

REINVENTING YOUR SELF !

Kiat mengatasi masalah menuju kehidupan yang sukses



Oleh:

**Happy Susanto M.A
Lia Amalia M.Si**

YOGYAKARTA

2006

KATA PENGANTAR

Banyak sekali persoalan yang kita hadapi dalam hidup ini, ada yang bisa kita atasi dan ada yang tidak. Persoalan ini banyak mengganggu hubungan kita dengan semua orang disekitar kita. Sebenarnya, dengan mengutip pelajaran agama, bahwa tidak mungkin ada persoalan yang tidak dapat kita selesaikan. Tuhan tidak mungkin akan memberikan beban di luar kemampuan kita memikulnya. Hanya saja mungkin kita belum mengetahui bagaimana mengatasinya, atau kita tidak mau tahu cara mengatasinya dan bahkan kita tidak mau mengatasinya.

Buku **REINVENTING YOUR SELF** bukanlah buku penuntun untuk mengatasi semua persoalan yang anda hadapi. Bukan pula buku petunjuk untuk membuka semua akar persoalan anda. Buku ini hanya menyajikan secuil cara dari sekian banyak cara untuk menyingkap tabir persoalan yang kita hadapi. Buku kecil ini mungkin akan berguna bagi anda untuk memulai langkah mengatasi persoalan yang anda hadapi. Kegagalan hidup yang banyak dialami oleh orang biasanya hanya karena mereka tidak memahami persoalan yang dihadapi, tidak bisa mengatur hidup ini, dan tidak bisa mengarahkan hidup ini mau dibawa kemana.

REINVENTING YOUR SELF adalah buku yang mencoba “membedah” diri kita sendiri untuk mengetahui karakter pribadi kita sehingga kita akan lebih jernih melihat persoalan dan lebih penting lagi lebih jernih melihat kehidupan ini. Buku ini adalah buku yang ingin mengajak untuk mengatasi persoalan dengan melihat diri kita lebih dulu sebelum melihat orang lain atau bahkan menghakiminya. Melihat diri sendiri seringkali terlupakan karena kita terlalu emosi dan terlalu egios.

REINVENTING YOUR SELF mengajak anda untuk mentransformasikan segala bentuk persoalan dan permusuhan yang ada menjadi sebuah langkah pembelajaran untuk diri kita. Lawan kita adalah guru kita. Sebuah ungkapan yang sangat sulit untuk kita lakukan namun sangat penting dalam hidup ini. Transformasi yang ingin kita lakukan tidak saja ingin mengubah persoalan dan lawan kita sebagai guru kehidupan, namun lebih kepada sebuah orientasi spiritual. Setiap tindakan ada pertanggung jawaban dan setiap peristiwa dan penderitaan ada hikmahnya. Orang yang beruntung adalah orang yang dapat mengambil semua itu sebagai pelajaran. Menemukan makna spiritual dalam kesulitan adalah proses yang sulit kita pahami. Membutuhkan waktu dan usaha, dan itu dimulai dengan **REINVENTING YOUR SELF** !.

Happy & Lia

DAFTAR ISI

BAB I. KNOW YOUR SELF

1. MEMAHAMI KESULITAN
2. LIHATLAH DIRI KITA SENDIRI
3. BERHATI-HATI DALAM BICARA
4. SETIAP ORANG MASALAH BAGI ORANG LAIN
5. DUA SISI YANG TIDAK TIDAK TERPISAHKAN
6. MENGAPA BEBERAPA ORANG MEMBAWA KITA PADA KEGILAAN?
7. CARA UNTUK MELIHAT
8. MENGAPA HUBUNGAN ITU MEMPUNYAI KESULITAN?

BAB II MENGAPA MEREKA MENYUSAHKAN KITA

9. MENJADI MENYUSAHKAN KARENA MEREKA TIDAK TAHU
10. MEREKA TERPAKU PADA MASA LALU
11. BEBERAPA ORANG MEMILIKI HARGA DIRI RENDAH
12. FANATISME
13. BEBERAPA ORANG MEMANG MENPUNYAI KEINGINAN LEBIH.
14. MENYUSAHKAN KARENA PILIHAN HIDUP SALAH
15. BEBERAPA ORANG MEMANG SAKIT MENTAL.
16. SAKIT DAN CAPEK
17. BEBERAPA ORANG DI DUNIA INI MEMANG JAHAT
18. CARILAH PENJELASAN YANG RASIONAL
19. TANYAKAN MENGAPA
20. PENDERITAAN, KEHILANGAN DAN KEBODOHAN

BAB III. MENGHADAPI PERSOALAN

21. DUNIA INI ADALAH SEPERTI YANG ANDA BAYANGKAN
22. BERBUATLAH SEWAJARNYA
23. ATURLAH EMOSI ANDA
24. HIDUP ADALAH PILIHAN
25. TIDAK MELAKUKAN APA-APA
26. MELAKUKAN SESUATU YANG MENYENANGKAN
27. MENGHINDARI PERSOALAN
28. TENANG, HATI-HATI, DAN KEMBALILAH BERUSAHA
29. MENGHARAP LAWAN UNTUK BERUBAH
30. RUBAHLAH DENGAN KEKUATAN

31. MENGGUNAKAN PENGARUH
32. PERUBAHAN MENSYARATKAN MENGETAHUI LAWAN

BAB: IV PANDANGAN SPIRITUAL

33. PANDANGAN SPIRITUAL
34. CHANGE YOUR SELF!
35. ORANG YANG BERBEDA TIDAKLAH MESTI MENJADI LAWAN
36. HINDARI PENYAKIT DENGKI
37. MEMANDANG DENGAN PANDANGAN SPIRITUAL
38. SETIAP ORANG DAPAT MENJADI GURU
39. MISTERI KEINDAHAN SEBUAH HUBUNGAN
40. KEHIDUPAN INI ADALAH RUANG BELAJAR TANPA BATAS
41. BELAJAR SPIRITUAL DARI ORANG YANG KITA BENCI
42. PERBUATAN YANG KITA ALAMI MUNGKIN PERBUATAN YANG PERNAH KITA LAKUKAN PADA ORANG LAIN
43. APAKAH KEADILAN TUHAN ITU ADA?
44. ORANG YANG MENYULITKAN MENGAJARKAN KITA APA YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN
45. ORANG YANG MENYULITKAN MEMBERI KITA KESEMPATAN UNTUK MENGAJAR ORANG LAIN
46. ORANG YANG MENYUSAHKAN MEGAJARI BELAS KASIH
47. JADIKAN MUSUH ANDA SEBAGAI CERMIN
48. MUSUH ANDA MEMBUAT SELALU SIAGA
49. SEBERAPA DALAM LUKA ITU ?
50. ANESTHESIA (MATI RASA) SPIRITUAL

BAB V. KEKUATAN CINTA ILAHI

51. APAKAH CINTA ITU?
52. MENGGUNAKAN KEKUATAN CINTA
53. UJIAN
54. MERAH AGAPE (CINTA ABADI)
55. MENGAPA HARUS CINTA YANG SUCI?
56. CINTA ILAHI SEBAGAI KEKUATAN UNIVERSAL

BAB: I **KNOW YOUR SELF**

1. MEMAHAMI KESULITAN

Kitab suci mengajarkan kita untuk mencintai tetangga kita, dan juga untuk mencintai lawan-lawan kita, mungkin karena mereka biasanya adalah orang yang sama.

G. K. Chesterton

Dalam hidup ini, setiap orang pasti mempunyai masalah dan persoalan, baik masalah dengan teman kerja, keluarga, guru, orang tua bahkan dengan kekasih anda sendiri. Sebenarnya masalah yang anda hadapi itu mungkin tidak terlalu berat namun karena anda kurang memahami permasalahan tersebut maka anda merasa menjalani hidup ini sangat berat, atau anda bereaksi dengan lawan anda terlalu berlebihan sehingga justru menambah masalah yang baru lagi.

Hidup ini memang selalu ada orang yang menjengkelkan dan orang yang membuat kita menjadi *bete*. Ada orang yang tidak senang kalau kita bahagia, merasa cemburu, tersaingi dan merasa direndahkan. Namun anda harus tahu bahwa mereka tidaklah jahat namun mereka sebenarnya bereaksi yang keliru terhadap diri anda. Sebagaimana kita sendiri juga sering melakukannya. Mungkin mereka sendiri mempunyai masalah yang membuatnya bertindak bodoh.

Orang-orang yang menjengkelkan ini benar-benar menguras energi kita terutama pikiran dan perhatian kita. Kita sering berbuat sesuatu untuk melawan ini, kadang-kadang berhasil namun kadang-kadang juga tidak. Banyak hal yang menyebabkan kita gagal mengatasi masalah ini, namun yang sering terjadi bukan karena kita tidak mampu namun karena kita terlalu tergesa-gesa berbuat dan tidak memahami persoalan yang kita hadapi.

Harus kita ingat bahwa: *kita berjuang menghadapi orang-orang yang bermasalah ini tidaklah sendirian. Banyak orang yang telah melakukan sebelum kita bahkan nanti sesudah kita. Maka belajarlah dari mereka. Masalah adalah garam kehidupan, tidak ada yang bisa lari darinya.*

2. LIHATLAH DIRI KITA SENDIRI

Seni yang bijaksana adalah seni untuk mengetahui bagaimanakah cara memaafkan.

William James

Kita sangat senang sekali membicarakan orang yang menyebarkan ini. Seperti di warung kopi, kafe, tempat makan, bahkan di kantor tempat kita bekerja. Kita mendapati mereka ini sebagai teman, kekasih, guru,

atasan kita, guru agama, dan lain sebagainya. Kita menemukan orang seperti ini dalam bioskop ketika pemutaran film yang membuat suara gaduh dengan tawa dan komentar spontannya terhadap film tersebut. Kita menemukannya dalam pertandingan sepak bola yang ia sering berdiri menutupi penonton dibelakangnya. Kita menemukannya saat bekerja di kantor, dimana atasan kita terlalu menekan pekerjaan diluar jam kantor. Dan juga kita menemukannya pada kekasih kita yang selalu menuntut untuk memenuhi kebutuhannya.

Mereka ada dimana-mana. Mereka membuat kita *bete* dan hidup ini menjadi tidak nyaman. Dimanapun kita berada, selalu teringat terhadap apa yang telah mereka lakukan. Namun sebenarnya yang terpenting adalah *diri kita sendiri*. Kita perlu untuk melihat bagaimana perasaan diri kita sendiri dan perlu bertanya mengapa kita bereaksi terlalu emosional. Maka hal pertama yang harus kita lakukan adalah: *lihatlah diri kita sendiri, setelah itu lihatlah apa yang orang lain lakukan. Dunia ini adalah seperti yang anda bayangkan.*

Jika kita melakukan dua hal diatas, maka yang harus kita lakukan adalah merubah cara melihat terhadap dunia dan semua orang yang ada didalamnya. Perkiraan kita terhadap kenyataan yang terjadi harus kita sadari tidaklah sepenuhnya akurat. Prasangka terhadap orang yang selalu membuat masalah terhadap kita harus dipahami tidaklah selalu benar. Kita harus selalu membuka setiap kemungkinan yang akan terjadi. Masing-masing persoalan mempunyai situasinya sendiri-sendiri. *Kita harus sadar bahwa jika prasangka kita terhadap orang tersebut adalah benar maka tentunya kita tidak akan menghadapi masalah sekarang.*

3. BERHATI-HATI DALAM BICARA

Kata-kata yang salah tidak saja kejahatan pada dirinya sendiri, namun juga mempengaruhi jiwa dengan kejahatan.

Socrates

Lidah ibarat seperti pedang maka kita harus berhati-hati menggunakan. Lidah itu tidak bertulang, maka kita harus berhati-hati memainkan. Banyak diantara kita berbicara namun berakhir dengan pertengkaran. Kita tidak membayangkan bahwa perkataan kita ternyata menyakiti orang lain. Sering kita bercanda namun ditanggapi sebaliknya. Kita juga sering mengira bahwa apa yang kita katakan adalah hal yang remeh, namun kita tidak tahu bahwa bagi orang lain merupakan hal yang penting. Banyak teman karib yang berpisah karena canda dan perkataan saja.

Persoalan yang muncul dari perkataan biasanya disebabkan oleh kurang pekaan, ketidaksamaan komunikasi dan kurang

memperhatikan. Jika anda tidak peka terhadap lawan bicara, jika anda sering melakukan kesalahan komunikasi, dan anda kurang perhatian terhadap lawan bicara anda maka anda adalah kandidat terbaik untuk menemukan kesulitan.

Kepekaan kita adalah kapasitas kita menghargai perasaan orang lain. Sejauh mana kepekaan kita, sejauh itu pula kita menghargainya. Kepekaan dalam berkomunikasi adalah penting. Jika anda melukai seseorang namun anda tidak merasa dan orang tersebut tidak bereaksi spontan maka anda akan melakukannya lagi di waktu yang lain. Mungkin benarlah kata **Philip Paul Hallie** bahwa: *Pedang itu tidak pernah merasa terluka.*

4. SETIAP ORANG MASALAH BAGI ORANG LAIN

Sebaik-baik manusia adalah yang terlebih baik budi pekertinya dan yang lebih bermanfaat bagi manusia.

Hikmah Arab

Jika kita jujur, kita pasti pernah melakukan kesalahan dan menjadi persoalan bagi orang lain. Meski kita menyadari hal itu kemudian kita membuat orang lain menjadi marah, menangis, berteriak dan bahkan mengumpat. Sebagian kita bahkan juga menikmati melakukannya. Kita kadang senang menggrjain orang, teman dan tetangga kita. Kita juga sering tertawa diatas umpatan dan tangisan orang lain. Kita melakukan hal itu bukan sebagai sesuatu yang menyusahkan bagi kita bukan pula sebagai persoalan yang patut kita perhatikan.

Disaat orang lain komplain terhadap apa yang kita lakukan kita mempunyai banyak dalih untuk menghindar. "Bukan itu yang aku maksudkan", "Kamu yang memaksa aku melakukannya", dan masih banyak dalih yang bisa kita keluarkan sebagai pembenaran apa yang kita lakukan. Kita juga tidak mau disebut "sang pembuat onar" bagi orang lain.

Apa yang kita lakukan sebenarnya adalah usaha untuk melindungi pribadi kita sendiri. Kita sering melakukan proteksi yang berlebihan terhadap diri kita, bahwa orang lain akan melakukannya sehingga kita harus melakukannya terlebih dahulu. Sebenarnya jika melihat dengan jernih, jika kita mempunyai prasangka bahwa orang lain akan melakukan hal yang sama, maka kita adalah *sama dengan mereka.*

Jika orang lain melakukan hal yang sama pada kita, maka kita harus berhati-hati memutuskannya. Mencoba memahami keadaannya kemudian berusaha menolongnya. Pada dasarnya setiap orang mempunyai masalah namun memiliki cara pengungkapan yang berbeda-beda. Menjadi orang yang bijaksana adalah posisi yang paling

menguntungkan berhadapan dengan orang semacam ini. Sebaik manusia adalah yang paling baik budi pekertinya dan yang lebih bermanfaat bagi manusia.

5. DUA SISI YANG TIDAK TIDAK TERPISAHKAN

Biasanya orang itu selalu memperhatikan dirinya sendiri layaknya Tuhan tinggal didalam dirinya.

Talmud

Setiap orang dalam dirinya selalu memiliki sisi baik dan buruk. Bagaimanapun jahatnya mereka ternyata sisi manusiawinya tetap ada. Ada sisi baik yang hilang karena nafsu dan ambisi buruknya. Di sebuah tabloid terkenal di Indonesia menyajikan berita tentang pengakuan anak-anak dikatator dunia. Tabloid ini ingin mengungkapkan bagaimana tanggapan anak-anak mereka kepada ayahnya yang dianggap menjadi orang paling jahat di dunia. Ternyata orang yang dianggap paling jahat ini begitu penyayang pada anak-anaknya. Putri Slobodan Milosovic dari Yugoslavia misalnya menyatakan bahwa ayahnya adalah sangat penyayang. Sehingga ia menyebut Milosovic adalah tipe ayah yang kuatir kalau kulit anaknya terbakar matahari. Sementara itu putri Mobutu Sese Seko dari Kongo, karena cintanya dengan ayahnya ia ingin menruskan pekerjaan ayahnya.

Kisah diatas memberikan pelajaran bagi kita bahwa sejahat apapun yang mereka lakukan, namun tetap ada sisi baiknya bagi orang lain. Prilaku jahat yang mereka lakukan sebenarnya bukanlah mereka sebenarnya. Meski mereka harus tetap mempertanggungjawabkan apa yang mereka lakukan. Prilaku jahat yang dilakukan seringnya adalah jalan yang salah dan tidak sadar dari hubungan dengan tantangan kehidupan, keterlukaan, kehilangan dan kegoncangan. Orang yang menyusahkan sebenarnya memiliki keinginan yang sama dengan kita. Rasa hormat, cinta kasih dan perhatian. Hanya saja mereka ingin mendapatkannya dengan cara yang salah yaitu cara yang menyusahkan orang lain.

Maka dari itu setiap usaha untuk melihat mereka pada satu sisi sebagai orang yang menyusahkan justru akan memberi mereka kedudukan yang tetap sebagai orang yang jahat. Mereka akan tetap terpancang disana dan menjadi sulit untuk berubah menjadi orang baik. Pandangan ini juga mengabadikan kita pada pandangan yang salah bahwa manusia itu tidak bisa berubah, yang suatu saat jika kita pada posisi mereka maka orang lain pun akan menganggap kita terus menerus menjadi orang yang jahat pula.

Citra Tuhan sebenarnya ada pada setiap ciptaannya. Namun citra ini kadang menjadi tidak jelas karena perbuatan jahatnya. Setiap manusia

itu adalah spiritualis. Yang membedakan satu dengan lainnya hanyalah tingkatan merefleksikan apa yang disadarinya. Maka benarlah kata ulama besar Islam Imam Ghazali, hati itu ibarat cermin. Jika kita sering membersihkannya maka cermin itu akan tetap terlihat jelas. Namun jika kita mebiarkan setitik-demi setitik noda yang menempelnya maka cermin itu akan menjadi kabur. Jadi bimbingan kita terhadap orang yang menyusahkan merupakan usaha penemuan kembali citra Tuhan dalam dirinya.

Manusia selalu memiliki dua sisi, baik dan buruk. Jika kita selalu melihat sisi buruknya maka kita akan menghakimi bahwa mereka jahat. Lihatlah sisi baiknya sebagai penyeimbang untuk membuat kesimpulan. Tuhan sungguh maha penyayang dan sempurna. *Manusia diciptakan semua dalam keadaan suci, tanpa dosa. Bagai sebuah kertas putih tanpa tulisan pada mulanya.* Namun dalam perjalanan hidupnya manusia akan menulis kehidupannya sendiri diatas kertas ini. Siapakah yang paling dominan dalam tulisan ini, apakah orang tuanya atau lingkungannya. Siapakah yang paling berpengaruh, apakah teman-teman yang baik atau teman-temannya yang jahat atau faktor dan sisi lain dalam kehidupannya. Maka setiap orang membutuhkan bimbingan untuk mendapatkan jalan yang terbaik dalam hidupnya.

6. BEBERAPA ORANG MEMBAWA PADA KEGILAAN

Seni untuk menjadi bijaksana adalah seni mengetahui bagaimanakah memaafkan itu.

William James

Mark Rossen dalam bukunya *Thank You for Being Such Pain*, sangat brilian ketika menganalisa persoalan kesahriaan kita, termasuk ketika melihat persoalan itu sumbernya dari mana dan mengapa ia menjadi masalah bagi kita.

Rosen menjelaskan apa saja yang kita temukan mengenai kesulitan dan kenyamanan adalah berbeda bagi setiap orang. Ia memberi contoh seorang yang bernama Sam yang tidak suka orang yang berbicara selama pertunjukan film. Orang-orang ini bagi Sam sangat menyebalkan dimana ia berfikir bahwa mereka harus mengikatnya dengan cambuk kembang gula dan membombardir dengan *popcorn* yang membosankan dan separuh gelas kosong minuman ringan untuk membuatnya diam selama pertunjukan. Ia menyukai melihat semua film acak-acakan yang diambil ke dalam ruang yang gelap dan “didiamkan sssuusstt” dengan sekelompok penjaga menggunakan kilatan lampu senter sampai mereka bersumpah tidak akan berbicara lagi selama film di putar.

Akan tetapi orang-orang yang berbicara selama pemutaran film tidak menyusahkan bagi yang lain. Sallie misalnya merasa nyaman-nyaman saja ketika mereka ribut bahkan mungkin ikut nimbrung menambah keramaian itu. Ketika Sallie diperguruan tinggi, ia ingin pergi menonton film dikampus hanya untuk mensoraki layar bersama dengan pelajar lainnya dimana mereka disana juga dengan alasan yang sama. Ia menyukai mendengarkan komentar lesu orang lain. Pertunjukan film sangat membosankan kecuali orang yang dibaliknya membuat dengan kata-kata yang beragam tentang karakter, dialog ataupun plot film tersebut.

Pada kedua kasus tersebut, kebiasaan yang berbeda ini identik, akan tetapi reaksi Sam dan Sallie pada spectrum akhir yang berbeda. Dapatkah orang-orang yang menyusahkan itu eksis dalam mata pendengaran atau penglihatan mereka?

Berdasar pada pengamatan ini, kita dapat memulai untuk memahami mengapa seseorang itu tidak menyusahkan hanya karena apa yang ia lakukan. Sementara itu orang menyusahka adalah, sebagaimana pendapat kita sebelumnya, ketika kita mengalami emosi yang tidak menyenangkan sebagai hasil dari tingkah laku mereka.

Maka menjadi wajar untuk memfokuskan pada penyebab kemunculan keadaan yang menderitakan kita tersebut. Akan tetapi ini adalah selingan. Focus utama kita yang nyata harus pada dirikita sendiri. Kita butuh untuk melihat pada perasaan pribadi kita dan tanggapan kita terhadap tingkah laku orang-orang yang menyusahkan. Kita butuh untuk bertanya pada diri kita mengapa bereaksi sangat kuat sekali. *Yang penting untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan adalah dengan menaruh perhatian apa yang terjadi dalam diri kita, bukan sekedar pada apa yang orang-orang yang menyusahkan lakukan.*

7. CARA UNTUK MELIHAT

Dunia ini adalah seperti yang anda bayangkan.

Haharishi Mahesh Yogi

Sering sekali kita berfikir bahwa kita telah melihat dunia ini dengan jelas. Kita menanamkan kepercayaan bahwa pandangan kita tentang kenyataan adalah akurat. Jadi ketika seseorang melakukan sesuatu yang kita anggap menyusahkan, maka penafsiran tentang situasi menjadi kebenaran kita.

Jika demikian halnya maka ini adalah sederhana. Namun sebenarnya, terdapat beberapa kebenaran. Terdapat kebenaran kita, kebenaran tentang seseorang dimana kita mengalami kesulitan bersamanya, dan kebenaran dari kesaksian-kesaksian atau dari orang dekat. Masing-masing perbedaan itu mempunyai situasi, dan masing-

masing yakin bahwa penafsirannya adalah yang paling benar. Film klasik Jepang *Rashomon* yang diarahkan oleh Akira Kurosawa pada tahun 1950, mengeksplorasi tema ini dengan memperlihatkan kejahatan yang terus menerus, masing-masing waktu dari pandangan tentang seseorang yang terlibat partai. Dan masing-masing cerita sangatlah berbeda.

Ketika kita melihat kesulitan kita, penafsiran kita adalah berdasar pada bagaimana kita merasakan pada kesempatan itu. Jika kita lelah, atau marah, atau curiga, maka kita akan mengalami interaksi dengan orang-orang yang menyusahkan berbeda dengan saat kita merasa baik pada mereka. Pandangan kita tentang kesulitan adalah juga berdasar pada sejarah kita. Semua pengalaman hidup kita, semua luka, kesalahan dan pertemuan kita sebelumnya, berpengaruh pada cara kita melihat sesuatu sekarang.

Maka ketika kita berhubungan dengan orang yang menyusahkan, maka sangat penting bagi anda untuk membuka cara baru untuk melihat situasi. Jika persepsi dan asumsi anda sekarang tentang kesulitan benar-benar akurat, maka anda mungkin dapat menyelesaikan persoalan anda dari sekarang.

8. MENGAPA HUBUNGAN INI MENYULITKAN

Jangan berbuat hal yang tidak kamu sukai jika orang lain melakukannya padamu.

Analect Konghucu

Rossen memberikan cerita yang cukup mengesankan bagaimana mengatasi suatu kesulitan, diantaranya pentingnya komunikasi. Ia bercerita mengenai seorang teman membuat komentar begitu saja bahwa hubungan itu sangatlah kompleks, ia kagum bagaimana seseorang itu mengatur untuk membuat hubungan itu bekerja. Memang, siapapun kita pasti panik atas hubungan yang menyusahkan dan penuh penderitaan yang seringnya putus asa sebagai solusinya. Akan tetapi rupanya kita tidak akan menyerah pada semua harapan, atau tidak akan mengambil buku seperti buku ini.

Sementara itu terdapat banyak alasan dimana kesulitan itu muncul dalam hubungan kita, terdapat hal-hal dasar: kurang pekaan, ketidak samaan komunikasi, dan kurang memperhatikan. Jika Barney tidak berfikir tentang yang lain, jika ia tidak tahu bagaimana orang lain merasakan tentang apa yang ia perbuat, dan jika ia tidak memperhatikan apa yang ia telah temukan, maka Barney adalah kandidat yang baik untuk menemui kesulitan.

Kata-kata dan tindakan itu penuh kekuatan, setiap saat kita berkata atau melakukan sesuatu pada orang lain maka kita mempengaruhi pada orang tersebut. Idealnya pengaruh tersebut adalah positif, menciptakan

cinta dan meningkatkan perasaan. Tapi kadang-kadang, ini menghancurkan dan dapat menjadi sakit yang mendalam. Seringnya, terjadi diantara keduanya.

Kepekaan adalah kapasitas untuk mengantisipasi dan menghargai perasaan orang lain. Jika kita peka, maka kita memiliki "perasaan" yang baik tentang bagaimana kata-kata dan tindakan itu berpengaruh kepada orang lain. Jika kita tidak peka, maka kesulitan akan muncul dalam hubungan kita, sejak kita bertindak dan dan berbicara dengan tidak memperhatikan reaksi orang lain.

Akan tetapi menjadi sensitif atau peka tidaklah cukup untuk mengatasi kesulitan dalam hubungan. Kepekaan mempunyai batas, yaitu selalu tidak jelas dan tidak ada yang sempurna. Jim mungkin perhatian kepada Joan, ia memiliki perhatian yang lebih untuknya, dan mengira ia mengantisipasi perasaan dan kebutuhan Joan namun tetap tidak membantu. Joan adalah satu-satunya orang yang dalam posisi untuk memutuskan apakah Jim pada dasarnya telah tertolong atau tersakiti.

Komunikasi adalah penting. Kita harus mendengar bahkan meminta tanggapan dari orang lain, jadi kita mengetahui bagaimana perasaan mereka sebenarnya tentang apa yang kita katakan dan kita lakukan. Jika kita melukai seseorang dengan kejam, dan mereka tidak mengatakan aduh, maka kita melakukan itu lagi tanpa kita ketahui. Jika seseorang memberitahu kita bahwa mereka menghargai apa yang kita lakukan, lantas kita mengetahui kita telah melakukan sesuatu yang benar dan akan melakukan hal itu lagi.

Tentu saja, jika seseorang mengatakan aduh dan kita tidak tahu apa yang kita dengar karena kita benar-benar tidak memperhatikan, maka kesulitan dalam hubungan dapat menjadi meningkat.

Karena beberapa kita dapat menjadi tidak peka, kadang-kadang kita melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibat pada mereka. Karena banyak dari kita tidak pernah berbicara lantang mengenai bagaimana perasaan kita, atau tidak bertanya tentang bagaimana perasaan orang lain, maka orang-orang selanjutnya akan membawa kita pada kegilaan atau kita akhirnya membawa mereka pada kegilaan. Dan karena berkali-kali kita tidak dapat memberikan perhatian, maka kesulitan akan tetap berlangsung, tidak ada seorang pun ingin benar-benar tetap diabaikan. Mengatasi kesulitan dalam hubungan menuntut kita melakukan pengembangan kepekaan, komunikasi dan perhatian.

BAB: II

MENGAPA MEREKA MENYUSAHKAN KITA

9. MENJADI MENYUSAHKAN KARENA MEREKA TIDAK TAHU

Merupakan hal yang buruk karena tidak mengetahui bahwa anda tidak tahu

Saint Jerome

Ada orang melakukan kesalahan karena mereka memang tidak mengetahui bahwa apa yang dilakukan adalah salah. Seorang teman sering masuk kamar tanpa mengetuk pintu terlebih dahulu. Ia merasa biasa saja dan tidak merasa sungkan masuk kamar tanpa mengetuk pintu terlebih dahulu. Ketika ditegur hanya mengubah prilakukanya beberapa saat saja. Sebuah tindakan yang sangat tidak menghormati privasi orang lain. Ternyata setelah diselidiki, ia mempunyai latar belakang keluarga yang demikian. Dalam rumahnya tidak ada pintu dikamarnya hanya bertutupkan tirai sehingga langsung bisa masuk kedalam. Hal ini dilakukannya sejak masa kanak-kanak sehingga masa itu dibawanya sampai sekarang.

Beberapa orang menyusahkan karena mereka tidak mengetahuinya. Mereka bertindak seenaknya yang sangat mengganggu anda. Anda tidak habis pikir mengapa mereka melakukannya. Mereka tidak tahu karena beberapa hal, isalnya pendidikannya yang tidak baik ataupun hidup dalam keluarga yang berantakan. Jika seseorang dalam pendidikan formalnya tidak mendapatkannya dengan cukup dan tidak bisa menyelesaikan dengan baik maka ia menabung persoalan dimasa depan. Keluarga juga sangat berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang. Hidup dalam keluarga yang berantakan sangat mempengaruhi kehidupan selanjutnya.

Saat menghadapi orang seperti ini maka anda harus membuka banyak kemungkinan . kemungkinan yang sangat membantu anda bahwa mereka melakukan tindakan yang menyusahkan orang lain karena mereka tidak tahu. Mereka tidak mempunyai dasar-dasar pengetahuan berperilaku yang baik karena kegagalan pendidikan dan keluarganya. Hal yang cukup jelas bagi kita mungkin masih kabur bagi mereka. Membuka kemungkinan mengapa orang lain bertindak menyusahkan sangat membantu anda untuk menghadapi mereka.

10. MEREKA TERPAKU PADA MASA LALU

Anda harus ungkapkan perasaan hati anda. Agar orang lain dapat mengetahui bahwa ia telah melukai hati anda. Kemudian segera menyelesaikannya. Jangan menyimpannya. Berapa lamakah anda dapat menyimpannya? Hawa kemarahan yang tertimbun dalam hati dapat terbawa satu kelahiran ke kelahiran berikutnya. Hingga suatu saat jika

hawa itu sangat besar, anda bisa terlahir menjadi binatang yang sangat buas.

Guru Ching Hai

Kehadiran kita saat ini tidaklah berangkat dari kekosongan. Dalam pikiran kita selalu memiliki pra-konsepsi masing-masing. Pra-konsepsi ini berasal dari masa lalu dan semua yang terjadi sebelum saat ini. Kehidupan masa lalu ini lah yang kemudian mempengaruhi keputusan kita saat ini, termasuk dalam bagaimana cara kita menghadapi persoalan. Masa lalu ini kemudian menjadi pengalaman hidup kita. Sungguh benar ketika Wilhelm Dilthey, seorang hermeneut sejarah, membagi pengalaman menjadi dua hal: *pengalaman hidup* dan *pengalaman yang terus hidup*. Pengalaman hidup artinya bahwa semua orang pasti memiliki pengalaman dalam hidupnya, tanpa kecuali. Setiap hari pasti ada peristiwa-peristiwa yang kita alami yang kemudian menjadi pengalaman hidup kita. Sementara itu pengalaman yang terus hidup adalah diantara pengalaman hidup kita ada satu atau beberapa pengalaman yang terus hidup dan menjadi kenangan tak terlupakan. Biasanya hal ini disebabkan karena waktu atau saat kejadiannya yang kita anggap luar biasa. Inilah banyak yang mempengaruhi kehidupan kita. Misalnya kita tidak pernah lupa dimana kah tempat ketemu pacar pertama kali. Seorang prajurit pasti akan ingat terus siapa yang menyelamatkannya di medan pertempuran atau siapa yang paling kita benci karena perbuatannya kepada kita.

Tidak semua orang memiliki pengalaman masa lalu yang baik. Banyak diantara kita memiliki masa kanak-kanak dan pendidikan keluarga yang buruk. Meski tidak semuanya benar namun Sigmund Freud dalam psikoanalisisnya bisa menjelaskannya dengan gamblang. Kehidupan kanak-kanak mempunyai pengaruh yang cukup besar dan masuk bawah sadar kita untuk mempengaruhi tingkah laku kedewasaan kita.

Banyak ahli psikologi menjelaskan bahwa bagaimana hubungan awal dengan orang tua, keluarga dan perhatian yang mereka berikan pada masa kanak-kanak sangat berpengaruh kepada masa depan seseorang. Bagi mereka yang sedikit beruntung memiliki keluarga yang baik dan penuh perhatian maka pengalaman ini di pindahkan (*transference*) ke masa depannya dengan baik. Mereka tidak banyak memiliki persoalan yang tidak bisa dipecahkan mengenai masa kanak-kanaknya sehingga ketika saat ini mereka bertemu dengan orang lain yang baru, maka masa lalunya tidak memaksanya untuk melihat orang lain sebagaimana dirinya melainkan apa adanya.

Namun banyak juga orang yang memiliki masa lalu yang buruk, banyak persoalan yang tidak bisa dipecahkan. Ketika berhubungan dengan orang lain mereka mempunyai kecenderungan secara tidak sadar

sebagai refleksi kehidupan masa lalunya. Jadi beberapa orang itu menyusahkan kita karena mereka terpaku pada kehidupan masa lalunya. Setiap pertemuannya dengan orang baru selalu dikaitkan dengan masa lalunya yang kelabu. Banyak cerita yang bisa kita simak untuk orang seperti ini.

Di sebuah perusahaan ada seorang pemuda pekerja yang memiliki etos kerja yang luar biasa. Pekerjaannya selalu rapi dan tepat waktu. Semua orang kagum dengan hasil yang ia peroleh. Sampai pada suatu saat ketika ia menawarkan sebuah program baru dalam perusahaan tersebut, seorang teman laki-laki kerjanya mencoba untuk mengoreksi dan memberi masukan yang berbeda. Maka setelah peristiwa itu ia menyingkir untuk bertemu dengan laki-laki diperusahaannya. Ia bergaul dengan wanita-wanita rekan kerjanya. Namun ketika para karyawan tersebut memberikan kritikan kepadanya, maka ia tidak terima dan langsung menyatakan mundur dari perusahaan tempat ia bekerja.

Kejadian ganjil ini kemudian di analisa dengan cermat. Ternyata dalam kehidupan masa lalunya yaitu masa kanak-kanaknya, ia selalu mendapat kritikan dari ayahnya. Setiap apa yang dilakukan selalu dikritik oleh ayahnya dan sebagai pelarian dari kekecewaan yang dilakukan ayahnya kepadanya, ia lari kepada ibunya. Maka ketika ada orang lain yang mengkritiknya dalam pekerjaan maka ia identikkan dengan bapaknya. Maka ia akan mendekati pekerja perempuan disana karena dianggap sebagi ibunya. Namun jika ia tidak mendapatkan dorongan dari para karyawan itu maka putus asa dan lari. Beberapa orang menjadi menyusahkan orang lain karena terpaku pada masa lalunya.

Maka ketika anda menghadapi orang yang seperti ini anda dapat bertanya pada diri anda sendiri apakah orang ini memicu perasaan anda untuk mengingat masa lalu anda atau tidak. Ketika menghadapi orang seperti ini anda juga dapat melihatnya apakah orang tersebut mengingatkan pada orang yang menyusahkan pada masa lalunya atau ia dapat mengingatkan anda tentang orang yang menyusahkan anda di masa lalu anda sendiri.

11. BEBERAPA ORANG MEMILIKI HARGA DIRI RENDAH

Jangan terlalu mencemaskan kepercayaan diri anda. Cemaskanlah karakter anda. Integritas adalah imbalannya.

Dr. Laura Schlessinger

Jadilah diri anda sendiri. Siapa lagi yang bisa melakukannya lebih baik ketimbang diri anda sendiri?

Frank Giblin II

Ada sebuah cerita yang menarik untuk kita simak bersama. Seorang pelajar SMU bernama Steve tidak menyukai dirinya sendiri.

Kehidupan SMU yang penuh kompetisi di bidang olah-raga menjadi kebanggaan teman-temannya. Namun Steve tidak dapat berpartisipasi di bidang olah raga, ia bukanlah seorang olah ragawan yang baik. Ia juga memiliki jerawat di wajahnya yang menjadi bahan ejekan teman-temannya. Ia berusaha menanggapi ejekannya dengan sabar, sehingga jerawat pun sembuh, namun luka hatinya tetap tinggal. Untungnya ia adalah anak yang pintar. Selepas tamat SMU ia bekerja di perusahaan yang sesuai dengan ahlinya. Ia mendapatkan fasilitas yang memadai. Namun Steve merasa kehilangan dirinya saat ada orang mengejek dirinya dengan kata-kata yang buruk.

Beberapa orang memang memiliki harga diri rendah. Mereka melakukan tindakan yang membuat orang lain tidak nyaman, sebenarnya untuk mehangcurkan luka emosi yang di deritanya. Orang yang tidak menyukai dirinya sendiri mempunyai cara berinteraksi yang berbeda-beda. Ada yang menggunakan kata-kata untuk pertahanan, menjaga jarak dengan orang lain, atau lebih menyukai kesendirian. Beberapa orang membutuhkan rasa simpatik dan perhatian dari orang lain dengan terus menerus mencari telinga untuk mendengarkan keluhannya atau mencari pundak untuk menangis.

Demikianlah beberapa orang memang mempunyai harga diri rendah dan tidak menyukai diri mereka sendiri. Menghadapi orang seperti ini harus menemukan berbagai macam cara untuk menjaga agar mereka tidak terluka lagi. Bagi anda yang memiliki perasaan seperti ini, berusahalah berpikir positif tentang diri anda. Hargai diri anda, karena setiap orang mempunyai kelebihan sendiri-sendiri. Tuhan tidak menjadikan manusia kerdil yang tidak mempunyai kemampuan apa-apa. Di balik apa yang kita miliki, ada hikmah yang besar untuk pertumbuhan spiritual kita. *Kemampuan berinteraksi dan menjadi bagian dari pergumulan sosial adalah tantangan bagi kita. Karena sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lainnya.*

12. FANATISME

Semua bentuk ketergantungan adalah buruk, baik dalam bentuk narkotika atau pecandu alkohol, morfin ataupun idealime.

Carl Gustav Jung

Beberapa orang dengan fanatisme yang kuat bisa menyebabkan persoalan dengan orang lain. Fanatisme dengan keyakinan, idealisme, dan nilai-nilai yang dianut sangat mempengaruhi tingkah laku kita. Bisa saja orang melakukan kejahatan yang kejam dengan atas nama kehormatan ini. Sejarah telah menyajikan cerita-cerita peperangan dan pembunuhan yang disebabkan oleh fanatisme yang berlebihan.

Keyakinan memberikan kepada kita kepastian mengenai kehidupan dunia yang tidak bisa di tebak. Memberikan pada kita kemampuan melakukan penafsiran mengenai apa saja yang dulunya tidak kita ketahui. Keyakinan memberikan kita kekuatan dan landasan untuk melewati hambatan-hambatan dan persoalan dalam hidup ini. Keyakinan juga memberikan kepada kita rasa kebersamaan dan berbagi kepada orang lain yang sesuai dengan kita.

Namun keyakinan juga memiliki batasan. Biasanya menghalangi kita untuk melakukan hal yang baru yang kita belum pernah mencoba sebelumnya. Sebuah tindakan yang tidak kita temukan dalam keyakinan kita selama ini. Keyakinan juga melakukan pemisahan yang ketat pada setiap orang dengan istilah sebagai pegikut dan bukan pengikut. Melakukan interaksi dengan bukan pengikut adalah persoalan sendiri. Persoalan ini lebih kelihatan pada persoalan keyakinan agama.

Kesadaran akan dunia plural adalah suatu keniscayaan, maka pertemuan dengan orang lain yang bahkan berbeda keyakinan adalah sebuah keharusan. Maka yang sebenarnya harus kita cermati adalah bagaimana kita memperlakukan perbedaan itu. Pertanyaan tentang mengapa kita berbeda-beda sudah tidak begitu relevan lagi karena semua orang memiliki argumentasinya sendiri. Akhirnya hal yang mempengaruhi perilaku kita disini adalah cara melihat perbedaan. Demikian juga dengan agama. Cara pandang agama (*religion way of knowing*) sangat mempengaruhi tindakan kita terhadap pemeluk agama yang lainnya. Dalam dunia yang beragam ini justru kita akan menemukan dan keteguhan keyakinan kita jika kita mampu berinteraksi dengan orang lain bukan menghindarnya. *Beberapa orang memang menjadi menyusahkan bagi yang lain karena memegang teguh keyakinannya. Mereka lebih merasa selamat dan nyaman dengan melakukan hal itu.*

13. BEBERAPA ORANG MENPUNYAI KEINGINAN LEBIH

Jalan pintas adalah cara dari kebutuhan akan ketamakan.

Abraham Joshua Hes

Saat ini kita memasuki zaman konsumerisme tinggi. Orang sangat gandrung dengan kebutuhan akan barang baru. Banyak iklan dimana-mana menawarkan pada kita untuk memiliki barang baru sebagai bentuk kemajuan peradaban seseorang. Dapat mengikuti zaman dengan memiliki segala produk zaman tersebut kemudian dikatakan *more civilized* (lebih beradab). Akhirnya banyak dari kita banyak mengalami ketergantungan akan barang baru yang sebetulnya mungkin tidak begi bermanfaat bagi kita. Kita terjajah dengan gaya hidup seperti ini. Yang

lebih menyedihkan adalah adanya anggapan bahwa dengan memiliki barang-barang tersebut kualitas hidup kita meningkat dan status sosialnya menjadi naik.

Iklan-iklan tersebut membuat kita beranggapan bahwa kebahagiaan hidup dapat diraih semata-mata terpenuhi semua keinginan kita. Jarang sekali kita temua ajakan yang bergaya spiritual dan kesadaran diri terhadap makna hakiki dari hidup ini. Jika kita ingin mencari model hidup yang kedua ini maka kita harus mencarinya diluar. Jarang sekali kita temui ajakan kepada kebahagiaan sejati yang semua orang sebenarnya mencarinya. Saat ini sering sekali kita dipaksa membeli sesuatu yang mungkin kita sebenarnya tidak meginginkannya dengan janji kita akan tampil lebih seksi, lebih *gentle* atau lebih menyenangkan dan elitis. Kampanye tentang kebaikan tidak sebanding dengan kampanye mengenai pemenuhan kebutuhan lewat produk-produk tersebut.

Jadi saat ini muncul "agama baru" yang bernama agama konsumerisme yang bentuk ibadahnya adalah kehadiran di supermarket-supermarket, mall-mall, kafe-kafe dan tempat-tempat yang menawarkan kesenangan tersendiri. Mereka yakin bahwa dengan mendapatkan banyak kepemilikan akan bisa menutupi kekurangan mereka. Pola hidup seperti saat ini sangat mengancam agama yang ada yang sebenarnya memberikan konsep kebahagiaan hidup yang hakiki dan terdalam.

Beberapa orang menyusahkan karena memiliki nilai dan keinginan yang melebihi orang lain. Ketika keinginan tersebut melebihi kebutuhannya maka disebut tamak. Sebenarnya keinginan yang terlalu banyak tidak mesti akan menyebabkan hubungan buruk kepada orang lain jika hanya terbatas pada pemenuhan keinginan tersebut. Namun kebanyakan dari mereka ini untuk memenuhi kebutuhannya harus mengorbankan orang lain. Mereka melihat oreang lain sebagai batu loncatan untuk mendapatkan ketamakannya.

Orang yang tamak ini biasanya rela mengorbankan banyak orang lain bahkan tanpa memperdulikan nasib mereka. Kita banyak melihat contoh kasus karena ketamakan seorang pimpinan perusahaan, ribuan karyawannya harus kehilangan pekerjaan. Tanpa peduli melakukan pemecatan atau bahkan penutupan pabrik. Bukan karena tidak mendapatkan keuntungan namun karena keuntungannya kurang besar.

Namun uang bukanlah satu-satunya sumber ketamakan. Orang bisa menjadi tamak karena ingin popularitas, kedudukan dan kekuasaan. Mereka berharap dengan memiliki semua itu akan meningkatkan harga diri dan status sosial yang kemudian diharapkan mendatangkan kebahagiaan hidup. Namun jika pemenuhan kebutuhan ini menyingkarkan hak orang lain maka akan menjadi bentuk penganiayaan orang tersebut. Orang yang tamak melihat orang lain sangat simplistis yaitu menjadi

penolong atau penghambat, menjadi teman atau lawan. Akhirnya kejelian kita melihat orang sangat membantu sikap kita terhadap orang tersebut. *Bebrepa orang memang menyusahkan bagi orang lain karena ketamakan, mempunyai keinginan yang melebihi kebutuhannya dan melihat orang lain bermakna hanya sebagai akhir keegoisan diri.*

14. MENYUSAHKAN KARENA PILIHAN HIDUP SALAH

Musisi harus menciptakan musik. Pelukis harus menggoreskan lukisannya. Penyair harus menuliskan sajaknya. Mereka harus melakukannya untuk mencapai puncak kedamaian dalam diri mereka sendiri. Seseorang harus menjadi apa yang mereka bisa jadi.

Abraham Maslow

Setiap hari kita disuguhi oleh berita-berita tentang kejahatan dan kriminalitas. Koran, radio dan televisi membeberkan cerita tentang pembunuhan, pencurian, pemerkosaan, perampokan dan tindakan kejahatan lain. Kebanyakan dari tindakan tersebut ternyata disebabkan karena kebiasaan mengkonsumsi obat-obat terlarang. Mereka mengalami ketergantungan terhadap alkohol, candu dan psikotropika lainnya. Ketergantungan ini menyebabkan pecandunya gelisah, lekas marah dan tidak sabar. Sifat ini kemudian membawa mereka kepada tindakan-tindakan kejahatan lainnya. Untuk memenuhi ketergantungannya bisa saja mereka merampok, mencuri bahkan melakukan pembunuhan. Inilah gambaran umum yang setiap hari kita nikmati beritanya.

Mereka masuk daftar orang yang menyusahkan bagi lain. Mereka menyusahkan karena jalan hidup yang mereka pilih adalah salah. Mereka membutuhkan pertolongan. Beberapa orang menyadari dan beberapa orang tidak. Orang yang menyadari akan cepat meminta pertolongan dan memperbaiki hubungan dengan orang sekitarnya. Sedangkan yang tidak, mereka akan tetap melakukan kegiatan menyusahkan dan akan terjebak pada kenikmatan sesaat yang sebenarnya justru merusak hidup mereka.

Obat-obatan selain alkohol yang memiliki pengaruh buruk setelah mengkonsumsinya adalah obat bius. Obat ini bisa membawa kepada permusuhan, pemurung dan penyakit gila. Pengguna heroin menyebabkan kelesuan, rasa kantuk, merasa cemas dan bergejolak. Penggunaan kokain menyebabkan kerusakan pada fungsi sosialnya, agresi dan agitasi yang hebat. Prilaku yang menyimpang inilah diantara sebab orang melakukan tindakan kejahatan. Hidup dengan ketergantungan adalah penajahan dan penganiayaan yang tidak menyenangkan. Anda bisa menghindari penajahan dan penganiayaan ini jika anda tidak salah mengambil arah hidup anda. Kita harus ingat bahwa banyak orang terjerumus kejahatan hanya karena inseng dan coba-coba

saja. Maka sebuah bimbingan memang sangat dibutuhkan dalam hidup ini untuk menghindari kesalahan pilihan jalan hidup. Bimbingan ini bisa berasal dari teman, kerabat, keluarga, dan agama.

15. BEBERAPA ORANG MEMANG SAKIT MENTAL

Siapa pun yang pergi kepada psikiatri harus menyerahkan kepalanya untuk diperiksa

Sam Goldwin

Kemajuan zaman yang sungguh cepat ini ternyata membawa dampak yang luar biasa terhadap perkembangan kepribadian seseorang. Zaman globalisasi yang ditandai oleh kecanggihan teknologi menawarkan berbagai macam kenikmatan, kemudahan dan tantangan. Ciri khas modernisasi ini diantaranya dapat dilihat dengan kemajuan dan kemudahan transportasi dan kemudahan informasi. Zaman memberikan dan melayani semua kebutuhan manusia. Namun disisi lain muncul juga paradoks yang juga tidak kalah mengerikan. Zaman ini juga memperlihatkan budaya ketergantungan yang cukup tinggi terhadap produk-produk modernisasi tersebut. Teknologi yang harusnya membebaskan namun justru membelenggu manusia dan membuatnya terjajah. Jika tidak dapat memenuhi ketergantungan tersebut maka banyak dampak yang ditimbulkan diantaranya adalah depresi dan penyakit mental. Jika seseorang tidak dapat menguasai dirinya, tidak bisa mengatur mentalnya maka ia kan menjadi beban bagi orang disekitarnya. Jadilah ia kandidat yang baik untuk menjadi orang yang menyusahkan bagi orang lain.

Orang menyusahkan memang diantaranya disebabkan oleh penyakit mental. Mereka membutuhkan pertolongan namun mungkin tidak menyadarinya atau tidak ingin mengakuinya. Kita pernah mendengar perkataan bahwa perbedaan utama antara mereka yang mencari bantuan psikologi dan mereka yang tidak adalah bahwa kelompok pertama disebut orang-orang yang lebih sehat. Paling tidak mereka ingin melakukan sesuatu tentang persoalan yang mereka hadapi.

Namun untuk menolong diri ini bisa saja muncul dengan olah tubuh dan olah pikiran. Orang saat ini mulai menggandrungi meditasi, yoga, membaca buku-buku pengembangan diri, dan terapi yang bersumber agama untuk mengenali persoalan diri atau paling tidak sebagai cara untuk menenangkan diri dari persoalan yang dihadapi kemudian dengan harapan akan mampu melihat kenyataan dengan jernih. Maka bagi orang yang menutui diri dari apa yang dihadapinya akan selalu berkata: "Tidak ada yang salah pada diriku, untuk apa aku harus mendengarkan nasehat kalian". Namun orang bisa mempunyai

masalah pribadi karena memang ia terlalu banyak dituntut oleh lingkungan sosial, yang sebenarnya ia tidak mampu atau tidak suka melakukannya.

16. SAKIT DAN CAPEK

Sakitnya ayahmu itu memuntungkan kita

William Shakespeare (*Henry IV, Bagian Satu*)

Banyak peristiwa yang tidak kita inginkan terjadi karena kita berhadapan dengan orang yang salah dan dalam kondisi yang tidak tepat. Kadang orang yang normal dapat dengan mudah tertimpa masalah karena berhubungan dengan orang yang sedang sakit. Ia menjadi menyusahkan bagi kita yang sebenarnya ia juga tidak ingin melakukannya. Orang seperti ini sebenarnya tidak akan membuat masalah namun karena penderitaan yang temporer maka orang tersebut menjadi menyusahkan. Mereka sendiri sebenarnya hidup menderita. Mereka ingin keluar dari penderitaannya namun tak kuasa, maka jadilah ia kandidat orang yang menyusahkan bagi anda.

Ada sebuah kisah yang layak kita simak. Ada seorang yang menjaga ibunya ketika sakit. Sakit yang dideritanya membuatnya tidak bisa berbuat apa-apa dan hanya bisa berdoa. Namun sang ibu tidak bisa menerima keadaan seperti ini. Hidupnya yang dulu penuh dengan semangat menjadi hilang karena penyakit yang dideritanya. Kini ia muram dan mudah sekali marah. Anaknya yang setia menunggunya menjadi sasaran empuk kemarahan itu. Bahkan perawat yang merawatnya tak tahan lagi mendengarkan pembicaraannya. Setiap ada orang yang datang menjenguknya pasti akan menjadi kandidat untuk menerima caciannya. Sebenarnya, ia takut meninggal. Ia masih memiliki harapan yang besar untuk melakukan banyak hal. Namun tubuhnya sudah lemah dan tak berdaya. Ia tidak bisa mengatasi kelemahan ini setelah selama ini hidupnya penuh semangat. Maka untuk mengatasi kekhawatiran ini, ia mencaci siapa saja yang datang menjenguknya, termasuk anaknya.

Kadang pengaruh dari penyakit tidaklah langsung namun tidak kurang menyusahkan. Ada seorang ibu dua anak yang sangat energik dan memiliki kesibukan yang luarbiasa sedang berlibur di West Indie di pulau Saint Martin . Ia menjadi menyusahkan bagi keluarganya karena makanannya teracuni oleh *ciguatera*. Ciguatera adalah toksin yang diproduksi oleh plankton yang tumbuh diatas batu karang di Siberia. Ikan yang sangat kecil memakan plankton bersama dengan toksin tersebut, dan

kemudian ikan besar memakan ikan kecil ini. Si ibu memkan ikan yang teracuni ciguatera tanpa sengaja yang kemudian membuatnya pusing dan menimbulkan rasa penat yang luar biasa. Ia berteriak membentak-bentak keras dan marah-marah. Ia mulai merasakan nyeri pada tulang sendi yang hebat dan hipersensitif yang aneh terhadap dingin pada telapak tangan, kaki, dan dalam mulutnya. Saat ia kembali kerumah, ia langsung terbaring lemah dan tidak dapat melakukan apa-apa. Keluarganya yang pengertian mencoba dengan tekun memberikan dorongan dan semangat. Mereka juga mengajarkan banyak hal yang baru untuk menyemangatnya. Si ibu ini tidaklah menjadi menyusahkan bagi siapapun, namun keadaan tersebut menjadi cobaan yang berat bagi keluarganya.

Orang yang menyusahkan anda tidaklah mesti ia orang yang jahat, namun bisa saja ia orang yang dahulunya baik pada anda, namun karena penyakit yang dideritanya atau kelelahan, maka membuatnya menjadi orang lain. *Kadang-kadang orang itu menyusahkan atau keadaan yang dibuat susah oleh penyakit atau oleh kelelahan.*

17. BEBERAPA ORANG DI DUNIA INI MEMANG JAHAT

Barang siapa yang melakukan perbuatan jahat bukanlah monster. Mereka adalah manusia yang melakukan suatu perbuatan yang sangat besar sekali. Jika mereka itu benar-benar binatang, maka mereka tidak akan disalahkan. Tapi mereka adalah manusia maka harus bertanggung jawab karena mereka telah mengkhianati kemanusiaan mereka.

David J. Wolpe

Perdebatan mengenai kejahatan dan cara penanggulangannya merupakan persoalan perenial, umurnya juga setua umur manusia di bumi ini. Manusia selalu dikejutkan oleh bentuk-bentuk kejahatan baru yang mereka tidak pernah bayangkan sebelumnya. Saat kejahatan terjadi orang mulai bertanya mengapa mereka melakukan hal kejam itu. Apa motif dibaliknya. Bagaimanakah kita menggulagi kejahatan tersebut. Semua pihak membicarakan kejahatan itu. Namun satu hal yang tidak dapat dipungkiri adalah ada kesepakatan jamak bahwa mereka yang melakukan kejahatan ini adalah orang-orang yang menyusahkan.

Pada 11 September tahun 2001 penduduk dunia dikejutkan oleh aksi terorisme yang mengguncang Amerika dengan diruntuhkannya gedung WTC yang merupakan gedung simbol kejayaan perekonomian pemerintahan Amerika. Ribuan orang meninggal dunia. Pada bulan yang sama di tahun berikutnya, Indonesia diguncang oleh beberapa kali ledakan bom yang menewaskan ratusan orang. Tidak satupun dari kita mengetahui maksud ledakan tersebut karena banyak orang yang tidak berdosa menjadi sasaran tindakan keji ini. Beberapa orang mengira

tindakan ini dilakukan sebagai protes terhadap negara tertentu, sebagian lagi menduga sebagai bentuk pemahaman agama yang salah. Mengatasnamakan agama untuk tindakan kejahatan.

Para ilmuwan dari berbagai bidang telah saling bekerja-sama mengatasi kejahatan ini. Para ahli teologi dan filsafat dari semua tradisi spiritual telah membicarakan panjang lebar tentang kenyataan dari kejahatan manusia. Banyak dari institusi agama mengharamkan tindakan-tindakan kejahatan. Merekamenialai bahwa tidak ada ajaran agama dan tradisi spritual manapun yang menghalalkan kejahatan apalagi kejahatan tersebut bersifat massal. Bagi mereka sungguh tidak masuk akal jika orang yang mengaku beragama yang membawa pesan Tuhan untuk kebaikan manusia, menebarkan kasih sayang antar sesama, justru melakukan tindakan yang kejam. Tindakan kejam ini justru mengingkari kodratnya sebagai manusia yang diciptakan Tuhan untuk menguasai bumi dengan semangat cinta kasih dan perdamaian.

Namun harus disadari bahwa orang yang menyusahkan yang anda temui tidaklah mesti cocok untuk diberi label sebagai orang jahat. Beberapa memang adalah jahat. Namun untuk mengatakan bahwa semua orang yang menyusahkan adalah jahat. Tindakan kejahatan dapat dibatasi dengan dan diatasi di bawah kondisi yang benar.

Satu-satunya aturan yang bisa kita mainkan disini adalah kehati-hatian. Seseorang harus sangat berhati-hati sebelum menamakan orang lain itu sebagai penjahat. Istilah tersebut mempunyai kekuatan dan teror. Jika kita salah menandai terhadap musuh, maka kita berarti memberikan kepada mereka kekuatan kegelapan yang mereka tidak berhak mendapatkannya.

Orang yang benar-benar jahat pada umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

Pertama, orang yang jahat mengajak bertindak sesuatu yang menyebabkan kejahatan. Sungguh menyedihkan. Kejahatan adalah antitesis kehidupan, cinta, dan kebahagiaan.

Kedua, orang yang jahat dalam melakukan tindakan kejahatannya dilakukan secara sadar dan diulangi terus menerus. Mereka mengetahui apa yang ia lakukan dan mengetahui akibat yang ditimbulkan dari tindakannya tersebut. Kejahatan adalah sebuah rencana tindakan yang sengaja.

Ketiga, seorang penjahat selalu memalingkan dan menyelewengkan kebenaran untuk tindakannya. Pikiran sang pelaku tersebut menjadi rusak, merasa tindakannya tidak salah dan yang paling parah adalah kadang-kadang korbannya menerima perlakuan kejahatannya. Kejahatan selalu ditujukan untuk orang lain dan mencari keuntungan diri sendiri. Penjahat kadang kadang tidak dapat melihat

kepada kejahatannya dan secara tidak sadar mengarahkan hal tersebut pada yang lain di lingkungannya. Kejahatan itu seperti virus yang mudah sekali menyebar dan mempengaruhi orang lain untuk mengikutinya.

Keempat, orang yang jahat itu tidak mempunyai penyesalan. Mereka selalu merasa benar atas tindakannya. Kata-kata penyesalan dari seseorang yang telah melakukan kejahatan kadang bagi seseorang itu tidak cukup dan membutuhkan pembalasan yang sama. Keadaan inilah yang cepat sekali menyebarkan kejahatan dengan atas nama balas dendam.

Memikirkan kejahatan tidaklah menakutkan. Jika kita memberikan perhatian kepada pelaku kejahatan ibarat kita memberikan sebuah makanan kepadanya. Namun kita juga tidak bisa mengabaikannya. Memang sungguh dilematis. Saat kita menemui orang yang kita sebut jahat, yang sesuai kriteria diatas, maka kita memiliki dua cara untuk menghadapinya. Langkah pertama yang anda harus lakukan adalah menjauhinya secepat mungkin dan menghindari berhubungan di masa yang akan datang. Langkah kedua adalah melakukan perlawanan untuk mengatasi tindakan kejahatan yang ditimbulkan si pelaku tersebut.

Namun sebenarnya langkah yang paling mudah dan cepat bisa kita lakukan adalah langkah yang pertama. Anda tidak terlalu banyak melibatkan emosi anda untuk melakukan langkah tersebut dan tentu tidak terlalu beresiko. Sementara itu langkah yang kedua adalah langkah yang akan menguras tenaga dan pikiran anda yang seringnya juga akan mempengaruhi sisi kehidupan lainnya. Langkah kedua ini adalah langkah terakhir jika kita tidak memiliki lagi tempat dan waktu untuk menghindar. Saat kejahatan itu cenderung merusak, tidak bisa dirubah dan didamaikan maka langkah pertama adalah langkah yang paling baik. Dalam hal ini menghindar dari bahaya bukanlah tindakan pengecut namun merupakan tindakan yang bijaksana.

Meninggalkan kejahatan bukanlah menyingkirkannya, kita hanya menyingkirkan dan menghindari pengaruhnya dari kehidupan kita. Kita memang harus jeli melihat kejahatan. Kapan harus menghindar dan kapan harus melawannya. Terdapat waktu ketika kejahatan itu harus dilawan demi keuntungan yang lebih besar dan demi kemaslahatan masyarakat luas. Mengatasi kejahatan seperti ini harus dilakukan melalui tindakan kolektif dan bukan melalui keberanian individu dan tindakan personal.

Kita harus berhati-hati sebelum menamakan seseorang yang menyusahkan anda dengan sebutan orang jahat. Jika ternyata ia memang orang jahat, maka anda harus berhati-hati dalam setiap kehadirannya. Jika ia muncul maka cepatlah anda menjauh dari pengaruhnya.

18. CARILAH PENJELASAN YANG RASIONAL

*Tidak ada orang yang berjasa yang dapat membuktikan dirinya berjasa
Juga masih belum terbukti mengapa anda disebut orang bijak,
Memecah setiap sisi kegembiraan dari keraguan.*

Alfred Lord Tennyson

Kita sudah melihat begitu banyak alasan mengapa orang itu menjadi menyusahkan bagi orang lain. Orang tanpa sadar bisa menyusahkan karena ia terpaku pada masa lalunya atau ia sedang melakukan perjuangan pribadi. Ia bisa membuat orang lain menderita karena ia terlalu mengidealkan kepada seseorang atau terhadap sesuatu. Ia dapat menjadikan orang lain menderita karena memiliki ambisi untuk mencapai materi ataupun kedudukan tertentu. Ia menyusahkan karena ia menderita sakit fisik atau mental atau karena memiliki kedengkian terhadap anda. Menjadi pertengkaran karena kita memiliki pandangan yang berbeda. Jadi sekian banyak kemungkinan yang menyebabkan seseorang itu mempunyai alasan untuk menyakiti dan membuat hidup anda terganggu. Tidak ada satu alasan yang pasti yang membuat anda berkesimpulan mengapa orang lain itu menyusahkan. Paling-paling kita hanya bisa mengatakan mereka telah melakukan tindakan bodoh.

Anda harus membuka semua kemungkinan mengapa mereka melakukan tindakan bodoh tersebut. Setiap penjelasan yang anda cari selalu terbuka untuk berubah. Anda memberikan keuntungan yang menyangsikan bagi orang yang menyusahkan yaitu dengan mencari jawaban mengapa mereka menyusahkan. Anda harus sangsi dengan jawaban yang anda peroleh karena bisa jadi jawaban yang anda miliki dapat berubah setiap saat. Kita mencari penjelasan yang paling masuk akal dari tindakannya.

Jika anda kesusahan melakukan hal ini maka anda harus mencoba membalikkan aturan. Gunakan imajinasi anda. Anda berganti menjadi orang yang menyusahkan bagi pandangan orang lain. Jika anda adalah orang yang salah, akankah anda tidak ingin orang lain memberikan anda keuntungan yang meragukan? Apakah anda tidak ingin orang lain menduga anda tidak bermaksud menyakiti mereka? Apakah anda tidak membantu orang yang ingin membuat asumsi bahwa terdapat penjelasan yang sederhana bagi apa yang anda lakukan?

Jika kita tidak mau memutuskan orang yang menyusahkan dengan baik, berarti anda tidak ingin memberi orang lain rasa hormat dengan memberikannya penjelasan yang rasional dimana jika anda berada di posisinya menginginkan hal yang sama. Bukankah ini sebuah standar ganda?

Tapi harus kita ingat bahwa meskipun kita memberikan kesempatan dan penjelasan yang rasional bukan berarti kita menyetujui apa yang ia lakukan. Tidaklah mungkin kita bisa menerima kejahatan yang merusak dan menyusahkan orang lain. Kita juga tidak mungkin menyetujui tindakan kriminal seseorang. Bukan pula menghentikan anda untuk mencari keadilan dan membuat keadaan lebih baik dengan mencegah perbuatan mereka terjadi lagi di masa depan. Penjelasan rasional yang anda cari tidaklah mencegah anda untuk melindungi dan mendapatkan hak-hak anda. Kondisi seperti ini juga tidak membuat anda harus berpura-pura bahwa semua berjalan baik-baik saja yang membuat anda menerima apa adanya.

Penjelasan diatas adalah salah satu cara untuk tidak terburu-buru membuat kesimpulan atas perilaku orang lain. Memberikan seorang manfaat dari keraguan yang anda hadapi berarti anda ingin membuka kemungkinan bahwa anda tidak memiliki semua fakta tentang orang tersebut. Artinya bahwa anda memiliki itikad baik dengan diam dan tidak terburu-buru memutuskan sampai semua terbukti. Apa yang anda lakukan memiliki prinsip yang sama dengan prinsip hukum yang berjalan: Orang yang menyusahkan anda tidak disebut bersalah sampai dapat dibuktikan bersalah.

Saat menghadapi orang yang menyusahkan dalam hidup, anda harus membuka dugaan bahwa orang tersebut sedang mencoba untuk melakukan hal yang terbaik yang dapat ia lakukan sehingga terdapat tebusan penjelasan bagi tindakan yang ia telah lakukan.

19. TANYAKAN MENGAPA

Cara memahami semua yang ada adalah dengan memaafkan semuanya.

Pepatah Perancis

Orang yang tidak bisa memaafkan orang lain sama saja dengan orang yang memutuskan jembatan yang harus dilaluinya, karena semua orang perlu dimaafkan.

Thomas Fuller

Buku yang anda baca ini berisi tentang pencarian alasan mengapa orang itu menjadi menyusahkan bagi orang lain. Dengan pertanyaan mengapa yang anda ajukan berarti anda berusaha memahami keadaan yang anda hadapi. Anda bisa melatih kebiasaan untuk memperbaiki keputusan bahkan bisa jadi akan mengubah pandangan anda terhadap orang tersebut. Dengan mengembangkan latihan pemahaman mengapa orang itu menyusahkan, maka anda telah melatih diri anda dengan cara baru untuk melihat dan cara baru untuk merasakan.

Bertanya mengapa bukanlah hal yang mudah bagi mereka yang dengan cepat mengambil kesimpulan. Jika anda tipe orang yang suka

cepat mengambil kesimpulan maka bertanya mengapa akan membuat anda tidak nyaman, karena proses yang terjadi tidak akan membawa pada jawaban yang jelas. Jawaban semua memiliki posisi yang sama dan mengambang yang membawa kepada kemungkinan-kemungkinan. Kemungkinan-kemungkinan inilah yang membuat anda harus mencari banyak penjelasan dan selalu menjaga diri untuk tidak sampai menyalahkan orang lain sampai anda mengetahui dengan jelas duduk persoalannya.

Setiap orang memiliki cara masing-masing dalam melihat sesuatu. Anda akan dapat memahami ini dengan jelas ketika melihat seorang suami datang ke pengadilan untuk menceraikan istrinya atau seorang istri yang menggugat cerai suaminya. Semua merasa benar pada posisinya masing-masing. Ada sebuah cerita tradisional yang sangat relevan untuk menggambarkan situasi ini. Saat orang buta ditanya bentuk gajah itu seperti apa. Mereka akan menjelaskan sesuai yang dipegangnya. Dan itu tidak akan menjelaskan keseluruhannya. Maka sangat mungkin situasi ini terjadi pada anda. Saat anda menghadapi orang yang menyusahkan mungkin anda tidak mengetahui keseluruhan ceritanya. Sangat bijaksana anda menunda keputusan sampai anda mengetahuinya.

Penundaan keputusan sebenarnya adalah latihan pikir kita dan yang terpenting latihan rohani. Anda akan merasa tertantang untuk memikirkan kembali asumsi yang anda pegangi sebelumnya. Jika kita mengahakimi orang lain secara gegabah berarti kita telah mengunci diri kita kedalam sebuah cara melihat dan merasakan yang mungkin justru akan menyulitkan kita di masa depan.

Mungkin anda menghadapi situasi yang membuat anda frustrasi. Misalnya di perusahaan dimana anda bekerja, atasan anda tidak lagi memperhatikan pekerjaan anda dan tidak lagi memberikan bantuannya untuk kemajuan pekerjaan anda. Hal janggal yang tidak terjadi sebelumnya. tidak memberikan bantuan yang cukup akhir-akhir ini. Anda langsung membuat kesimpulan bahwa atasan anda tidak menyukai pekerjaan anda. Anda membuat kesimpulan bahwa ia seorang menejer yang buruk. Anda merasa tidak nyaman sekali menjadi bawahannya yang semua itu mendorong anda untuk membuat keputusan berhenti. Sikap seperti ini hanya akan membuat anda marah dan diliputi rasa takut.

Namun pernahkah anda mencoba memahami bahwa semua kesimpulan yang anda ambil itu salah. Bagaimana jika atasan anda sebenarnya sedang mendapatkan teguran oleh atasannya juga yang ia sendiri sekarang khawatir dengan pekerjaannya? Bagaimana jika dia baru saja menerima tawaran dari perusahaan yang lain dan telah siap meninggalkan pekerjaan sebelumnya? Bagaimana jika ia akhir-akhir ini banyak terpengaruhi oleh minuman beralkohol? Bagaimana jika ia banyak

memiliki persoalan dengan rumah tangganya? Jika anda memiliki anggpana seperti ini, tindakan yang menyalahkan anda pada atasan anda pasti berubah. Anda akan berubah menjadi kasihan kepadanya. Anda pasti akan berusaha membantu semampunya untuk meringankan penderiataannya.

Saat anda menghadapi orang yang membuat hidup anda susah, sebelum membuat kesimpulan coba tanamkan kebiasaan bertanya pada diri anda mengapa orang tersebut melakukannya. Kebiasaan ini akan menolong proses penyembuhan anda terhadap rasa marah dan takut kepada orang tersebut.

20. PENDERITAAN, KEHILANGAN DAN KEBODOHAN

Jika kita dapat membaca rahasia sejarah dari musuh kita, maka kita akan menemukan dalam kehidupannya sisi sedih dan penderitaan yang cukup untuk mengakhiri semua permusuhan

Henry Wadworth Longfellow

Jika kita melihat kembali mengapa orang itu menyusahkan maka kita akan menemukan beberapa alasan mengapa mereka berbuat jahat. Hampir semua tingkah laku yang menyusahkan adalah hasil dari penderitaan, kehilangan, atau kebodohan. Orang melakukan sesuatu yang menyakitkan pada orang lain karena mereka terluka hatinya. Sebenarnya mereka tidak menginginkannya namun tidak bisa mengelak. Atau mereka melakukan karena mereka tidak mengetahuinya.

Karena menderita orang bisa melakukan tindakan yang tidak rasional. Karena terhimpit ekonomi mereka menghalalkan segala cara untuk mendapatkan sesuatu, bahkan dengan membunuhnya. Mereka frustrasi dengan keadaan. Setiap hari mereka melihat orang-orang kaya memamerkan kekayaannya sedangkan mereka dalam keadaan susah, meski sudah bekerja keras. Penderitaan ini membuat mereka mengambil jalan pintas.

Orang menyusahkan sering karena kehilangan sesuatu. Saat orang kehilangan orang yang paling dicintainya ada beberapa dari mereka tidak siap. Merasa hidupnya sudah tidak berarti. Akhirnya tanpa disadari dilampiaskan pada kegiatan yang membuat orang lain menderita. Ada orang yang saat masa dewasanya justru bertingkah seperti masa anak-anakan. Ternyata orang ini kehilangan masa kecilnya karena didikan sang ayah yang terlalu keras. Masa kecilnya hanya dihabiskan didalam rumah untuk bekerja.

Ada diantara mereka melakukan tindakan jahat karena mereka tidak tahu. Akhir-akhir ini kita dikejutkan oleh aliran Mahdi yang ada di Palu Sulawesi yang dianggap sesat oleh pemerintah. Kelompok ini

melakukan perlawanan saat polisi ingin menginterogasi sang pemimpin, sehingga jatuh korban di kedua pihak. Bisa jadi tindakan sesat yang mereka lakukan ini karena mereka tidak tahu apa yang mereka lakukan. Mereka adalah kelompok masyarakat pedalaman yang memiliki tingkat pendidikan yang sangat rendah. Mereka masih memiliki ikatan kuat dengan budaya lokal. Ada beberapa diantara kita berbuat jahat kepada orang lain karena memiliki keyakinan berbeda. Perbedaan orang lain ini tidak bisa diterima, padahal perbedaan itu juga ada dasar hukumnya dalam agama yang mereka anut bersama. Karena kebodohan bisa membuat orang melakukan kejahatan.

Ternyata banyak alasan orang itu melakukan kejahatan. Ada diantara mereka melakukannya karena penderitaan, kehilangan, dan kebodohan. Ketulusan kita untuk memahami akan berujung pada rasa kasihan padanya.

BAB: III

MENGHADAPI PERSOALAN

21. DUNIA INI ADALAH SEPERTI YANG ANDA BAYANGKAN

Didalam kehati-hatian ada keselamatan, didalam ketergesa-gesaan ada penyesalan.

Pepatah Arab

Kita sering berpikir bahwa kita telah melihat dunia ini dengan jelas. Mentaksirnya dengan benar. Sampai ketika orang lain melihatnya dengan cara yang berbeda, maka kita menjadi orang pertama yang paling tidak terima. Kita merasa benar dengan apa yang kita lihat, kita lakukan dan kita taksir. Orang yang berbeda kemudian menjadi calon utama persoalan kita.

Perbedaan cara melihat ini, dan kukuhnya pendirian kita bahwa apa yang kita lihat, yakini dan tafsirkan adalah benar adalah sumber persoalan yang sering terjadi sejak ribuan tahun lamanya. Dalam sejarah manusia banyak orang meninggal karena perbedaan keyakinan. Banyak orang berani melakukan pertumpahan dara karena perbedaan cara melihat persoalan.

Maka hal yang perlu kita lakukan adalah merubah cara pandang kita. *Change Your Mind*, perubahan cara pandang dan pikiran kita ini tidaklah mudah. Namun hal ini dapat dimulai dengan melihat persoalan secara hati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan penghakiman.

Dibutuhkan sedikit saja kesabaran untuk menunda penghakiman terhadap persoalan yang kita hadapi.

Melihat kesulitan yang kita hadapi, biasanya tergantung pada perasaan yang ada pada saat itu. Hubungan kita dengan orang yang menyebalkan disaat kita lelah, capek dan marah, akan berbeda dengan saat kita merasa baik. Pandangan kita pada kesulitan sangat dipengaruhi oleh sejarah, masa lalu, luka kita dan semua pengalaman hidup kita sebelumnya. *Maka hal penting bagi kita adalah membuka cara baru melihat kesulitan. Carilah waktu yang tepat untuk menganalisa masalah anda sendiri.*

22. BERBUATLAH SEWAJARNYA

Cintailah kekasihmu sekedarnya saja karena mungkin suatu saat ia akan menjadi musuhmu. Bencilah musuhmu sekedarnya saja mungkin suatu saat ia akan menjadi kekasihmu.

Umar bin Khattab

Jika terjadi sesuatu pada diri anda, tentu anda akan bereaksi dan meresponnya. Jika hal itu menyenangkan maka anda akan tertawa dan bergembira, namun jika itu menyusahkan anda maka anda akan menagis dan sedih. Sebuah reaksi yang normal. Demikian juga terhadap orang yang selama ini membuat anda menderita. Setiap bertemu dengannya anda akan bereaksi yang menunjukkan tidak suka, dari muka yang masam, menyindirnya sampai anda meninggalkannya begitu saja.

Hidup ini dipenuhi dengan orang yang kita sukai dan kita benci. Mereka mengelilingi kita setiap hari. Namun kadangkala kita terlalu bereaksi yang berlebihan terhadap mereka. Kita sering melihat seseorang begitu dekat karena kecintaannya kepada orang tersebut. Seakan semua dunia yang baik ada padanya. Kita menjadi fanatik terhadap orang tersebut. Demikian juga kita melihat seseorang karena sesuatu hal sangat membenci orang lain. Semua dunia yang buruk ada padanya. Kita sering terlalu bereaksi yang berlebihan terhadap dua kjenis orang tersebut. Kita sangat senang jika sedang berhadapan dengan orang yang kita sukai sampai-sampai tidak ada sikap “memberontak” dan kritis keluar dari diri kita. Semuanya menjadi benar. Demikian juga dengan orang yang menyebalkan bagi kita. Kita sering bereaksi yang berlebihan dan cepat marah. Tidak ada hal yang positif dalam dirinya.

Ambillah waktu sejenak (*take a moment!*) untuk bersikap. Jaganlah tergesa-gesa untuk memutuskan. Waktu yang sejenak tersebut memungkinkan semua hal akan terjadi. Memungkin anda untuk berfikir sikap yang mungkin sebaliknya akan anda lakukan. Kita telah banyak belajar bahwa banyak orang yang terlalu dekat dan terlalu saling

mencinta menjadi terpisah dan kemudian menjadi musuh yang menyusahkan hidup kita. Demikian juga banyak orang yang dahulunya salaing bermusuhan kemudian menjadi akrab dan saling mencintai.

Berbuatlah semua sewajarnya saja. Beri ruang dalam hidup anda untuk semua kemungkinan dapat terjadi disana. Ambilah waktu sejenak untuk bersipa dan memutuskan sesuatu meski itu untuk orang yang paling kita cintai. Mungkin cukup jelas pepatah Arab mengataka: *dalam ketergesa-gesaan ada penyesalan dan dalam kehati-hatian ada keberuntungan*. Ingatlah bahwa hidup ini adalah proses yang belum selesai. Jika kita ingin mendapatkan sesuatu maka kita harus berjuang untuk mendapatkannya. Tidak ada sesuatu yang sudah siap untuk anda jalani, semua harus didapat dengan perjuangan. *Hidup ini adalah proses untuk menjadi (becaming) bukan proses yang sudah jadi.*

23. ATURLAH EMOSI ANDA

Apabila hati kita tulus, ego berkurang, dinding ketidaktahuan retak, kita dapat melihat banyak alam yang berbeda-beda.

Guru Ching Hai

Kedamaian tidak terdapat di dunia luar, melainkan terdapat dalam jiwa kita sendiri.

Ralp Waldo Emerson

Banyak orang yang kelihatannya dewasa namun sebenarnya mereka bermental anak-anak. Mereka bisa saja mempunyai gelar keilmuan yang tinggi namun ketika menghadapi persoalan bisa saja gelar itu tidak berguna apa-apa. Kemampuan mengatur emosi merupakan keahlian dan seni dalam hidup ini. Jika anda mampu melakukannya maka anda termasuk orang yang beruntung. Orang yang membuat anda tidak nyaman dalam hidup ini bisa saja mereka itu orang-orang pintar yang mempunyai gelar akademik dan keserjanaan tinggi namun secara mental mereka masih seperti anak-anak.

Pentingnya mengatur emosi ini telah dijelaskan dengan gamblang oleh David Goleman dalam bukunya *Emotional Intelegence* yang menyebutkan bahwa mereka yang sukses dalam hidup ini karena, *pertama*, Mereka mampu mengenal perasaan disaat perasaan itu muncul; hal ini memberikan pada mereka makna yang besar tentang "kebenaran" keputusan yang mereka buat, semenjak mereka dalam penataan dengan tambahan cara mengetahui dari intelektual mereka. *Kedua*, Mereka mampu mengatur reaksi emosi mereka, *ketiga*, mereka mampu menggunakan emosinya secara tepat dalam mengejar sebuah tujuan dengan menunda kepuasan dan menahan kata hati. *Keempat*, mereka peka

terhadap perasaan orang lain dan *kelima*, mereka mampu bekerja dengan mahir dalam dan dengan pengaruh emosi orang lain untuk membangun dan memperkuat hubungan personal.

Dalam dunia sosial Habermas juga telah menjelaskan bahwa zaman modern ini banyak orang yang dikuasai oleh *rasio teknis*, yaitu sebuah rasio intelektual yang mempergunakan kemampuan IQ dan melupakan *rasio komunikatif* yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan sosialisasi dan interaksi kepada orang lain. Rasio teknis adalah kemampuan intelektual yang bersifat kalkulatif sementara itu rasio komunikatif adalah kemampuan kita mengatur emosi dengan orang lain. Orang melakukan tegur sapa (komunikasi) secara ekonomis mungkin tidak menghasilkan apa-apa. Anda menelpon teman ada di luarkota bisa jadi akan menghabiskan banyak uang. Namun sebenarnya ini adalah kebutuhan emosional kita. Kita membutuhkan untuk didengarkan, disapa orang dan di hormati. Idealnya memang ada keseimbangan antara dua rasio ini pada diri kita. Terlalu mendominasinya salah satu bentuk rasio ini maka akan membuat ketimpangan dalam kehidupan kita ini.

24. HIDUP ADALAH PILIHAN

Setiap goresan kebaikan dan keburukan yang terjadi dalam hidup kita tidak akan pernah meninggalkan luka yang kecil

Willam James

Banyak hal yang datang pada kita membutuhkan keputusan kita, demikian juga dengan orang yang menyusahkan terhadap kehidupan kita. Anda bisa saja memutuskan untuk mengabaikan begitu saja semua yang terjadi, menghindari berhubungan dengan orang tersebut, dan semua terlihat baik-baik saja. Jika anda melakukan ini, anda bukanlah orang yang pertama. Banyak orang sebelum anda melakukan hal ini. Yang menjadi pertimbangannya adalah bahwa tidak melakukan sesuatu adalah hal yang terbaik untuk dilakukan.

Mungkin anda bisa saja berbuat yang mengasikkan dengan mereka yang menyebalkan ini. Anda selalu menjaga keharmonisan terhadap mereka yang sebenarnya tingkah laku mereka tidak kita harapkan. Kita melakukan sesuatu yang dapat membuat mereka bahagia dan memberikan apa yang mereka butuhkan. Kita menjadi orang yang menyenangkan bagi mereka. Selau menyuguhkan sesuatu yang mereka sukai demi keharmonisan hubungan.

Bisa asaja anda melakukan sikap yang tegas dengan mengusir mereka dari kehidupan anda. Mengusir jauh-jauh dan mengabaikan mereka. Anda bisa bilang tegas: Pergi ! atau lebih keras lagi *kick out* ! pada

mereka. Anda mencoba menutup lembaran kehidupannya di kehidupan anda. Anda akan berusaha jauh menghindari mereka.

Bisa saja anda berfikir untuk balas dendam, artinya justru tidak menghindari mereka. Anda berhadapan untuk menantanginya meski tidak langsung. Anda bisa merencanakan bagaimana membalas perlakuan mereka. Anda bisa merencananya dengan matang kemudian suatu saat jika ada kesempatan anda akan melakukannya. Anda berfikir melakukan ini akan membuat pikiran dan perasaan anda lebih enak dan menyenangkan

Anda bisa juga bersifat terbuka kepada mereka untuk mengakhiri konflik yang terjadi. Anda bisa berbicara kepada mereka dan melakukan negosiasi untuk mencari solusi. Anda bisa melakukan untuk merubah mereka atau anda melakukan perubahan itu pada diri anda sendiri.

Inilah kemungkinan-kemungkinan yang mungkin bisa anda lakukan. Anda bisa langsung memutuskan untuk meninggalkannya atau tetap menjaga hubungan ayang ada dengan berusaha memperbaikinya. Anda harus menetapkan sebuah pilihan yang menurut anda terbaik untuk dilakukan. Anda harus berfikir untung dan ruginya tidak hanya sekedar urusan materi namun lebih penting lagi berkaitan dengan pengembangan diri anda dimasa depan. Keputusan yang anda jatuhkan pasti akan meninggalkan bekas yang dalam pada diri anda sendiri atau pada lawan anda.

Namun yang perlu di ingat bahwa anda akan senantiasa menemua orang-orang seperti ini di masa depan. Jika anda meninggalkan danmenagabaikannya maka anda tidak pernah akan berhasil menghadapi mereka. Dengan tetap menjaga hubungan dengan mereka berarti anda mau belajar untuk masa depan anda sendiri. *Jadikanlah orang lain jendela untuk diri anda.* Pilihlah langkah yang tepat dan hati-hati untuk menghadapi mereka.

Anda tidak bisa mensortir persoalan apa yang seharusnya datang dan pergi dari diri anda namun anda bisa menentukan pilihan sikap apa untuk menghadapi persoalan tersebut.

25. TIDAK MELAKUKAN APA-APA

*Tidak melakukan apa-apa
adalah tindakan yang baik*

Gilbert dan Sullivan

Tidak melakukan apa-apa adalah pilihan pertama dari beberapa pilihan yang ada yang telah kita sebutkan diatas. Anda bisa saja mengabaikan dan memebiarkan persoalan yang terjadi terhadap lawan

anda berpura-pura seolah-olah tidak terjadi apa-apa. Membiarkan perasaan yang muncul pada diri kita.

Banyak sekali orang melakukan hal ini sebagai langkah untuk bertahan. Ada sepasang suami istri yang tetap bertahan satu rumah dengan saling berpura-pura tidak terjadi apa-apa setelah pertengkaran hebat. Kita tetap berteman dengan menjaga hubungan dengan seorang teman yang telah menyakiti kita karena hanya suatu pertimbangan tertentu.

Menghindar dari persoalan dan persoalan yang ada mungkin saja tepat jika memang anda merasa tidak ada harapan untuk memperbaiki keadaan. Jika tidak ada harapan yang lebih baik mengapa mesti dipertahankan. Namun keputusan seperti ini seringkali muncul dari sikap putus asa untuk mencari jalan yang lebih baik. Keputusan ini kemudian muncul sebagai ukuran untuk masa depan. Jika anda menghadapi orang yang seperti itu maka anda langsung menentukan sikap putus ada untuk meneruskan hubungan. Tidak banyak melakukan usaha untuk mempertahankannya dan memperbaikinya. Anda akan cenderung menghindari persoalan-persoalan seperti ini karena sebelum anda menghadapinya anda sudah membuat keputusan bahwa akan gagal memperbaikinya, karena anda bertolak pada masa lalu. Anda mempunyai patokan standar yang kaku, karena di masa lalu telah gagal menyelesaikannya.

Hal yang terbaik yang mesti dilakukan adalah meninggalkan masa lalu dan berhubungan dengan masa depan. Anda harus berfikir bahwa persoalan yang terjadi tidak akan menjadi lebih dengan sendirinya. Jika anda melakukan ini maka anda berarti membiarkannya dan mengabadikan persoalan tersebut. Jika anda tetap berpura-pura tidak terjadi apa-apa harga yang harus anda bayar adalah anda tidak bisa mengekspresikan perasaan anda, artinya perasaan itu hanya terpendam dihati anda dan terus akan berontak untuk dikeluarkan padahal anda terus menekannya. Sebuah keadaan yang justru menyulitkan anda.

Jika perasaan ini tidak terekspresikan maka manifestasinya bisa saja negatif. Anda akan melakukan perbuatan yang berlebihan meski perbuatan itu sebelumnya belum pernah anda lakukan. Mungkin dengan mabuk-mabukkan, berjudi sampai habis-habisan dan melakukan perbuatan yang lainnya.

Memang ada keadaan yang baik untuk tidak melakukan apa-apa disaat dua kelompok yang bermusuhan butuh waktu untuk menenangkan diri. Keadaan yang buru-buru memutuskan sedangkan emosi kita masih tinggi akan mengakibatkan keadaan lebih buruk lagi. Menunggu kadang-kadang merupakan langkah bijaksana sebelum kita bertindak, namun bukan berarti kita menghindari persoalan yang ada. Diam dan menunggu

adalah untuk memulihkan kesadaran kita untuk memutuskan langkah apa yang terbaik untuk kita lakukan.

Ide untuk tidak melakukan apa-apa mungkin bisa saja menjadi solusi dengan lawan anda namun bukanlah keputusan yang bijak untuk masa depan. Membuat keputusan untuk menghindari persoalan dengan orang lain sebenarnya akan membuat persoalan yang lebih banyak lagi kepada diri anda. *Berani memutuskan untuk menyelesaikannya adalah kunci pengembangan diri anda di masa depan.*

26. MELAKUKAN SESUATU YANG MENYENANGKAN

Kesabaran adalah bentuk kecil dari keputusasaan, yang disamarkan sebagai kebajikan.

Ambrose Bierce

Hal yang paling mudah untuk dilakukan sebagai bentuk pertahanan adalah memberikan senyuman meski perbuatan yang dilakukan tidak sesuai dengan perasaan anda. Kadang-kadang dengan senyuman dapat mempertahankan hubungan dan akan dapat melalui persoalan. Maka kita sebenarnya telah memutuskan untuk tetap menjaga hubungan dengan melakukan perbuatan yang menyenangkan.

Keputusan tersebut banyak dicontohkan oleh para pelaku bisnis terhadap kliennya untuk mempertahankan usahanya. Mereka rela tetap bersabar dan berpura-pura baik kepada tingkah laku pelanggannya yang sebenarnya salah. Karena menjaga kesenangan pelanggan adalah lebih penting dari pada persoalan kemenangan. Mempersilahkan mereka berbuat sesukanya untuk menjamin mereka bisa datang kembali. Memang kadang-kadang lebih baik membiarkan mereka mendapatkan kesenangan dan menetapkan keharmonisan jika itu berkaitan dengan persoalan yang sepele namun penting bagi mereka. Karena banyak hal yang sepele yang dapat menjadi sumber pertengkaran hebat.

Harus kita sadari, kondisi diatas bisa terjadi karena anda pada posisi yang lemah dan jika anda melakukannya terus menerus maka suatu saat anda harus membayarnya dengan mahal. Anda harus selalu mengabdikan permintaan orang tersebut. Lawan anda ini akan mengambil keuntungan dari keadaan ini. Anda akan selalu berkata iya kepada setiap permintaan. Dan jika itu yang anda lakukan maka mereka akan menuntutnya lebih banyak. Akhirnya anda akan memutuskan untuk tidak bertemu meski segudang perasaan marah bergejolak pada diri anda. Anda akan kehilangan mereka jika suatu saat anda memutuskan untuk berbaikan kepada mereka. Maka hati-hatilah dengan harga yang anda harus bayar ketika anda memutuskan untuk berbuat yang menyenangkan, mengalah dan menghindari konflik.

Anda bisa berbuat demikian jika anda telah memperhitungkannya dengan alasan yang matang. Misalnya jika persoalannya adalah sepele, ketika memang menjaga keharmonisan adalah hal yang penting dilakukan untuk saat itu atau, jika berbuat yang menyenangkan tersebut dapat menguntungkan anda di masa depan. Jika tidak ada alasan yang kuat menjadi begundal maka janganlah hal itu anda lakukan. *Anda harus ingat bahwa berbuat kebaikan atau kesenangan itu tidak lah selalu berarti.*

27. MENGHINDARI PERSOALAN

*Pergaulilah manusia itu dengan apa-apa
Yang engkau sukai dari mereka*

Pepatah Arab

Menghindari persoalan kadang bisa menyelesaikan berbagai persoalan. Ketika anda bertetangga dengan sekelompok geng sepeda motor yang sering meraung-raungkan motornya, anda pergi dan pindah tepat adalah keputusan bijak. Jika atasan anda mempunyai kebiasaan marah-marah tanpa alasan maka anda pergi adalah jalan yang baik, atau saat anda menghadapi bahaya diluar kemampuan anda, maka meninggalkannya adalah hal yang terbaik.

Hal yang harus diperhatikan adalah kapan keputusan pergi itu harus dikeluarkan. Sepenuhnya pertimbangan pada diri anda, memutuskan untuk menghadapinya tau menghindar. Setiap orang mempunyai cara masing-masing untuk menghadapinya. Ada orang yang baru mendapatkan tanda-tanda akan menemui kesulitan langsung memutuskan menghindar bagaimanapun situasinya. Ada juga orang yang sengaja menghadapinya, menyelami dan kemudian belajar darinya.

Ada orang yang menghindar dari suatu persoalan karena ia merasa tidak nyaman. Setiap hal yang mebuatnya tidak enak maka ia langsung lari dan meninggalkannya. Mereka menyerah. Mereka sangat berharap bahwa dengan menghindar keadaan akan menjadi lebih baik dan tidak akan menemukan persoalan lagi dalam hidupnya. Orang ini adalah orang yang selalu melihat rumput tetangga lebih hijau.

Menjadi bijaksana jika anda tidak menyerah. Mencoba menghargai kemampuan yang ada pada diri anda untuk menyelesaikan. Menghargai potensi diri untuk berkembang dan belajar dari keadaan dan sebagai pengalaman untuk masa depan. Keputusan untuk diam sebenarnya justru hanya menambah persoalan. Kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu adalah alasan utama untuk menjadi orang yang diam. Sedangkan orang-orang disekiling anda bergerak untuk maju dan berkembang. Orang yang diam lebih baik mengakhiri dari pana mengenal masa depan yang belum

mereka ketahuai. Mereka takut berpeualang untuk masa depann mereka. Mereka lebih menyuaki kemandegan

Memang ada beberapa orang tetap tinggal karena mempunyai komitmen dan loyalitas, atau karena alasa ekonomi. Namun janganlah tinggal karena anda mempuyai harga diri yang rendah sehingga menerima hidup yang teraniaya. Anda harus mencoba memikirkan tentang berbagai kemungkinan sebelum memtuskan untuk menghindar. Misalnya, jika anda meninggalkan apakah persoalan tersebut tetap akan tinggal di kepala anda. Jika anda pergi begitu saja berapa banyak persoalan yang tidak akan terpecahkan. Apakah menghindar itu satu-satunya cara terbaik untuk menghindari kesulitan. Apakah anda yakin dimasa datang tidak akan menmui persoalan.

Menghindar bukanlah cara pemecahan yang baik. Jika anda meninggalkan kesulitan dengan orang lain tanpa memecahkan persoalan sebelumnya, anda hanya akan menanam persoalan yang suatu saat harus akan anda panen sendiri. Anda harus ingat bahwa persoalan itu muncul lebih jauh ketika saat pertama anda menghadapi persoalan memutuskan untuk tidak mau menyelesaikannya.

Keputusan untuk menyelesaikan masalah dengan lawan anda adalah keputusan yang sulit. Bukan semata-mata harus dilihat keberhasilan ataupun kegagalannya, karena kedua-duanya sama-sama menguntungkan untuk pengembangan masa depan anda.

28. TENANG, HATI-HATI, DAN KEMBALILAH BERUSAHA

*Dalam kehati-hatian ada keselamatan
Didalam ketergesa-gesaan ada penyesalan
Buah dari kelengahan adalah penyesalan
Dan buah kecermatan adalah keselamatan*

Pepatah Arab

Ketika lawan berbuat jahat, pikiran yang paling mudah muncul adalah balas dendam. Anda merencanakan dengan baik, saat mempunyai kesempatan yang tepat anda akan melaksanakan niat jahat tersebut. Anda akan merasa puas saat lawan anda tertimpa rencana anda yang berjalan dengan mulus. Bahkan anda berusaha mencari jalan yang paling mudah untuk membuatnya kapok. Anda mencari-cari sumber inspirasi dengan membaca buku, koran, majalah, bahkan menonton film kejahatan untuk mendapatkan cara balas dendam yang terbaik.

Keinginan balas dendam adalah keinginan yang universal dan sudah ada sjak dahulu kala. Banyak cerita tentang pertikaian dalam skala kecil atau besar karena balas dendam. Orang melakukan ini tanpa mempertimbangkan akibatnya. Biasa orang lekukan balas dendam karena

tiga alasan. *Pertama*, untuk membuat diri kita merasa lebih baik, merasa lebih nyaman dan enak. *Kedua*, untuk mengirim pesan bahwa kita bisa melakukan yang sama. *Ketiga*, untuk menghindari kejahatan yang lebih jauh, membuatnya jera dan kapok.

Melakukan balas dendam dengan motivasi pertama terdorong oleh rasa emosional yang tinggi. Anda merasa tidak nyaman jika tidak melakukan balasan kepada lawan anda. Motivasi emosional ini seringkali dibarengi oleh kejumudan pikiran kita. Biasanya kita tidak berpikir panjang untuk melakukan itu. Kepuasan kita muncul disaat lawan kita mengalami penderitaan yang sama atau lebih dari yang kita rasakan. Namun ketika anda sudah mendapatkan suara hati dan kejernihan pikiran, maka hanya penyelasan yang akan muncul. Kepuasan hati yang anda rasakan setelah melakukan balas dendam hanya semu.

Motivasi kedua mensyaratkan kita untuk berfikir tentang cara bagaimana lawan kita mengetahui bahwa apa yang ia lakukan adalah hal yang buruk bagi kita, dan kita pun bisa melakukan hal yang sama. Kita melakukannya agar mereka juga mengetahui bahwa kita tidak menyukainya dan jika kita lakukan padanya, ia pun akan membencinya. Maka anda harus memikirkan cara yang tepat untuk itu. Anda tidak akan merasa puas pada motivasi pertama.

Motivasi ketiga melakukan balas dendam adalah untuk menghindari kejahatan yang lebih jauh. Banyak orang melakukan kegiatan yang tidak baik jika ia merasa bahwa cara yang dilakukannya berhasil. Mereka akan mengulaginya diwaktu yang akan datang jika mereka punya kesempatan. Maka cegahlah dan yakinkan dengan perbuatan anda bahwa jika mereka tetap melakukan keburukan itu maka mereka akan membayar hal yang sama dimasa depan.

Namun demikian, balas dendam bukanlah cara terbaik untuk bertahan. Balas dendam memberikan dampak yang negatif untuk anda. Melakukan balas dendam hanya akan memperluas konflik yang ada. Ketika kita memutuskan untuk membalas maka kita telah menumbuhkan pada diri kita sifat keganasan. Balas dendam juga membuat kerusakan hubungan kita yang permanen. Sangat susah memulai hubungan jika kita sudah diciderai oleh rasa ingin balas dendam.

Bagaimanapun juga kekejaman dan keganasan tidak pernah kita saahkan. Anda melakukan balas dendam tergantung motivasi anda. Apakah dendam tersebut menawarkan jalan yang terbaik bagi anda. Apakah balas dendam yang anda lakukan hanya untuk memenuhi kepuasan perasaan anda atau untuk mendidik mereka. Atau juga untuk mencegah mereka berbuat yang lebih jauh dimasa depan.

Ada banyak cara yang baik untuk menyalurkan balas dendam. Anda bisa membawa mereka ke jalur resmi yang ada, meminta kepada

pengadilan untuk memutuskannya. Anda bisa menghindarinya dengan melakukan kegiatan sosial yang memberikan pelajaran bagi mereka yang sering berbuat kejahatan. Banyak orang yang melakukan kejahatan karena mereka tidak mengetahui keburukan dari tindakannya dan karena lemahnya pendidikan yang mereka terima. Anda bisa melakukan hal ini jika anda melakukannya dengan tenang dan hati-hati. Anda tidak perlu tergesa-gesa memutuskan langkah apa yang harus dilakukan menghadapi apa yang mereka lakukan. Sampai anda menemukan satu cara atau aktivitas yang membuat anda merasa nyaman dan menguntungkan untuk mengembangkan potensi hubungan dimasa depan dengan tidak merusak hubungan yang sudah ada. Benarlah kata **Geoge Herbert** di abad ke 17: *kehidupan yang baik adalah dendam yang terbaik.*

29. MENGHARAP LAWAN UNTUK BERUBAH ?

Tidak ada yang benar-benar membutuhkan perbaikan selain kebiasaan orang lain

Mark Twin

Kita selalu mengharapkan lawan kita berubah. Menyadari kesalahannya dan mau memperbaiki keadaan sebuah keinginan yang universal. Namun apakah hal ini sering terjadi begitu saja tanpa usaha dari kita? Yang sebenarnya menjadi persoalan adalah biasanya kita merasa tidak enak saat lawan kita mengalami kebahagiaan. Saat mereka mengalami kesusahan sebaliknya kita malah bahagia.

Sering kita diatur oleh perasaan kita dalam melihat dan menilai seseorang. Saat mereka tidak berbuat yang menyusahkan pada kita maka kita merasa terbebas, sebaliknya jika mereka berbuat yang menyusahkan membuat kita sedih dan terkungkung. Maka kita mempunyai keinginan yang baik untuk merubah mereka. Keinginan ini sebenarnya berdampak sementara saja. Jika mereka berubah maka mereka akan kembali karena perubahan itu bukan yang mereka inginkan. Saat mereka kembali melakukan perbuatan itu maka kita menjadi terjajah kembali perasaan kita.

Akhirnya kita bisa melihat bahwa hubungan dengan orang yang menyusahkan dan menjadi lawan kita mensyaratkan kita untuk menerima kenyataan bahwa menginginkan perubahan dari mereka bukanlah hal yang realistis. Perubahan yang terjadi hanya bersifat sementara saja karena mereka tidak menginginkan perubahan itu melainkan kita sendiri. Semakin kita menginginkan perubahan pada mereka semakin kita akan banyak dikecewakan mereka. Semakin anda mengukur mereka dengan ukuran anda, semakin jauh perbedaan yang terjadi.

Sekarang, coba anda anda tinggalkan sejenak keinginan untuk mengubah orang lain. Kemudian lihat lah sekeliling anda. Ada orang yang mempunyai keinginan untuk berhenti minum alkohol. Ada orang ingin menahan diri sebelum memberikan keputusan, dan beberapa orang ada yang sering berubah-ubah pendiriannya. Mengapa mereka gagal melakukan perubahan ?

Perubahan mensyaratkan tiga hal. *Pertama*, kesadaran. Seseorang harus sadar bahwa tingkah lakunya disebabkan oleh orang lain. Misalnya ada seorang teman anda menggunakan telopon anda berkali-kali untuk kepentingan yang tidak begitu penting. Jika ia tidak menyadari kesalahannya, dan jika ia tidak anda ingatkan, maka ia akan melakukannya lagi. Banyak orang melakukan kesalahan karena mereka tidak sadar apa yang mereka lakukan.

Kedua, kemauan untuk berubah. Seseorang mau melakukan perubahan karena ada kepentingan yang ingin dicapai. Perubahan tanpa tujuan merupakan hal yang berat. Perubahan membuat seseorang untuk meninggalkan hal-hal lama yang selama ini ia lakukan kemudian menjelajahi hal baru yang belum mereka kenal. Ada harga yang harus dibayar dari perubahan yang dilakukan. Lawan anda melakukan perubahan pada anda jika anda juga memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi mereka.

Ketiga, memiliki kemampuan untuk berubah. Dalam hidup ini banyak orang yang menginginkan perubahan. Namun hal itu tidak terjadi karena mereka tidak mempunyai kemampuan. Orang yang kecanduan alkohol menghentikan kegiatannya kemudian kambuh kembali. Orang yang mencoba berhenti dari kebiasaan berjudi kemudian kembali lagi. Orang-orang seperti ini cenderung kehilangan kemauannya untuk berubah setelah mereka gagal melakukan perubahan.

Jika demikian lantas bagaimana kita bisa melakukan perubahan pada lawan kita? *Pertama*, anda harus bisa melihat apakah perubahan yang kita inginkan ini juga bisa diterima dan diinginkan oleh lawan kita. *Kedua* anda bisa melakukan perubahan ini dengan kekuatan, pengaruh, dan cinta.

30. RUBAHLAH DENGAN KEKUATAN

*Janganlah engkau bersikap lemah sehingga kamu akan diperas
Dan janganlah bersikap keras sehingga kamu akan dipatahkan*

Hikmah Arab

Kekuatan adalah kemampuan anda untuk membuat orang lain melakukan sesuatu yang anda inginkan. Jika anda mempunyai sumber

kekuatan, biasanya anda bisa memerintah orang lain. Diantara sumber kekuatan adalah uang. Anda bisa memerintah orang lain dengan memberikan upah kepadanya. Jika harganya cocok maka orang tersebut biasanya mau melakukan apa yang anda inginkan.

Selain uang, sumber kekuatan yang laian adalah kedudukan. Jika anda merupakan seorang atasan dikantor atau orang yang mempunyai jabatan tinggi diatas orang lain, maka anda dapat memerintahnya. Anda dapat menyuruh bawahan anda untuk melakukan sesuatu namun juga daam batas-batas tertentu dari jabatan tersebut. Misalnya hanya bisa menyuruhnya ketika sedang bekerja di kantor saja sedangkan di rumah atau di luar jam kerja hal itu biasanya tidak berlakuk.

Seorang penegak hukum juga bisa memerintah orang lain karena mempunyai kekuatan untuk memutuskan. Saat ada orang melakukan pelanggaran hukum maka orang tersebut bisa memerintahkan untuk diluruskan atau dibawa kepada pengadilan dan diputuskan disana.

Anda bisa memerintah orang lain karena mempunyai keahlian tertentu. Menjadi dokter misalnya dapat memerintah pasien untuk menuruti saran anda. Seorang tokoh masyarakat yang cukup disegani karena mempunyai kharisma juga dapat memerintahkan masyarakat yang fanatik kepadanya untuk melakukan sesuatu. Banyak orang rela mengabdikan puluhan tahun bahkan seumur hidupnya karena kefanatikan ini.

Dengan contoh-contoh kekuatan tersebut diatas maka seseorang bisa memreintah orang lain untuk melakukan perubahan. Namun dengan kekuasaan tersebut tidak semuanya akan membuat hubungan menjadi lebih baik, kadang-kadang kalau tidak hati-hati justru akan membuat persoalan baru.

Memang dengan kekuatan yang melampui mereka anda dapat menguasainya. Namun jika anda menggunakannya tanpa menggunakan perasaan dan tanpa memahami mereka maka anda melakukan intimidasi terhadapnya. Mereka akan melakukan perintah anda namun setelah itu mereka akan menjauhi hidup anda. Banyak orang yang mempunyai kekuasaan digunakan hanya untuk kepuasan diri. *Dengan kekuasaan anda bisa menguasai orang lain namun jika anda tidak berhati-hati maka kekuasaan tersebut akan menyusahkan anda sendiri.*

31. MENGGUNAKAN PENGARUH

Janganlah pernah melakukan negosiasi dalam keadaan takut, namun juga jangan takut melakukan negosiasi

John F. Kenedy

Jika kita menggunakan kekuasaan untuk menguasai orang lain maka anda telah melakukan intimidasi kepada mereka. Sebenarnya anda bisa membuat orang lain berubah dan melakukan perintah anda dengan pengaruh yang anda miliki. Anda tidak memaksanya namun anda memintanya.

Pengaruh ini bisa anda dapat dengan menggunakan fakta dan logika. Misalnya anda bisa meminta orang lain berhenti merokok dengan menggunakan fakta yang selama ini terjadi dimasyarakat. Anda bisa menjelaskan bahwa merokok dapat merugikan kesehatan diri sendiri dan orang lain. Berilah contoh-contoh akibat buruk dari merokok. Gunakan logika untuk menjelaskan pada mereka kerugian dan keuntungan menikmati rokok.

Anda bisa meminta orang lain melakukan perubahan dengan memberikan padanya harapan dan hadiah. Anda bisa menjanjikan kepada audara anda jika ia belajar sungguh-sungguh dan berhasil dalam ujiannya maka anda akan memberinya suatu hadiah untuk liburan ke Bali. Anda bisa menggunakan ancaman untuk membuat orang mengikuti perintah anda. Anda akan menghentikan memebrikan biaya sekolah pada adik anda jika ia masih saja sering keluarmalam untuk hura-hura.

Banyak cara untuk mempengaruhi orang lain, baik langsung ataupun tidak. Anda bisa membuat seminar tentang bahaya merokok bagi kesehatan. Anda mengundang masyarakat untuk hadir dan melakukan tanya jawab tentang bahya roko tersebut. Anda juga bisa menggunakan pengaruh orang lain untuk menghentikan kebiasaan tersebut. Misalnya anda bisa mengatakan kepada adik anda betapa sedihnya orang tua melihat keadaan adik yang sering pulang larut malam.

Anda bisa menggunakan pengaruh-pengaruh tersebut diatas meski tidak semuanya berhasil. Maka anda harus mempelajarinya. Anda harus mengenal karakter dan perasaan lawan anda. Tidak efektifnya pengaruh yang kita lakukan karena memang kita belum mengenali lawan kita. Mempengaruhi adalah sebuah permainan dalam hidup. Jika anda bisa memainkan dengan baik maka anda akan menikmatinya demikian juga lawan anda. Maka anda harus mengetahui aturan permainan tersebut, karena mempengaruhi orang lain merupakan seni dalam hidup ini.

32. PERUBAHAN MENSYARATKAN MENGETAHUI LAWAN

Hukum pertama dari perang adalah ketahui siapakah musuhmu.

Sam Keen

Perubahan yang ingin kita lakukan ternyata mensyaratkan uyntuk mengetahui lawan kita. Hal ini penting untuk menjadikan usaha perubahan kita akan sesuai dengan apa yang kita inginkan. Kita harus

mengetahui dengan siap kita berhubungan dan mengapa mereka menjadi lawan kita yang membuat hidup kita menjadi susah. Ada seorang pengacara jika ditanya siapa orang yang paling anda benci maka ia akan menjawab pengacara lain yang menjadi lawan dipersidangan. Ada yang mentakan adalah pelatih mereka di bola basket. Ia sangat menuntut anda melakukan tindakan-tindakan yang tidak mungkin anda lakukan. Ada yang mengatakan guru mereka disekolah yang selalu mencercanya dengan pertanyaan-pertanyaan dan selalu memberikan pekerjaan rumah yang kelewat batas.

Orang yang menyusahkan selalu berada di sekeliling kita. Kita tidak mungkin akan lari darinya. Maka pilihan kita adalah hadapi mereka dan kenali mereka. Perlakuan terhadap seseorang tentu akan berbeda dengan orang lain. Anda akan menemukan beberapa orang menjadi menyusahkan hidup anda karena mereka tertekan oleh keadaan dan beberapa memang mempunyai keinginan melakukan kejahatan. Banyak orang melakukan kejahatan karena mereka terpaksa melakukannya dan banyak orang yang melakukannya karena mereka ingin melakukannya. Mengetahui siapa lawan kita akan sangat membantu untuk melakukan tindakan dan bereaksi terhadap mereka. Reaksi yang membabi buta tanpa mempertimbangkan siapa yang kita hadapi adalah awal kesalahan yang akan membuat kita semakin dalam menghadapi kesulitan. Kemampuan mengidentifikasi sangatlah membantu anda untuk menentukan langkah yang tepat.

BAB: IV

PANDANGAN SPIRITUAL

33. PANDANGAN SPIRITUAL

Terdapat rencana terhadap alam semesta. Terdapat intelegensi tinggi, bahkan mungkin sebuah tujuan, akan tetapi itu dianugerahkan pada kita

dalam rencana yang berangsur-angsur.

Isaac Bashevis Singer

Harus kita sadari bahwa kehidupan ini sudah mempunyai jalannya sendiri. Kita setuju atau tidak kehidupan ini akan tetap berjalan sebagaimana mestinya. Maka sebenarnya yang harus kita lakukan adalah mengamati kehidupan ini dengan cermat dan objektif, untuk mengetahui dimana posisi kita sebenarnya.

Anda harus jujur bahwa kehidupan yang keras justru memberikan peluang yang jauh lebih banyak untuk anda belajar dalam kehidupan ini. Ketika kita kulaih di sebuah perguruan tinggi misalnya, banyak mahasiswa yang lebih menyukai dosen yang menghibur, penuh guyonan, santai, dan tidak kaku. Kita tidak begitu menyukai kelas yang terlalu menuntut, terlalu membebani pikiran dengan diskusi yang serius dan keras dengan topik-topik yang berat ditambah dengan dosennya yang kaku dan *killer*. Namun demikian, harus diakui bahwa kelas yang keras jauh lebih berguna untuk memahami karakter orang. Anda akan banyak belajar dengan dalam kelas seperti ini mengenai karakter orang-orang yang menyusahkan dalam kehidupan seperti ini. Anda tidak menyukai kelas-kelas dan dosen-dosen seperti itu namun anda justru mempunyai kesempatan untuk mengembangkan diri dan mengolah diri dari keadaan tersebut.

Sering kita menilai hidup ini dengan pengalaman subjektif kita. Jika kita senang dengan sesuatu maka kita akan mengejanya mati-matian, jika tidak maka kita akan jauh-jauh mneinggalkannya. Perasaan dan pikiran kita mungkin mempunyai kecenderungan alami untuk mencari pengalaman yang terus membuat kita senang, namun bukan berarti hal itu positif dan baik bagi kita.

Reaksi gembira pada keadaan yang membuat anda senang adalah normal demikian juga reaksi emosional anda terhadap orang dan keadaan yang tidak menyenangkan. Dua hal ini diperlukan dalam hidup ini, namun harus seiring dan sejalan. Anda harus menjalankan hidup ini dengan ojektif dan perasaan yang adil. Di kelas yang keras dan berat sebenarnya justru mengajarkan anda banyak hal untuk mengembangkan potensi diri anda, termasuk keseimbangan perasaan dan peningkatan spiritual anda. Orang yang membuat anda kesal dan marah tidak serta merta memberikan hal negatif demikian juga jika anda mendapatkan kesenangan darinya belum pasti membuat anda lebih baik. Orang-orang tersebut adalah guru dalam kehidupan anda yang mereka sengaja dikirimkan kepada kita.

Kehidupan kita tidak hanya untuk bersenang-senang saja, meskipun itu merupakan bonus namun juga untuk mengembangkan bakat dan potensi diri yang mampu membuat kehidupan kita jauh lebih baik.

Pandangan spiritual mengajarkan pada kita bahwa orang-orang yang menyusahkan kita ini memang dikirimkan kepada kita untuk membantu mengembangkan potensi diri kita yang bertyumpu pada kekuatan spiritual kita. Orang-orang ini akan menunjukkan dan membuka diri kita sendiri mengenai seberapa jauh kemampuan kita menghadapi persoalan tersebut.

34. CHANGE YOUR SELF!

*Barang siapa yang mencari teman yang tidak bercela
Maka ia tetap tiak akan mempunyai teman*

Hikmah Arab

Diatas sudah kita jelaskan tentang berbagai macam pilihan dalam mengatur hidup kita menghadapi lawan kita. Jika kita tidak melakukan apa-apa, hanya mendiamkan dan mengabaikan persoalan serta berpura-pura tidak ada maka sikap tersebut hanyalah mengabadikan persoalan. Jika kita membuat kegiatan yang menyenangkan sebenarnya ahanyalh istilah saja. Hati kita juga berontak dengan apa yang kita lakukan. Jika kita meninggalkan persoalan hanyalah akan mengacaukan hubungan kita. Kita akan menjadi orang yang kalah jika setiap persoalan yang kita hadapi kemudian kita tinggalkan. Hanya akan merusak hubungan dimasa depan. Jika mengharapkan orang lain untuk berubah, maka kita perlu bekerja keras, harus mempunyai keahlian dan banyak melakukan kebaikan.

Satu-satunya harapan yang cukup realistis adalah perubahan pada diri kita sendiri. Semua orang pasti mempunyai cela dan kekurangan. Kita tidak akan menemukan orang yang sama-sekali sempurna. Perubahan yang kita lakukan adalah tindakan yang hanya diri kita sendiri yang bisa melakukannya dan hanya kita saja yang bisa mengontrol semua tindakan. Kita harus menyadari bahwa kebanyakan tindakan dan reaksi spontan yuntuk lawan kita berupa reaksi emosional saja. Kita tidak banyak berfikir atau mengambil kesempatan untuk berfikir sejenak sebelum memutuskan tindakan kita. Perubahan ini selalu berkaitan dengan perasaan kita. Jika kita melihat pada perasaan kita maka kita akan mendapatkan sumber tambahan tentang kesulitan kita. Maka kita harus bekerja dengan perasaan kita dari pada kita melawan perasaan tersebut. Kita mencoba meresponnya dengan tepat. Sebenarnya kita lebeih berat berjuang melawan emosi kita dari pada kitya berjuang melawan orang lain.

Untuk mengubah diri kita maka kita harus mengubah cara pandang kita terhadap permasalahan. Karena cara pandang (*way of looking*) sangat mempengaruhi cara kita untuk mengetahui sesuatu (*way of*

knowing) yang kemudian mempengaruhi bagaimana kita memutuskan (*how to judge*). Kita akan mendapatkan keuntungan yang besar sekali jika kita membingkai kembali keadaan yang kita hadapi dan melihat hal itu sebagai kesempatan untuk belajar dan kesempatan untuk melihat diri kita sendiri. Mengubah pandangan memang hal yang berat namun juga keuntungan yang kita dapat adalah besar. Mengubah pandangan kita berarti menggunakan keadaan dan bekerja dengan kekurangan yang kita miliki yang kita fokuskan pada orang lain.

Akhirnya kita akan melihat bahwa Tuhan telah mengatur semuanya di alam ini. Alam ini tidaklah berjalan secara acak. Tuhan tidaklah bermain dadu (*God is not playing dice*). Semua adalah bertujuan. Tuhan meengirimkan orang lawan-lawan kita untuk kita selalu belajar darinya. Kejadian di dunia selalu mempunyai tujuan untuk meraih makna spiritual yang terdalam. Jika anda sudah sampai pada titik ini dalam melihat semua yang terjadi maka anda akan siap menghadapi apapun masalah yang datang. Pilihan anda untuk tetap melkukan hubungan dengan lawan anda adalah bentuk pertumbuhan pribadi. Perubahan yang terjadi dalam diri anda pasti akan membawa pada perubahan di luar. Hubungan interpersonal yang kita jalin selalu membawa pada pengajaran dan pengembangan pribadi. Kemampuan melihat makna spiritual dibalik semua yang terjadi adalah kenikmatan yang luar biasa. Semua bisa didarikh dengan usaha yang sungguh-sungguh dan tekun. Tuhan telah mengingatkan kita dengan bertanya: *apakah sama orang yang mengetahui dengan orang yang tidak mengetahui?*. Jawabnya sudah jelas.

35. ORANG YANG BERBEDA TIDAKLAH MESTI MENJADI LAWAN

Perbedaan dimaksudkan oleh Tuhan bukanlah untuk memecah belah namun untuk memperkaya.

J.H Oldham

Ada sebuah cerita yang patut kita simak untuk menjelaskan judul diatas. Di Amerika Serikat, tepatnya di Midwest, ada seorang pekerja pemerintahan bernama Elizabet yang bekerja dengan baik. Ia memberikan pelayanan yang luar biasa dalam kerjanya, sehingga ia berhak mendapatkan penghargaan. Ia mengatur pekerjaannya dengan baik, sesuai dengan jadwal dan target yang ingin dicapai selalu terpenuhi. Ia dicintai teman-teman dan keluarganya. Ia selalu ingat hari ulang tahun teman-temannya dan selalu mengirim kartu ucapan sebagai tanda perhatian kepada mereka. Ia selau menghargai semua usaha kebaikan yang dilakukan teman-temannya dengan mengirim ucapan selamat pada mereka.

Namun ada persoalan yang muncul. Dia berpikir bahwa orang lain juga melakukan hal yang sama. Hidup sesuai standarnya, bekerja keras, perhatian, dan disiplin. Tidak lupa mengirimkan ucapan selamat jika suatu kebaikan terjadi. Sampai suatu ketika ia merayakan ulang tahun namu teman-temannya lupa mengucapkannya. Suatu hal yang ia tidak pernah lupakan. Kejadian ini membuatnya menjadi orang yang berubah. Di kantor ia selalu mengkritik rekan-rekan kerjanya bahkan menegurnya dengan keras. Sebuah perubahan prilaku yang luar biasa.

Sering kita terkejut melihat orang lain karena apa yang dilakukannya tidak sesuai dengan kita. Banyak orang menghakimi orang lain dengan standar dan ukurannya. Kita menerapkan ukuran kita dalam hidup ini dan melihat orang lain berbeda menjadi sebuah kekuarangan. Kita menghargai orang lain karena perbuatannya sejalan dengan kita, demikian juga sebaliknya. Kita sering menutup mata dan tidak berusaha masuk kedalam dunia orang lain dan melihat dunia dengan kaca mata mereka.

Manusia adalah makhluk yang beraneka. Mereka berbeda, pikiran, perasaan, bakat, tingkat emosi bahkan tujuan hidupnya. Mereka bisa mengatakan benar jika orang lain berada pada posisi mereka, demikian juga sebaliknya, sama seperti kita. Memang beberapa orang memandang bahwa orang yang berbeda adalah menjadi lawan. Kita sering lupa menghormati cara pandang mereka melihat dunia. Kita harus melihat bahwa perbedaan adalah sebuah keniscayaan yang bertujuan. Tuhan menjadikan kita berbeda-beda untuk saling belajar dan aling mengenal satu sama lain. *Kehidupan dunia yang berbeda-beda ini sebenarnya berjalan seirama, hanya saja orang belum menemukan irama tersebut.*

36. HINDARI PENYAKIT DENGKI

Jauhilah dengki, karena sesungguhnya kedengkian itu ibaratnya seperti api memakan kayu bakar

Al-Hadis

Orang menyusahkan bagi orang lain bisa lewat siapa saja, diantaranya karena memiliki sifat dengki. Untuk membuktikan bahwa di dunia ini terdapat banyak orang seperti ini adalah mudah. Jika anda setiap pagi anda meluangkan membaca koran, maka anda akan menemukan orang yang anda cari.

Memang benar, kita sangat mudah sekali mencari tipe orang semacam ini. Seseorang hanya butuh untuk membaca surat kabar setiap pagi untuk menggambarkan kesimpulan ini. Jika anda belum puas, anda mendapatkan keinginan anda tersebut melalui visualisasi program televisi yang mengupas masalah kejahatan dan kriminal di negara kita ini. Anda

akan menapatkan bonus informasi modus apa yang iya gunakan. Dalam masyarakat modern, sekan kejahatan itu tidak terbandung. Meski ambiguitas masyarakat modern menawarkan dua sisi yang paradoks, yaitu semangat individualitas yang tinggi yang yang orang semakin tak acuh terhadap orang lain, namun karena modernitas juga mnawarkan ketergantungan dalam bentuk apa saja, misalnya ketrgantungan ekonomi, teknologi yang semua tidak bisa terpenuhi oleh setiap orang maka kedengkian terhadap orang lain tetap akan ada.

Sebelum kita menduga seorang itu memiliki sifat dengki, maka kita harus bertanya lebih dulu tentang apakah anda mempunyai tendensi untuk melihat orang dengan cara ini? Jika jawabannya iya maka anda memiliki pola hidup yang melihat orang lain secara negatif atau pola pandang negatif ini dikarenakan anda merasa tersakiti oleh orang lain karena sifat kedengkian yang mereka miliki terhadap anda.

Harus disadari bahwasanya kadang-kadang seseorang dapat salah menafsirkan tindakan orang lain sebagai bentuk ancaman ataupun penghinaan. Seseorang yang memiliki kepribadian seperti ini sering menafsirkan tindakan atau yang tidak salah menjadi negatif yaitu bahwasanya orang tersebut memiliki tujuan yang dengki kepadanya sehingga orang tersebut menjadi orang yang tak termaafkan seumur hidupnya. Apa yang dilakukan orang tersebut selalu diartikan sebagai bentuk penghinaan dan meremehkan.

Maka dari itu harus disadari bahwa orang lain tidaklah semua mendekati anda. Mereka memiliki pandangan yang berbeda dengan pandangan yang anda miliki. Mereka memiliki cara yang berbeda untuk mengungkapkan sesuatu ataupun malakukannya. Orang memang memiliki kecenderungan untuk melihat dengan sudut pandang yang paling menguntungkan baginya.

Sangat bijaksana jika kita memulai melihat orang lain tidak dengan dugaan bahwa orang tersebut akan menjauhi anda. Keputusan seperti ini akan mendorong anda untuk mengembangkan hubungan-hubungan yang menguntungkan dalam hidup anda. Namun saat anda memiliki dugaan yang berakhir pada tuduhan bahwa seseorang itu ingin mengganggu anda, kemuadian anda menggunakan mekanisme pertahanan diri dan bahkan memiliki keinginan untuk balas dendam, maka hidup anda akan dikuasai oleh rasa marah dan takut. Kemarahan itu muncul karena anda selalu merasa diganggu sedangkan ketakuan itu timbul karena anda selalu mngira orang tersebut akan melakukan balas dendam yang sama bahkan lebih. Keinginan balas dendam dan mengeluarkan kemarahan ini boleh dilakukan jika anda memang dalam keadaan yang berbahaya. Namun jika tidak makan hanya akan membuat keadaan menjadi lebih buruk.

Ada sebuah kisah agama yang pantas kita renungkan tentang pentingnya meninggalkan sifat dengki guna meraih keuntungan yang lebih besar, yaitu surga Tuhan. Diriwayatkan dari Anas bin Malik, dia berkata, "Saat kami sedang duduk-duduk bersama Rasulullah saw, beliau berkata, 'Akan datang kepada kalian sekarang ini seorang laki-laki penghuni Surga'. Tiba-tiba ada seorang laki-laki dari kaum Anshar yang datang sementara bekas air wudlu masih mengalir di jeggotnya, sedang tangan kirinya memegang terompah.

Keesokan harinya Rasulullah saw mengatakan seperti perkataannya yang kemarin. Lalu muncullah laki-laki itu lagi persis seperti kedatangannya pertama kali. Di hari ketiga Rasulullah saw mengatakannya lagi dan datanglah laki-laki itu lagi seperti kedatangannya pertama kali. Setelah Rasulullah saw beranjak, Abdullah bin Amr bin Ash membuntuti laki-laki tadi sampai ke rumahnya. Lalu Abdullah berkata, 'Aku telah bertengkar dengan ayahku, kemudian aku bersumpah untuk tidak mendatanginya selama tiga hari. Bila kau setuju, aku mau tinggal bersamamu sampai tiga hari.' Dia menjawab, 'Ya, boleh.

Anas berkata, "Abdullah menceritakan bahwa dia telah menginap di tempat laki-laki itu selama tiga hari. Dia lihat orang itu sama sekali tidak bangun malam (tahajjud). Hanya saja, setiap kali dia berkata dan menggeliat di atas ranjangnya, dia selalu membaca dzikir dan takbir sampai dia bangun untuk melaksanakan sholat subuh. Selain itu kata Abdullah, 'Aku tidak pernah mendengarnya berbicara kecuali yang baik-baik. Setelah tiga malam berlalu dan hampir saja aku menyepelkan amalnya, aku terusik untuk bertanya, 'Wahai hamba Allah, sesungguhnya tidak pernah terjadi pertengkaran dan tak saling menyapa antara aku dengan ayahku, aku hanya mendengar Rasulullah saw berkata tentang dirimu tiga kali, bahwa akan datang kepada kalian sekarang ini seorang laki-laki penghuni Surga dan sebanyak tiga kali itu kaulah yang datang. Maka akupun ingin bersamamu agar bisa melihat apakah amalanmu itu dan nanti akan aku tiru. Tetapi kau ternyata tidak terlalu banyak beramal. Apakah sebenarnya hingga kau mencapai apa yang disabdakan Rasulullah saw?' Maka dia menjawab, 'Aku tidak mempunyai amalan kecuali yang telah kau lihat sendiri'. Ketika akau hendak berpaling pergi, dia memanggilku, lalu berkata, 'Benar amalanku hanya yang kau lihat sendiri, hanya saja akau tidak mendapatkan pada diriku sifat curang terhadap seorang pun dari kaum muslimin. Aku juga tidak iri pada seseorang atas karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT kepadanya.' Maka Abdullah bin Amr berkata, 'Inilah amalan yang telah menyampaikanmu pada derajat tinggi dan inilah yang berat untuk kami lakukan.' Maka hal yang mesti kita ingat *hindari membuat dugaan bahwa orang lain itu menyusahkan dan memiliki sifat dengki sampai ada bukti yang tidak dapat dibantah lagi.*

37. MEMANDANG DENGAN PANDANGAN SPIRITUAL

Bukanlah kesenangan melainkan kesengsaraan yang terkandung dalam rahasia kebijaksanaan Tuhan

Simone Weill

Pelajaran yang berharga yang kita dapat adalah bagaimana perasaan kita terhadap orang yang menyusahkan bisa berubah ketika kita mendapatkan pemahaman dan pengetahuan yang lebih mendalam tentang berbagai alasan mengapa seseorang menjadi orang yang berbuat menyusahkan orang lain. Satu hal yang harus kita ingat adalah sebuah prinsip dasar yang berlaku bagi siapa saja yaitu bahwa apa yang kita rasakan tentang sesuatu sangat tergantung pada cara pandang kita terhadap hal tersebut.

Jika kita sampai pada titik kesadaran tertinggi bahwa hidup ini sudah ada yang mengatur, yaitu Tuhan, manusia tinggal menjalankan dalam rangka mengabdikan kepadaNya, maka kita akan melihat hubungan yang menyusahkan dengan siapapun dengan cara yang sangat berbeda. Kita dapat melihat dan memahami orang yang menyusahkan anda sebagai guru dalam kehidupan ini. Inilah sudut pandang spiritual. Mereka sengaja dikirim Tuhan untuk kematangan hidup kita. Sudut pandang ini melatih kita untuk melihat kesulitan sebagai peristiwa yang memiliki makna dan tujuan. Kita melihat orang yang menyusahkan bukan lagi sebagai musuh melainkan sebagai orang yang dikirimkan Tuhan kepada kita menolong kita dalam mengarungi perjalanan spiritual.

Orang yang paling menyusahkan dan paling anda benci memiliki potensi untuk menjadi guru terbaik. Kesengsaraan yang kita alami dalam hubungan yang sulit akan menolong dalam melakukan perlawanan terutama perlawanan terhadap nafsu kita dan senantiasa akan memberi pelajaran bahwa siapapun akan gagal jika tidak mau belajar.

Setiap agama mengajarkan pada kedudukan yang mulia bagi manusia yang memiliki spiritualitas yang tinggi kepada Tuhan. Tuhan menjajnjikan kita menjadi manusia yang mulia jika kita menjadi orang yang takwa. Orang yang tunduk dan patuh kepadanya. Menerima persoalan yang dihadapi sebagai bentuk ujian yang harus dijalani dengan cara ikhtiar dan tawakal. Setiap agama juga memiliki cerita-cerita orang yang suci dan mulia dalam menghadapi hidup ini. Kisah-kisah dalam kitab suci memberikan ibrah kepada kita untuk menjadi manusia yang tegar, terbuka dan terus berjuang dalam menghadapi semua cobaan. Selalu ada makna sepiritual dalam setiap kejadian dalam hidup ini. *Bukankah Tuhan tidak akan memberikan cobaan diluar kemampuan hambanya?*

38. SETIAP ORANG DAPAT MENJADI GURU

Siapakah orang yang bijak itu?

Yaitu orang yang mau belajar dari siapa saja

Ben Zoma (Pirke Avot 4:1)

Saat saya belum genap berusia tiga puluh tahun, saya sudah mengajar di salah satu perguruan tinggi swasta di kota kecil saya dilahirkan. Saya terkejut ternyata saya hanya menghadapi segelintir mahasiswa yang masuk karena mereka ada acara kegiatan diluar. Saya tidak habis pikir mengapa mereka mengkalahkan kuliahnya untuk kegiatan yang “kurang bermanfaat”. Saya memang pada saat itu membawa idelaisme dalam belajar, karena baru lulus dari salah satu universitas ternama, maka ingin menerapkan seperti apa yang saya lakukan sebagai mahasiswa. Saya sangat kecewa sekali ternyata apa yang saya harapkan tidak berjalan sebagaimana yang saya harapkan.

Saya kemudian pelan-pelan mengajarkan pada mereka bagaimana membuat sebuah tulisan ilmiah yang benar ketika mau melakukan diskusi atau memenuhi tugas. Hampir dari semua mahasiswa menganggap bahwa menulis itu adalah hal yang susah. Mereka menyerah sebelum mencoba. Setelah mereka mengetahui bahwa menulis itu mudah dan apa saja yang mere temui bisa diungkapkan dalam tulisan maka mereka mencoba satu persatu.

Sungguh, pada mulanya saya terkejut dan sekaligus kecewa saat melihat cara belajar dan pengetahuan yang mereka miliki tentang mata kuliah yang saya ampu. Pada saat itu saya memandang remeh mereka bahwa mereka tidak tahu apa-apa. Maklum mereka hanya belajar di universitas kecil bukan universitas favorit dimana saya pernah kuliah.

Namun lama-kelamaan saya menyadari dengan mengajar seperti ini saya menemukan pelajaran baru dalam kehidupan ini. Belajar tidak harus kita temui dalam buku tapi juga bisa dalam kehidupan. Mereka telah menghajarkan saya bagaimana untuk menjadi orang yang lebih bermanfaat, dewasa dan sabar. Para mahasiswa ini mengajarkan pada saya tentang cita-cita dan kekecewaan, keadilan, penghargaan dan kepedulian. Mereka mengajarkan bagaimana menggunakan kekuasaan yang saya miliki dalam kelas secara bertanggung jawab. Bagaimana melakukan komunikasi yang baik yang dapat menyentuh dan memberikan inspirasi pada mereka. Bagaimana menyajikan pelajaran yang dapat membuat mereka merasa nyaman dan santai yang membuat mereka tertawa tanpa kehilangan rasa hormat kepada saya sebagai pengajar.

Saya perlahan-lahan menyadari bahwa saya dapat belajar dari siapa saja yang saya temui. Saya bisa belajar banyak dari seorang yang

sederhana seperti orang desa yang tidak pernah belajar formal sama sekali yang oleh kebanyakan pengamat secara paksa dimasukkan dalam kelompok orang yang *uncivilized*. Demikian juga saya bisa belajar banyak kepada para profesor saya yang pernah saya temui dimana saya belajar. Keduanya memiliki kedudukan yang sama. Yaitu bisa menjadi guru dalam kehidupan ini.

Siapapun memiliki sesuatu yang dapat diajarkan. Apa yang kita anggap bagus dari apa yang kita miliki belum tentu itu akan menarik orang untuk mengikuti jejak kita. Demikian juga mungkin kita akan dibuat berubah secara drastis dengan mempelajari sesuatu yang sebelumnya kita benci dan atau sesuatu yang kita anggap tidak ilmiah

Belajar dari orang lain memang membutuhkan kerendahan hati. Seseorang bisa saja menghadiri sebuah seminar dengan topik yang sudah ia kuasai. Kedatangannya hanya ingin membuktikan apakah si pembicara benar-benar menguasai apa yang disampaikan seperti dia. Ternyata ia kecewa apa yang disampaikan si pembicara dianggap biasa-biasa saja dan tidak ada hal yang baru baginya. Justru sebaliknya ia mengkritik banyak kekurangan dan ketidakjelasan dari apa yang disampaikan sebagai indikasi bahwa ia tidak menguasai topik yang disampaikan.

Jika anda berfikir bahwa anda lebih cerdas dari seseorang, maka jelas tidak ada yang bisa anda pelajari darinya. Jika anda banyak menggunakan pikiran anda untuk membanding-bandingkan diri anda atau karena anda merasa iri, maka anda tidak akan memiliki ruang dalam pikiran anda untuk menemukan apa yang dapat ditawarkan orang lain pada anda.

Harus kita ingat bahwa setiap orang pasti pernah melakukan sesuatu dengan cara yang benar dan sebaliknya juga bahwa setiap orang pernah melakukan sesuatu dengan cara yang salah. Kita dapat belajar dari kedua hal ini. Anda dapat belajar dari seorang yang pernah membohongi anda bahwa seseorang yang dibohongi itu begitu menderita. Anda dapat belajar dari orang jahat bahwa tindak kejahatan itu sangat dibenci oleh masyarakat. Sama halnya anda juga dapat belajar dari orang baik bahwa orang-orang seperti inilah yang diharapkan oleh masyarakat. *Siapapun dapat menjadi guru jika kita mau menerima dan bersikap terbuka. Pasti selalu ada yang bisa dipelajari dari orang lain*

39. MISTERI KEINDAHAN SEBUAH HUBUNGAN

*Perhatikanlah segala sesuatu yang kamu lakukan
Jangan mengagungkan satu perbuatan dan meremehkan yang lain
Karena kamu takkan selalu tahu makna di balik semua itu*

Judah Hanassi (Pirke Avot 2:1)

Orang tidak tidak bisa memastikan kehidupan yang akan datang itu seperti apa. Orang hanya bisa memprediksi berdasarkan fakta-fakta yang ada pada saat dia melakukannya. Meskipun dia seorang pakar dalam bidang tertentu, tetap saja memiliki keterbatasan. Berikut ada sebuah cerita dari Shopie Freud, cucu tokoh fenomenal psikologi aliran Psikoanalisis Sigmund Freud.

Melalui Sphie ini terungkap cerita bahwa dalam sebuah seminar Freud didatangi oleh seorang perempuan mantan muridnya. Perempuan ini menceritakan pada Freud bahwa dulu ia divonis gurunya ini tidak bisa menjadi pekerja sosial yang baik sehingga disarankan untuk mempertimbangkan memilih profesi yang lain. Namun Freud sama sekali tidak ingat percakapan itu dan merasa terkejut karena ia pernah mengatakan sesuatu yang mengecilkan hati seseorang dan tak berpeasaan.

Menerima masukan dari seorang pakar seperti ini tentu akan mwmbuat gusar dan menciutkan nyali untuk meraih impia menjadi seorang pekerja sosial. Namun wanita ini sengaja datang pada seminar tersebut untuk mengatakan bahwa meski ia menerima penilaian dan vonis yang tidak menyenangkan, dan setelah ia berusaha keras ia bisa mengatasi kegundahan dan kegusaran hatinya. Kini ia telah menjadi orang sukses pada profesi yang dipilihnya dan bisa membuktikan bahwa saran yang ia terima itu salah.

Kisah ini memberikan pelajaran bagi kita bahwa siapapun tidak akan bisa memastikan peristiwa apa yang akan terjadi kemudian. Orang hanya bisa meramalkan berdasakan pada pertimbangan tertentu seperti, keahlian yang dimilikinya serta fakta-fakta yang terjadi pada saat itu. Seseorang juga bisa merasa trauma bertahun-tahun karena saran orang lain. Sampai ia bisa mengatasinya. Hal juga yang sangat penting dapat kita ambil disini adalah semua yang akan terjadi selalu berkaitan dengan diri kita. Jika kita mau berusaha maka kita akan mendapatkan apa yang kita inginkan. Tidak ada hal yang tidak mungkin jika kita mau berusaha untuk mendapatkannya.

Namun satu hal yang harus kita ingat adalah tidak semua saran pahit orang lain itu adalah bahay bagi kita. Cara penyikapan adalah kuncinya. Seseorang bisa menerima negatif dan menjadi trauma yang berkepanjangan. Tetapi seseorang juga bisa menerima menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi dan untuk membuktikan diri bahwa kita bisa melaluinya. Cerita Freud dan muridnya adalah salah satu contoh dari seseorang yang berhasil dalam tantangan tersebut.

Meskipun kita tidak bisa memandang jauh ke depan untuk mengetahui akibat dari perbuatan kita namun kita bisa menangkap sekilas

sesuatu yang lain yaitu misteri keindahan sebuah hubungan. Dalam setiap peristiwa, setiap interaksi sesingkat apapun selalu ada potensi dari diri kita untuk memberi pengaruh pada orang lain. Potensi ini bisa datang lewat komentar atau bahasa tubuh yang biasa sebagaimana juga bisa muncul dari perbuatan yang memang disengaja. Setiap orang memiliki potensi untuk mempengaruhi orang lain dalam kehidupannya, maka jadikanlah potensi ini memajukan diri dan orang lain.

40. KEHIDUPAN INI ADALAH RUANG BELAJAR TANPA BATAS

Orang yang bijak bisa bercermin dari tatapan jahat orang lain. Ini lebih jujur dari tatapan sayang dan bisa membantu seseorang memperbaiki kekurangannya

Balthazar Gracian

Sekali lagi, siapapun bisa menjadi guru kita, baik itu orang baik maupun orang jahat. Orang baik memberikan tuntutan yang mudah untuk dipahami, namun biasanya justru pelajaran yang sulit dapat kita dapat dari orang yang menyusahkan. Hal ini bisa datang dari lawan kita maupun orang yang kita benci. Semuanya ini ada manfaatnya bagi kehidupan. *God is not playing Dice*. Tuhan tidaklah bermain dadu. Semua yang ada di dunia ini diciptakan tanpa acak. Semua memiliki tujuan bagi kehidupan.

Saat menemukan orang yang membuat hidup anda terasa sempit dan tanpa gairah, maka biasanya anda akan menganggap orang ini sebagai sumber bencana. Namun bagaimana jika ternyata orang-orang seperti ini dipertemukan dengan kita bukan tanpa sengaja? Bagaimana jika mereka dikirim untuk mengajari kita tentang kehidupan yang lebih berarti? Mengajari kita tentang makna hidup, cinta kasih maupun penderitaan.

Marilah kita menatap persoalan dengan cara yang berbeda. Pendekatan intelektual dan emosional yang lazim kita gunakan kadang belum cukup untuk memahami dinamika kehidupan ini. Kita sudah saatnya mencoba mengeksplorasi masalah yang ada dengan sudut spiritual. Cara pandang ini mulai terpinggirkan ketika modernisasi melanda kehidupan kita. Nilai-nilai spiritual yang agung digantikan oleh nilai-nilai kebendaan. Kehidupan berubah menjadi sangat mekanis. Revolusi industri membuat manusia semakin sibuk dengan kehidupan duniawi. Sudut pandang spiritual mulai tergeser digantikan oleh saintifikasi dan kuantifikasi mengenai alam. Manusia menjadi *homo faber* yang justru dikendalikan oleh ciptaannya sendiri.

Namun ternyata kehidupan yang serba rasional dan serba benda ini ternyata tidak bisa menjamin kelangsungan hidup manusia. Krisis ekologi

semakin meningkat seiring dengan proses industrialisasi besar-besaran. Manusia memasuki krisis berkepanjangan dengan meningkatnya kejahatan, dekadensi moral dan kejahatan mengerikan lainnya.

Sudut pandang spiritual penting sebagai penjernih tujuan hidup kita. Untuk apa sebenarnya manusia diciptakan dan untuk apa sebenarnya manusia itu di uji dengan persoalan yang silih berganti. Sudut pandang ini memberikan kesempatan pada kita seluas-luasnya untuk mengeksplorasi segala kemungkinan yang ada. Menjadikan hidup ini sebagai ruang belajar yang tanpa batas bagi siapa saja.

Seorang guru dikelas, sebenarnya juga murid bagi kehidupan ini. ia bisa memberikan suatu pelajaran kepada muridnya namun ia bias belajar banyak hal dari muridnya pula. Seorang guru bisa terus memaknai segala hal yang terjadi di kelasnya, yang berkaitan dengan muridnya mengenai keasbaran, penderitaan, harapan, maupun suka cita. Paling tidak kita akan mendapatkan suatu pelajaran tentang kehidupan yang berarti mengenai kehidupan yang akan datang berdasarkan pengalaman sekarang.

Sudut pandang spiritual akan memberikan jawaban segala persoalan yang anda temukan disaat akal dan ilmu-ilmu kemanusiaan menemukan jalan buntu. Pandangan spiritual memberikan jawaban yang abadi yang bisa dijadikan pegangan hidup dan menjadi *guidance* manusia untuk lebih berkembang dan lebih mengerti kehidupan ini. Tradisi-tradisi spiritual kuno memberikan gambaran dan pelajaran pada kita bahwa hidup ini akan berarti jika kita bisa melewati ujian yang Tuhan berikan pada kita. Agama kita mengajarkan bahwa dibalik setiap peristiwa pasti memiliki hikmah dan tujuan. Dengan kepekaan spiritual ini manusia akan mampu menemukan hikmah dan tujuan tersebut.

Hal yang harus kita sadari bahwa seseorang untuk mencapai kesuksesan dalam hidup ini harus mampu melewati ujian yang dihadapi. Ibarat sebuah sekolah, dan kita sebut dengan sekolah kehidupan, memiliki serangkaian tes untuk dilalui untuk mendapat predikat lulus. Seseorang untuk bisa naik kelas maka harus memalui sebuah ujian, begitu seterusnya. Semakin tinggi kelas yang akan diraih maka semakin berat pula ujian yang harus dihadapi.

Sekolah kehidupan ini tentu saja berbeda antara satu dengan lainnya. Tuhan tidak akan memberikan ujian yang sama pada setiap orang. Ujian yang diberikan sesuai dengan kadarnya masing-masing, karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Maka ujian ini tidaklah mesti berupa penderitaan namun bisa berupa kenikmatan dan kesenangan. Mungkin bagi seorang yang miskin maka Tuhan akan menguji dengan kekurangan harta namun bagi yang kaya dia akan diuji dengan kelimpahan harta.

Bagaimana jika gagal? Agama kita mengajarkan bahwa niat yang tulus dan usaha yang bersungguh-sungguh merupakan modal yang luar biasa. Seseorang yang melaksanakan jihad dalam agama Islam, dijanjikan oleh Allah akan masuk surga tidak peduli ia gagal ataupun berhasil. Proses melalui ujian inilah yang menjadi tolak ukur. Orang kaya yang menyumbangkan banyak harta namun hatinya dipenuhi rasa riak dan takabur tentu jauh berbeda dengan orang yang miskin yang menyumbangkan sedikit harta yang dimiliki dengan niat tulus dan ikhlas.

Tidak semua pelajaran spiritual itu diberikan dengan nikmat dan nyaman. Kadang harus kita dapat melalui penderitaan dan kesabaran. Setiap orang memiliki karakternya masing-masing untuk biasa menjadi pelajaran bagi yang lainnya. Dengan kedermawanan seseorang kita bisa belajar tentang kebaikan dan kesetiakawanan. Serta dengan kekikiran dan kedengkian seseorang kita bisa belajar bahwa kehidupan ini bersifat sementara, maka harus kita pergunakan sebaik-baiknya untuk menolong yang lain. Harta hanyalah titipan yang setiap saat bisa datang dan pergi.

Salah satu kunci untuk mendapatkan pelajaran spiritual ini seseorang haruslah rendah hati dan tidak sombong. Orang yang tidak peduli dengan orang lain akan sulit mendapatkan pelajaran berharga ini. Pelajaran spiritual membutuhkan perbaikan karakter kita dan keterbukaan diri. Peristiwa-peristiwa yang menyakitkan ini dijadikan sebagai guru yang menghacurkan keterbatasan-keterbatasan pemahaman kita. Seorang guru yang membuka cakrawala baru tentang kehidupan. Seorang guru yang menyulitkan namun membawa kepada kedewasaan hidup kita. Seorang guru yang mengajarkan bahwa dibalik kesusahan pasti ada kemudahan, guru yang mengajarkan dibalik setiap peristiwa yang menyulitkan pasti ada hikmah dan tujuan. *Sesungguhnya Tuhan tidak akan menguji hambanya diluar kemampuan hamba tersebut.*

41. BELAJAR SPIRITUAL DARI ORANG YANG KITA BENCI

*Tidaklah seseorang itu dikatakan beriman sampai ia mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri. **Hadis Nabi***

*Sebagaimana diriku begitulah mereka; sebagaimana mereka begitulah diriku. **Ajaran Buddha dalam Sutta Nipata***

*Jika kau mengharapkan orang lain untuk melakukan sesuatu padamu, lakukanlah hal yang sama terhadap mereka. **Matthew 7: 12***

*Seseorang tidak boleh berperilaku pada orang lain dengan cara yang tidak ia sukai jika orang lain melakukannya padanya. **Mahabrata***

Cintailah temanmu seperti dirimu sendiri. Leviticus 19 : 18

Agama-agama besar dunia memberikan ajarannya bagaimana cara mencintai orang lain. Kisah yang cukup menggetarkan hati kita adalah kisah Nabi Muhammad dalam mengembangkan dakwahnya mengajak jala yang benar, jalan Islam yang penuh kasih sayang. Suatu hari sang Nabi pergi ke masjid untuk menjalankan sholat. Namun ketika melewati rumah seseorang salah satu penduduk disana nabi selalu mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan. Orang ini adalah salah satu orang kafir yang giat menentang dakwah sang Rasul ini. Setiap lewat di depan rumahnya Nabi selalu diludahi dan dicaci maki. Hal ini terjadi berulang-ulang kali. Namun Nabi tetap sabar dan tenang. Hingga suatu saat seperti biasanya Nabi lewat didepan rumah orang tersebut, namun orang ini tidak nampak keluar. Perbuatan yang sebelumnya biasa dilakukan, tapi saat ini tidak terjadi. Nabi pun merasa heran dan bertanya pada sahabatnya gerangan apa yang terjadi. Sahabat nabipun memberitahu bahwa orang yang biasa meludahi dan mencaci maki Nabi sedang sakit.

Nabi pun menjenguk orang yang telah menganiayanya. Saat mengetahui bahwa Nabilah orang yang menjenguknya, orang tersebut kaget dan kagum terhadap akhlak mulia sang Nabi. Bagaimana tidak, setiap hari ia meludahi dan mencaci maki, namun ketika ia sakit, Nabilah yang menjenguknya. Dengan kemuliaan ini orang tersebut menjadi sadar dan akhirnya memeluk agama Islam.

Cerita ini mengajarkan pada kita bahwa kebaikan dengan didasari ketulusa akan mempengaruhi perilaku orang lain. Dengan kesabaran dan kemuliaan akhlak Nabi sadar akan keberhasilannya dalam berdakwah. Orang yang selama ini memusuhi juga menyadari bahwa ada nilai spritual dibalik orang yang dibencinya. Orang yang dibencinya telah memberikan pelajaran yang sangat berharga yaitu solidaritas dan kasih sayang yang sebelumnya tidak pernah ia dapatkan.

Bagaimana kita bisa mempelajari dari apa yang kita benci? Salah satu caranya adalah melalui interaksi kita dengan orang-orang yang menyusahkan yang hadir dalam hidup kita. Orang-orang ini mengajarkan pada kita bagaimana rasanya disepelekan, tidak dipedulikan, atau tidak diacuhkan. Orang yang anda benci menunjukkan pada kita bagaimana tidak menyenangkannya diperlakukan dengan buruk. Orang yang menyusahkan mengingatkan kita untuk memperlakukan orang lain dengan sopan dan hormat karena orang-orang ini menyediakan kesempatan tak terduga untuk mempelajari hal yang tidak menyenangkan. Ingatlah bahwa selalu ada pelajaran spiritual dibalik apa yang terjadi.

42. ADAKAH YANG DISEBUT DENGAN KARMA?

Aku adalah Tuhan penguasa hati

Menjelajahi pikiran

Untuk memberi ganjaran setiap manusia berdasarkan jalan yang ia pilih

Dengan ganjaran yang sesuai atas apa yang ia lakukan

Jeremiah 17 : 10

Ada sebuah kisah tentang dua orang yang sedang melakukan hubungan. Gina dan Mike berpacaran selama beberapa tahun. Sebagaimana pasangan lainnya, mereka memiliki saat-saat yang menyenangkan ketika tidak sedang bertengkar. Namun kapanpun Mike melakukan sesuatu yang membuat Gina marah, maka Gina selalu membalasnya dengan melontarkan kata-kata pedas tentang berat badan Mike. Mike memang orangnya gemuk dan sangat sensitif terhadap hal-hal yang berhubungan dengan berat badan. Gina tahu tentang kelemahan Mike ini dan menggunakannya untuk membalaskan rasa sakit hatinya terhadap Mike jika ia diperlakukan tidak benar oleh pacarnya ini.

Setelah beberapa waktu berjalan, Mike akhirnya sadar dan bersikap bijaksana. Ia melihat dengan jelas bahwa taktik Gina merupakan perlawanan terhadap dirinya jika ia memperlakukan teman wanitanya ini dengan tidak benar. Mike sadar bahwa Gina memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya tapi ia tidak berhak menyerangnya dengan cara yang benar-benar menyakitkan yang sama sekali tidak ada hubungannya dengan apa yang ia keluhkan. Gina ternyata mengabaikan permintaan Mike dan tetap mencaci-makinya tentang kegemukannya.

Akhirnya hubungan merekapun berakhir. Gina menjalin hubungan dengan orang lain dan akhirnya menikah dengan Randy yang tidak punya masalah dengan berat badan. Namun apa yang terjadi, setelah menikah, Gina mengalami kenaikan berat badan namun Randy, sang suami, tidak mempermasalahkannya dan tetap menjalani pernikahan mereka dengan bahagia.

Suatu hari salah seorang teman sekamar Gina saat kuliah dahulu yang bernama Laura, datang berkunjung. Ia menjadi seorang pelatih fitness dan tinggal di kota yang berbeda dan tidak pernah bertemu Gina sejak pernikahannya. Saat Laura memperhatikan kenaikan berat badan Gina, ia tidak berkomentar apapun karena merasa hal ini tidak sopan saat berada di rumah teman lamanya ini. Sampai suatu saat keduanya memutuskan keluar belanja bersama-sama. Saat naik kereta, Gina naik lebih dulu. Laura tak dapat menahan lidahnya lebih lama lagi dan berkata, "Kau harus lihat seperti apa dirimu jika dilihat dari belakang!". Gina sangat

tersinggung dengan kata-kata ini dan tetap membekas selama beberapa waktu lamanya.

Lama kelamaan rasa sakit hati pun mulai hilang. Gina mulai menyadari betapa anehnya bahwa perkataan Laura mencerminkan kritikan pedas yang biasanya ia lontarkan pada Mike saat mereka berhubungan dahulu. Sekarang ia tahu bagaimana menyakitkannya hal itu bagi Mike. Pada akhirnya ia berjanji untuk menghindari komentar-komentar yang menyakitkan di masa yang akan datang. Ia mengubah pengalaman menjadi sebuah kesempatan untuk belajar. Kadang seseorang baru bisa mendapatkan pelajaran dengan melalui penderitaan. Hidup ini bagaikan siklus yang tanpa henti. Bisa jadi anda sekarang bisa berbuat jahat pada orang lain tanpa perlawanan namun suatu saat orang lain ini juga bisa berbuat hal yang sama yang sebelumnya anda tidak pernah pikirkan

43. APAKAH KEADILAN TUHAN ITU ADA?

Jika keadilan Tuhan dapat diketahui dengan pemahaman manusia biasa, ia tidak bersifat ilahiah lagi.

Martin Luther

Semua agama mengajarkan untuk berbuat baik agar kita juga menerima balas kebaikan atas perbuatan kita. Kadang orang berfikir untuk apa harus menolong sesama toh mereka tidak akan menolong kita atau karena kita tidak mengenal mereka. Masih banyak orang berfikir berbuat baik secara ekonomis dan kalkulatif. Akan mendapat apa dari perbuatan yang telah dilakukannya.

Disinilah keadilan Tuhan. Tuhan sudah menjanjikan bahwa manusia tidak akan mendapatkan balasan kecuali dari apa yang telah dilakukannya. Demikian juga seseorang tidak akan menanggung kesalahan orang lain kecuali kesalahan itu ia perbuatannya sendiri. Inilah janji Tuhan. Di dunia Timur, konsep ini dikenal dengan karma, sebuah istilah yang secara sederhana berarti perbuatan. Setiap perbuatan, dilihat dari cara pandang ini, yaitu memiliki konsekwensi yang berasal dari manfaat perbuatan itu sendiri. Perbuatan positif akan membawa dampak positif pada pelakunya, sebaliknya perbuatan negatif akan memberi dampak yang negatif pula.

Namun banyak orang memahami balasan Tuhan ini yang berupa keadilan ilahi hanya diberikan melalui jenis hukuman yang mengerikan. Diberikan pada mereka yang telah berbuat jahat. Jika kita mengambil cara pandang agamis yang keras, kita akan dianjurkan untuk memperlakukan orang lain dengan baik untuk menghindari kemurkaan Tuhan. Hukuman bagi perbuatan jahat terhadap orang-orang yang baik adalah hal yang tak

dapat ditawarkan lagi. Untunglah, keadilan ilahi tidak hanya sekedar hukuman. Sebab jika seperti itu halnya rasa takut akan menjadi satu-satunya motivasi bagi kita untuk bersikap baik pada orang lain.

Istilah hukuman yang sering digunakan dalam agama sering menyesatkan dan terasa kasar. Keadilan Tuhan tidak hanya sekedar hukuman tetapi juga balasan atas kebaikan dan kasih sayang. Keadilan ilahi hanya datang pada kita saat kita siap menerimanya. Yaitu saat keadilan ini mampu mencapai tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan spiritual kita. Sehingga kita bisa belajar untuk lebih peka, peduli, dan mencintai sesama. Kita menerima balasan atas apa yang kita kerjakan agar kita belajar dan bukan semata-mata agar kita menderita.

Maka keadilan tidak hanya diberikan lewat perhitungan saja. Keadilan Tuhan datang pada dalam cara yang sesuai untuk mengajarkan kita apa yang harus kita pelajari. Butuh kejernihan hati dan ketenangan pikiran terutama bagi mereka yang merasa pernah melakukan kesalahan di masa lalu. Seseorang tidak perlu merasa takut terhadap keadilan Tuhan ia ingin menjadi orang yang lebih baik. Jika benar-benar menyesal atas kesalahan yang pernah dilakukan. Karma atau balasan tidak dapat dihilangkan, tapi dapat diperhalus melalui berbagai kegiatan yang bermanfaat, banyak melakukan ibadah dan bertobat secara sungguh-sungguh.

Keadilan Tuhan memiliki banyak cara untuk dijalankan. Mungkin perbuatan seseorang terhadap orang lain belum tentu langsung mendapat balasan. Termasuk jalan sesudah kehidupan. Ajaran agama memberikan petunjuk menegani hidup setelah mati sebagai bentuk keadilan Tuhan dimana semua orang pasti akan mengalaminya. Pengadilan dunia mungkin bisa dikelabui namun Tuhan berjanji bahwa seseorang pasti akan mendapatkan apa yang ia kerjakan walaupun perbuatan itu sekecil biji sawi.

Keadilan Tuhan bermaksud menolong kita untuk melihat kesalahan yang telah kita lakukan sehingga kita bisa berusaha keras memperbaiki perilaku kita menuju tingkat yang lebih tinggi. Peristiwa yang terjadi selalu memberikan kita harapan untuk memilih jalan menuju tingkat spiritual yang lebih tinggi. Saat kita tidak memilih, kita akan selalu diberi kesempatan baru, namun hal ini juga terbatas. Banyak cerita kesadaran seseorang tentang spiritual muncul di detik-detik kematiannya. Maka sangat beruntunglah jika seseorang itu menyadari sejak awal sehingga peristiwa demi peristiwa yang terjadi selalu membawa peningkatan spiritual dalam hidupnya.

Dengan kaca mata seperti ini, melihat orang yang menyulitkan dalam hidup kita membawa kesimpulan bahwa orang yang menyulitkan bertugas sebagai duta dari keadilan ilahi. orang seperti ini mengajarkan

kita apa yang pernah kita lakukan pada orang lain di masa lalu dan memberi kita alasan dan inspirasi untuk berbuat lebih baik di masa depan. Maka jika seseorang memperlakukan kita dengan buruk, tanyakan pada diri kita terlebih dahulu apakah kita pernah melakukan hal yang serupa pada seseorang di masa lalu.

44. ORANG YANG MENYULITKAN MENGAJARKAN KITA APA YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN

Ketika kau melihat orang yang baik fikirkanlah untuk berusaha menyamai atau bahkan melebihinya: ketika kau melihat orang yang jahat, tanyakan pada hatimu sendiri apakah kau seperti dia.

Confucius

Jika kita memahami orang yang menyusahkan anda sebagai alat untuk merubah kejalan spiritual, maka anda akan selalu merasa tenang saat menghadapi persoalan. Mungkin kehadiran orang yang menyusahkan di kehidupan kita bukan karena kita pernah menyakiti seseorang di masa lalu tapi agar kita tidak melakukannya di masa depan. Inilah jalan spiritual yang lebih jauh. Dengan kata lain, orang yang menyusahkan bertugas sebagai sistem pencegahan awal, sehingga muncul suatu motivasi dalam diri kita bahwa untuk tidak akan pernah melakukannya lagi. Orang yang menyusahkan mengajarkan kita apa yang tidak boleh kita lakukan pada orang lain dan dimasa depan.

Seorang anak bisa mempelajari baik buruknya minuman karena ia hidup ditengah keluarga pecandu meski iatidak pernah meminumnya. Ia bisa melihat efek samping dari pecandu sehingga ia memutuskan tidak akan menyentuh minuman tersebut. Sayangnya, tidak setiap orang mempelajari hal positif dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Sebagian orang yang diperlakukan tidak baik akan segera melakukan hal yang sama dan memperlakukan orang lain dengan cara yang tidak baik pula jika mereka mempunyai kesempatan untuk membalas.

Hal ini bisa terjadi karena dua alasan. Sebagian orang menyakiti orang lain tanpa berfikir, yaitu sebagai cara yang tak disadarinya untuk menyakiti orang yang pernah menyakitinya. Orang seperti ini tidak bisa membuat hubungan antara rasa sakit yang mereka alami dengan rasa sakit yang mereka sebabkan pada orang yang tak bersalah. Sehingga jika ada kesempatan untuk membalasnya maka tanpa pikir panjang ia akan melakukannya. Sementara itu sebagian yang lain, melakukan hal sama yang pernah mereka alami pada orang lain sebagai perbuatan yang disengaja dan sudah diperhitungkan. Suatu cara yang meskipun menyimpang dan tidak efektif, untuk memahami fikiran pelaku kejahatan yang sebenarnya.

Contoh diatas menjadi hal yang biasa terjadi dalam keluarga, dimana kesalahan yang dilakukan pada satu generasi diturunkan turun temurun pada generasi berikutnya. Mereka yang pernah mengalami siksaan akan menjadi penyiksa. Mereka yang pernah mengalami penganiayaan akan membalas dengan penganiayaan. Perintah spiritual bagi siapapun yang berada dalam lingkungan seperti ini adalah untuk memutuskan mata rantai ini. Orang yang menyusahkan kita bertugas sebagai contoh yang tidak boleh ikuti. Mereka mengajarkan kita apa yang tidak boleh kita lakukan pada orang lain.

45. ORANG YANG MENYUSAHKAN MEMBERI KITA KESEMPATAN UNTUK MENGAJAR ORANG LAIN

Tauladan yang baik adalah nasehat terbaik

Thomas Fuller

Diatas telah kita jelaskan bahwa menghadapi orang-orang yang menyusahkan anda adalah sebuah pilihan. Apakah anda mau menghadapinya dengan dendam atau anda melepaskannya. Anda bisa terus merasa sakit hati atau anda memilih untuk memaafkan mereka. Anda bisa memperlakukan mereka dengan buruk sebagaimana yang telah mereka lakukan pada anda atau anda memilih sebagai cara untuk mengendalikan diri. Semua ini adalah pilihan yang bisa kita lakukan.

Setiap pilihan kita akan memiliki akibat yang berbeda-beda. Pilihan yang tidak tepat kan membawa anda semakin jauh dari orang yang anda anggap telah mencelakakan hidup anda. Jika kita berusaha menyakiti dengan alasan balas dendam, maka pilihan kita ini akan menabur benih karma di masa depan serta konflik yang tidak berkesudahan. Sebaliknya, jika kita menjatuhkan pilihan yang tepat akan menolong kedua belah pihak menuju rekonsiliasi dan penyembuhan.

Namun pilihan kita tidak hanya mempengaruhi kita dan orang yang menyusutkan yang sedang kita hadapi. Setiap saat kita mengambil keputusan, orang lain mungkin akan mengamatinya. Mereka bisa saja anak-anak kita, rekan kerja, tetangga atau seseorang yang sedang lewat. Setiap orang bisa saja menjadi saksi perbuatan kita. Saksi yang tidak dapat membantu tapi mereka mengamati perilaku kita, jika menurut mereka perbuatan kita tidak benar maka mereka akan bereaksi terhadap hal itu, dan belajar darinya. Maka kunci saat kita menghadapi orang yang menyusutkan adalah berkaitan dengan jenis contoh yang sedang kita buat.

Kehati-hatian kita memang sangat diperlukan. Kita harus mencari cara yang tepat dalam menghadapi perilaku orang-orang tersebut sehingga orang lain yang mengaminya menjadikan contohmodel bagi mereka saat menghadapi masalah yang sama. Tujuan dari hadirnya kesulitan ini

mungkin agar orang lain memiliki kesempatan untuk mengamati dan belajar dari cara kita bersikap.

Sejarah telah memberikan contoh teladan pada kita tentang hal ini. Sebut saja Mahatma Gandhi atau Martin Luther King, yang mensikapi perbuatan tercela dan menyakitkan dengan cara yang sangat santun yang mengilhami jutaan orang dan mampu merubah masyarakat. Tanggung jawab yang kita miliki mungkin lebih kecil lingkupnya, namun hal ini tak kalah pentingnya karena setiap perbuatan baik pasti memiliki makna. Kunci pokok yang harus selalu kita ingat adalah Setiap kita merespon orang yang menyulitkan, kita memiliki kemampuan untuk menjadi contoh bagi orang lain dengan cara yang positif.

Jika kita bisa mengajari orang lain dengan memberi contoh yang baik, lalu apakah kita tidak bisa mengajari lawan kita? Jawabannya adalah bisa. Kita memang bisa melakukannya, dengan syarat yang kita jatuhkan adalah pilihan yang tepat dengan usaha yang sungguh-sungguh.

Hal yang kita anggap baik kadang justru membuat persoalan jadi rumit. Contohnya adalah keinginan kita menasehati. Salah satu orang yang dianggap tipe ofensif dalam berinteraksi dengan orang lain adalah orang yang senang memberi nasihat tanpa diminta. Jika kita menawarkan nasihat tanpa ijin, orang bisa menganggap bahwa si pemberinasehat adalah orang yang bodoh sedangkan anda adalah orang yang cerdas. Maka tidak akan mengherankan jika nasihat atau saran sejenis ini tidak diterima dengan baik karena tidak ada orang yang mau merasa bodoh. Kadang-kadang kita menawarkan saran atau nasihat bukan dengan maksud membantu tetapi untuk membuat kita perasaan kita lebih baik.

Muncullah suatu pertanyaan apakah orang yang menyusahkan datang pada kita karena mereka membutuhkan sesuatu dari kita yang bisa mereka dipelajari? Jawabnya mungkin saja. Namun kita tidak bisa hanya mengira-ngira saja yang hal ini bisa menjatuhkan kita pada posisi merasa sebagai superior dibandingkan yang lain. Karena tidak ada pihak yang juga ingin menjadi inferior. Dengan memberi contoh dalam perilaku yang baiklah nasehat itu bisa dilakukan. Banyak contoh perbuatan yang baik bisa menyadarkan orang lain dari kesalahan meski perbuatan itu tanpa kata-kata. *Bisa saja Tuhan mengirimkan orang yang menyusahkan pada kita untuk kita ajari, namun hanya dengan pengajaran yang rendah hati saja yang akan membuat hal itu nyata.*

46. ORANG YANG MENYUSAHKAN MEGAJARI BELAS KASIH

Ketika seseorang akan memukul dengan kayu yang tajam, terlebih dahulu ia harus mencobanya pada dirinya sendiri untuk mengetahui bagaimana rasa sakitnya.

Kata mutiara orang Nigeria

Mungkin suatu hari teman sekamar anda ada yang mengalami sakit gigi. Sepanjang malam ia mengaduh kesakitan sampai lupa kapan ia harus tidur. Anda merasa sangat terganggu dengan kondisi ini. anda pun menggeruru mengapa ini harus terjadi. Hanya karena sakit gigi saja orang sekamar tidak bisa tidur karena teriakan rasa sakitnya. Mungkin anda menganggap sakit ini sebagai sakit yang kecil yang bisa dibiarkan lalu hilang. Sampai suatu hari anda merasakan sendiri betapa sakitnya yang diderita teman sekamar anda. Akhirnya anda mengerti betapa beratnya melalui masa itu.

Salah satu kebenaran dalam kehidupan ini adalah bahwa ada beberapa orang baru bisa merasakan penderitaan orang lain ketika mereka mengalami penderitaan yang serupa. Hanya dari orang yang pernah mengalami penderitaan kita bisa mendapatkan pengertian dan rasa simpati yang kita butuhkan di saat-saat buruk menimpa kita. Hanya seorang penderita kanker yang benar-benar memahami teror yang dialami seseorang saat ia didiagnosa berpenyakit kanker. Hanya seorang janda yang benar-benar dapat memahami bagaimana rasanya kehilangan seorang suami yang dicintainya.

Membantu orang lain adalah kewajiban apalagi kita pernah merasakan hal yang sama. Orang yang menyusahkan anda adalah salah satu orang yang harus kita tolong dan kita kasih. Kemampuan kita untuk menolong orang lain akan meningkat setiap kali kita mengalami pertemuan dengan orang yang menyulitkan. Ini membuat kita seolah-olah dipersiapkan agar selalu siap ketika orang lain membutuhkan pertolongan kita. *Penderitaan kita yang disebabkan oleh orang yang menyulitkan mempersiapkan kita untuk menolong orang lain yang mengalami perlakuan yang sama.*

47. JADIKAN MUSUH ANDA SEBAGAI CERMIN

Setiap orang adalah bulan yang memiliki sisi gelap yang tak ditampilkan pada orang lain.

Mark Twain

Ketika Doria meninggalkan pekerjaannya di perusahaan sebagai seorang spesialis keuntungan dan memulai sendiri usaha konsultannya, ia menghabiskan energinya untuk memperbanyak klien. Semakin banyak perusahaan yang dihubungi semakin besar kemungkinan mendapatkan pekerjaan. Kapanpun seorang klien yang prospektif menelpon, seluruh waktu dan harapannya akan dicurahkan sampai akhirnya kontrak itu berhasil atau gagal.

Pada suatu pagi di bulan Maret, Doria menerima telpon yang antusias dan menggembirakan dari seorang direktur sumber daya masyarakat di sebuah perusahaan telemarketing yang sedang menanjak. Bapak direktur telah menerima brosur marketing Doria dan tampaknya Doria menawarkan apa yang sedang dicarinya.

Keduanya bertemu dan sekali lagi bapak direktur menunjukkan ketertarikannya pada pelayanan konsultasi Doria. Yang perlu ia lakukan adalah mendapat persetujuan dari Presiden Direktur dan mereka bisa memulai bekerja.

Namun segalanya tidak berjalan sesuai harapan. Presdir ternyata sedang keluar kota dan terlalu sibuk untuk ditemui, segalanya berubah dengan cepat tanpa ada yang bisa dilakukan. Doria terus menerima harapan, sang direktur SDM berjanji untuk menjadikan proposalnya sebagai prioritas utama sang presiden. Akhirnya Doria bisa bertemu dengan Presdir. Hasil akhirnya adalah bahwa presdir meminta informasi lebih jauh.

Pada saat itu, Doria tetap berharap dan menghabiskan waktunya untuk melakukan penelitian tambahan dan memperpanjang proposalnya tanpa bayaran sebagai seorang konsultan. Rasa frustrasi dan gusar semakin bertambah. Pada musim gugur, akhirnya jelas bahwa tak ada apapun yang terjadi.

Doria putus asa dan sekarang ia merasa marah. Ia marah pada direktur SDM karena memberi janji palsu, karena mengarahkannya, karena memberitahunya apa yang ingin didengarnya daripada memberikan penilaian yang jujur berdasarkan fakta. Dan Doria marah pada dirinya sendiri karena mempercayainya.

Lalu Doria menyadari bahwa semua itu lebih menyakitkan dari rasa kecewanya atas kegagalan rencananya dan bagaimana waktunya terbuang. Hal yang paling menyedihkan adalah menyadari bahwa apa yang tidak ia sukai dari direktur SDM adalah hal sama yang ia lakukan pada orang lain.

Salah satu dari kecenderungan Doria adalah mengatakan apa yang ingin didengar orang lain pada saat itu. Daripada mengatakan yang sebenarnya yang dikawatirkan akan mengecewakan, mengecilkan hati, atau menyebabkan orang membencinya, Doria lebih suka mengatakan apa yang dapat memenuhi keinginannya tanpa mempertimbangkan pengaruhnya terhadap orang lain. ia berjanji akan mengatakan pada orang lain yang sebenarnya meskipun mungkin ini tidak bisa memenuhi banyak keinginannya.

Apa yang Doria temukan adalah bahwa orang yang menjengkelkan bertugas sebagai cermin. Mereka memperlihatkan kekurangan-

kekurangan kita. Apa yang tidak kita sukai pada orang lain seringkali meskipun tidak selalu adalah sesuatu yang tidak kita sukai dari diri kita.

Kita semua memiliki bagian dalam diri kita yang tidak kita perhatikan dan tidak kita pedulikan. Karena menemukan kekurangan dalam diri kita sangat tidak nyaman dan karena sebagian besar dari kita tidak mau mengakuinya maka kita menekannya dan hanya memperhatikan kualitas positif dalam diri kita.

Namun semakin keras kita berusaha menekannya dari kesadaran kita maka ia akan semakin muncul ke permukaan. Seorang psikiater bernama Harold Bloomfield mengatakan apa yang kita tentang akan bertahan.

Maka kadangkala saat kita melihat orang lain dengan perasaan tidak suka, kita benar-benar sedang melihat ke dalam diri kita sendiri yang sering kita hindari. Jika kita menghindari untuk melihat ke dalam diri kita, maka kita akan mendapat sifat-sifat yang kita hindari itu pada orang lain.

Jika anda seseorang yang senang mengembangkan pengetahuan diri anda, orang yang menjengkelkan akan menyediakan sumber informasi yang sangat berguna. Setiap saat anda bertemu dengan seseorang yang memiliki sifat yang tidak anda sukai, maka anda menerima isyarat tentang sesuatu dalam diri anda yang anda abaikan dan membutuhkan perhatian anda.

Sebelumnya kita telah membincang tentang berbagai keahlian yang kita miliki baik itu nampak maupun tersembunyi yang dilimpahkan Tuhan bagi kita.

Tuhan memberi kita kekurangan sebagaimana juga memberi kita kelebihan. Alasannya adalah saat kita melewati proses memperbaikinya kita akan semakin dekat pada kesucian. Namun ada alasan lain yang kurang jelas bagi kekurangan kita adalah bahwa kekurangan ini bisa kita digunakan untuk keuntungan kita jika bisa mengetahuinya dan menerapkannya secara tepat.

Saya mengenal seseorang yang bernama Gary yang benar-benar keras kepala; ketika seseorang mengatakan tidak padanya, ini memberi inspirasi padanya untuk memikirkan strategi baru untuk mendapatkan persetujuan. Banyak orang yang menganggap keras kepalanya itu menjengkelkan namun dalam beberapa kesempatan hal ini berhasil untuknya. Kadang-kadang mereka yang berlawanan dengannya berada pada posisi yang salah sehingga dengan terus bersikeras dia akan memperbaiki kesalahan lawannya.

Suatu saat saya pernah mengeluh pada adik laki-laki saya tentang sesuatu yang pernah dilakukan ayah saya. Adik saya bersimpati namun ia juga mengatakan bahwa sifat ayah yang sulit kita terima itulah yang

mampu membuatnya bertahan dari Nazi selama enam tahun. Jika bukan karena sifat itu, yang menurut saya mengganggu, saya tak akan berada di sini.

Jika kita tidak bisa mengenali kesalahan kita, ini akan menyebabkan masalah dalam hubungan kita karena kita tidak menyadari bagaimana kita berpengaruh pada orang lain. Namun jika kita mengenali kesalahan kita, kita dapat bertindak dengan kesadaran akan potensi kita.

Orang yang menjengkelkan bagaikan cermin yang dapat membantu kita melihat kekurangan kita, aspek diri kita yang tersembunyi. Dengan mengakui kekurangan kita dan menayadarinya, kita akan mampu menggunakannya secara positif dalam hidup kita.

48. MUSUH ANDA MEMBUAT SELALU SIAGA

Perlakukan setiap orang dengan kebaikan hati dan rasa hormat. Meski mereka terlalu buruk pada anda. Ingatlah bahwa anda menunjukkan penghargaan pada orang lain bukan karena siapa mereka, tetapi karena siapa diri anda sendiri.

Andrew T. Somers

Jika kita menerima eksistensi Tuhan, maka logis jika kita menerima konsep mengenai eksistensi rencana ilahi. Tuhan tidak akan begitu saja menjadi Sang Pencipta jika segala sesuatu terjadi secara tak beraturan ketika mereka diciptakan. Semuanya pasti memiliki tujuan dan manfaatnya.

Rencana ilahi mencakup segala ciptaan, ditulis oleh Sang Pencipta yang menciptakan alam semesta, termasuk kita semua. Dengan kata lain pasti ada rencana ilahi bagi setiap jiwa, sebuah rencana yang tak terungkap sepanjang hidup kita, rencana yang tersembunyi karena jika kita mengetahuinya akan menginterferensi kebebasan kita untuk memilih.

Rencana ini mungkin akan memanggil setiap jiwa untuk memiliki pengalaman tertentu pada waktu tertentu dengan orang tertentu. Kadangkala, orang ini akan menjengkelkan, karena alasan-alasan yang tak dapat diduga, maka jiwa harus belajar dari pribadi tertentu dalam mempersiapkan masa depan yang tidak bisa diketahui. Kita bisa melihat sebelumnya bagaimana interaksi sederhana antara dua orang manusia dapat memberikan reaksi atau akibat melalui kehidupan. Itu semua adalah bagian dari sebuah rencana. Tidak ada sesuatu yang terjadi di alam semesta ini yang keluar dari rencana besar Tuhan. Manusia akan terus dikejutkan dengan rencana-rencana besar ini.

49. SEBERAPA DALAM LUKA ITU ?

Ada banyak luka yang mendalam hingga seseorang tidak mampu untuk meraihnya atau menyembuhkannya dengan kata-kata.

Kate Sedy

Luka karena cinta hanya dapat disembuhkan oleh yang membuat luka itu.

Pubililius Syrus

Setiap kesengsaraan bertemu dengan orang yang bermasalah yang menciptakan penderitaan emosional. Setelah semuanya, itulah pengertian kita tentang orang yang bermasalah yaitu seseorang yang memiliki perilaku yang membangkitkan perasaan-perasaan yang tidak diinginkan.

Mark Rossen, seorang ahli konsultan manajemen terkenal menyatakan bahwa mungkin beberapa pertemuan yang pernah kita lakukan adalah lebih jelek dari yang lainnya. Yang ringan mengganggu kita beberapa saat, tetapi secepatnya perasaan itu akan pergi jauh. Yang merupakan kesulitan yang sesungguhnya akan tetap tinggal selama hidup dan bisa lebih parah didalam kemarahan dan kebencian abadi.

Untuk menyembukan perasaan-perasaan itu bahwa tidak hanya pergi menjauh, kita perlu untuk mengarahkan pada luka yang menyebabkan penderitaan. Tetapi kenapa ini, bahwa beberapa pertemuan melukai kita lebih parah daripada yang lain ?

Rossen memberikan beberapa jawabanb untuk ini. Pertama yang harus disadari adalah jangka waktu dari kesulitan-kesulitan tersebut. Apakah hanya satu waktu kejadian, atau ia hanya berlangsung hanya sementara? Sepanjang masalah itu ada, luka akan semakin dalam.

Kedua, kita perlu untuk mengidentifikasi apa yang telah kita hilangkan. Orang yang bermasalah selalu mengambil sesuatu yang kita hargai. Jika orang asing melintasi kita di jalan, kita hanya kehilangan satu atau dua menit dari mengurangi waktu dan beberapa bagian dari pikiran kita. Tetapi ketika kita mengalami kecelakaan yang disebabkan oleh kebodohan menyetir orang lain, kita mungkin kehilangan kesehatan kita dan mobilitas atau kegiatan kita. Orang yang bemasalah yang lain bisa mengambil reputasi kita, uang kita, ide dan pemikiran kita; mereka bisa menyebabkan sebuah kehilangan dari kepercayaan atau keamanan. Orang yan bermasalah bahkan bisa mengkhianati atau membebaskan kita, yang menyebabkan kita kehilangan sebuah kepercayaan bahwa dunia adalah aman. Sehingga sebesar kehilangan kita terhadap sesuatu yang kita hargai, sebesar itu pula penderitaan kita.

Ketiga, kita perlu untuk melihat dan menganalisa terhadap sifat dasar dari hubungan kita dengan orang yang bermasalah. Kehilangan

yang disebabkan oleh orang asing adalah jelek; kehilangan yang disebabkan oleh seseorang yang sangat dekat dengan kita bisa menjadi sebuah guncangan. Harapan-harapan kita sangat besar terhadap yang kita cintai-rekan kerja atau partner kita, saudara kandung dan orang tua; secara bersamaan, penderitaan yang kita alami ketika mereka melukai kita adalah sangat besar. Hal ini kenapa berbuat suka kepada saudara menyebabkan luka yang mendalam- ia merupakan pengkhianatan terbesar dari orang yang sangat dipercaya.

Keempat, bagaimana kita bisa terluka? Luka emosional yang kita miliki dari masa lalu memainkan peranan yang sangat penting didalam bagaimana orang yang bermasalah mempengaruhi kita, perilaku-perilaku tertentu mungkin akan lebih menghancurkan karena mereka adalah pemicu tua, luka-luka yang terpendam yang tidak pernah disembuhkan.

Kelima. Apakah kemampuan kita sekarang untuk menghadapi penderitaan emosional? Sudah matang-kah kita? Kesehatan jasmani kita? Sudahkah kita melakukan pekerjaan dalam diri kita untuk mengatasi luka-luka lama kita sejak masa kanak-kanak? Berapa banyak wawasan yang kita miliki dalam diri kita sendiri? Kekuatan apa yang kita miliki? Siapakah yang memberi kita cinta dan kasih sayang serta mendukung kita, jika kita membutuhkannya? Jika mental kita, fisik jasmani, emosi dan spritual kita sehat, maka orang yang bermasalah tidak akan mampu mempengaruhi kita secara mendalam. Untuk sebagian besar keadaan, sumber kekuatan dalam kita akan mampu menghadapi segala situasi dan keadaan serta menjaga kita dari bahaya abadi. Kita akan mampu mengusir segala bentuk luka dan bergerak maju. *Orang yang bermasalah melukai kita. Tetapi kehebatan luka kita tidak hanya ditentukan oleh perilaku mereka, ia juga sangat tergantung pada kita sendiri.*

50. ANESTHESIA (MATI RASA) SPIRITUAL

Anda tidak akan membuat diri anda merasakan sesuatu yang tidak anda rasakan, tetapi anda mampu membuat diri anda berbuat hal yang benar meskipun pada perasaan-perasaan anda

Pearl Buck

Secara paradoks, bahwa kepercayaan-kepercayaan spiritual bisa memberikan dorongan untuk penyembuhan. Untuk menghadapi orang yang bermasalah secara spiritual, kebanyakan dari kita telah berfikir bahwa kita tahu apa yang seharusnya kita perbuat. Kita berpikir bahwa tradisi spiritual telah mengajari kita untuk menjadi baik, untuk memberikan pipi yang lain, dan untuk memaafkan.

Ini merupakan suatu teladan yang agung, tetapi sering membuat pincang nasehat. Seseorang tidak akan menjadi baik, jika orang tersebut masih marah. Orang tidak hanya bisa memberikan pipi yang lain jika

penghinaan masih menyakitkan hati. Orang tidak akan memaafkan jika orang tersebut masih dipenuhi dengan kemarahan dan sakit hati terhadap sesuatu yang telah dilakukan oleh orang yang bermasalah. Adalah sangat berat untuk berbuat dengan satu cara dan merasakan yang lain.

Spiritualitas tidaklah berarti kepura-puraan bahwa segala sesuatu adalah baik ketika kenyataannya adalah sebaliknya. Bukanlah merupakan spiritual untuk berbuat seakan-akan seseorang tidak menderita ketika dia menderita. Merupakan hal yang tidak sehat untuk menekan marah. Tidaklah realistis untuk mencoba memisahkan diri dari penderitaan emosional atas nama spiritualitas dan naik di atasnya.

Jika kita ingin mengambil sebuah pendekatan spiritual, hal ini berarti kita harus menerima dan merasakan perasaan-perasaan kita, tidak masalah seberapa parah, dan bekerja dengan perasaan tersebut untuk mengubahnya. Bagian spiritual tidak datang dengan kepura-puraan bahwa kita baik, tetapi dengan mengambil perhatian penuh untuk tidak membebankan dan mengakibatkan penderitaan kepada yang lain mengingat apa yang kita rasakan dan tidak masalah apa yang telah terjadi pada diri kita.

Spiritualitas mengalir dari apa yang kita lakukan, bukan pada apa yang kita rasakan. Penekanan pengalaman meski terhadap perasaan dari luka yang mendalam adalah merupakan tindakan spiritual yang terpuji. Mencoba untuk berbuat seakan-akan sesuatu itu tidak mengganggu kita ketika ia mengganggu adalah anesthesia spiritual.

Sebagai sebuah hasil dari anesthesia spiritual, akan menyadari konsekwensi-konsekwensi berikut. Jika anda menolak intensitas dari perasaan-perasaan anda dalam hubungannya dengan orang lain atas nama spiritualitas, anda juga mungkin akan menjadi penghambat kapasitas anda untuk merasakan intensitas dari hubungan anda dengan Tuhan. Sudah banyak kita melihat penyembuhan melalui spiritualitas terhadap Tuhan ini. Bahkan penyakit yang diderita seorang pasien yang sudah divonis tidak bisa disembuhkan secara medis, dapat diatasi oleh penyembuhan spiritual. Ini adalah nyata. Maka kepekaan spiritual kita ini sebenarnya modal besar yang diberikan Tuhan untuk terus kita jaga, bukan untuk Tuhan namun untuk kehidupan kita sendiri.

BAB V KEKUATAN CINTA ILAHI

51. APAKAH CINTA ITU?

Cinta tidaklah membeda-bedakan. Ia memberi secara cuma-cuma dan tanpa pamrih. Menyebabkan pecinta tidak sadar dan bebas.

Anthony De Mello

Istilah ini selalu menarik untuk dibicarakan, namun juga selalu meninggalkan jawaban dan definisi yang tidak tuntas. Sudah banyak lagu digubah, puisi ditulis, dan kanvas dilukis untuk menggambarkan cinta. Tapi apakah cinta itu sebenarnya? Tentunya seorang pelukis akan berbeda dengan seorang pencipta lagu dalam menjelaskan cinta. Bahkan setiap orang akan mendefinisikan cinta dengan cara yang berbeda.

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari manusia, sudah lama tertarik dengan konsep cinta (misalnya Eric Fromm dan Maslow) karena manusia satu-satunya makhluk yang dapat merasakan cinta. Hanya saja masalahnya, sebagai sebuah konsep, cinta sedemikian abstraknya sehingga sulit untuk didekati secara ilmiah. Saya mencoba memilih teori seorang psikolog, Robert Sternberg, yang telah berusaha untuk menjabarkan cinta dalam konteks hubungan antara dua orang.

Menurut Sternberg, cinta adalah sebuah kisah, kisah yang ditulis oleh setiap orang. Kisah tersebut merefleksikan kepribadian, minat dan perasaan seseorang terhadap suatu hubungan. Ada kisah tentang perang memperebutkan kekuasaan, misteri, permainan dan sebagainya. Kisah pada setiap orang berasal dari "skenario" yang sudah dikenalnya, apakah dari orang tua, pengalaman, cerita dan sebagainya. Kisah ini biasanya mempengaruhi orang bagaimana ia bersikap dan bertindak dalam sebuah hubungan.

Terdapat teori tentang *Triangular Theory of Love* (segitiga cinta). Segitiga cinta itu mengandung komponen:

1. Keintiman (*intimacy*)
2. Gairah (*passion*)
3. Komitmen (*commitment*)

Keintiman adalah elemen emosi, yang di dalamnya terdapat kehangatan, kepercayaan (*trust*) dan keinginan untuk membina hubungan. Ciri-cirinya antara lain seseorang akan merasa dekat dengan seseorang, senang bercakap-cakap dengannya sampai waktu yang lama, merasa rindu bila lama tidak bertemu, dan ada keinginan untuk bergandengan tangan atau saling merangkul bahu.

Gairah adalah elemen motivasional yang didasari oleh dorongan dari dalam diri yang bersifat seksual.

Komitmen adalah elemen kognitif, berupa keputusan untuk secara sinambung dan tetap menjalankan suatu kehidupan bersama. Jadi setiap komponen itu pada setiap orang berbeda derajatnya. Ada yang hanya tinggi di gairah, tapi rendah pada komitmen. Sedangkan cinta yang ideal adalah apabila ketiga komponen itu berada dalam proporsi yang sesuai pada suatu waktu tertentu. Misalnya pada tahap awal hubungan, yang paling besar adalah komponen keintiman. Setelah keintiman berlanjut pada gairah yang lebih besar (dalam beberapa budaya), disertai dengan komitmen yang lebih besar yaitu perkawinan. *Maka cinta yang benar akan membawa kebaranan pula dalam kehidupan.*

52. MENGGUNAKAN KEKUATAN CINTA

Cinta adalah satu-satunya kekuatan yang dapat mentransformasikan permusuhan menjadi pertemanan

Martin Luther King, Jr.

Cinta adalah kekuatan yang tiada batas. Jika anda mampu menggunakan kekuatan tersebut maka anda akan dapat memerintah orang lain tanpa menyakitinya, bahkan dengan cinta luka yang dalam juga dapat disembuhkan. Cinta adalah istilah purba yang orang sering membicarakannya karena memang ia selalu ada dalam kehidupan kita. Ia membuat permusuhan menjadi pertemanan, membuat perpecahan menjadi kesatuan dan membuat kebencian menjadi kedekatan.

Kita banyak melihat kisah-kisah terdahulu mengenai kekuatan cinta. Jesus rela menanggung penderitaan karena cinta kepada umatnya. Nabi Muhammad rela diperlakukan kaumnya dengan kasar, diejek, dihina dalam berdakwah, karena justru kecintaanya kepada mereka. Karena kecintaan inilah tokoh-tokoh besar ini dapat memengaruhi umatnya ke jalan yang benar.

Cinta tidaklah bisa dibeli, demikian juga kekuatan yang dimilikinya. Anda tidak bisa serta-merta menggunakan kekuatan cinta karena anda mempunyai kekuasaan, jabatan dan uang. Kekuatan cinta bisa didapat karena latihan yang lama. Cinta sangat mensyaratkan kepekaan perasaan anda. Cinta tidaklah kalkulatif, untung dan rugi. Maka mengasah hati dan menjernihkan pikiran adalah latihan yang tepat untuk cinta. Jika anda telah mampu menemukan dihati anda tempat untuk mencintai seseorang dengan tulus dan ikhlas maka anda telah diberkati oleh kekuatan cinta. Karena dengan ketulusan dan keikhlasan itulah cinta menjadi melegenda dihati kita bersama.

53. UJIAN

*Temukan aku, oh Tuhan, dan kenali hatiku
Ujilah aku Tuhan dan ketahuilah apa yang kupikirkan
Dan lihat apakah aku harus melalui jalan yang menyakitkan
Dan tuntunlah aku menuju jalan keabadian*

PSALM 139:23-24

Hal yang paling sulit dalam belajar di sekolah adalah ujian. Bagaimana tidak, kita harus belajar berbulan-bulan dengan hanya menempuh ujian dalam beberapa hari saja. Pelajaran yang anda pelajari belum tentu juga keluar dalam ujian tersebut. Namun ujian ini terbukti cara yang paling efektif untuk menilai seseorang. Ujian ini juga sebagai cara untuk menentukan apakah pelajaran yang ada benar-benar sudah dipelajari ataupun sudah dipahami dengan sebenarnya. Meskipun tidak ada seorangpun yang senang mengikuti ujian ini.

Ujian dalam kehidupan ini timbul dalam berbagai bentuk. Sebagai contohnya orang-orang yang menyulitkan dikirim oleh Tuhan untuk menguji kita. Tuhan ingin melihat seberapa jauh kita menguasai kesabaran, menahan amarah, meredam keinginan untuk balas dendam dan tahan terhadap godaan sebagai ujian spiritual. Dalam tradisi-tradisi besar agama-agama dunia terdapat banyak contoh yang dapat kita ambil hikmahnya. Diantaranya yang paling terkenal adalah bagaimana Nabi Ibrahim diuji oleh Tuhan untuk mengorbankan anaknya sebagai bentuk persembahan cinta dan kesetiaannya pada Tuhan.

Namun beruntunglah kita tidak diuji sama dengan Ibrahim. Biasanya ujian itu datang pada kita dalam bentuk pilihan. Ujian ini bisa melibatkan sebuah pilihan antara melakukan sesuatu yang mudah atau melakukan sesuatu yang baik. Ujian mungkin memaksa kita untuk memilih antara memaafkan atau membalas dendam pada lawan kita. Memberikan pilihan pada kita untuk bertoleransi atau memberi hukuman.

Terdapat ujian yang mungkin memaksa kita bersikap tegas padahal biasanya kita bersikap seolah-olah semuanya berjalan baik-baik saja meskipun sebenarnya tidak atau ujian yang memaksa kita untuk bersikap sabar padahal biasanya kita cepat sekali marah. Jika kita gagal dalam ujian ini maka kita biasanya akan menemukan hal sama yang justru jauh lebih sulit, kecuali kita mau membuka diri bahwa terdapat pelajaran spiritual dalam ujian tersebut.

Ujian diberikan pada kita muncul dalam bentuk yang berbeda-beda sampai kita dapat belajar apa yang seharusnya kita pelajari. Pilihan untuk menghindari dari pada menghadapi menghadapi orang yang menyusahkan anda ini bukanlah keputusan yang tepat. Kesulitan akan

terus mengikuti sampai kita mampu mempelajari pelajaran spiritual yang ada didalamnya. Kita harus selalu ingat bahwa apa yang terjadi pada kita bukanlah sesuatu yang acak. Semua merupakan rencana besar oleh tangan yang luar biasa.

Memang Sering kita mendapat ujian yang diberikan dengan cara yang tidak mudah dikenali. Kadang orang merasa masuk dalam kondisi yang bukan ujian karena ia menerima banyak kelimpahan harta. Baginya ujian itu hanya bersifat kesusahan saja. Atau kita merasa tidak nyaman bahkan menyalahkan keadaan mengapa kita diuji dalam keadaan kesusahan sedangkan yang lainnya tidak. Maka jika ujian dan pelajaran spiritual yang kita pelajari itu terlihat jelas, maka lulus ujian hanyalah usaha untuk membuktikan bahwa kita mengetahui apa yang seharusnya dilakukan. Hal ini tidak akan menunjukkan pelajaran spiritual dan pengembangan karakter, namun hanya menunjukkan kemauan kita untuk mentaati dan mengikuti peraturan. Jika kita tahu tentang ujian atau materi tes ini sebelumnya, kita akan memilih yang terbaik. Yang kita butuhkan adalah ketegasan mengambil pilihan spiritual yang sebenarnya kita bisa saja memilih pilihan lain dalam menghadapinya. Saat kita diuji, hidup akan terasa menyakitkan, dan makna dari tantangan yang kita hadapi biasanya sulit kita dipahami.

Namun jika kita sukses melewati ujian spiritual dan menguasai pelajaran yang diberikan, kita akan menerima sebuah pengetahuan baru dan kenikmatan baru yang mungkin kita belum pernah merasakan dan membayangkan sebelumnya. Maka kita akan dapat memahami peran orang yang menyusahkan dalam kehidupan kita dan mengapa orang tersebut dikirim untuk mengajarkan kita. Mungkin untuk mempelajari dan mengerti ujian ini seseorang membutuhkan waktu yang lama bahkan seumur hidup. Maka segala sesuatu yang terjadi alam hidup ini bukanlah terjadi secara acak namun mempunyai tujuan. *Dalam situasi yang serba sulit menghadapi persoalan anda harus selalu bertanya apa yang bisa pelajari dari persoalan ini.*

54. MERAIH AGAPE (CINTA ABADI)

(Allah) mencintai mereka dan merekapun mencintai-Nya. (QS. 5: 54)

Ya Allah karuniakan kepadaku kecintaan kepada-Mu, kecintaan kepada orang yang mencintai-Mu dan kecintaan apa saja yang mendekatkan diriku pada kecintaan-Mu. Jadikanlah dzat-Mu lebih aku cintai dari pada air yang dingin.

Doa Rasulullah SAW

Oh Tuhan, jika aku menyembahmu karena takut akan api neraka, maka bakarlah aku di dalamnya. Dan jika aku menyembahmu karena berharap surga, maka campakanlah aku dari sana; Tapi jika aku menyembahmu karena Engkau semata, maka janganlah engkau sembunyikan keindahan-Mu yang abadi.

Doa Rabiah Adawiyah

Agape adalah cinta abadi yang tak terbatas. Cinta ini dibedakan dengan cinta-cinta lainnya. *Agape* bersumber dari Tuhan, bagaimana cinta Tuhan kepada manusia yang tanpa batas. Cinta ini bersifat total dan tetap, cinta yang tanpa pilih-pilih. Puncak tertinggi cinta ini adalah kekuatan yang tanpa batas. Anda bisa membayangkan bagaimana keadaan ini menjadi luar biasa karena kebencian terhadap orang yang menyusahkan kita kita transformasikan dalam bentuk cinta kita kepadanya. *Agape* inilah yang sebenarnya menjadi sumber cinta dari agama-agama di dunia.

Ada banyak kisah teladan dari orang-orang yang terkenal bagaimana mentransformasikan cinta biasa menjadi cinta ilahi ini. Sewaktu masih kecil Husain (cucu Rasulullah Saw) pernah bertanya kepada ayahnya, Ali bin Abi Thalib: "Apakah engkau mencintai Allah?" Sang bapak pun menjawab, "Ya". Kemudian Husain bertanya: "Apakah engkau mencintai kakek dari Ibu?" Ali kembali menjawab, "Ya". Husain bertanya lagi: "Apakah engkau mencintai ibuku?" Lagi-lagi Ali menjawab, "Ya". Husain kecil kembali bertanya: "Apakah engkau mencintaiku?" Ali menjawab, "Ya". Terakhir Husain yang masih polos itu bertanya, "Ayahku, bagaimana engkau menyatukan begitu banyak cinta di hatimu?" Kemudian Ali menjelaskan: "Anakku, pertanyaanmu hebat anakku! Cintaku pada kekek dari ibumu yaitu Nabi Muhammad, kemudian ibumu Fatimah dan kepada kamu sendiri adalah kerana cinta kepada Allah". Karena sesungguhnya semua cinta itu adalah cabang-cabang cinta kepada Allah.

Bayazid Bustami seorang sufi yang terkenal mengatakan: "Cinta adalah melepaskan apa yang dimiliki seseorang kepada Kekasihnya (Allah) meskipun ia besar; dan menganggap besar apa yang di peroleh kekasih, meskipun itu sedikit." Kata-kata arif sang sufi ini dapat kita artikan bahwa ciri-ciri seorang yang mencintai Allah pertama adalah rela berkorban sebesar apapun demi kekasihnya. Cinta selau identik dengan pengorbanan, baik pengorbanan materi, jiwa dan raga. Nabi Muhammad memberikan contoh kepada umatnya tentang hal ini yaitu sewaktu ditawarkan kedudukan mulia oleh para pemuka Quraisy asalkan asalkan Nabi mau berhenti berdakwah. Rasulullah dengan tegas mengatakan kepada pamannya Abu Thalib: "*Wahai pamanku, demi Allah seandainya matahari mereka letakkan di tangan kananku dan rembulan di tangan kiriku*

supaya aku berhenti meninggalkan tugasku ini, maka aku tidak mungkin meninggalkannya sampai agama Allah menang atau aku yang binasa". Kecintaan Rasul kepada Allah tak terhalangi oleh apapun meski nyawanya menjadi taruhan. Cinta seperti ini menuntut sang pecinta untuk selalu bersyukur dan menerima apa yang di berikan Tuhan kepadanya, termasuk cobaan. Orang-orang yang menyusahakan adalah cobaan cinta kita kepada Tuhan.

Cinta abadi ini selalu menuntut dua hal, yaitu cinta kepada Tuhan sebagai penciptaannya dan sekaligus mencintai ciptaannya. Keseimbangan antara cinta kepada Tuhan (*hablun minallah*) dan cinta kepada manusia (*hablun minannas*) sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad dalam sebuah hadits qudsi: *Aku tidak menjadikan Ibrahim sebagai kekasih, melainkan karena ia memberi makan fakir miskin dan selalu shalat ketika orang-orang sedang terlelap tidur.* Cinta kepada Allah bisa diterjemahkan ke dalam cinta kemanusiaan yang nyata, seperti yang dilakukan oleh Nabi Ibrahim yang selalu memberi makan fakir miskin.

Ada sebuah cerita, seorang sufi terkenal bernama Abu Bein Azim terbangun di tengah malam. Kamarnya bermandikan cahaya. Di tengah tengah cahaya itu ia melihat sosok makhluk, seorang Malaikat yang sedang memegang sebuah buku. Abu Bein pun bertanya: "Apa yang sedang anda kerjakan?" Malaikat itu menjawab: "Aku sedang mencatat daftar pecinta Tuhan." Abu Bein ingin sekali namanya tercantum. Dengan cemas ia melongok daftar itu, tapi kemudian ia gigit jari, namanya tidak tercantum di situ. Ia pun bergumam: "Mungkin aku terlalu kotor untuk menjadi pecinta Tuhan, tapi sejak malam ini aku ingin menjadi pecinta manusia". Esok harinya ia terbangun lagi di tengah malam. Kamarnya terang benderang, malaikat yang bercahaya itu hadir lagi. Abu Bein terkejut karena namanya tercantum pada papan atas daftar pecinta Tuhan. Ia pun protes: "Aku bukan pecinta Tuhan, aku hanyalah pecinta manusia". Malaikat itu berkata: "Baru saja Tuhan berkata kepadaku bahwa engkau tidak akan pernah bisa mencintai Tuhan sebelum kamu mencintai sesama manusia".

Kisah-kisah ini memberikan gambaran pada kita bahwa cinta abadi bukanlah cinta egois kepentingan diri sendiri. Pertama, cinta ini menuntut transformasi kebencian terhadap siapapun menjadi energi untuk mencintai. Kedua, cinta ini mensyaratkan keseimbangan antara cinta kepada Tuhan dengan cinta sesama dan ketiga, cinta abadi ini merupakan puncak cinta tertinggi yang harus dicapai oleh manusia karena menjadi bentuk kedekatan kita kepada Tuhan.

55. MENGAPA HARUS CINTA YANG SUCI?

*Kekuatan cinta dapat dimanfaatkan jika kita
Mendengarkan suara hati dan pikiran kita
Dan mengikuti aturan kehidupan yang membawa pada kehidupan yang
bahagia*

Sir Jhon Templeton

Cinta memang memberikan banyak pengetahuan pada kita. Tidak ada kata yang mengundang banyak definisi, baik secara filosofis, spiritual dan seni, selain kata cinta. Cinta suci yang abadi (*Agape*) adalah cinta yang tidak egois, memberikan dirinya tanpa mengharapkan balasan. Semakin banyak yang anda berikan semakin banyak pula yang sesuatu yang tertinggal untuk diberikan. Itulah cinta yang dilakukan oleh orang-orang besar pendahulu kita seperti para nabi dan para guru spiritual lainnya.

Tidak ada kekuatan di alam semesta ini yang lebih besar dari pada kekuatan cinta dan tidak ada yang lebih penting dari kegiatan mencintai. Seorang pendeta yang cukup terkenal, Meher Baba, mengajarkan pada pengikutnya apa itu cinta. Ia berkata: *"cinta harus berkembang secara alami dari dalam. Cinta tidak dapat menerima paksaan dari dalam maupun dari luar dengan cara apapun, karena cinta dan paksaan tidaklah berjalan bersama-sama. Meski cinta tidak bisa dipaksa oleh siapapun namun cinta dapat dibangun dalam diri seseorang melalui cinta itu sendiri. Cinta pada dasarnya adalah komunikasi diri. Bagi siapa yang tidak memilikinya akan dapat menangkapi orang yang memilikinya. Cinta sejati tidak dapat ditaklukkan dan tidak dapat ditolak. Cinta mengumpulkan kekuatan dan mengembangkan dirinya, sampai akhirnya mampu mentransformasikan seseorang yang disentuhnya."*

Cinta suci (*agape*) ini adalah cinta tulus yang diberikan Tuhan kepada kita, tanpa pilih-pilih. Cinta Tuhan ini tanpa memadamkan kita kaya atau miskin, baik ataupun jahatnya perilaku kita. Cinta suci ini membutuhkan keseimbangan yaitu untuk sepenuhnya menjadi diri sendiri dengan mengikuti aturan duniawi namun pada saat yang sama juga meninggalkan keterpusatan diri dan memberi tanpa mengharap kembali. Cinta yang suci ini tidak pernah mengambil dari orang lain namun selalu memberi. Cinta ini selalu mengembangkan kebebasan dan memberdayakan orang untuk bangkit dari ketergantungan dan kelemahan. Jadi cinta adalah satu kata yang penuh makna. Tepatlah kiranya penyair Muhammad Iqbal berdeklamasi: *seorang ibu menangisi anaknya dikala sakit karena cinta. Seorang warga negara ikut berperang karena cinta pada tanah airnya. Jadi tidak ada alasan bagi siapapun untuk menyepelkan cinta.*

56. CINTA ILAHI SEBAGAI KEKUATAN UNIVERSAL

*Aku ingin mengetahui bagaimana Tuhan menciptakan dunia ini
Aku ingin mengetahui pikiran-pikirannya
Sisanya hanya perincian saja*

Albert Einstein

Tuhan telah menciptakan alam semesta ini dengan sempurna. Segala sesuatu yang ada memiliki tujuannya. Mungkin secara teori sesuatu itu tidak akan dan tidak bisa terjadi, namun kadang-kadang fakta berbicara lain. Teori yang berbasis logika ternyata tidak mampu mengetahui keinginan Tuhan secara sempurna. Dalam ketidaksempurnaan ini, Einstein melihat Tuhan dengan cara menghadirkan lebih banyak pertanyaan dari pada jawaban. Pertanyaan-pertanyaannya mengundang kesadaran yang besar akan peran Tuhan dalam kehidupan ini.

Manusia memang mengalami suatu dilema. Sebagai makhluk fisik yang terbatas, manusia selalu dipenuhi oleh dorongan egoisme diri yang selalu memusatkan pada diri sendiri. Namun di sisi lain sebagai hamba Tuhan, manusia juga dituntut untuk menggapai nilai-nilai tertinggi dari spiritualitas yang tak terbatas ini. Dan nilai tertinggi tersebut adalah cinta kepada ilahi. Cinta ilahi ini menjadi kekuatan universal untuk membuat hal-hal yang tidak mungkin menjadi mungkin.

Cinta suci yang tak terbatas ini mengahsilkan pemujaan, rasa syukur, keinginan untuk memberi, memaafkan dan kebahagiaan. Kekuatan cinta ini membuat orang menjadi manusia yang benar-benar bertanggung jawab. Leo Buscaglia mengungkapkan tentang indahnya aturan tanggung jawab dalam cinta ini. *"Jika cinta benar-benar bertanggung jawab, maka mencintai semua orang menjadi kewajiban manusia. Seseorang tidak punya pilihan kecuali untuk menerima kewajiban ini, karena ketika dia menolak, maka jalan lain yang ia temukan hanyalah kesepian, kehancuran dan keputusasaan. Dengan tanggung jawab cinta ini berarti melibatkan diri untuk merasa senang dalam misteri dan pertumbuhan. Hal ini berarti mengabdikan diri untuk membantu orang lain untuk mewujudkan cinta mereka sendiri. Maka bertanggung jawab dalam mencintai adalah membantu orang lain untuk mencintai. Untuk membantu mewujudkan cinta anda adalah dengan dicintai orang lain. Orang mengetahui bagaimana memikul tanggung jawab cinta ini dengan berbeda-beda, namun akhirnya tetap sama, cinta yang universal. Beberapa orang memulai dengan melibatkan diri secara mendalam dengan orang lain. Dari sini mereka belajar bahwa cinta tidak bisa menjadi eksklusif. Mereka belajar jika cinta ingin tumbuh, maka akan membutuhkan bermacam-macam pikiran, karakter pribadi yang tak terhitung dan berbagai macam cara untuk mengeksplorasi. Tidak ada seorang pun yang dapat memenuhi semua ini, jadi ia harus memperbesar cintanya untuk mencakup semua manusia. Semakin cinta mencakup segalanya,*

semaikn besar perkembangan dirinya. Cinta kemanusiaan adalah cinta alami yang berkembang pada seseorang. Dari seseorang untuk semua orang."

Untuk mengakhiri cerita kita tentang cinta ini sungguh luar biasa bijaksana ungkapan Nabi kita Muhammad mengenai keseimbangan antara dunia dan akhirat: *berbuatlah untuk duniamu seakan kamu akan hidup selamanya, dan berbuatlah untuk akhiratmu seakan kamu akan mati besok.*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar, 2001, *ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*, Jakarta: Agra
- Goleman, Daniel, 1995, *Emotional Intelligence*, New York: Bantam
- Gunarsa, Singgih. D., 2001, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E.B., 1976, *Personality Development*, New York: McGraw Hill Co.
- Rosen, Mark I., 1998, *Thank You For Being A Such Pain*, New York: Three Rivers Press
- Rogers, C.R., 1965, *Client-Centered Teraphy: Implications and Theory*, Boston: Houghton Mifflin Company
- Pervin, J., and John , O.P., 2001, *Personality: Theory and Research*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Solomon, Muriel, 1990, *Working with Difficult People*, Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall
- Subandi, M.A., (Editor), 2002, *Psikoterapi*, Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM dan Pustaka Pelajar
- Templeton, Sir John, 2000, *Pure Unlimeted Love: an Eternal Creative Forces and Blessing Thought by all Religions*, Philadelphia: Templeton Foundation Press
- Wile, Daniel, B., 1988, *After the Honeymoon: Haow Conflict Can Improve Your Relationship*, New York: John Wiley