365 renungan

Hikmat Pengkhotbah (4)

Pengkhotbah 7:1-14

Bersedih lebih baik dari pada tertawa, karena muka muram membuat hati lega. Pengkhotbah 7:3

Sebagai manusia, kita pasti lebih menyukai tawa dan kesenangan daripada air mata dan kesedihan. Kita lebih sering menghindari kesedihan dan selalu mencari kesenangan. Namun Salomo mengatakan yang sebaliknya. Ia berucap bahwa ada manfaat yang dapat kita peroleh dari kesedihan yang kita alami.

Hidup ini penuh dengan kesedihan tetapi kesulitan hidup mempunyai potensi untuk membangunkan suatu dimensi rohani di dalam diri kita. Kesedihan dan penderitaan seringkali membawa seseorang kepada Tuhan. Bahkan pada saat-saat mengalami kesedihan, kita dapat memperoleh pengharapan, damai sejahtera, dan kekuatan. Beberapa efek positif kesedihan, yaitu:

(1) Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang sedih cenderung lebih bersimpati, lebih tidak egois, dan menjadi pendengar yang lebih baik. Singkatnya, mereka menjadi lebih sabar sehingga seringkali menjadi teman yang lebih baik.

(2) Kesedihan membuat orang lebih tabah sehingga berpikir lebih mendalam.

(3) Kesedihan berfungsi sebagai alat cek realitas. Kesedihan membantu kita mengenali apa yang penting dan apa yang tidak penting. Ini memampukan kita untuk membuat prioritas dengan lebih baik.

(4) Kesedihan cenderung membuat kita lebih berempati dengan mengenali rasa sakit kita sendiri. Kita juga mampu memahami dan merespons rasa sakit yang dialami orang lain.

(5) Kesedihan membuat lebih tegar dan memberi kesempatan bagi kita untuk berkembang. Meskipun terdengar klise, tetapi ungkapan “no pain, no gain” atau tak ada keberhasilan tanpa perjuangan, memang benar adanya.

Yang paling utama dari semuanya itu, kesedihan membuat kita bisa belajar mengandalkan Tuhan lebih dari segalanya. Ada banyak hal di balik sebuah bentuk kesedihan yang akan mampu membuat kita bertumbuh lebih baik dan lebih kuat. Jadikan masa-masa kesedihan sebagai kesempatan perenungan yang memberi kelegaan hati. Jadikan itu sebagai momentum untuk hidup lebih mengandalkan Tuhan. Pada saatnya, Dia akan mengangkat kesedihan itu dan menggantikannya dengan kelegaan, sukacita, damai sejahtera, dan kegembiraan.

Salam (tak) bersedih.

KESEDIHAN MEMBUAT ANDA MAWAS DIRI, KESENANGAN TERKADANG MEMBUAT ANDA LUPA DIRI.