

365 renungan

## Belajar dan Berlatih Bersyukur

Efesus 5:15-21

Ucaplah syukur senantiasa atas segala sesuatu dalam nama Tuhan kita Yesus Kristus kepada Allah dan Bapa kita

- Efesus 5:20

Umumnya orang bisa bersyukur jika memperoleh anak, menikah, ulang tahun, memperoleh keuntungan, dan segala hal yang baik. Namun, firman Tuhan mengajarkan kita bersyukur senantiasa atas segala sesuatu kepada Allah Bapa dalam nama Tuhan kita, Kristus Yesus. Tidak mudah tetapi bukan berarti tidak bisa dilatih. Jika Alkitab mengajarkan itu, artinya bersyukur kapan pun, bagaimanapun, tentang apa pun, pasti bisa dicapai oleh orang Kristen.

Bagaimana caranya kita melatih diri agar mampu bersyukur seperti yang Alkitab ajarkan?

Pertama, selalu ingat bahwa segala sesuatu terjadi untuk mendatangkan kebaikan bagi orang yang mengasihi Yesus. Tuhan Yesus mengasihi umat-Nya. Dia berjanji menyertai kita dalam kehidupan. Jika kita memperoleh hal yang nampaknya menyesakkan dada serta membuat kita gelisah dan sedih maka ingatlah selalu bahwa jika Tuhan izinkan kita alami, itu karena Tuhan ingin membentuk hidup kita semakin baik dan indah sehingga bisa menjadi alat kesaksian-Nya. Satu kali seorang bertanya kepada saya, "Mengapa hal-hal yang terjadi membuat saya jengkel, bosan dan muak?" Saya menjawab, "Mungkin Tuhan mau kita bisa lebih bersabar sehingga terhindar dari banyak tindakan yang ujungnya merugikan diri sendiri."

Kedua, bersyukurlah karena Tuhan mengerti bahwa iman kita belum sekuat mereka yang mengalami ujian kesusahan yang jauh lebih berat. Tuhan mau melatih kita agar lebih dewasa dan kuat.

Dua pedagang mengalami tabrakan sepeda motor. Yang satu menjual makanan kecil, yang satunya lagi menjual telur ayam. Penjual telur ayam mengalami kerugian besar karena semua telurnya pecah, tetapi masih bisa bersyukur karena dirinya tidak mengalami luka serius. Sementara pedagang makanan kecil sebagian saja yang rusak, tetapi banyak mengeluh. Harusnya ia lebih bersyukur karena jika semua dagangannya rusak maka ia akan mengalami kerugian yang lebih besar. Bersyukur adalah upaya yang dikerjakan dengan serius agar melahirkan kesaksian Kristen yang baik. Tuhan mau kita belajar bersyukur agar lebih sehat mental, mengurangi depresi, dan meningkatkan optimisme dalam hubungan sosial, yang merupakan tiga faktor terbesar penyebab kebahagiaan.

Salam belajar dan berlatih bersyukur.

Refleksi Diri:

- Apa situasi sulit yang pernah Anda alami yang membuat Anda justru belajar dan berlatih bersyukur? Mengapa justru Anda bisa bersyukur?
- Bagaimana situasi sulit tersebut Anda lihat justru mendatangkan kebaikan dan menumbuhkan iman Anda kepada Yesus Kristus?