

365 renungan

## Pikiranmu Adalah Dirimu

Filipi 4:4-9

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 kebaikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.

- Filipi 4:8

Mahatma Gandhi mengatakan, “Your thoughts become your words, Your words become your actions, Your actions become your habits, Your habits become your values, Your values become your destiny.” (Pikiranmu menjadi kata-katamu, kata-katamu menjadi tindakanmu, tindakanmu menjadi nilai hidupmu, nilai hidupmu menjadi nasib kehidupanmu). Pikiran adalah awal dari segala sesuatu. Apa yang dipikirkan menentukan apa yang dikatakan, dilakukan, diyakini. Pada akhirnya, seseorang menjadi apa atau siapa ditentukan oleh pikirannya.

Setiap hari kita menerima berita-berita yang negatif. Pada masa pandemi Covid-19 misalnya, kita disodori fakta tentang jumlah korban yang bertambah, tingkat kematian yang meningkat, penularan yang cepat, dan sebagainya. Terpapar setiap saat oleh berita-berita seperti itu, pikiran kita juga menjadi negatif. Timbul rasa takut dan cemas.

Rasul Paulus memberi nasihat untuk menghadapi pikiran negatif, yaitu berpikir positif. Perhatikan kata-kata yang digunakannya: benar, mulia, adil, suci, manis, sedap didengar, kebaikan, dan patut dipuji. Tidak ada satu pun kata yang buruk yang disebut. Jika ia mengatakan “pikirkanlah”, maka maksudnya adalah jadikanlah berpikir positif sebagai kebiasaanmu. Biasakanlah hati dan pikiran Anda fokus pada hal-hal positif. Karena itu, jangan habiskan waktu untuk membaca, mendengar, dan menonton hal-hal yang negatif. Jika televisi Anda menayangkan berita buruk, segera pindah saluran atau matikan. Jika Anda menerima posting berita atau video negatif di grup media sosial, hapus saja. Kalau ada teman mulai mengajak ngobrol tentang hal negatif, segera ganti topik pembicaraan atau hentikan obrolan itu.

Cara kedua menghadapi pikiran negatif adalah “nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.” (Flp. 4:6). Nyatakan kepada Allah permohonan Anda, serta dengan ucapan syukur. Katakan apa keinginan Anda kepada Allah disertai dengan ucapan syukur atas apa yang ada pada Anda hari ini. Jika Anda bisa mengucap syukur, maka hal-hal negatif tidak akan mungkin bisa mengambil ruang dalam pikiran Anda.

Pikiranmu adalah dirimu.

Refleksi Diri:

- Apa berita-berita negatif yang saat ini sering merasuk pikiran Anda? Sudahkah Anda menyeleksinya?
- Sudahkah Anda mengucap syukur kepada Tuhan atas apa yang sudah Dia limpahkan hari ini dan kemarin?