365 renungan

Kendalikan perasaan anda

Filipi 4:1-8

Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.
- Filipi 4:8

Seorang psikiatris, Victor Frankl yang selamat dari kamp konsentrasi Nazi mengatakan bahwa kekuatan di luar kendalimu dapat merampas segala milikmu kecuali satu hal, kebebasanmu untuk memilih caramu menanggapi sesuatu. Kau tak dapat mengendalikan apa yang terjadi dalam hidupmu, tetapi kau selalu bisa mengendalikan apa yang kau rasakan dan lakukan terhadap apa yang terjadi padamu.

Kekuatan pikiran positif sangat berpengaruh pada kemampuan manusia bertahan hidup. Ketika istri saya mendampingi saya selama berobat sakit yang berat, tak jarang ia merasa sedih, takut, cemas. Kadang-kadang susah hati yang dirasakan pendamping pasien bisa lebih berat daripada yang dirasakan pasien itu sendiri. Suatu hari, dalam saat teduhnya, ia menemukan ayat di atas atau lebih tepat ayat itu menemukan dia. Filipi 4:8 menjadi pegangannya di dalam menghadapi saat-saat susah. Ia selalu berusaha berpikiran positif, tentu bukan menyangkal realita bahwa saya sedang menghadapi sakit berat tetapi bahwa ada kekuatan, penghiburan, dan maksud baik Tuhan di balik segala peristiwa hidup.

Rasul Paulus yang menuliskan ayat di atas saat menghadapi situasi yang saya yakin sangat-sangat berat. Dari luar ia menghadapi aniaya. Ia keluar masuk penjara. Dari dalam, ia menghadapi apa yang disebutnya duri dalam daging. Tak jelas apakah itu penyakit, cacat fisik atau pergumulan lain. Yang jelas ia sangat tersiksa. Ia meminta Tuhan mengangkat duri tersebut, tetapi tidak dikabulkan. Namun dalam keadaan itu, ia tidak membiarkan penderitaan menguasai pikirannya, melainkan ia berpikiran positif.

Kita mungkin terpenjara dalam keadaan yang menyengsarakan. Kita berdoa untuk lepas darinya. Namun, jika kelepasan itu tidak tersedia bagi kita maka kita tinggal punya dua pilihan: meratap dan tenggelam dalam penderitaan atau membebaskan pikiran kita dari kesedihan dan beriman serta berpengharapan pada Allah.

Ayo, jangan biarkan keadaan yang buruk membelenggu hidup sehingga Anda hanya bisa berpikir negatif dan pesimistis. Mulailah belajar mengembangkan semua pikiran yang positif, sambil terus berharap melalui doa kepada Tuhan Yesus.

The choice is yours!

Refleksi Diri:

- Kondisi apa yang pernah Anda alami yang membuat Anda hanya bisa berpikir negatif? Bagaimana respons Anda saat itu?
- Setelah membaca renungan ini, apa yang Anda lakukan untuk berlatih berpikir positif?