365 renungan

Pikirkan Hal-hal Positif

Filipi 4:2-9

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 kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.
- Filipi 4:8

Ayat emas ini ditutup dengan sebuah anjuran dari Paulus, “Pikirkanlah semuanya itu!” Apa yang dipikirkan? Ya, semua yang benar, mulia, adil, suci, dan manis, pikirkanlah semuanya itu. Kenapa Alkitab sampai ngurusin soal pikiran sih? Karena pikiran kita bisa kemana-mana, mudah menyeleweng, gampang menyimpang dari pikiran Tuhan. Karena itu, memang harus selalu dikendalikan.

Jurnal Be Brain Fit menuliskan rata-rata otak manusia berpikir 60.000 kali/hari, dan lebih dari separuhnya pikiran negatif. Orang yang pikirannya terus negatif, disebut dengan istilah Automatic Negative Thoughts (ANTs) atau pikiran negatif secara otomatis dalam bahasa Indonesia, yang bisa merusak hidup dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Berdasar penelitian, otak yang terus dipenuhi dengan pikiran negatif, secara fisik otak akan mengecil, mempercepat penuaan otak, mudah stres, dan rawan depresi.

Bagaimana supaya tidak muncul pikiran negatif? Ingat kembali ayat 8 di atas. Ayat ini sebetulnya pikiran positif ala orang Kristen lho.. Jadi Paulus mengajak setiap kita mengendalikan dan melatih pikiran kita untuk memikirkan hal-hal yang baik dan positif. Paulus pada saat menuliskan bagian ini sebetulnya sedang dipenjara. Dalam kondisi terkukung sel besi, kemungkinan pikiran Paulus menjadi negatif sangat besar muncul. Ia ditekan dan terpenjara, pikiran buruk bisa muncul kapan saja, sikap pesimis sangat mungkin timbul. Kekecewaan dan sikap menyalahkan Tuhan bisa datang setiap saat.

Namun, dalam kondisi tersebut Paulus justru mengajak jemaat Filipi untuk berpikir positif. Ia mengajarkan untuk menyatakan segala permohonan kita kepada Tuhan Yesus, sehingga kita tidak dikuasai pikiran negatif. Saat meminta kepada Yesus untuk membuang pikiran negatif yang ada di otak kita maka Dia akan memberikan damai sejahtera yang membuat kita mampu berpikir positif (ay. 6-7). Hayuk atuh saudaraku, supaya otak nggak ciut, muka nggak cepet tua, dan supaya nggak gampang stres, mulai berpikir yang mulia, benar, dan manis aah… es kelapa, puding, gemblong, martabak, singkong Thailand.. termasuk pikirkan aku yang maniess.. hehehe.

Refleksi Diri:

- Pikiran apa yang selama ini menguasai otak Anda?
- Sudahkah Anda menyampaikan permohonan kepada Yesus untuk membuang pikiran negatif dan mengisinya dengan pikiran positif?