

365 renungan

## Gembira Itu Sehat

Amsal 17

Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang.  
- Amsal 17:22

Dalam menjalani kehidupan, manusia bisa memilih untuk membeli makanan bergizi, vitamin terbaik, madu nomor wahid, berobat ke dokter paling pintar, tapi tubuh penyakitan. Rumah bisa megah, mobil boleh mewah, pakaian serba wah, tas, sepatu, dan ikat pinggang branded semua, tetapi hidupnya tak bahagia, apa gunanya?

Makan tak selera, tidur tak nyenyak, pikiran kemana-mana, lalu mulailah penyakit datang, nyeri di sana dan di sini muncul, kepala pusing, maag rewel, kulit gatal, rambut rontok, dan berbagai penyakit lainnya. Kemudian ia mulai mengonsumsi obat tidur dan obat penenang. Entah apa yang ditenangkannya karena tidak jelas juga apa penyebab rasa gelisahanya.

Dunia kesehatan menyatakan bahwa kebahagiaan berperan penting dalam kesehatan tubuh seseorang, khususnya kesehatan otak. Ketika merasakan kebahagiaan, otak dipenuhi dengan serotonin dan dopamin. Apa itu serotonin dan dopamin? Hormon kebahagiaan yang mengatur suasana hati, mencegah depresi, serta yang memotivasi untuk bekerja keras dan bersemangat.

Untuk memicu hormon kebahagiaan muncullah banyak terapi. Ada terapi musik, terapi air, bahkan terapi nonton film komedi. Semua tujuannya untuk membuat pasien merasa bahagia dan memicu tumbuhnya kedua hormon tadi. Akibatnya, pasien jadi tenang dan senang. Dunia kesehatan juga mengakui teori ini. Ini serupa dengan apa yang disampaikan di Amsal 17:22, "Hati yang gembira adalah obat yang manjur." Gembira itu sehat. Kalau hati kita gembira, penyakit ogah mampir. Kalau hati kita susah, penyakit berkunjung semua.

Tuhan juga sebetulnya turut membantu memelihara tubuh kita dengan menyediakan makanan sehat, waktu istirahat yang cukup bagi manusia, bahkan obat-obatan yang disediakan oleh alam. Namun obat yang terbaik adalah hati yang gembira, yaitu perasaan sukacita yang muncul karena bisa merasakan penghiburan dan kesenangan yang Tuhan berikan.

Itulah pentingnya memiliki hati yang gembira. "Terus, bagaimana caranya, Bu?" Cuma tiga hal yang perlu Anda lakukan: Baca firman-Nya. Lakukan perintah-Nya. Jauhi larangan-Nya. Dijamin Anda bakalan bahagia deh!

Refleksi Diri:

- Adakah kegembiraan di dalam hati Anda akibat merasakan penghiburan dan kesenangan

yang Tuhan berikan?

- Sudahkah Anda melakukan dengan setia, ketiga hal yang disampaikan pada renungan untuk memiliki hati yang gembira?