan tugas satu-satu, jangan terburu-buru. Prioritaskan mana tugas yang lebih penting. Lakukan seperti yang dikatakan oleh Christopher Westra, *“Cara tercepat untuk melakukan banyak hal adalah melakukan satu hal pada satu waktu.”*

Bukan tentang bagaimana Anda bisa menyelesaikannya dengan cepat, tetapi bagaimana Anda bisa menyelesaikannya dengan tepat. Dengan begitu, Anda bisa menjalani hari dengan tetap tenang, rileks, santai, dan tidak merasa terindimidasi oleh pekerjaan Anda.

TEMUKAN ‘IKIGAI’ ANDA

*“He who has a why to live for can hear
with almost any how.”*

– Hector Garcia Puigcerver

Apakah Anda pernah mendengar suatu wilayah di dunia yang penduduknya hidup lebih panjang dibanding usia rata-rata penduduk dunia lainnya? Mereka hidup 2,5 kali lebih lama dibanding penduduk dunia lainnya. Daerah itu bernama Sardinia, sebuah pulau indah di Italia. Di desa itu sebagian besar warganya saling berkerabat dan mengenal. Hubungan antarmanusia berjalan damai dan kehidupan sehari-hari berlangsung dengan nyaman. Keluarga dan sanak saudara tinggal cukup dekat dan dapat berkumpul kapan pun diinginkan. Warga masyarakat yang penuh cinta dan membuat mereka hidup langgeng.

Demikian juga warga di Okinawa, Jepang. Rata-rata mereka hidup tujuh tahun lebih lama dibanding rata-rata orang Amerika. Di sana banyak orang yang berusia di atas seratus tahun.

Menurut hasil riset dari *National Geographic* ada beberapa alasan kenapa mereka berumur panjang. Mereka hanya makan sedikit dan berhenti jika 80% sudah kenyang. Mereka juga memiliki ikatan sosial yang kuat, saling peduli, dan menikmati kebersamaan di antara mereka.

Mereka juga memiliki pandangan yang berbeda dengan kebanyakan orang di wilayah lain. Di sana tidak ada istilah pensiun. Bahkan kata-kata pensiun tidak ada dalam kamus mereka. Mereka terus bekerja. Mereka tidak pernah menyerah. Mereka tidak pernah berhenti. Mereka tidak pernah pensiun.

Mereka memiliki kata *ikigai*. Yang artinya adalah alasan untuk bangun di pagi hari. Mereka memiliki alasan yang membuat mereka tetap bersemangat ketika bangun di pagi hari.

Apa *ikigai* Anda? Apa yang membuat anda bersemangat ketika bangun di pagi hari? Temukan itu. Jika Anda menemukannya, kemungkinan besar Anda bisa tetap sehat dan berumur panjang.

TEMAN YANG MENENANGKAN ADALAH BUKU

“Buku adalah teman yang paling tenang dan paling stabil. Mereka adalah konselor yang paling mudah diakses dan paling bijaksana, dan yang paling sabar dalam mengajar.”

– Charles William Eliot

Dari dulu sampai sekarang, saya selalu membaca buku. Hampir setiap minggu saya membeli buku baru. Paling tidak saya membeli 1 atau 2 buku setiap minggu. Setiap akhir pekan, Sabtu atau Minggu, saya bersama kedua anak perempuan saya secara rutin pergi ke toko buku. Jika jalan-jalan ke mal, kami tidak pernah absen mampir ke toko buku yang ada di mal tersebut. Saya lakukan rutinitas itu selama bertahun-tahun sejak saya mulai bekerja. Ini sangat membantu saya menyegarkan diri dan memotivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Seseorang mengatakan bahwa membaca buku seperti mengistirahatkan otak dengan tenang. Saat membaca, pikiran kita akan

fokus terhadap tulisan di dalam buku tersebut. Sehingga setiap detik waktu yang kita miliki tidak terbuang percuma. Kita tidak memiliki waktu yang banyak untuk memikirkan dan mengkhawatirkan hal-hal yang tidak penting. Pikiran kita akan menjadi lebih tenang. Tubuh kita akan jauh lebih rileks.

Bagi saya, membaca buku adalah cara terbaik untuk mendapatkan kedamaian dan *ketenangan batin*. Saya bisa ‘kabur’ sesaat dari hiruk-pikuknya kehidupan. Saya bisa melepas beban pikiran dan menemukan ketenangan saat membaca setiap halamannya. Saya bisa mendapatkan keheningan yang mendalam. Semakin banyak buku yang saya baca, semakin saya tidak memiliki waktu untuk memikirkan dan mencemaskan sesuatu.

Buku adalah teman yang paling menyenangkan. Seperti yang dikatakan oleh Charles William Eliot, “Buku adalah teman yang paling tenang dan paling stabil. Mereka adalah konselor yang paling mudah diakses dan paling bijaksana, dan yang paling sabar dalam mengajar.”

21

SEPERTI JAM PASIR

*“The best preparation for good work tomorrow is
to do good work today.”*

– Elbert Hubbard

Saat Anda dihadapkan oleh pekerjaan yang menumpuk, dikejar tenggat waktu, proyek yang datang tiba-tiba, belum lagi memikirkan urusan rumah, anak-anak, apa yang akan Anda rasakan? Mungkin Anda akan menjadi stres. Merasa khawatir, takut jika pekerjaan tidak bisa diselesaikan dengan baik, dan justru membuat kesalahan. Sebelum membahas lebih lanjut, saya akan menyampaikan sebuah nasihat yang sangat bermakna.

Hidupmu tak ubahnya seperti jam pasir. Kau tahu, di bagian atas jam pasir terdapat ribuan butiran pasir. Satu demi satu butir-butir pasir itu bergerak dengan pelan-pelan dan teratur melewati bagian leher yang sempit di tengah. Kau atau saya tidak bisa memaksa memasukkan pasir lebih dari satu butir melewati leher sempit tersebut tanpa merusak jam itu sendiri. Kau, saya, dan siapa pun juga sama halnya seperti jam pasir

tersebut. Bila kita bangun di pagi hari, kita dihadapkan pada setumpuk tugas yang harus kita selesaikan di hari itu. Tugas yang jumlahnya ratusan itu harus kita selesaikan dengan tenang satu per satu, bergantian secara teratur dan pelan-pelan. Seperti halnya butir-butir pasir dalam jam pasir yang satu demi satu melewati bagian leher sempit. Kita harus berbuat demikian. Kalau tidak, berarti kita sudah merusak struktur tubuh atau mental kita.

Nasihat di atas mengingatkan untuk tetap bersabar dalam mengerjakan sesuatu. “*Setiap satu saat, satu butir pasir lewat. Setiap satu saat, satu tugas diselesaikan.*” Jangan memaksakan diri Anda untuk menyelesaikan semua pekerjaan dalam satu waktu. Jangan terburu-buru, jangan tergesa-gesa. Semua kita kerjakan satu per satu sesuai prioritasnya.

Setiap kali sebelum bekerja, cobalah untuk mengingat dan mengulangi kata-kata, ‘setiap satu saat, satu tugas diselesaikan’. Setelah Anda melakukannya, pikiran Anda akan menjadi tenang. Anda tidak akan merasa ‘kewalahan’ dalam mengerjakan tugas-tugas Anda. Anda akan menghadapinya dengan tenang, tanpa ada perasaan cemas, gugup, dan stres yang berlebihan. Anda akan lebih bisa menikmati pekerjaan Anda.

MENGATASI KECEMASAN

“Kecemasan adalah apa yang terjadi ketika Anda memiliki pemikiran yang benar-benar konyol, tetapi kemudian Anda mulai memercayainya.”

– Brianna Wiest

Kita semua pasti pernah mengalami rasa cemas. Bahkan ada yang sampai berlarut-larut hingga akhirnya memengaruhi situasi hati atau *mood* dan aktivitas sehari-hari.

Kecemasan, keraguan, atau kegelisahan adalah sesuatu yang normal dalam kehidupan manusia. Adalah hal yang lumrah jika Anda merasa cemas karena tagihan yang tertunda pembayarannya, atau menghadapi wawancara kerja, atau ujian kelulusan, atau kenaikan jabatan, dan lain sebagainya. Namun, hal ini menjadi berbahaya jika terjadi terus-menerus dan tidak diatasi. Kecemasan yang terus-menerus dan pikiran yang negatif dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental dan fisik Anda. Anda menjadi sulit tidur, merasa mual, pusing, dan akibatnya bisa

mengganggu konsentrasi sekolah, kegiatan, atau pun pekerjaan Anda.

Memang sulit untuk menghilangkan rasa cemas. Namun, ada beberapa cara mengatasi kecemasan yang **menurut** Seth J. Gillihan, Ph.D., seorang psikolog dari University of Pennsylvania, *pertama*, menenangkan sistem saraf dengan melakukan olahraga, meditasi, atau rileks. Olahraga adalah salah satu cara yang paling natural untuk membuat kita tetap bersemangat dan bergairah. *Kedua*, terimalah kenyataan bahwa ada hal-hal yang tidak bisa kita kontrol. Kita tidak bisa memastikan apakah kita berprestasi bagus di sekolah, apakah orang akan menyukai kita, apakah kita akan selalu sehat, ataukah perkawinan kita akan bahagia. Jangan sampai ketidakpastian mengganggu kita dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Ketiga*, jalani hari ini. Jangan terlalu memikirkan masa yang akan datang. Kecemasan yang banyak terjadi biasanya karena kita terlalu memikirkan masa depan. Jalani hidup Anda hari ini dengan sikap terbuka dan optimis.

Menurut penelitian hampir 40% kecemasan yang kita duga atau pikirkan, tidak pernah benar-benar terjadi. Sebesar 30% sudah terjadi dan tidak ada yang bisa kita lakukan terhadap hal itu. Selebihnya 12% kecemasan tentang kesehatan, 10% kecemasan tentang hal-hal kecil, sisanya 8%, setengahnya bisa kita atasi, dan setengahnya lagi hanya sedikit yang bisa kita lakukan untuk mengatasinya. Kecemasan yang kita hadapi sebenarnya kecil sekali. Jadi, jangan terlalu khawatir!

BAYANGKAN DAN LUPAKAN

“Kesulitan yang sudah dapat diduga, lebih mudah bila Anda menghindari daripada mengatasi.”

– Rolf Dobelli

Saya percaya tidak ada seorang pun yang tidak memiliki masalah atau mengalami kesulitan dalam hidupnya. Setiap orang yang hidup di dunia ini, entah itu orang baik atau buruk, miskin atau kaya, bijak atau tidak, pernah mengalami masalah sekecil apa pun. Karena masalah akan tetap ada selama kita hidup di dunia ini. Kita akan selalu menemukan tantangan dan kejadian yang tak terduga yang bisa saja datang tiba-tiba.

Meskipun kita tidak bisa memprediksi kapan masalah itu akan datang, bukankah sebaiknya kita melakukan persiapan untuk mencegahnya? Seperti yang dikatakan oleh Richard Carlson, “Mempersiapkan diri untuk beberapa malapetaka, berarti kita memberi diri kita kesempatan yang lebih baik untuk merasa aman, mempertahankan kedamaian, melewatinya dengan selamat, dan melepaskan kekhawatiran kita dengan penuh harap.”

Kita bisa memulai persiapan dengan melakukan *pre-mortem*, yaitu membayangkan suatu peristiwa benar-benar terjadi di dalam hidup kita. Menurut *Harvard Business Review*, penelitian dari University of Colorado, menemukan bahwa membayangkan suatu peristiwa telah terjadi dapat meningkatkan kemampuan untuk mengidentifikasi dengan tepat alasan untuk hasil di masa depan sebesar 30%.

Sekarang, bayangkanlah hal yang paling Anda khawatirkan terjadi di dalam hidup Anda. Misalnya, Anda khawatir akan mengalami kebangkrutan. Lalu bayangkanlah, gunakan intuisi Anda untuk mencari tahu penyebabnya, apa yang seharusnya Anda lakukan dan tidak lakukan, bagaimana cara Anda untuk mengatasinya hingga hal buruk itu tidak akan pernah terjadi.

Setelah melakukan *pre-mortem*, langkah selanjutnya adalah ‘melupakannya’. Lupakan dan lepaskanlah segala kekhawatiran dan ketakutan tentang peristiwa yang baru saja Anda bayangkan.

Charlie Munger, seorang pengusaha asal Amerika, mengatakan bahwa sepanjang hidup, saya selalu berusaha menghindari masalah. Mengantisipasi masalah sepanjang waktu, dan mempersiapkan diri dari berbagai solusi yang jitu bilamana masalah datang, tidak membuat saya merasa tidak bahagia.

Melakukan segala persiapan dan pencegahan memang tidak berarti sepenuhnya membuat Anda benar-benar bisa 100% menghindari masalah. Tentu saja, akan ada masalah yang tidak bisa Anda hindari. Tetapi setidaknya, dengan melakukan persiapan, diri Anda akan lebih tenang dan tidak panik ketika menghadapi masalah yang datang. Sebab Anda sudah memiliki per-

siapan sehingga tahu langkah apa yang harus Anda lakukan untuk mencegahnya dan mengatasinya jika masalah itu benar-benar datang.

MENENANGKAN PIKIRAN

“Belajarlah untuk menenangkan angin pikiranmu dan kamu akan menikmati kedamaian batin yang luar biasa.”

– Remez Sasson

Dalam bukunya yang berjudul *What about the Big Stuff?*, Richard Carlson menceritakan tentang seorang wanita yang sangat membenci Ibunya dan sedang sekarat. Dia memiliki banyak alasan dan merasa kebenciannya itu dapat dibenarkan.

“Dengan sangat lembut, saya menyarankan dia untuk duduk dengan tenang dan membiarkan pikirannya untuk diam. Dia tidak melakukan apa-apa selain duduk selama beberapa menit, menarik napas, dan menjadi tenang. Sekalipun matanya terpejam, saya dapat melihat air mata mengalir di wajahnya. Setelah beberapa menit, dia membuka matanya dan sambil menangis mengatakan pada saya bahwa dia menyadari kebencian itu tidak ada gunanya. Dia merasa dapat mengampuni Ibunya dan mengatakan pada saya bahwa dia sedang dalam perjalanan untuk menemui Ibunya dan membereskan semuanya.”

Richard Carlson mengatakan bahwa manfaat dari belajar menenangkan pikiran adalah bahkan ketika sesuatu itu besar, penting, dan menyakitkan, kita mampu melihat darimana sebagian rasa sakit itu berasal, dan tidak selalu, tetapi sering kali, kita dapat membuat perubahan-perubahan yang positif.

Saat dihadapkan dengan suatu masalah atau kesulitan, cobalah ambil waktu sejenak untuk menenangkan pikiran. Dengan pikiran yang tenang, maka Anda akan lebih mudah untuk menerima meskipun itu menyakitkan, mencari solusi, dan menyelesaikan masalah tersebut. Menenangkan pikiran seketika bisa mengubah cara pandangan hidup Anda menjadi lebih positif.

Hal-hal baik dan hal-hal buruk datang silih berganti. Kadang kita tertawa, kadang kita menangis. Kadang kita di atas, kadang kita di bawah. Seperti musim, kehidupan seseorang selalu berubah-ubah. Tetapi ada satu hal yang seharusnya tidak pernah berubah meskipun keadaan kita sedang berubah, yaitu 'pikiran dan hati yang tenang.'

PERKUAT IMAN ANDA

“Iman adalah salah satu kekuatan hidup manusia. Tanpa iman hidup manusia akan hancur sama sekali.”

– William James

Seorang psikiater yang bernama Dr. Carl Jung, di dalam bukunya yang berjudul *Modern Man in Search of a Soul*, mengatakan,

“Selama tiga puluh tahun terakhir ini banyak orang berkonsultasi pada saya. Mereka datang dari segala penjuru dunia, terutama dari negara-negara yang sudah maju peradabannya. Saya telah menangani ratusan pasien yang sudah setengah umur ke atas, yaitu yang usianya lebih dari 35 tahun, rata-rata menderita sakit keagamaan. Dengan kata lain dapat saya katakan bahwa mereka jatuh sakit karena tidak memiliki lagi hal-hal yang diajarkan oleh agama. Dan tak seorang pun dari mereka dapat disembuhkan kembali kecuali mereka dapat memiliki lagi pegangan hidup agamanya.”

Pernyataan tersebut membuktikan bahwa sangat penting memiliki pegangan hidup dalam agama. Sangat penting untuk mem-

perkuat iman yang kita miliki. Tanpa memiliki iman, hidup kita akan terasa sangat hampa.

Banyak orang yang telah mencapai kesuksesannya, memiliki kekayaan, hidupnya serba berkecukupan, keluarganya lengkap, tetapi mereka masih merasa tidak tenang dan tidak puas. mereka belum menemukan *ketenangan batin* yang sesungguhnya. Letak *ketenangan batin* dan kedamaian hati ada pada diri seseorang yang selalu mengingat akan kekuasaan Sang Pencipta.

Oleh karena itu, perkuatlah iman Anda. Tanpa kekuatan iman, sebanyak apa pun kekayaan yang Anda miliki, sesempurna apa pun kehidupan Anda, hidup Anda akan tetap merasa hampa dan penuh dengan kekosongan.

BERSEDIA MENERIMA APA ADANYA

“Menerima apa yang telah terjadi berarti satu langkah maju dalam mengatasi akibat-akibat kemalangan.”

– William James

Tidak ada yang bisa mengendalikan kehidupan agar berjalan sesuai dengan apa yang kita inginkan. Kita semua tidak bisa mengendalikan peristiwa, bencana, tragedi, atau penderitaan. Tetapi kita bisa mengendalikan diri kita sendiri agar bisa menerima bahwa kehidupan memang begini adanya. Hari-hari yang kita lalui tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana. Keinginan-keinginan yang kita miliki tidak selalu semuanya akan terpenuhi. Akan ada hari di mana kita merasa semua berjalan dengan baik, tetapi dalam satu waktu tiba-tiba semua berubah menjadi penderitaan yang tidak bisa kita hindari.

Hidup tidak selalu memberikan hal-hal yang menyenangkan. Penderitaan, kekecewaan, kesedihan, kemalangan, semua ada untuk memberikan kita pelajaran tentang arti kehidupan sesungguhnya, bahwa hidup adalah tentang menerima dan mema-

srahan, bukan menolaknya. Jika kita memilih untuk menolaknya, maka hidup kita akan hancur dalam penderitaan. “Sikap pasrah dan tawakal merupakan langkah pertama yang paling penting sebagai bekal untuk menempuh perjalanan hidup selanjutnya”, begitulah yang dikatakan oleh Schopenhauer.

Maka dengarkanlah sebuah nasihat dari William James, seorang filsuf dan psikolog Amerika, “*Bersedialah menerima apa adanya. Menerima apa yang telah terjadi berarti satu langkah maju dalam mengatasi akibat-akibat kemalangan.*”

HUKUM ‘TIMBAL BALIK’

“Timbal balik adalah strategi bertahan hidup yang sangat berguna, dan faktor penting untuk penciptaan kesejahteraan, itu sisi baiknya. Tetapi sisi buruk timbal balik juga ada, yaitu pembalasan”

– Rolf Dobelli

Charlie Munger pernah mengatakan bahwa aturan dasar alam adalah, “Anda mendapatkan apa yang Anda hargai. Jika Anda menginginkan semut datang, maka yang harus Anda lakukan adalah meletakkan gula di lantai.” Fenomena tersebut dinamakan hukum ‘timbal balik’, atau lebih tepatnya adalah *“You get what you give”*.

Kita semua pasti sudah mengetahui hukum ‘timbal balik’ yang berlaku di kehidupan ini. Siapa yang menginginkan kebaikan, maka berilah kebaikan terlebih dahulu. Siapa yang menginginkan kebahagiaan, maka bahagiakanlah orang lain terlebih dahulu. Siapa yang menginginkan cinta, maka cintailah seseorang terlebih

bih dahulu. Siapa yang menginginkan harta, maka berikanlah sebagian hartanya terlebih dahulu.

Seorang ahli psikologi bernama Robert Cialdini telah mempelajari fenomena timbal balik ini, dia menemukan bahwa manusia mengalami kesulitan kalau berutang kepada orang lain. Itulah yang menjadikan alasan mengapa kita tidak pernah mengembalikan piring kosong kepada kerabat setelah menerima pemberian makanan darinya. Karena ada perasaan ‘tidak nyaman’ seperti ‘memiliki utang’.

Hukum timbal balik ini memang sangat baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi, di satu sisi lain, hukum timbal balik juga memiliki sisi negatif, yaitu jika Anda mengharapkan sebuah ‘balasan’. Seperti yang dikatakan oleh Rolf Dobelli, *“Timbal balik adalah strategi bertahan hidup yang sangat berguna, dan faktor penting untuk penciptaan kesejahteraan, itu sisi baiknya. Tetapi sisi buruk timbal balik juga ada, yaitu pembalasan.”*

Anda mengharapkan suatu balasan dari kebaikan-kebaikan yang Anda sudah berikan. Anda akan mengharapkan dicintai seseorang setelah mencintainya. Jika tidak, lantas Anda kecewa. Sudah pasti ini tidak bisa dilakukan jika Anda menginginkan *ketenangan batin*.

BERSYUKUR DENGAN APA YANG KITA MILIKI

*“Hitunglah anugerah yang kita terima,
abaikan kesukaran yang kita alami.”*

– Dale Carnegie

Saya seorang pencemas. Tetapi suatu hari, di musim semi, ketika berjalan di Jalan West Dougherty di Webb, saya melihat pemandangan yang menghapus semua kecemasan saya. Itu terjadi hanya dalam waktu sepuluh detik, tetapi dalam waktu sependek itu, pelajaran hidup yang saya petik jauh lebih banyak daripada yang saya pelajari selama lebih dari sepuluh tahun sebelumnya. Sudah dua tahun saya membuka toko bahan makanan di Kota Webb. Selama itu bukan hanya semua tabungan saya yang hilang, tetapi saya juga harus mencicil utang-utang selama tujuh tahun. Sejak Sabtu lalu, toko saya tutup. Sekarang saya mau ke Merchants and Miners Bank guna meminjam uang untuk bekal mencari pekerjaan di Kota Kansas.

Saya melangkah bagai orang yang sudah kalah. Saya kalah dalam semua upaya saya dan kepercayaan diri saya runtuh. Lalu tiba-tiba saya melihat seseorang yang tidak mempunyai kaki di jalan. Dia duduk di papan kayu yang diberi roda. Kedua tangannya memegang tangkai kayu untuk menggerakkan papan tadi. Saya baru saja melihatnya menyeberangi jalan dan mulai mengangkat dirinya menaiki trotoar. Sewaktu dia mengangkat papan kayunya, matanya bertemu dengan mata saya. Dia menyalami saya sambil tersenyum lebar, “Selamat pagi, Tuan. Pagi yang cerah, bukan?” katanya bersemangat. Sewaktu berdiri memandanginya, saya menyadari betapa kayanya diri saya. Saya punya dua kaki. Saya bisa berjalan. Saya malu karena merasa nasib saya malang. Saya berkata pada diri saya sendiri, *kalau dia saja bisa hidup bahagia, meski tanpa kaki, dengan kedua kaki saya pasti bisa juga.*

Kini di kamar mandi, saya cantumkan kalimat yang saya baca setiap pagi ketika mencukur jenggot. Begini bunyinya:

*Saya pernah murung karena tidak mempunyai sepatu;
ketika sampai di jalanan, saya bertemu orang yang tidak mempunyai kaki.*

Cerita tersebut merupakan cerita mengesankan dari kehidupan Harold Abbott, yang ditulis di dalam buku Dale Carnegie yang berjudul *How to Enjoy Your Life and Your Job*.

Sudahkah Anda bersyukur? Jika belum, maka bersyukurlah hari ini dan untuk seterusnya. Dengan bersyukur Anda bisa mendapatkan *ketenangan batin*.

LEPASKAN BEBAN HIDUP DENGAN MELEPASKAN MASA LALU

“Make peace with your past so it won’t destroy your present.”

– Paulo Coelho

Masa lalu memang memiliki peranan yang penting untuk menentukan siapa dan akan menjadi apa Anda. Anda bisa mendapatkan pelajaran yang berharga dan memiliki kehidupan yang lebih baik saat mau menerima masa lalu dengan ikhlas. Tetapi Anda juga bisa mendapatkan hidup yang sengsara jika sulit untuk menerima dan melepaskan masa lalu itu.

Terus-menerus memikirkan dan menyesali masa lalu akan menghambat Anda untuk melangkah ke depan. Anda menjadi tidak bisa menikmati apa yang terjadi saat ini. Anda menjadi kehilangan fokus dan semangat untuk menghadapi masa depan.

Jadi, maukah Anda melepaskan masa lalu? Melepaskan beban agar Anda bisa mendapatkan *ketenangan batin*?

Melansir laman *inc.co*, Amy Morin mengatakan bahwa ada dua strategi agar Anda bisa melepaskan masa lalu. **Pertama**, berdamai dengan masa lalu. **Kedua**, fokus pada pelajaran yang Anda pelajari.

Berdamai dengan masa lalu Anda sehingga tidak akan menghancurkan masa kini Anda, begitu kata Paulo Coelho. Berdamai dengan masa lalu artinya menerima kenyataan dengan ikhlas. Baik atau tidak baik, suka atau tidak suka, terimalah kenyataan itu dengan sepenuh hati. Dengan keyakinan bahwa Tuhan mempunyai rencana yang indah di balik semua itu. Ambil pelajaran dari setiap kesalahan yang Anda dapatkan di masa lalu. Maafkanlah segala kesalahan yang Anda lakukan atau yang orang lain lakukan. Memang tidak mudah, tetapi untuk mendapatkan kehidupan yang tenang dan *ketenangan batin*, butuh tekad dan usaha yang kuat.

BERHENTI MEMBANDING- BANDINGKAN KEHIDUPAN ORANG LAIN

*“Every minute you spend wishing you had
someone else’s life, is a minute spent wasting yours.”*

– Anonymous

Ada satu keluarga yang dulu merasa hidupnya telah sukses. Mempunyai keluarga yang lengkap, tempat tinggal yang nyaman, gaji yang besar. Mereka hidup sangat bahagia. Suatu hari si suami bertemu dengan teman lamanya. Dia mendengarkan kisah temannya yang sekarang telah hidup sukses dan bergelimang harta. Awalnya dia merasa gajinya sudah lebih dari cukup, setelah melihat kehidupan temannya yang sukses dia merasa gajinya tidak ada apa-apanya dibanding temannya itu. Dia menjadi merasa tidak puas dengan pendapatannya dan marah kenapa dia tidak bisa seperti temannya. Di hari lain, sang istri mendengar kabar bahwa tetangganya baru saja dibeli mobil baru oleh suaminya. Mobil keluaran terbaru, mahal, lebih me-

wah. Seketika dia merasa mobil lamanya sangat jelek dan perlu diganti dengan yang baru. Di hari yang sama, anak pertamanya yang baru saja menyelesaikan pendidikan S1 dengan nilai *cumlaude* dan menjadi mahasiswa terbaik, melihat sahabatnya melanjutkan pendidikan S2 di luar negeri. Rasa bahagia karena berhasil meraih nilai *cumlaude* pun tiba-tiba sirna. Dia sedih dan kecewa. Merasa dirinya kalah sukses dibanding temannya.

Lantas, apa yang terjadi selanjutnya pada keluarga tersebut?

Si istri marah-marah minta dibelikan mobil baru seperti tangganya. Anaknya mengeluh dan merengek minta biaya untuk melanjutkan kuliah S2 di luar negeri. Akhirnya hidup mereka menjadi berantakan. Yang awalnya hidup mereka bahagia, seketika berubah menjadi menderitanya. Mereka terlilit utang sana-sini karena memaksakan ingin menjadi seperti orang lain yang mereka anggap hidupnya jauh lebih sukses dan lebih bahagia.

Setiap orang punya latar belakang dan cerita hidupnya masing-masing. Diuji dengan cara yang berbeda-beda, diberi kenikmatan yang berbeda-beda. Jadi, jangan memperhatikan kehidupan orang lain, perhatikan kehidupan Anda sendiri. Saat Anda memperhatikan kehidupan orang lain, hidup Anda tidak akan tenang. Anda akan selalu melihat seakan-akan kehidupan mereka itu lebih baik dari Anda. Padahal kenyataannya tidak. Jangan sampai karena selalu sibuk melihat kehidupan orang lain, kita menjadi lupa untuk bersyukur, kemudian hidup kita menjadi tidak bahagia dan tidak tenang.

MELATIH KESABARAN

“Kesabaran itu pahit, tetapi berbuah manis.”

– Aristoteles

Hidup ini memang tidak selalu berjalan mulus sesuai dengan apa yang kita rencanakan. Setiap hari, mungkin Anda akan dihadapkan dengan situasi-situasi yang bisa menguji kesabaran Anda. Misalnya, saat Anda terjebak kemacetan yang panjang, harus menunggu lama coffee latte yang Anda pesan, presentasi berantakan sebab rekan Anda terlambat datang, menghadapi klien yang pemarah, atau saat pulang kerja, Anda harus disambut dengan tangisan anak-anak.

Untuk bisa sabar dalam menghadapi segala situasi memang bukan perkara mudah. Mungkin di waktu tertentu Anda bisa menghadapi dengan sabar beberapa situasi yang sulit, tetapi di waktu tertentu juga Anda bisa kehilangan kesabaran.

Menurut KBBI, sabar adalah suatu sikap menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Semakin tinggi kesabaran yang seseorang miliki, maka

semakin kokoh juga dia dalam menghadapi segala macam masalah yang terjadi dalam kehidupan. Sabar dalam menghadapi berbagai kondisi sangat penting dilakukan jika Anda ingin hidup tenang dan bahagia. Sarah A. Schnitker, seorang profesor Fuller Theological Seminary, berpendapat bahwa orang yang sabar cenderung mengalami lebih sedikit depresi dan emosi negatif karena mereka dapat mengatasi segala situasi buruk dengan tenang.

Agar bisa bersabar, pertama Anda harus meyakinkan diri sendiri dulu bahwa kesabaran itu sangat penting dalam kehidupan. Jika diri Anda sudah yakin, maka Anda pasti akan bersungguh-sungguh ingin mengubah diri menjadi orang yang bisa lebih sabar lagi. Memang butuh waktu yang tidak sebentar untuk bisa menjadi orang yang bersabar. Setiap hari Anda harus melakukannya. Mulai dari hal-hal yang kecil, seperti mencoba untuk tetap tenang saat diminta menunggu seseorang atau saat menunggu antrean yang panjang. Menahan emosi saat mendengar perkataan teman yang menyakitkan atau saat mendengar tangisan anak-anak Anda. Setiap kali Anda merasa akan kehilangan kesabaran, cobalah untuk merenungkan sebentar. Tanyakan pada diri Anda, *“Jika saya tidak bisa bersabar saat menunggu antrean yang hanya menghabiskan waktu kurang dari satu jam, bagaimana saya bisa bersabar saat menunggu impian-impian saya menjadi kenyataan?”*

Mungkin awalnya memang sulit dan terasa aneh untuk dilakukan, tetapi jika Anda intens melatih kesabaran, maka Anda akan terbiasa untuk bersikap sabar dalam menghadapi situasi apa pun.

BUATLAH SEMUA MENJADI SEDERHANA

“Penyederhanaan hidup adalah salah satu langkah menuju kedamaian batin. Penyederhanaan yang gigih akan menciptakan kesejahteraan batin yang mendatangkan harmoni dalam kehidupan seseorang.”

– Peace Pilgrim

“**P**emikiran bahwa hidup itu mudah adalah jebakan yang akan menyesatkan kita dari waktu ke waktu”, kalimat pertama yang Rolf Dobelli tulis sebagai penutup di dalam bukunya yang berjudul *The Art of Good Life*. Saya setuju pernyataan tersebut. Saya sadar, hidup itu sulit. Ada hari di mana hidup terlalu berat untuk dijalani, seolah-olah dunia tidak pernah bosan untuk menjatuhkan kita. Ada hari di mana kita pernah merasa lelah, hingga tak jarang ingin menyerah. Hidup memang tidak mudah. Kita tidak bisa mengendalikan ujian-ujian yang akan datang menghampiri hidup kita, tetapi kita bisa mengendalikan pemikiran kita agar semuanya terlihat lebih sederhana.

Ketika kita menyederhanakan hidup, kita akan merasakan kebebasan dan *ketenangan batin*. Seperti yang dikatakan oleh Peace Pilgrim dalam bukunya, “Penyederhanaan hidup adalah salah satu langkah menuju kedamaian batin. Penyederhanaan yang gigih akan menciptakan kesejahteraan batin yang mendatangkan harmoni dalam kehidupan seseorang.”

Ada banyak cara untuk bisa menyederhanakan hidup kita, tetapi saya akan mengambil tiga bagian yang utama.

Pertama. Milikilah sesuatu hanya sesuai kebutuhan, bukan keinginan. Jika Anda mempunyai kebiasaan membeli barang berlebihan di luar kebutuhan Anda, maka kurangilah itu sekarang juga. Jangan sampai menumpuk dan hanya berakhir di tempat sampah. Apa pun yang melebihi kebutuhan hanya akan menjadi beban.

Kedua. Buatlah pekerjaan Anda menjadi lebih sederhana dengan konsep ‘satu tugas, satu waktu’, seperti yang saya jelaskan sebelumnya di bab 21. Hindari *multitasking* karena itu hanya dapat meningkatkan stres dan pikiran Anda menjadi tambah rumit.

Ketiga. Berpikirlah secara sederhana. Jangan membuat masalah lebih besar dari yang sebenarnya. Belajarlah dari renungan Mark Twain, “*Saya seorang pria tua yang telah mengenal begitu banyak masalah, tetapi sebagian besar masalah tersebut belum pernah terjadi.*”

Untuk bisa menyederhanakan hidup memang tidak mudah dan sesederhana namanya, butuh penyesuaian berulang-ulang. Maka dengarkanlah pesan Aristoteles, “*Kita adalah apa yang kita*

lakukan secara berulang-ulang, dengan demikian, bukanlah perbuatan, melainkan kebiasaanlah yang membentuk kita.” Jika Anda menggunakan ketiga strategi ini, maka Anda akan mendapatkan kesempatan untuk menjalani hidup dengan penuh *ketenangan batin*.

SEPERTI AIR YANG MENGALIR

*“Daripada berjuang melawan kehidupan,
lebih baik mengalir bersamanya.”*

– Richard Carlson

Salah satu sumber ketidakbahagiaan seseorang adalah ketidakinginan untuk menerima kenyataan hidup ini, apa pun yang terjadi, meskipun tidak sesuai dengan harapan. Sering kali kita menginginkan bahwa hidup berjalan seperti yang kita harapkan. Setiap hari, dari mulai bangun tidur di pagi hari, kita sering mengharapkan akan sesuatu. Berharap kondisi jalanan tidak macet, berharap orang-orang bersikap baik terhadap kita, berharap hari ini tidak akan ada masalah, dan ketika segala sesuatu tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan, kita tidak bisa menerimanya lalu merasa kecewa.

“Daripada berjuang melawan kehidupan, lebih baik mengalir bersamanya,” tulis Richard Carlson, penulis buku *Don’t Sweat the Small Stuff and It’s All Small Stuff*.

Kalimat tersebut bukan berarti mengharuskan kita untuk pasrah dengan keadaan. Tetapi maksudnya adalah hiduplah mengalir dengan mengikuti takdir, bukan melawannya. Melawan takdir Tuhan hanya akan membuat hidup kita menderita, tidak tenang, dan merasa bahwa hidup ini tidak menyenangkan.

Jadi, apa yang harus dilakukan agar bisa menjalani hidup seperti itu?

Pertama, pahamiilah bahwa selama kita masih hidup, masalah akan tetap selalu ada. Saat kita mencoba untuk memahaminya, kita tidak akan kaget dan tegang ketika masalah tiba-tiba datang. Kita mengakui bahwa kita punya masalah dan kita lebih bisa menyiapkan diri untuk menghadapinya.

Kedua, terimalah hidup ini berjalan apa adanya. Jangan terlalu banyak berharap. Semakin kita berharap, semakin banyak kecewa yang akan didapatkan. Dengan begitu, ketika hari ini tidak sesuai dengan yang kita harapkan, kita tidak akan terlalu kecewa.

Bila kita menjalani hidup mengalir seperti air, kita akan merasakan bahwa hidup ini menyenangkan. Hidup kita akan jauh lebih bahagia dan menenangkan. Seperti yang orang bijak katakan,

“*Ketika dihadapkan dengan masalah,
lihatlah sungai agar sungai mengajarimu bagai-
mana cara mengalir tanpa sedikit pun mengeluh.*”

TERAKHIR: ONE TERUS MELANGKAH

Austin Kleon dalam bukunya *KEEP GOING* yang menjadi *best seller* #1 Amazone, mengatakan, “Tidak peduli seberapa suksesnya dirimu, seberapa tingkat prestasi yang kamu raih, kamu tidak akan pernah benar-benar ‘tiba’. Selain kematian, tidak ada garis akhir atau masa pensiun bagi orang-orang yang kreatif. Bahkan setelah kamu mencapai kesuksesan, orang akan bertanya, ‘*What’s next?*’ Berikutnya apa?”

Kita hanya memegang sedikit kendali atas kehidupan kita. Satu-satunya hal yang bisa kita kendalikan adalah cara kita menghabiskan hari-hari kita. Apa yang kita kerjakan dan seberapa keras kita mengerjakannya. Hari kemarin telah usai, hari esok mungkin tidak pernah datang, yang ada hanya hari ini dan apa yang ada di depan kita.

Apa pun yang terjadi hari ini, baik atau buruk, manis atau pahit, gelap atau terang, bahagia atau sedih, teruslah melangkah. Jangan berhenti dan menyerah. Percayalah bahwa Anda bisa melewatinya.

CATATAN PENUTUP:

PUISI W.S. RENDRA

Hidup itu seperti uap,
yang sebentar saja kelihatan, lalu lenyap
Ketika orang memuji milikku,
aku berkata bahwa ini hanya titipan saja.
Bahwa mobilku adalah titipan-Nya,
Bahwa rumahku adalah titipan-Nya,
Bahwa hartaku adalah titipan-Nya,
Bahwa putra-putriku hanyalah titipan-Nya...
Tapi mengapa aku tidak pernah bertanya,
"Mengapa Dia menitipkannya kepadaku?"
"Untuk apa Dia menitipkan semuanya kepadaku?"

Dan kalau bukan milikku,
apa yang seharusnya aku lakukan untuk milik-Nya ini?
Mengapa hatiku justru terasa berat, ketika titipan itu diminta
kembali oleh-Nya?
Malahan ketika diminta kembali,
kusebut itu musibah,

kusebut itu ujian,
kusebut itu petaka,
kusebut itu apa saja...
Untuk melukiskan, bahwa semua itu adalah derita...

Ketika aku berdoa, kuminta titipan yang cocok dengan
kebutuhan duniawi,
Aku ingin lebih banyak harta,
Aku ingin lebih banyak mobil,
Aku ingin lebih banyak rumah,
Aku ingin lebih banyak popularitas,
Dan kutolak sakit,
Kutolak kemiskinan,
Seolah semua derita adalah hukuman bagiku.
Seolah keadilan dan kasih-Nya, harus berjalan seperti
penyelesaian matematika
dan sesuai dengan kehendakku.

Aku rajin beribadah,
maka selayaknyalah derita itu menjauh dariku,
Dan nikmat dunia seharusnya kerap menghampiriku...
Betapa curangnya aku,
Kuperlakukan Dia seolah "Mitra Dagang" ku
dan bukan sebagai "Kekasih"!
Kuminta Dia membalas "perlakuan baikku" dan menolak
keputusan-Nya yang tidak sesuai dengan keinginanku...

Duh Allah...

Padahal setiap hari kuucapkan,

“Hidup dan Matiku, Hanyalah untukMu

ya Allah, ampuni aku, ya Allah...

Mulai hari ini, ajari aku agar menjadi pribadi yang selalu
bersyukur

dalam setiap keadaan dan menjadi bijaksana,

mau menuruti kehendakmu saja ya Allah...

Sebab aku yakin

Engkau akan memberikan anugerah dalam hidupku...

Kehendakmu adalah yang terbaik bagiku...

Ketika aku ingin hidup kaya,

Aku lupa, bahwa hidup itu sendiri adalah sebuah kekayaan.

Ketika aku berat untuk memberi,

aku lupa, bahwa semua yang aku miliki juga adalah pemberian.

Ketika aku ingin jadi yang terkuat,

aku lupa, bahwa dalam kelemahan, Tuhan memberikan aku
kekuatan.

Ketika aku takut rugi,

aku lupa, bahwa hidupku adalah sebuah keberuntungan, karena
anugerah-Nya

Ternyata hidup ini sangat indah, ketika kita selalu bersyukur kepada-Nya

Bukan karena hari ini indah, kita bahagia.

Tetapi karena kita bahagia, maka hari ini menjadi indah.

Bukan karena tak ada rintangan kita menjadi optimis.

Tetapi karena kita optimis, rintangan akan menjadi tak terasa.

Bukan karena mudah kita yakin bisa.

Tetapi karena kita yakin bisa, semuanya menjadi mudah.

Bukan karena semua baik kita tersenyum.

Tetapi karena kita tersenyum, maka semua menjadi baik,

Tak ada hari yang menyulitkan kita,

Kecuali kita sendiri yang membuat sulit.

Bila kita tidak dapat menjadi jalan besar,

Cukuplah menjadi jalan setapak yang dapat dilalui orang.

Bila kita tidak dapat menjadi matahari,

cukuplah menjadi lentera yang dapat menerangi sekitar kita.

Bila kita tidak dapat berbuat sesuatu untuk seseorang,

maka berdoalah untuk kebaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sudah lama saya merencanakan untuk menerbitkan buku ini. Hampir sudah 2 tahun. Puji syukur kepada Tuhan, akhirnya buku ini selesai juga. Dalam beberapa kali memberikan pelatihan kepada tim maupun mahasiswa, saya selalu menyisipkan petunjuk praktis yang mungkin berharga bagi kehidupan mereka. Mereka terus mendorong saya untuk merangkum segala catatan ataupun petuah dan dijadikan buku. Terima kasih atas dorongan tim manajemen di perusahaan tempat saya bekerja maupun para mahasiswa tempat saya mengajar. Terima kasih terutama kepada Dyah, istriku, yang selalu mendukung atas terbitnya buku ini. Juga kepada Amanda dan Chitito atas segala masukan dan sarannya untuk membuat buku ini menjadi lebih baik. Termasuk Eilena yang memberikan masukan yang bagus untuk buku ini. Tak lupa kepada Mbak Indah yang membantu mengatur dan menyusun rangkaian buku ini sehingga semuanya selesai tepat waktu. *To all of you, thank you, so much!*

DAFTAR PUSTAKA

Alqarni, Aidh, 2005. *Don't Be Sad*. Riyadh: International Islamic Publishing House.

Byrne, Rhonda. 2012. *The Magic*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Carlson, Richard. 1997. *Don't Sweat the Small Stuff*. New York: Hyperion.

Carnegie Dale, 2016, *How to Enjoy Your Life and Your Job*. New Delhi: Rupa Publisher.

Dobelli, Rolf. 2017. *The Art of the Good Life*. London: Hodder & Stoughton.

Garcia, Hector and Francesc Miralles. 2018. *IKIGAI*. Jakarta: Renebook.

Harari, Yuval Noah. 2018. *21 Lessons for the 21st Century*. London: Jonathan Cape.

Hill, Napoleon. 2019. *Think and Grow Rich*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kawasaki, Guy. 2014. *The Art of Social Media*. New York: Penguin Group.

Kleon, Austin. 2019. *Keep Going*. New York: Workman Publishing.

Lorean, Dominique. 2017. *SIMPLICITE*. London: Orion Publishing Group.

Pasricha, Neil. 2016. *The Happiness Equation*. New York: Penguin Random House LLC.

Rumi, Jalaluddin. 2016. *Fihi Ma Fihi*. Jakarta: Penerbit Zaman

Sharman, Robin. 2019. *THE 5AM CLUB*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

TENTANG PENULIS



Drs. Erry Sunarli, M.Si

Erry Sunarli dengan jabatan sebagai *Senior Vice President* KMK Group adalah *General Manager* PT. KMK GS, perusahaan MNC Korea-Taiwan untuk *global brands* dengan jumlah karyawan 14.000. Lulusan HI FISIPOL, UGM, termasuk Top 10 Indonesia *Future Business Leader* versi majalah SWA tahun 2012. Dia juga berhasil membawa perusa-

haannya menjadi *best of the best* dalam *The Best Corporate Transformation Company* 2013. Perusahaannya pun banyak mendapat berbagai penghargaan dari pemerintah RI dan lembaga nonpemerintah. Dosen tamu di berbagai universitas seperti UGM, UI, LSPR dan lain-lain. Termasuk di berbagai instansi pemerintah. Erry adalah penggemar golf dengan HC 14. Ayah dua putri ini juga sekjen Indo Bogey Club, klub golf Nike yang anggotanya para ekspatriat Amerika, Korea, Taiwan dan Indonesia.



Orbit Indonesia adalah sebuah lini proyek dari Indie Book Corner yang didirikan sebagai upaya membantu penulis-penulis pemula ataupun penulis yang sudah mapan untuk memublikasikan karyanya dalam bentuk buku. Orbit Indonesia memiliki cita-cita agar produksi buku semakin mudah demi memperkaya khazanah perbukuan Indonesia, meningkatkan minat menulis dan membaca.

www.orbit.id
Instagram: Orbit.id