365 renungan

Obat Semangat Yang Patah

Amsal 17

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

Siapakah yang tidak ingin memiliki fisik yang sehat? Banyak orang demi memperoleh kesehatan fisik melakukan olahraga rutin, mengatur pola makan, dan rajin makan suplemen. Sayangnya, beberapa orang hanya memperhatikan kesehatan fisik tetapi melalaikan kesehatan pikiran/hatinya. Seseorang yang kurang baik dalam mengelola suasana hati dan membiarkan pikirannya dicengkeram oleh hal-hal negatif dapat menyebabkan turunnya kesehatan fisik.

Ribuan tahun lalu, Salomo sudah sejak awal mengetahui bahwa pikiran/suasana hati dapat memengaruhi kesehatan fisik. Tiada seorang pun di dunia ini yang bisa menghindar dari persoalan hidup. Masalah keuangan, pekerjaan, rumah tangga, sakit-penyakit dapat menjadi beban yang membuat pikiran semrawut dan hati tidak tenang. Bila dibiarkan dapat membuat seseorang seperti yang dikatakan Amsal, “Semangat yang patah mengeringkan tulang.” Orang yang semangatnya patah dapat diartikan memiliki jiwa yang hancur, biasanya tak bergairah, lesu, stres, hidup dalam keluhan, dll. Sementara “mengeringkan tulang” memberi pengertian dapat menimbulkan penyakit.

Mengapa seseorang dapat patah semangatnya? (1) Terlalu fokus dengan masalah yang dihadapinya. (2) Tidak memiliki pengharapan. (3) Membiarkan dirinya tenggelam di dalam masalah. (4) Terlalu mengasihi diri sendiri. (5) Tidak memiliki daya juang. Bagaimana mengobatinya? Obat-obatan yang dijual di apotik takkan manjur untuk menyembuhkannya. Salomo memberitahukan bahwa obat paling manjur adalah berasal dari dalam, yakni hati yang gembira. Kegembiraan hati akan memengaruhi pikiran dan suasana hati yang otomatis akan mendukung fisik yang sehat.

Hati yang gembira tak perlu diperoleh dengan pencapaian duniawi yang sifatnya sementara, seperti prestasi, kekayaan, atau pun kedudukan. Hati yang gembira didapat dari Allah dan firman-Nya yang tertulis di dalam Alkitab. Melalui pembacaan dan perenungan firman Tuhan, seseorang dapat disegarkan sebab di dalam Tuhan ada pengharapan, kekuatan, penghiburan, dan pengampunan.

Firman Tuhan adalah bahan baku obat paling manjur untuk memperoleh hati yang gembira. Ketika hati menjadi gembira, bukan hanya kesehatan fisik yang terberkati, tetapi juga orang-orang yang berada di sekitar Anda. Senyuman, keramahan, dan semangat Anda dapat menular

dan menyemangati orang lain. Tuhan Yesus memberkati.

Refleksi diri:

- Coba renungkan, semangat hidup Anda saat ini sedang lesu atau sedang bergelora? Mengapa?
- Bagaimana Anda akan membangun kebiasaaan mencintai Tuhan dan firman-Nya agar hidup Anda diliputi kegembiraan di dalam situasi apa pun?