

FATAMORGANA, PELANGI, LANGIT BIRU, KANVAS,  
KAIN PUTIH, CAT WARNA-WARNI, API, MATAHARI,  
LAKI-LAKI, PEREMPUAN, ANAK-ANAK, SAWAH,  
LADANG, SUNGAI, PERSEPSI, INFORMASI  
ASIMETRI, KESALAHAN KONFIRMASI. MENGAPA?  
APA? KENAPA? HARUSKAH MENYESAL?  
HARUSKAH KECEWA? KEHENDAK BEBAS, PILIHAN,  
SATU BERBANDING TAK TERHINGGA. SEDETIK PUN  
KITA TAK MAMPU UNTUK KEMBALI. ANTARA  
PROSES DAN HASIL. INNAALILLAHI WA INNAA  
ILAIHI ROO'JIUUN.

DEMI DZAT PEMILIK KASIH DAN SAYANG YANG  
TELAH MENYATUKAN KAMI. SEMOGA  
KESELAMATAN ROHMAT DAN BAROKAH-NYA TETAP  
TERCURAH UNTUK KITA SEMUA.

AAMIIN.

SAMARINDA, 23 JANUARI 2009  
DENGAN TULUS,

MADA & SUSAN

## Contents

### **ETIKA MARAH** **9**

- 1. KALAU BERTENGKAR TIDAK BOLEH BERJAMA'AH** **12**
- 2. MARAHLAH UNTUK PERSOALAN ITU SAJA, JANGAN  
UNGKIT YANG TELAH TERLIPAT MASA (MAKSUDNYA  
MASA LALU KITA)** **14**
- 3. KALAU MARAH JANGAN BAWA-BAWA KELUARGA** **17**
- 4. KALAU MARAH JANGAN DI DEPAN ANAK-ANAK** **18**
- 5. KALAU MARAH JANGAN LEBIH DARI SATU WAKTU  
SHALAT** **20**
- 6. KALAU KITA SALING MENCINTA, KITA HARUS SALING  
MEMAAFKAN** **22**

**HARI INI** **23**

---

**KEKERASAN ITU** **27**

---

**PETUNJUK HIDUP TENTRAM DAN BAHAGIA** **29**

---

**KENYATAAN-KENYATAAN FUNDAMENTAL YANG HARUS  
ANDA KETAHUI TENTANG KESEDIHAN HATI.** **30**

**TEKNIK DASAR DALAM MENGANALISA KESEDIHAN HATI.**  
**31**

**KALAU ANDA MEMPUNYAI JERUK BUATLAH AIR JERUK.**  
**34**

**TUJUH CARA MEMPUK DAN MENGEMBANGKAN SIKAP  
MENTAL SEHINGGA ANDA BISA TENTERAM DAN  
BAHAGIA 37**

**BAGAIMANA CARANYA MENJAGA DIRI SUPAYA JANGAN  
SAMPAI JADI SEDIH KALAU DIKRITIK ORANG. 45**

**ENAM CARA UNTUK MENJAGA AGAR JANGAN LEKAS  
CAPEK DAN SEDIH SERTA MENJAGA AGAR ENERGI  
TETAP BESAR DAN SEMANGANT TETAP MENYALA-NYALA  
47**

**IF I ONLY HAD TIME 56**

**TERSENYUMLAH DENGAN 'HATIMU 70**

**WUDHU 86**

**PENGAJIAN: PARA NABI PUN BERDOA 91**

**WANITA DAN LELAKI 102**

**BUAT SAHABAT YANG SEDANG Mencari LAKI-LAKI  
SEJATI 108**

**TERNYATA... HIDUP INI SEDERHANA 111**

**TIGA BELAS RAHASIA SUKSES ANDA!  
WOWW..BENARKAH? 116**

**1. DESIRE 119**

**2. FAITH 120**

<b>3. AFIRMASI</b>	<b>122</b>
<b>4. PENGETAHUAN APLIKATIF</b>	<b>123</b>
<b>5. IMAJINASI</b>	<b>124</b>
<b>6. RENCANA TERORGANISIR</b>	<b>126</b>
<b>7. KEPUTUSAN</b>	<b>127</b>
<b>8. PERSISTEN</b>	<b>128</b>
<b>9. MASTERMIND</b>	<b>129</b>
<b>10. TRANSMUTASI</b>	<b>130</b>
<b>11. ALAM BAWAH SADAR</b>	<b>131</b>
<b>12. OTAK</b>	<b>132</b>
<b>13. INDERA KE-ENAM</b>	<b>133</b>

**WANITA** 134

**PERNIKAHAN** 141

**7%** 146

**RAHASIA RUMUS 90:10** 150

**CARA RUJUK DARI TALAK** 162

# JANGAN KAU SESALI

*(Masih Ada Seberkas Cahaya  
Memancar dari Langit-Langit)*

---

## **Etika Marah**

[ Buat Yang Sudah Nikah, Mau Nikah, Punya  
Niat Untuk Nikah... Mudah - Mudah  
Bermanfaat. ]

Regards,

Bertengkar adalah fenomena yang sulit dihindari dalam kehidupan berumah tangga, kalau ada seseorang berkata: "Saya tidak pernah bertengkar dengan isteri saya !" Kemungkinannya dua, boleh jadi dia belum beristeri, atau ia tengah berdusta. Yang jelas kita perlu menikmati saat-saat bertengkar itu, sebagaimana lebih menikmati lagi saat saat tidak bertengkar. Bertengkar itu sebenarnya sebuah keadaan diskusi, hanya saja dihantarkan dalam muatan emosi tingkat tinggi.

Kalau tahu etikanya, dalam bertengkar pun kita bisa mereguk hikmah, betapa tidak, justru dalam pertengkaran, setiap kata yang terucap mengandung muatan perasaan yang sangat dalam, yang mencuat dengan desakan energi

yang tinggi, pesan pesannya terasa kental, lebih mudah dicerna ketimbang basa basi tanpa emosi. Tulisan ini murni non politik, jadi tolong jangan tergesa-gesa membacanya. Bacalah dengan sabar, lalu renungi dengan baik, setelah itu... terapkan dalam keseharian kita..... setuju friend's???

..... Suatu ketika seseorang berbincang dengan orang yang akan menjadi teman hidupnya, dan salah satunya bertanya; apakah ia bersedia berbagi masa depan dan jawabannya tepat seperti yang diharap.

Mereka mulai membicarakan : seperti apa suasana rumah tangga ke depan. Salah satu diantaranya adalah tentang apa yang harus

dilakukan kala mereka bertengkar. Dari beberapa perbincangan hingga waktu yang mematangkannya, tibalah mereka pada sebuah Memorandum of Understanding, bahwa walaupun harus bertengkar, maka :

## **1. Kalau bertengkar tidak boleh berjama'ah**

Cukup seorang saja yang marah-maraha, yang terlambat mengirim sinyal nada tinggi harus menunggu sampai yang satu reda. Untuk urusan marah pantang berjama'ah, seorompok sudah cukup membuat rumah jadi meriah. Ketika seorang marah dan saya mau menyela, segera ia berkata "STOP" ini giliran saya! Saya harus

diam sambil istighfar. Sambil menahan senyum saya berkata dalam hati : "kamu makin cantik kalau marah,makin energik..." Dan dengan diam itupun saya merasa telah beramal sholeh, telah menjadi jalan bagi tersalurkannya luapan perasaan hati yang dikasihi... "duh kekasih... bicaralah terus, kalau dengan itu hatimu menjadi lega, maka dipadang kelegaan perasaanmu itu aku menunggu...."

Demikian juga kalau pas kena giliran saya "yang olah raga otot muka", saya menganggap bahwa distorsi hati, nanah dari jiwa yang tersinggung adalah sampah, ia harus segera dibuang agar tak menebar kuman, dan saya tidak berani marah sama siapa siapa kecuali pada isteri saya :)

Maka kini giliran dia yang harus bersedia jadi keranjang sampah. Pokoknya khusus untuk marah, memang tidak harus berjama'ah, sebab ada sesuatu yang lebih baik untuk dilakukan secara berjama'ah selain marah :)

## **2. Marahlah untuk persoalan itu saja, jangan ungkit yang telah terlipat masa (maksudnya masa lalu kita)**

Siapapun kalau diungkit kesalahan masa lalunya, pasti terpojok, sebab masa silam adalah bagian dari sejarah dirinya yang tidak bisa ia ubah. Siapapun tidak akan suka dinilai dengan masa

lalunya. Sebab harapan terbentang mulai hari ini hingga ke depan. Dalam bertengkar pun kita perlu menjaga harapan dan bukan menghancurkannya. Sebab pertengkaran diantara orang yang masih mempunyai harapan, hanyalah sebuah foreplay, sedang pertengkaran dua hati yang patah asa, menghancurkan peradaban cinta yang telah sedemikian mahal dibangunnya. Kalau saya terlambat pulang dan ia marah, maka kemarahan atas keterlambatan itu sekeras apapun kecamannya, adalah "ungkapan rindu yang keras". Tapi bila itu dikaitkan dgn seluruh keterlambatan saya, minggu lalu, awal bulan kemarin dan dua bulan lalu, maka itu membuat saya terpuruk jatuh.

Bila teh yang disajinya tidak manis (saya termasuk penimbun gula), sepedas apapun saya marah, maka itu adalah "harapan ingin disayangi lebih tinggi". Tapi kalau itu dihubungkan dgn kesalahannya kemarin dan tiga hari lewat, plus tuduhan "Sudah tidak suka lagi ya dengan saya", maka saya telah menjepitnya dengan hari yang telah pergi, saya menguburnya di masa lalu, ups saya telah membunuhnya, membunuh cintanya. Padahal kalau cintanya mati, saya juga yang susah... OK, marahlah tapi untuk kesalahan semasa, saya tidak hidup di minggu lalu, dan ia pun milik hari ini .....

### 3. Kalau marah jangan bawa-bawa keluarga

Saya dengan isteri saya terikat baru beberapa masa, tapi saya dengan ibu dan bapak saya hampir berkali lipat lebih panjang dari itu, demikian juga ia dan kakak serta pamannya. Dan konsep Quran, *seseorang itu tidak menanggung kesalahan fihak lain (QS.53:38-40)*.

Saya tidak akan terpantik marah bila cuma saya yang dimarahi, tapi kalau ibu saya diajak serta, jangan coba coba. Begitupun dia, semenjak saya menikahinya, saya telah belajar mengabaikan siapapun di dunia ini selain dia, karenanya

mengapa harus bawa bawa barang lain ke kanchah "awal cinta yang panas ini".

Kata ayah saya : "Teman seribu masih kurang, musuh satu terlalu banyak". Memarahi orang yang mencintai saya, lebih mudah dicari ma'afnya dari pada ngambek pada yang tidak mengenal hati dan diri saya..". Dunia sudah diambang pertempuran, tidak usyah ditambah tambah dengan memusuhi mertua!

#### **4. Kalau marah jangan di depan anak-anak**

Anak kita adalah buah cinta kasih, bukan buah kemarahan dan kebencian. Dia tidak lahir lewat

pertengkaran kita, karena itu, mengapa mereka harus menonton komedi liar rumah kita. Anak yang melihat orangtua nya bertengkar, bingung harus memihak siapa. Membela ayah, bagaimana ibunya. Membela ibu, tapi itu 'kan bapak saya. Ketika anak mendengar ayah ibunya bertengkar :

\* Ibu : "Saya ini cape, saya bersihkan rumah, saya masak, dan kamu datang main suruh begitu, emang saya ini babu ?!"

\* Bapak : "Saya juga cape, kerja seharian, kamu minta ini dan itu dan aku harus mencari lebih banyak untuk itu, saya datang hormatmu tak ada, emang saya ini kuda?!"

\* Anak : "..... Yaaa...ibu saya babu, bapak saya kuda.... terus saya ini apa ?"

Kita harus berani berkata : "Hentikan pertengkaran!" ketika anak datang. Lihat mata mereka, dalam binarannya ada rindu dan kebersamaan. Pada tawanya ada jejak kerjasama kita yang romantis, haruskah ia mendengar kata bahasa hati kita ???

## 5. Kalau marah jangan lebih dari satu waktu shalat

Pada setiap tahiyat kita berkata : "Assalaa-mu 'alaynaa wa 'alaa 'ibaadilahissholiihiin" Ya Allah

damai atas kami,demikian juga atas hamba hambamu yg sholeh...

Nah andai setelah salam kita cemberut lagi, setelah salam kita tatap isteri kita dengan amarah, maka kita telah mendustaiNya, padahal nyawamu ditanganNya.

OK, marahlah sepuasnya kala senja, tapi habis maghrib harus terbukti lho itu janji dengan llahi... Marahlah habis shubuh, tapi jangan lewat waktu dzuhur, Atau maghrib sebatas isya... Atau habis isya sebatas....? ?? Nnngg.. Ah kayaknya kita sepakat kalau habis isya sebaiknya memang tidak bertengkar... :)

## 6. Kalau kita saling mencintai, kita harus saling memaafkan

Tapi yang jelas memang begitu, selama ada cinta, bertengkar hanyalah "proses belajar untuk mencintai lebih intens" Ternyata ada yang masih setia dengan kita walau telah kita maki-maki.

Ini saja, semoga bermanfaat, "Dengan ucapan syahadat itu berarti kita menyatakan diri untuk bersedia dibatasi".

\*Selamat tinggal kebebasan tak terbatas yang dipongahkan manusia pintar tapi bodoh\*

## HARI INI

(SIBYL F. PARTRIDGE)

1. Hari ini saya bertekad bahagia. Ini membuktikan, bahwa apa yang dikatakan Abraham Lincoln, benar. Ia berkata, "Kebanyakan orang berbahagia bila ia menghendaki bahagia dalam pikirannya." Kebahagiaan berasal dari dalam, dari diri manusia sendiri, dan bukan dari luar.
2. Hari ini saya mau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang ada, dan tidak mau menuruti kemauan saya seenaknya sendiri. Saya akan menyesuaikan diri dengan keluarga saya, pekerjaan saya, serta nasib saya.

3. Hari ini saya mau memelihara badan saya sebaik-baiknya. Saya akan merawatnya, menjaganya, mengembangkannya, dan tidak akan melalaikan atau menyalahgunakannya, sehingga badan saya menjadi "mesin" yang sempurna untuk membahagiakan hidup saya.
  
4. Hari ini saya mau memperkuat pikiran saya. Saya akan mempelajari sesuatu yang berguna. Saya tidak akan jadi orang yang berjiwa lemah. Saya akan membaca sesuatu yang menuntut usaha, pikiran, dan konsentrasi.

5. Hari ini saya mau melatih jiwa saya dengan tiga cara. Saya akan berbuat baik terhadap orang lain dan tidak akan berprasangka buruk serta mencari kekurangan-kekurangan mereka. Saya akan berlatih melakukan paling sedikit dua hal seperti yang disarankan oleh William James.
  
6. Hari ini saya mau bersikap wajar. Saya akan bertingkah wajar, apa adanya. Saya akan berdandan sepantas mungkin dan serapi-rapinya. Saya akan berbicara pelan, bertindak sopan, dan bersikap rendah hati. Saya tidak akan mengkritik atau mencari-cari kesalahan orang lain dan tidak akan mengatur atau memperbaiki orang lain.

7. Hari ini saya mau berusaha hidup untuk hari ini saja. Saya tidak akan menangani dan menyelesaikan semua persoalan hidup sekaligus. Hal-hal yang dapat saya selesaikan selama waktu duabelas jam ini akan saya bereskan semua, sebab kalau saya biarkan terus, akibatnya akan mengerikan sekali.
  
8. Hari ini saya akan membuat rencana. Apa-apa yang akan saya kerjakan tiap jamnya saya tulis di atas kertas. Saya tidak akan mengikuti rencana tersebut persis seperti yang telah tertulis. Tapi pokoknya saya memiliki rencana tersebut. Dengan rencana ini, ada dua hal yang dapat saya hindarkan, yakni terburu-buru dan kebimbangan.

9. Hari ini saya mau meluangkan waktu barang setengah jam untuk beristirahat dan santai. Dalam waktu setengah jam tersebut saya antara antara lain akan memikirkan tentang Tuhan, untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai makna hidup saya.
  
10. Hari ini saya tidak mau merasa takut, terutama tidak mau takut untuk berbahagia, untuk menikmati yang indah, untuk mencintai, dan untuk meyakini bahwa yang saya cintai juga mencintai saya.

## **Kekerasan Itu**

2 Juni 2008 12:22:21

Oleh: A. MUSTOFA BISRI

... Islam adalah agama *rahmatan lil 'aalamiin*. Yang diutus membawanya adalah seorang manusia pilihan yang paling beradab dan penuh kasih sayang. Nabi Muhammad SAW. Seorang nabi yang menurut penuturan shahabat Abdullah Ibn 'Umar (diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Imam Bukhari, dan imam Muslim), tidak kasar dan tidak pernah melampaui batas; nabi yang bersabda: “ *Inna khiyaarakum ahsanukum akhlaaqan.* ” (Sesungguhnya orang-orang terbaik di antara kalian ialah mereka yang berakhlak paling baik). Shahabat Ibn 'Umar juga menuturkan (riwayat Imam Bukhari) bahwa Kanjeng Nabi Muhammad SAW tidak kaku, tidak bengis, tidak suka bersuara keras di pasar, dan

tidak membalas keburukan dengan keburukan melainkan memaafkan dan mengampuni.  
Tentang orang Islam, Nabi Muhammad SAW bersabda: *"Almuslimu man salimal muslimuun min lisaanihi wayadihi."* (H.R. Imam Muslim dari shahabat Jabir) "Muslim sejati ialah orang yang menjaga lisan dan tangannya sehingga orang-orang muslim lain selamat dari daripadanya." ...

## **PETUNJUK HIDUP TENTRAM DAN BAHAGIA**

(DALE CARNEGIE)

## **Kenyataan-kenyataan fundamental yang harus anda ketahui tentang kesedihan hati.**

Tutuplah gerbang besi masa lamamu dan masa depan, hiduplah dalam “jangka waktu terbatas”.

Nikmatilah hidup tiap hari hingga saat tidur.

Resep untuk mengatasi kesedihan hati :

Tanyakan kemungkinan terburuk yang mungkin terjadi sebagai akibat dari suatu persoalan.

Siapkan mental untuk menerima hal yang paling buruk tersebut – jika memang harus terjadi.

Berusahalah memperbaiki hal yang paling jelek tersebut.

Ingatlah selalu bahwa kesedihan hati harus dibayar mahal, yakni dengan kesehatan anda.

“Pengusaha yang tidak dapat mengatasi kesedihan hati akan mati muda.” (Dr. Alexis Carrel).

## Teknik dasar dalam menganalisa kesedihan hati.

Tiga langkah dasar dalam menganalisa persoalan :  
Carilah dan kumpulkan seluruh fakta yang ada.  
Buatlah analisa terhadap fakta-fakta tersebut.  
Ambillah keputusan – dan bertindaklah sesuai keputusan tersebut. (*Aristoteles*)  
Apabila anda mengalami sedih hati dan takut terhadap suatu persoalan, maka lakukanlah hal-hal berikut ini :  
Apa yang sedang saya risaukan

Apa yang bisa saya perbuat terhadap persoalan tersebut.

Memutuskan apa yang harus dikerjakan

Segera mulai melaksanakan keputusan tersebut.

Jika anda tidak bisa menjadi pohon cemara di atas bukit

Jadilah belukar di lembah – tapi harap jadilah belukar indah di pinggir parit;

Jadilah perdu jika anda tak bisa jadi pohon.

Bila anda tak bisa jadi perdu, jadilah rumput,

Dan buatlah jalan-jalan jadi semarak;

Bila anda tidak bisa jadi gurami, jadilah jadilah teri

Tapi teri yang paling indah di tambak!

Kita tidak semuanya bisa jadi komandan, harus ada yang jadi pasukan,  
Semua ada kepentingannya masing-masing.  
Ada pekerjaan besar ada pekerjaan kecil, semua harus dilakukan  
Dan tugas yang harus kita kerjakan ialah yang terdekat dengan kita.

Bila anda tidak bisa jadi jalan besar, jadilah pematang,  
Bila anda tidak bisa jadi matahari, jadilah bintang;  
Bukan besarnya yang mengukur anda kalah atau menang -  
Yang penting jadilah wajar dan matang!  
*(Douglas Malloch)*

## **Kalau anda mempunyai jeruk buatlah air jeruk. (*Julius Rosenwald*)**

Ikutilah pedoman hidup seorang pendidik besar. Tapi orang-orang tolol justru beerbuat sebaliknya. Bila mereka hanya mendapat jeruk, mereka lantas patah hati dan mengeluh, "Saya celaka, nasib saya jelek. Saya tidak punya kesempatan sama sekali." Kemudian mereka mengumpat dan mencerca dunia. Mereka lantas menuruti kehendaknya sendiri, membiarkan kesedihan hati menguasai dirinya. Lain halnya dengan orang yang bijaksana. Bila ia diberi jeruk, ia berkata, "Pelajaran apa yang dapat saya petik dari kemalangan ini? Bagaimana saya bisa memperbaiki situasi ini? Bagaimana saya

bisa memanfaatkan jeruk ini hingga menjadi air jeruk?"

"Sesuatu yang paling baik adalah yang paling sulit." *(filsafat Yunani)*

"Kebahagiaan tidaklah selalu berupa kesenangan, tapi berupa kemenangan."  
*(Harry Emerson Fosdick)*

"Yang paling penting dalam hidup ini bukan menikmati keuntungan yang telah anda peroleh, sebab orang bodoh pun bisa melakukan hal ini. Yang benar-benar paling penting ialah bagaimana caranya mengambil keuntungan dari kerugian anda. Untuk ini diperlukan kecerdasan. Dan kecerdasan inilah yang membedakan antara

orang cerdas dengan orang dungu." (*William Bolitho - Pengarang 'Twelve Against The Gods'*)

"Berbuat baik kepada orang lain bukanlah suatu kewajiban, tetapi suatu kegembiraan, sebab perbuatan semacam itu menambah kesehatan serta memperbesar kebahagiaan anda."  
(*Zoroaster*)

## Tujuh Cara Memupuk dan Mengembangkan Sikap Mental Sehingga Anda Bisa Tenteram dan Bahagia

### **Petunjuk No. 1 :**

Isilah hati anda dengan pikiran tentang kedamaian, keberanian, kesehatan, serta harapan, sebab "Hidup kita dibentuk oleh pikiran kita sendiri".

### **Petunjuk No. 2 :**

Janganlah menaruh dendam kepada musuh kita. Sebab, bila kita berbuat demikian, kita justru akan lebih menderita daripada mereka.

Sebaiknya kita berbuat seperti yang dilakukan Jendral Eisenhower: "Kita hendaknya jangan sekali-kali membuang waktu barang satu detik pun untuk merisaukan orang yang tidak kita senangi.

### **Petunjuk No. 3 :**

Daripada bersedih hati karena tidak mendapatkan rasa terima kasih, lebih baik kita melupakannya. Ingatlah bahwa pada suatu hari Yesus menyembuhkan sepuluh orang penderita kusta, tetapi hanya seorang yang berterima kasih kepadanya.

Sebaiknya kita selalu ingat bahwa satu-satunya jalan menemukan kebahagiaan bukanlah dengan mengharapkan rasa terima kasih, akan tetapi memberi untuk mendapatkan kebahagiaan memberi.

Hendaknya diingat bahwa rasa terima kasih itu harus dihidupkan dan dipupuk. Oleh karena itu, jika kita menginginkan anak-anak kita memiliki rasa terima kasih, kita harus mendidik dan melatihnya.

**Petunjuk No. 4 :**

Perhatikan dan ingatlah selalu berkat dan kemujuran yang anda terima. Lupakanlah segala kemalangan anda.

**Petunjuk No. 5 :**

Jangan meniru atau menjiplak orang lain. Carilah pribadi anda sendiri. Berbuatlah sesuai dengan kepribadian anda. Berbuatlah sewajarnya. Sebab "Iri hati itu tolol" dan "meniru orang lain itu berarti bunuh diri".

### **Petunjuk No. 6 :**

Ambillah keuntungan sebanyak-banyaknya dari nasib buruk anda. Ubahlah minus menjadi plus.

### **Petunjuk No. 7 :**

Sebaiknya kita melupakan semua kerusakan yang menimpa diri kita dengan jalan memberikan sedikit kebahagiaan kepada orang lain. "Bila anda berbuat baik terhadap orang lain, anda berbuat paling tepat untuk kesehatan jiwa anda."

"Kalian akan lebih menderita karena perasaan dendam dan kebencian yang kalian miliki daripada saya. Barangkali saya juga memiliki

perasaan semacam itu, tapi kecil sekali dan tidak pernah saya perhatikan. Orang hidup itu tidak perlu menghabiskan separuh masa hidupnya untuk berkelahi. Jika ada orang yang mau berdamai dengan saya dan tidak lagi melawan saya, dia akan saya terima. Dan saya tidak akan mengungkit-ungkit kembali persoalan lama." (*Abraham Lincoln*)

"Orang baik tidak perlu menabung jika tabungan terakhirnya telah dipakai menolong orang lain. Karena jalan surga adalah menajamkan tanpa meraut dan berhasil tanpa memaksa."

[www.blogberita.com](http://www.blogberita.com)

<http://bataknews.wordpress.com>

"Orang tidak diciptakan untuk memahami hidup,

melainkan untuk menikamatinya." *(Santayana)*

"Orang-orang yang taat dan patuh pada agama tidak akan menderita neurosis atau penyakit syaraf." *(Dr. A. A. Brill)*

"Takut yang tidak pada tempatnya adalah dosa."  
*(Yesus)*

Jari bergerak menulis; Dan, setelah menulis, tetap bergerak terus : Sebab seluruh kesalahan serta kecerdasanmu takkan dapat menarik kembali atau membatalkan satu baris pun, Dan air matamu juga takkan bisa menghapuskan satu patah kata jua."

"Our main business is not to see what lies dimly at a distance, but to do what lies clearly at

hand." (*Thomas Carlyle*)

"Coba renungkan sebentar. Hidupmu tak ubahnya seperti jam pasir. Kau tahu, dibagian atas jam pasir terdapat ribuan butir pasir. Satu demi satu butir-butir pasir tersebut bergerak dengan pelan-pelan dan teratur melewati bagian leher yang sempit di tengah. Kau dan saya tidak bisa memaksa memasukkan pasir lebih dari satu butir melewati leher sempit tersebut tanpa merusak jam itu sendiri. Kau, saya, dan siapapun juga sama halnya seperti jam pasir tersebut. Bila lita bangun di pagi hari, kita dihadapkan pada setumpuk tugas yang harus kita selesaikan pada hari itu. Tugas yang jumlahnya ratusan itu harus bisa kita selesaikan dengan tenang satu demi satu, bergantian secara teratur dan pelan-

pelan, seperti halnya butir-butir pasir dalam jam pasir yang satu demi satu melewati bagian leher sempit. Kita harus berbuat demikian. Kalau tidak, maka berarti merusak struktur tubuh atau mental kita.”

## Bagaimana caranya menjaga diri supaya jangan sampai jadi sedih kalau dikritik orang.

### **Petunjuk No. 1 :**

Kritik yang tidak jujur, ngeaur, dan tidak pada tempatnya biasanya justru merupakan pujian tersembunyi. Ini seringkali dapat diartikan bahwa Anda telah membangkitkan rasa tidak senang dan iri hati. Ingatlah, tidak ada orang yang menyepak anjing mati.

### **Petunjuk No. 2 :**

Segala sesuatu kerjakanlah dengan sebaik-baiknya>Kemudian kenabngkanlah payung tua

Anda agar hujan kritik jangan sampai mengalir ke tengkuk dan membasahi seluruh tubuh anda.

**Petunjuk No. 3 :**

Buatlah catatan tentang semua ketololan yang pernah Anda lakukan. Kemudian kritiklah diri Anda sendiri. Berusahalah mawas diri. Oleh karena tidak ada manusia yang sempurna, sebaiknya kita tiru apa yang diperbuat E.H. Little, yakni mencari kritik yang jujur, berguna, dan konstruktif.

**Enam cara untuk menjaga agar jangan lekas capek dan sedih serta menjaga agar energi tetap besar dan semangat tetap menyala-nyala**

**Petunjuk No. 1 :**

Beristirahatlah sebelum anda merasa capek.

**Petunjuk No. 2 :**

Belajarlah bekerja dengan cara yang santai.

**Petunjuk No. 3 :**

Jika Anda seorang ibu rumah tangga, jagalah kesehatan serta wajah anda dengan jalan bersantai.

#### **Petunjuk No. 4 :**

Pakailah empat kebiasaan kerja yang baik ini :

- a). Bersihkan meja tulis anda dari segala surat atau dokumen lain yang tidak diperlukan segera. Tinggalkanlah yang akan segera ditangani saja.
- b). Kerjakanlah lebih dulu mana yang lebih penting.
- c). Bila anda menghadapi suatu persoalan, selesaikanlah segera saat itu juga, jika anda memiliki fakta yang diperlukan untuk mengambil keputusan.
- d). Belajarlah mengorganisir, mendelegasikan tugas, serta mengawasinya.

#### **Petunjuk No. 5 :**

Untuk mencegah agar Anda tidak lekas capek

dan mudah bersedih hati, buatlah suasana kerja senantiasa menyenangkan.

### **Petunjuk No. 6 :**

Ingatlah bahwa tak ada seorang pun yang mati karena kurang tidur. Yang menyebabkan kehancuran adalah rasa sedih dan kekuatiran terhadap insomnia, tapi bukan insomnianya sendiri.

"Resep bagi orang super ialah : bukan hanya tahan dan tabah menerima kenyataan hidup, tetapi juga menyukainya." *(Nietzsche)*

"Mengapa kesibukan dapat membantu mengahului kekuatiran? Sebab ada hukumnya. Hukum tersebut ialah : bahwa pemikiran

manusia, betapa pun cerdasnya, sama sekali tidak mungkin bisa memikirkan lebih dari satu hal pada satu saat tertentu.

Bila anda ingin membuang kesedihan dan ingin hidup damai dan bahagia, ikutilah petunjuk berikut : "Lupakanlah diri anda dengan jalan menaruh perhatian terhadap orang lain. Tiap hari lakukanlah perbuatan baik, yang dapat membuat orang lain tersenyum."

"Tanpa doa saya pasti sudah lama jadi gila."  
*(Mahatma Gandhi)*

"walaupun ombak bergulung-gulung dan mombadai dipermukaan laut, namun air di dalamnya tetap tenang. Begitu juga kehidupan

manusia. Orang yang mempunyai pegangan hidup pada kenyataan yang lebih luas dan teguh, tidak akan tergoyahkan oleh apapun yang terjadi. Perubahan dunia dari waktu ke waktu mengombang-ambingkan tujuan hidupnya. Seolah-olah tak ada artinya sama sekali baginya. Orang yang sungguh-sungguh patuh beragama dan teguh imannya, tidak akan pernah merasa gentar dan selalu memiliki ketenangan batin. Setiap saat ia menghadapi tugas sehari-hari dengan tabah dan tenang. *(William James)*

Doa itu praktis. Dengan doa maka minimal tiga kebutuhan psikologis manusia terpenuhi, yaitu :  
Doa membantu kita mewujudkan kesulitan kita dalam bentuk kata-kata yang tepat. Kalau kita berdoa maka segala hal yang menyedihkan hati

kita ucapkan dengan kata-kata.

Doa ikut meringankan beban kita. Kalau kita berdoa, kita menyerahkan kesulitan kita kepada Tuhan. Ini berarti kita tidak sendirian.

Doa mendorong kita untuk bertindak. Dengan berdoa, kita sudah maju satu langkah. Saya tidak yakin kalau ada orang yang berdoa sehari-hari tanpa ada hasilnya sama sekali. Ia pasti lantas mengambil tindakan untuk menyelesaikan persoalannya.

"Tuhan, jadikanlah aku alat damaiMU. Dimana ada benci, saya taburkan cinta; Dimana ada salah saya taburkan maaf; Di mana ada keraguan saya taburkan iman; Di mana ada putus asa, saya taburkan harapan; Dimana ada gelap saya taburkan terang; dimana ada nestapa

saya taburkan gembira. Oh Tuhan yang Maha Kudus, berilah agar saya tidak minta dihibur tapi menghibur; tidak minta dimengerti tapi berusaha mengerti; tidak minta untuk dicintai tapi mencintai; sebab dengan memberi kami akan menerima, dengan mengampuni kami diampuni dan dengan mati kami akan lahir ke dalam hidup kekal." (*Santo Fransiscus*)

"Orang yang rendah derajatnya merasa senang sekali bila dapat menemukan kesalahan atau ketololan orang besar." (*Schopenhauer*)

"Ingat bahwa kritik yang tidak benar dan tidak pada tempatnya seringkali merupakan pujian yang tersembunyi. Ingatlah bahwa tidak ada orang menyepak anjing mati."

Di pulau St. Helena, Napoleon berkata, "Bukan orang lain, tapi aku sendirilah yang menyebabkan keruntuhanku. Aku telah jadi musuh yang paling besar terhadap diriku sendiri. Itulah yang menyebabkan malapetaka nasibku!"

Barangkali HP Howel meminjam ide Benjamin Franklin. Bedanya, Franklin tidak menunggunya sampai malam minggu. Dengan tekun setiap malam Franklin menganalisa segala sesuatu yang ia kerjakan. Dari analisisnya ini ia menemukan tiga belas kesalahan besar. Tiga diantaranya ialah membuang-buang waktu, terlalu banyak mengurus hal-hal yang kecil-kecil, berdebat dan bertengkar melawan orang lain. Ben Franklin yang tua ini menyadari bahwa jika ia tidak membatasi hambatan-hambatan ini, ia

pasti tidak akan bisa mencapai tujuan yang lebih jauh. Maka dari itu, setiap hari ia berusaha memperbaiki kesalahan yang ia buat selama satu minggu. Setiap kali berhasil, langsung ia catat ke dalam buku catatannya. Minggu berikutnya ia membereskan kebiasaan jelek yang lain. Kemudian ia mengenakan sarung tangan tinjunya. Begitu tanda duel berbunyi, ia langsung maju siap bertanding. Selama lebih dari dua tahun tiap minggu Franklin terus-menerus bertanding melawan kesalahan-kesalahannya.

Jika ada orang berkata pedas terhadap kita, sebaiknya jangan langsung berusaha membela diri. Orang yang langsung membela diri kalau dikritik, biasanya orang yang picik dan tolol. Anda jangan berbuat demikian. Kita harus

tenang, waspada, rendah diri dan berkata, "Jika kritik itu dapat menunjukkan semua kesalahan saya, mestinya kritik itu dilancarkan lebih keras daripada sekarang."

## IF I ONLY HAD TIME

(DARI MILIS TETANGGA)

"Jangan Tuhaaaan jangan hukum aku... jangan ambil istriku... aku tak bisa hidup tanpa dia... Ampuni aku Tuhaaaan."

"Mas... mas... bangun, mimpi buruk ya ?"

"Hah.. mimpi ???.. Oh... syukurlah... Cuma mimpi."

Kupandangi wajah disampingku yang sedang tersenyum, kucium dan kupeluk erat<sup>2</sup> takut Tuhan jadi melaksanakan niatNya dalam mimpiku tadi.

"Ayo... cepat bangun, sudah siang. Nanti terlambat ke kantor. Sarapan dulu baru mandi, semua sudah aku siapkan". Lagi<sup>2</sup> suara perempuan itu menyadarkanku bahwa ini nyata, bukan mimpi.

"Hati<sup>2</sup> di jalan ya, selamat bekerja. Jangan lupa dimakan bekalnya, makan siang jangan terlalu banyak makan lauk yang digoreng, kan lagi panas dalam, katanya penuh sayang."

Pelan<sup>2</sup> kujalankan roda kendaraan yang akan membawaku ke kantor, tempatku berkuat dengan kerja dan terkadang orang<sup>2</sup> yang menyebalkan. Tempatku mengharapkan bayaran setiap bulannya, tempatku memberikan pemikiran<sup>2</sup> terbaikku bagi perusahaan.

Lamat<sup>2</sup> kudengar syair lagu di radio "So much to do, if I only had time, if I only had time.. Dreams to pursue, if I only had time, they' be mine..... Since I met you I thought, Life really is too short... But loving you, so many things we could make true.... One whole century isn't enough to satisfy me....."

Tuhan, betulkah lagu itu masih berlaku bagiku ?  
Sudah terlalu banyak waktu yang Engkau berikan

untukku tapi hanya kubiarkan berlalu sia<sup>2</sup>.... If I only had time..... masiakah aku punya waktu untuk memperbaiki diriku Tuhan ? Tak terasa pelan<sup>2</sup> air mataku bergulir di pipi. Kembali teringat kata<sup>2</sup> lagu tadi "But loving you, so many things we could make true...." Seolah mimpi tadi malam kembali kualami....

Seharian aku berkuat dengan pekerjaanku terkadang teringatpun tidak aku dengannya. Yang ada di benakku, pastinya dia sedang mengurus rumah. Itu saja. Entah dia sudah makan, entah dia sakit ya aku tidak terlalu peduli... Toh aku sudah memberinya cukup uang pikirku ... Waktu merangkak begitu cepat, pagi berganti siang, dan siang disusul sore akhirnya

malam sudah diambang pintu menggantikannya.  
Jam berputar seakan berkejaran.

Jam tanganku menunjukkan waktu pukul 20.00 dan masih setumpuk pekerjaan yang harus selesai segera karena besok aku yang ditunjukkan untuk mewakili perusahaan dalam berpresentasi. .. Tiba<sup>2</sup> ponselku berbunyi "Hallo... ya... ada apa? Malam ini ? Dimana ?... Oke... oke aku datang, tunggu ya." Si Badu memberitahuku bahwa ada kumpul<sup>2</sup> dengan beberapa teman di sebuah resto.

Akhirnya pukul 21.00 aku melesat meninggalkan kantor. Ah senangnya bertemu lagi dengan teman<sup>2</sup> lama. Ngobrol sana sini, tertawa terpingkal<sup>2</sup> waktu ada yang mengingatkan kejadian

konyol yang kami lakukan dulu, hingga tak terasa jam tanganku menunjukkan pukul 01.00 dini hari. Setelah berjanji akan bertemu lagi segera, dengan langkah gontai aku menuju tempat parkir, kupacu kendaraanku karena kantuk kian menyerang.

“ Sudah pulang mas ? Sudah makan ? Minummu pasti sudah dingin, biar aku ganti yang hangat ya ?”

Dengan ter-huyung<sup>2</sup> istriku keluar kamar dengan mata yang tidak bisa dipungkiri ngantuk berat....

Habis mandi, aku langsung masuk kamar untuk tidur.. Kulihat istriku dengan senyum berusaha

menahan kantuknya menunggu aku selesai mandi.

"Mas capek ya ? Banyak pekerjaan ya sampai pulang larut, sudah makan?"

"Hmm..", jawabku pendek. Tanpa babibu aku langsung tidur karena tenagaku terkuras seharian ini. Aku masih merasakan pijatannya, sampai aku terlelap tak ingat apa<sup>2</sup> lagi.

Keesokan harinya aku terkejut karena sudah jam 07 pagi sementara aku harus presentasi jam 08.00. Bagai kesetanan, kucari istriku. Dia kutemui di dapur sedang menyiapkan sarapan. "Sudah bangun mas ?"

“Apa susahnya sih membangunkanku lebih pagi ? Tahu enggak pagi ini aku harus presentasi seharusnya kamu tahu dong tugasmu. (Padahal bukankah tadi malam aku langsung tertidur pulas tanpa sempat memberitahu rencanaku pagi ini?) Cepet siapkan bajuku !!!”

Untunglah aku tiba 30 menit sebelum waktu presentasi.

Dua jam berlalu, akhirnya aku keluar dari ruang presentasi dengan perasaan lega karena semua berjalan dengan baik. Tiba<sup>2</sup> aku baru sadar perutku sudah berbunyi minta segera diisi karena belum sebutir pun nasi kutelan. Teringat bekal yang sudah dibungkus istriku karena melihatku ter-gopoh<sup>2</sup>. Ketika dia memberikannya

padaku, bukan terima kasih yang diterimanya, tapi bentakanku yang membuatnya tersentak "Kamu lagi, orang udah buru<sup>2</sup>begini malah ngerepotin aku pake disuruh bawa bekal segala. Makan aja sendiri !"

Rasa bersalah kian menghujam hatiku. Sambil berjalan menuju kantin, aku mengaktifkan kembali ponselku dan ada beberapa sms yang ternyata pesan dari istriku "Mas, hati-hati jangan ngebut ya. Tadi sekitar jam 05.30 saya sudah membangunkan mas karena menurut mas akhir<sup>2</sup> ini macetnya makin parah tapi mas tetap tidak bangun."

Lalu disusul sms berikutnya "Mas, jangan lupa sarapan ya. Minum teh manis hangat juga".

Tawa dan kesenangan bisa kubagi dengan teman<sup>2</sup> diluar sana. Selalu ada waktu untuk mendengarkan curhat mereka. Tetapi buat dia, orang yang hanya menerima segala ketidakadilan itu dengan diam, aku tidak pernah ada waktu. Yang kubawa pulang hanya kekesalan, kelelahan dan ketidaksabaran karena terkadang dia kuanggap terlalu bodoh.. Jadi buat apa aku membicarakan pekerjaanku, kejadian<sup>2</sup> di kantor, teman<sup>2</sup>ku, toh dia tidak mengerti menurutku. Dan aku tidak membutuhkan sarannya untuk memutuskan apapun yang akan kulakukan, acaraku, dengan siapa aku ingin bertemu, atau bahkan penghamburan<sup>2</sup> untuk membayar semua kesenangan dan kebanggaan.

"Tuhaaan... ibliskah aku ? Monsterkah aku yang sudah tidak punya hati nurani ? Pendamping yang sudah kau berikan, permata yang amat berharga, sudah kucampakkan ke dalam comberan bukan kujaga serta kurawat baik<sup>2</sup>. Sudah lupa daratankah aku?"

"Tuhaaan salahkah pendidikan yang telah kuterima sejak aku kecil hingga inilah caraku menghargai seorang istri ? Jika anak perempuanku diperlakukan seperti ini oleh suaminya, pasti hancur hatiku " .

"Tuhaaaan, ampuni aku. Ternyata tanpa kusadari aku telah berlaku kejam terhadap istriku. Perempuan yang dulu membuatku mau melakukan apapun demi mendapatkannya,

namun kini ku-sia<sup>2</sup>kan.. Jangan ambil dia Tuhan, aku memerlukannya untuk mengajariku apa itu peduli, apa itu kerendahan hati, apa itu kepekaan, dan untuk menguatkanmu menghadapi hari<sup>2</sup>ku. Dia sudah begitu tabah mendampingiku selama ini, tapi apa yang diperolehnya ? Apakah dia bahagia hidup bersamaku Tuhan ?”

Tak pernah kutanyakan apa yang dia ingin aku lakukan untuknya. Aku hanya membutuhkannya untuk mengurus keperluanku, padahal apa yang kumiliki saat ini kuyakini karena dia. Namun ia ternyata hanyalah sesuatu yang ada dalam kehidupanku. Dia bukanlah seseorang yang menjadi prioritas hidupku. Perempuan lemah yang hanya bisa menjerit dalam hati dan menggigit bibirnya keras<sup>2</sup> agar tangisnya tak

terdengar. Perempuan yang hanya menelan segala kepiluan dalam bisu. Padahal seharusnya aku selalu ada untuk melindunginya.

Apa yang harus kukatakan jika aku mati dan ENGKAU bertanya padaku TUHAN," Apakah engkau suami yang baik? AKU akan mengambil istrimu kembali karena KU lihat engkau tidak memerlukannya lagi. Biarlah dia bahagia bersama KU di surga."

So much to do, if I only had time... only time..

Istriku, maafkan aku sayang .. Aku suami tak tahu diri. Beri aku kesempatan untuk menebus kesalahanku selama ini. Pandanganku kian kabur oleh air mata. Tiba<sup>2</sup> ponselku berbunyi ada sms

yang masuk... ternyata dari kakak iparku, isinya  
"Istrimu mengalami kecelakaan tadi waktu  
menyebrang di depan pasar. Dia ada di ICU RS  
....."

Aku menjerit sekuat tenaga "Tuhaaaaaaan  
....."

(Sweet memory of my beloved wife,  
diterjemahkan oleh : Singgaraningyowo

Disadur dari sebuah artikel majalah wanita  
dalam rangka menyambut Hari Kasih Sayang

## TERSENYUMLAH DENGAN 'HATIMU

Orang bijak mengatakan : Banyak orang yang datang dan pergi dari kehidupanmu, tetapi hanya 'sahabat yang bijak' yang akan meninggalkan JEJAK di dalam hatimu. Untuk berinteraksi dengan dirimu, gunakan nalarmu. Tetapi untuk berinteraksi dengan orang lain, gunakan HATImu!

Orang yang kehilangan uang, akan kehilangan banyak, orang yang kehilangan teman, akan kehilangan lebih banyak! Tapi orang yang kehilangan keyakinan, akan kehilangan semuanya! Tuhan menjamin akan memberikan kepada setiap makhluk makanan bagi mereka, tetapi DIA tidak melemparkan makanan itu

ke dalam sarang mereka, mahluk itu tetap harus BERIKHTIAR untuk bisa mendapatkannya.

Kisah di bawah ini adalah kisah yang saya dapat dari milis alumni Jerman, atau warga Indonesia yg bermukim atau pernah bermukim di sana . Demikian layak untuk dibaca beberapa menit, dan direnungkan.

Saya adalah ibu dari tiga orang anak dan baru saja menyelesaikan kuliah saya. Kelas terakhir yang harus saya ambil adalah Sosiologi. Sang Dosen sangat inspiratif, dengan kualitas yang saya harapkan setiap orang memilikinya.

Tugas terakhir yang diberikan ke para siswanya diberi nama "Smiling." Seluruh siswa diminta untuk pergi ke luar dan memberikan senyumnya kepada tiga orang asing yang ditemuinya dan mendokumentasikan reaksi mereka. Setelah itu setiap siswa diminta untuk mempresentasikan didepan kelas. Saya adalah seorang yang periang, mudah bersahabat dan selalu tersenyum pada setiap orang. Jadi, saya pikir,tugas ini sangatlah mudah.

Setelah menerima tugas tsb, saya bergegas menemui suami saya dan anak bungsu saya yang menunggu di taman di halaman kampus, untuk pergi ke restoran McDonald's yang berada di sekitar kampus. Pagi itu udaranya sangat dingin dan kering. Sewaktu suami saya akan

masuk dalam antrian, saya menyela dan meminta agar dia saja yang menemani si Bungsu sambil mencari tempat duduk yang masih kosong.

Ketika saya sedang dalam antrian, menunggu untuk dilayani, mendadak setiap orang di sekitar kami bergerak menyingkir, dan bahkan orang yang semula antri dibelakang saya ikut menyingkir keluar dari antrian. Suatu perasaan panik menguasai diri saya, ketika berbalik dan melihat mengapa mereka semua pada menyingkir ? Saat berbalik itulah saya membaui suatu "bau badan kotor" yang cukup menyengat,

ternyata tepat di belakang saya berdiri dua orang lelaki tunawisma yang sangat dekil! Saya bingung, dan tidak mampu bergerak sama sekali.

Ketika saya menunduk, tanpa sengaja mata saya menatap laki-laki yang lebih pendek, yang berdiri lebih dekat dengan saya, dan ia sedang "tersenyum" kearah saya. Lelaki ini bermata biru, sorot matanya tajam, tapi juga memancarkan kasih sayang. Ia menatap kearah saya, seolah ia meminta agar saya dapat menerima 'kehadirannya' ditempat itu.

Ia menyapa "Good day!" sambil tetap tersenyum dan sembari menghitung beberapa koin yang disiapkan untuk membayar makanan yang akan

dipesan. Secara spontan saya membalas senyumnya, dan seketika teringat oleh saya 'tugas' yang diberikan oleh dosen saya. Lelaki kedua sedang memainkan tangannya dengan gerakan aneh berdiri di belakang temannya. Saya segera menyadari bahwa lelaki kedua itu menderita defisiensi mental, dan lelaki dengan mata biru itu adalah "penolong"nya. Saya merasa sangat prihatin setelah mengetahui bahwa ternyata dalam antrian itu kini hanya tinggal saya bersama mereka, dan kami bertiga tiba-tiba saja sudah sampai di depan counter.

Ketika wanita muda di counter menanyakan kepada saya apa yang ingin saya pesan, saya persilahkan kedua lelaki ini untuk memesan

duluan. Lelaki bermata biru segera memesan "Kopi saja, satu cangkir Nona." Ternyata dari koin yang terkumpul hanya itulah yang mampu dibeli oleh mereka (sudah menjadi aturan di restoran disini, jika ingin duduk di dalam restoran dan menghangatkan tubuh, maka orang harus membeli sesuatu). Dan tampaknya kedua orang ini hanya ingin menghangatkan badan.

Tiba2 saja saya diserang oleh rasa iba yang membuat saya sempat terpaku beberapa saat, sambil mata saya mengikuti langkah mereka mencari tempat duduk yang jauh terpisah dari tamu2 lainnya, yang hamper semuanya sedang mengamati mereka. Pada saat yang bersamaan, saya baru menyadari bahwa saat itu semua mata di restoran itu juga sedang tertuju ke diri

saya, dan pasti juga melihat semua 'tindakan' saya.

Saya baru tersadar setelah petugas di counter itu menyapa saya untuk ketiga kalinya menanyakan apa yang ingin saya pesan. Saya tersenyum dan minta diberikan dua paket makan pagi (diluar pesanan saya) dalam nampan terpisah.

Setelah membayar semua pesanan, saya minta bantuan petugas lain yang ada di counter itu untuk mengantarkan nampan pesanan saya ke meja/tempat duduk suami dan anak saya. Sementara saya membawa nampan lainnya berjalan melingkari sudut kearah meja yang telah dipilih kedua lelaki itu untuk beristirahat.

Saya letakkan nampan berisi makanan itu di atas mejanya, dan meletakkan tangan saya di atas punggung telapak tangan dingin lelaki bermata biru itu, sambil saya berucap "makanan ini telah saya pesan untuk kalian berdua."

Kembali mata biru itu menatap dalam ke arah saya, kini mata itu mulai basah ber-kaca2 dan dia hanya mampu berkata "Terima kasih banyak, nyonya." Saya mencoba tetap menguasai diri saya, sambil menepuk bahunya saya berkata "Sesungguhnya bukan saya yang melakukan ini untuk kalian, Tuhan juga berada di sekitar sini dan telah membisikkan sesuatu ketelinga saya untuk menyampaikan makanan ini kepada kalian."

Mendengar ucapan saya, si Mata Biru tidak kuasa menahan haru dan memeluk lelaki kedua sambil terisak-isak. Saat itu ingin sekali saya merengkuh kedua lelaki itu.

Saya sudah tidak dapat menahan tangis ketika saya berjalan meninggalkan mereka dan bergabung dengan suami dan anak saya, yang tidak jauh dari tempat duduk mereka. Ketika saya duduk suami saya mencoba meredakan tangis saya sambil tersenyum dan berkata "Sekarang saya tahu, kenapa Tuhan mengirimkan dirimu menjadi istriku, yang pasti, untuk memberikan 'keteduhan' bagi diriku dan anak-2ku! " Kami saling berpegangan tangan beberapa saat dan saat itu kami benar2 bersyukur dan menyadari, bahwa hanya karena

'bisikanNYA' lah kami telah mampu memanfaatkan 'kesempatan' untuk dapat berbuat sesuatu bagi orang lain yang sedang sangat membutuhkan.

Ketika kami sedang menyantap makanan, dimulai dari tamu yang akan meninggalkan restoran dan disusul oleh beberapa tamu lainnya, mereka satu persatu menghampiri meja kami, untuk sekedar ingin 'berjabat tangan' dengan kami.

Salah satu diantaranya, seorang bapak, memegang tangan saya, dan berucap "Tanganmu ini telah memberikan pelajaran yang mahal bagi kami semua yang berada disini, jika suatu saat saya diberi kesempatan olehNYA,

saya akan lakukan seperti yang telah kamu contohkan tadi kepada kami."

Saya hanya bisa berucap "terimakasih" sambil tersenyum. Sebelum beranjak meninggalkan restoran saya sempatkan untuk melihat kearah kedua lelaki itu, dan seolah ada 'magnet' yang menghubungkan bathin kami, mereka langsung menoleh kearah kami sambil tersenyum, lalu melambai-2kan tangannya kearah kami. Dalam perjalanan pulang saya merenungkan kembali apa yang telah saya lakukan terhadap kedua orang tunawisma tadi, itu benar2 'tindakan' yang tidak pernah terpikir oleh saya. Pengalaman hari itu menunjukkan kepada saya betapa 'kasih sayang' Tuhan itu sangat HANGAT dan INDAH sekali!

Saya kembali ke college, pada hari terakhir kuliah dengan 'cerita' ini ditangan saya. Saya menyerahkan 'paper' saya kepada dosen saya. Dan keesokan harinya, sebelum memulai kuliahnya saya dipanggil dosen saya ke depan kelas, ia melihat kepada saya dan berkata, "Bolehkah saya membagikan ceritamu ini kepada yang lain?" dengan senang hati saya mengiyakan. Ketika akan memulai kuliahnya dia meminta perhatian dari kelas untuk membacakan paper saya. Ia mulai membaca, para siswapun mendengarkan dengan seksama cerita sang dosen, dan ruangan kuliah menjadi sunyi. Dengan cara dan gaya yang dimiliki sang dosen dalam membawakan ceritanya, membuat para siswa yang hadir di ruang kuliah itu seolah

ikut melihat bagaimana sesungguhnya kejadian itu berlangsung, sehingga para siswi yang duduk di deretan belakang didekat saya diantaranya datang memeluk saya untuk mengungkapkan perasaan harunya.

Diakhir pembacaan paper tersebut, sang dosen sengaja menutup ceritanya dengan mengutip salah satu kalimat yang saya tulis diakhir paper saya.

"Tersenyumlah dengan 'HATImu', dan kau akan mengetahui betapa 'dahsyat' dampak yang ditimbulkan oleh senyummu itu." Dengan caraNYA sendiri, Tuhan telah 'menggunakan' diri saya untuk menyentuh

orang-orang yang ada di McDonald's, suamiku, anakku, guruku, dan setiap siswa yang menghadiri kuliah di malam terakhir saya sebagai mahasiswi. Saya lulus dengan 1 pelajaran terbesar yang tidak pernah saya dapatkan di bangku kuliah manapun, yaitu: "PENERIMAAN TANPA SYARAT."

Banyak cerita tentang kasih sayang yang ditulis untuk bisa diresapi oleh para pembacanya, namun bagi siapa saja yang sempat membaca dan memaknai cerita ini diharapkan dapat mengambil pelajaran bagaimana cara

MENCINTAI  
SESAMA, DENGAN MEMANFAATKAN SEDIKIT  
HARTA-BENDA YANG KITA MILIKI, dan

bukannya MENCINTAI HARTA-BENDA YANG BUKAN  
MILIK KITA, DENGAN  
MEMANFAATKAN SESAMA!

Jika anda berpikir bahwa cerita ini telah menyentuh hati anda, teruskan cerita ini kepada orang2 terdekat anda. Disini ada 'malaikat' yang akan menyertai anda, agar setidaknya orang yang membaca cerita ini akan tergerak hatinya untuk bisa berbuat sesuatu (sekecil apapun) bagi sesama yang sedang membutuhkan uluran tangannya!

Orang-orang muda yang 'cantik' adalah hasil kerja alam, tetapi orang-orang tua yang 'cantik' adalah hasil karya seni. Belajarlah dari PENGALAMAN MEREKA, karena engkau tidak

dapat hidup cukup lama untuk bias mendapatkan semua itu dari pengalaman dirimu sendiri.

## Wudhu

Pernahkah terpikir mengapa kita mengambil wudhu sedemikian rupa?

Pernahkah terpiir segala hikmah yang kita peroleh dalam menghayati Islam?

Pernahkah terpikir mengapa Allah lahirkan kita sebagai umat Islam?

Bersyukurlah dan bertaubat selalu.

Berikut ini adalah hikmah yang dapat kita peroleh dari wudhu seperti yang diuraikan Imam Al-Ghazali dalam bukunya "Ihya Ulumuddin".

Mudah-mudahan Allah swt selalu mencururkan rahmat-Nya. Banyak di antara kita yang tidak sadar akan hakikat bahwa setiap yang dituntut dalam Islam mempunyai hikmah tersendiri.

1. Ketika berkumur, berniatlah dengan, "Ya Allah ampunilah dosa mulut dan lidahku ini. Penjelasan: Sehari-hari kita bercakap-cakap mengenai benda-benda yang tak berfaidah.

2. Ketika membasuh muka, berniatlah dengan, "Ya Allah, putihkanlah mukaku di akhirat kelak, Janganlah Kau hitamkan mukaku ini".  
Penjelasan: Muka para ahli surga putih berseri-seri.
  
3. Ketika membasuh tangan kanan, berniatlah dengan, "Ya Allah, berikanlah hisab-hisabku di tangan kananku ini"  
Penjelasan: Hisab-hisab ahli surga diberikan di tangan kanannya.
  
4. Ketika membasuh tangan kiri, berniatlah dengan, "Ya Allah, janganlah Kauberikan hisab-hisabku di tangan kiriku ini".

Penjelasan: Hisab-hisab ahli neraka diberikan di tangan kirinya

5. Ketika membasuh kepala, berniatlah dengan, "Ya Allah, lindungilah aku dari terik matahari di Padang Ma'syar dengan Arasy-Mu"

Penjelasan: Panas di Padang Masyar seperti matahari sejengkal di atas kepala.

6. Ketika membasuh telinga, berniatlah dengan, "Ya Allah, ampunilah dosa telingaku ini"

Penjelasan: Sehari-hari kita mendengar orang mengumpat, memfitnah, dan mendengar lagu-lagu berunsur maksiat.

7. Ketika membasuh kaki kanan, berniatlah dengan, "Ya Allah, permudahlah aku melintasi titian Siratul Mustaqqim".

Penjelasan : Ahli surga melintasi titian dengan mudah sekali.

8. Ketika membasuh kaki kiri, berniatlah dengan, "Ya Allah, bawalah aku pergi ke masjid-masjid, surau-surau, dan bukan tempat-tempat maksiat"

Penjelasan : Qadha' dan qadar kita berada di tangan Allah.

Pernahkah terpikir mengapa kita mengambil wudhu sedemikian rupa?

Pernahkah terpikir segala hikmah yang kita peroleh dalam menghayati Islam?

Pernahkah terpikir mengapa Allah lahirkan kita sebagai umat Islam?

Bersyukurlah dan bertaubat selalu.

## **Pengajian: Para Nabi Pun Berdoa**

#####

PESANTREN VIRTUAL - "PONDOK PESANTREN ERA DIGITAL"

WEBSITE: [HTTP://WWW.PESANTRENVIRTUAL.COM](http://www.pesantrenvirtual.com)

INFORMASI: [INFO@PESANTRENVIRTUAL.COM](mailto:info@pesantrenvirtual.com)

KONSULTASI: [KONSULTASI@PESANTRENVIRTUAL.COM](mailto:konsultasi@pesantrenvirtual.com)

#####

Ada banyak keluhan yang dirasakan oleh orang-orang yang berdoa. Mereka meminta kepada

Allah, tetapi belum mendapatkan jawaban dari doanya. Sehingga akhirnya muncul rasa pesimis, bahwa Allah tidak mendengarkan keluhan dan kesusahannya. Mengapa? Pada hakikatnya – sebagaimana ayat diatas “Berdoalah kepadaKu, niscaya akan aku kabulkan”- adalah sebuah janji yang mutlak tidak mungkin diingkari oleh Allah Swt. karena sesungguhnya Allah tidak menyalahi janji (QS. Ra’d: 31).

Sabda Rasulullah Saw: “Tidak ada seorang muslim yang berdoa melainkan akan dikabulkan, ada kalanya disegerakan didunia, ada kalanya disimpangkannya untuknya di akhirat. Dan ada kalanya digunakan untuk menghapuskan dosa-dosanya sesuai dengan kadar doa yang ia ucapkan selama ia tidak berdoa untuk dosa atau

memutuskan tali persaudaraan”.

Dan beliau pun bersabda: “Nanti pada hari kiamat Allah Swt akan memperlihatkan setiap doa yang dipanjatkan oleh setiap orang sewaktu di dunia yang tidak Allah kabulkan, dimana Allah berfirman: Hambaku, pada suatu hari kamu memanjatkan doa kepadaku, namun Aku tahan doamu itu, maka inilah pahala sebagai pengganti doamu itu”. Orang yang berdoa itu terus menerus diberi pahala sehingga ia berharap kiranya semua doanya itu hanya dibalas di akhirat saja dan tidak diberikan di dunia”.

Dari kedua hadist diatas, kita akan mengerti bahwa tidak semua apa-apa yang kita minta (doa) kepada Allah, tidak selalu baik untuk

dikabulkan di dunia. Tetapi boleh jadi akan lebih baik bila diterima di akhirat kelak. Dan pada saat kita berdoa memohon kepada Allah, pada hakikatnya kita berada pada posisi dekat kepada Allah, sehingga walau tak dikabulkan di dunia malah menjadi pahala penghapus dosa-dosa lalu. Lalu mengapa kita tidak berdoa?

Berdoa adalah ibadah. Bahkan dikatakan sebagai ruhnya ibadah. Orang yang hidupnya tidak dilewati dengan berdoa maka ia adalah makhluk yang sombong. Padahal perilaku sombong adalah termasuk bagian sifat penghuni jahanam.

Sabda Rasulullah Saw:

الدعاء هو العبادة ثم قرأ قوله تعالى وقال  
ربكم ادعوني أستجب لكم

إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ  
جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Doa itu adalah ibadah. Kemudian beliau membaca firman Allah ta'ala (yang artinya): "Dan Tuhanmu berfirman: "berdoalah kepadaKu, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembahKu akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina dina"

Abu Dzar al-Ghifari berkata: Doa itu melengkapi amal kebajikan sebagaimana garam melengkapi makanan.

Seseorang yang berdoa hendaknya jangan tergesa-gesa, karena sesungguhnya orang yang berdoa kepada Allah niscaya akan dikabulkan segera atau lambat. Kadang kala permohonannya dikabulkan seketika, kadangkala dikabulkan pada waktu yang agak lama, kadang kala tidak dikabulkan di dunia dan nanti akan diganti dengan pahala di akhirat.

Setiap kita hendaknya selalu memosisikan diri sebagai hamba Allah yang berdoa, menangis di keheningan malam, memohon ampunan atas segala dosa di masa lalu. Memohon limpahan kemudahan hidup serta diselamatkan kelak dari api neraka.

Manusia yang merasa telah cukup puas dengan apa yang didapatkan didunia

sehingga tidak mau berdoa adalah termasuk manusia yang merugi karena kesombongannya di hadapan Allah Swt.

Para nabi dan rasulpun selalu menengadahkan tangan memohon dan berdoa kepada Allah Swt siang dan malam tanpa lelah. Mereka yang telah dijamin kebahagiaan di akhirat kelak masih mau meminta pertolongan Allah. Sedang kita yang belum tahu di mana tempat akhir persinggahan masih melalaikan fasilitas doa yang telah disediakan dunia.

Sebagai suri tauladan kita dapat menemukan beberapa kisah para nabi dan rasul yang berdoa untuk mendapatkan hajat dan keinginan mereka. Seperti:

1. Nabi Adam As bapak para manusia memohon ampunan karena telah mendzalimi dirinya memakan buah khuldi di surga. Saat diturunkan didunia, setiap hamparan tanah tak terlepas dari tetesan air mata penyesalan beliau. Doa beliau:

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا  
لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

"Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri, dan jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya pastilah kami termasuk orang-orang yang merugi. (QS. Al-A'raf: 23)

2. Nabi Ibrahim As bapak para nabi mendoakan tanah suci makkah sebagai tanah yang

diberkati oleh Allah, sehingga walau pun terdiri dari tanah yang tandus dan berbatuan, tetapi selalu dilimpahi rahmat dari berbagai buah-buah.

رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ  
الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

"Ya Tuhanku, jadikanlah negeri ini, negeri yang aman sentosa, dan berikanlah rezki dari buah-buahan kepada penduduknya yang beriman diantara mereka kepada Allah dan hari kemudian." (Albaqoroh: 126)

3. Nabi Musa as, nabi yang telah menyelamatkan bani Israil dari kukungan Firaun di mesir, pada saat beliau mendapat kesusahan untuk berdakwah karena cacat pada lidahnya, maka ia berdoa:

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي، وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي،  
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي، يَفْقَهُوا قَوْلِي

"Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku,  
dan mudahkanlah untukku urusanku, dan  
lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya  
mereka mengerti perkataanku (QS. Thoha:  
25-28)

4. Nabi Sulaiman As, seorang yang mendapat kenikmatan dunia yang luarbiasa, yang memiliki kekuasaan atas jin, manusia, binatang, angin dan air masih mampu mengucapkan doa.

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ  
عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

"Ya Tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh." (QS. An-Naml: 19)

Masih banyak doa-doa yang diucapkan para nabi dalam al-Quran, yang tentunya bila kita mau mentadaburi nya kita akan menjadi malu. Alangkah sombongnya kita, alangkah angkuhnya kita, alangkah malangnya diri kita yang telah menyia-nyiakan waktu dan umur kita dari

perbuatan doa kepada Allah sedang para Nabi pun berdoa.

Berdoalah, agar kita selamat di dunia dan akhirat.

(USTADZ NUR ROHIM YUNUS)

## WANITA DAN LELAKI

1. Kecantikan seorang wanita ialah terletak sejauh mana ia dapat menahan (menjaga) malunya, sementara kegagahan seorang lelaki ialah terletak sejauh mana ia dapat menahan (menjaga) marahnya.

2. Orang yang membujang adalah orang yang belum menemukan penghibur duka dan dia baru memperolehnya dengan menikah.
3. Suami adalah orang yang mencari kebahagiaan hidup dengan menghilangkan sebahagian kemerdekaannya.
4. Wanita menghadapi banyak permasalahan; sebahagian diatasi dengan berkhawin dan sebahagian yang lain diatasi setelah dia masuk ke liang kubur.
5. Mata yang paling indah tetapi juga harus diwaspadai adalah mata kaum wanita.
6. Jangan menyalahkan perasaan isteri anda kerana perasaannya yang terbaik ialah ketika ia menerima anda sebagai suami.
7. Perawan tua ialah wanita yang kehilangan kesempatan menyusahkan seorang lelaki.

8. Yang diinginkan seorang gadis dari dunia ini hanyalah seorang suami, dan apabila ia sudah memperolehinya, ia menginginkan segala-galanya.
9. Wanita bisa memaafkan suatu pengkhianatan suaminya, tetapi dia tidak bisa melupakannya.
10. Kecantikan wanita tidak berarti apa-apa dibandingkan dengan kemuliaan akhlak dan perilakunya.
11. Sebelum menikah, wanita hafal seluruh jawaban dan sesudah menikah, ia hafal seluruh pertanyaan.
12. Barangsiapa mengawini wanita kerana hartanya, maka dia telah menjual kemerdekaannya.

13. Wanita adalah bintang dan pelita bagi lelaki. Tanpa pelita, lelaki bermalam dalam kegelapan.
14. Wanita lebih cepat daripada lelaki dalam menangis dan dalam mengingatkan peristiwa yang menyebabkan dia menangis.
15. Wanita tertawa bila ia mampu dan menangis apabila ia menginginkan sesuatu.
16. Pudarlah kebahagiaan seorang wanita jika ia tidak mampu menjadikan suaminya teman yang termulia.
17. Wanita sangat berlebihan dalam mencintai dan membenci, dan tidak mengenal pertengahannya.
18. Wanita selalu tergolong manusia halus dan lembut sampai saat dia menikah.

19. Tidak mungkin seorang lelaki hidup bahagia tanpa didampingi oleh isteri yang mulia.
20. Wanita hidup untuk berbahagia dengan cinta, sementara lelaki mencintai untuk hidup berbahagia.
21. Seorang wanita yang bijaksana menambahkan gula pada kalimatnya setiap kali berbicara dengan suaminya, dan mengurangi garam pada ucapan suaminya.
22. Cincin perkahwinan adalah cincin termahal di dunia, sebab mengharuskan pemberinya mengingatkan harganya setiap bulan tanpa henti.
23. Sesungguhnya tidak ada wanita yang sangat cantik, yang ada ialah kaum lelaki yang sangat lemah bila berhadapan dengan kecantikan.

24. Bagi lelaki, yang terakhir kali mati ialah jantungnya dan bagi wanita adalah lidahnya.
25. Wanita tidak diciptakan untuk dikagumi semua lelaki tetapi sebagai sumber kebahagiaan seorang suami.
26. Pada waktu bertunang, lelaki banyak berbicara dan perempuan mendengarkan. Pada saat perkawinan, perempuan berbicara dan pengantin lelaki mendengarkan. Sesudah perkawinan, suami dan isteri banyak berbicara dan para jiran tetangga mendengarkan.
27. Setiap wanita mempunyai dua mata. Adapun wanita yang cemburu berlebihan mempunyai tiga mata. Satu di sebelah

kanan, satu di sebelah kiri dan yang ketiga diarahkan kepada suami.

28. Wanita pada umumnya takut akan munculnya uban dan wanita-wanita cantik yang menjadi saingannya.
29. Isteri yang bersikap jujur dan setia kepada suami meringankan setengah beban kehidupan suaminya.
30. Seorang wanita menghadapi kesulitan apabila ia berada di antara lelaki yang dicintainya dan yang mencintainya.

**Buat sahabat yang sedang mencari  
Laki-laki sejati**

Laki-laki Sejati bukanlah dilihat dari bahunya yang kekar, tetapi dari kasih sayangnya pada orang disekitarnya. ...

Laki-laki sejati bukanlah dilihat dari suaranya yang lantang, tetapi dari kelembutannya mengatakan kebenaran... ..

Laki-laki sejati bukanlah dilihat dari jumlah sahabat di sekitarnya, tetapi dari sikap bersahabatnya pada sesama manusia ...

Laki-laki sejati bukanlah dilihat dari bagaimana dia di hormati ditempat bekerja, tetapi bagaimana dia dihormati didalam rumah...

Laki-laki sejati bukanlah dilihat dari kerasnya pukulan, tetapi dari sikap bijaknya memahami persoalan...

Laki-laki sejati bukanlah dilihat dari dadanya yang bidang, tetapi dari hati yang ada dibalik itu...

Laki-laki sejati bukanlah dilihat dari banyaknya wanita yang memuja, tetapi komitmennya terhadap wanita yang dicintainya. ..

Laki-laki sejati bukanlah dilihat dari jumlah barbel yang dibebankan, tetapi dari tabahnya dia menghadapi lika-liku kehidupan...

Laki-laki Sejati bukanlah dilihat dari kerasnya membaca kitab suci, tetapi dari konsistennya dia menjalankan apa yang ia baca...

Semoga bermanfaat ya..

## **Ternyata... Hidup Ini Sederhana**

Ada seseorang saat melamar kerja, memungut sampah kertas di lantai ke dalam tong sampah, dan hal itu terlihat oleh peng-interview, dan dia mendapatkan pekerjaan tersebut.

*(Ternyata untuk memperoleh penghargaan sangat mudah, cukup memelihara kebiasaan yang baik.)*

Ada seorang murid bekerja di toko sepeda. Suatu saat ada seseorang yang mengantarkan sepeda rusak untuk diperbaiki di toko tersebut. Selain memperbaiki sepeda tersebut, si anak ini juga membersihkan sepeda hingga bersih mengkilap. Murid-murid lain menertawakan perbuatannya. Keesokan hari setelah sang empunya sepeda mengambil sepedanya, si adik kecil ditarik/diambil kerja di tempatnya.

*(Ternyata untuk menjadi orang yang berhasil sangat mudah, cukup punya inisiatif sedikit saja.)*

Seorang anak berkata kepada ibunya : "Ibu hari ini sangat cantik". Ibu menjawab : "Mengapa ?".

Anak menjawab : "Karena hari ini ibu sama sekali tidak marah-marah".

*(Ternyata untuk memiliki kecantikan sangatlah mudah, hanya perlu tidak marah-marah.)*

Seorang petani menyuruh anaknya setiap hari bekerja giat di sawah. Temannya berkata : "Tidak perlu menyuruh anakmu bekerja keras, tanamanmu tetap akan tumbuh dengan subur". Petani menjawab : "Aku bukan sedang memupuk tanamanku, tapi aku sedang membina anakku".

*(Ternyata membina seorang anak sangat mudah, cukup membiarkan dia rajin bekerja.)*

Seorang pelatih bola berkata kepada muridnya :  
"Jika sebuah bola jatuh ke dalam rerumputan,

bagaimana cara mencarinya ?". Ada yang menjawab : "Cari mulai dari bagian tengah". Ada pula yang menjawab : "Cari di rerumputan yang cekung ke dalam". Dan ada yang menjawab : "Cari di rumput yang paling tinggi". Pelatih memberikan jawaban yang paling tepat : "Setapak demi setapak cari dari ujung rumput sebelah sini hingga ke rumput sebelah sana".

*(Ternyata jalan menuju keberhasilan sangat gampang, cukup melakukan segala sesuatunya setahap demi setahap secara berurutan, jangan meloncat-loncat.)*

Katak yang tinggal di sawah berkata kepada katak yang tinggal di pinggir jalan : "Tempatmu terlalu berbahaya, tinggal lah denganku". Katak

di pinggir jalan menjawab : "Aku sudah terbiasa, malas untuk pindah". Beberapa hari kemudian katak "sawah" menjenguk katak "pinggir jalan" dan menemukan bahwa si katak sudah mati dilindas mobil yang lewat.

*(Ternyata sangat mudah menggenggam nasib kita sendiri, cukup hindari kemalasan saja.)*

Ada segerombolan orang yang berjalan di padang pasir, semua berjalan dengan berat, sangat menderita, hanya satu orang yang berjalan dengan gembira. Ada yang bertanya : "Mengapa engkau begitu santai ?". Dia menjawab sambil tertawa : "Karena barang bawaan saya sedikit".

*(Ternyata sangat mudah untuk memperoleh kegembiraan, cukup tidak serakah dan memiliki secukupnya saja.)*

## **Tiga Belas Rahasia Sukses Anda! Woww..Benarkah?**

Anda tahu Napoleon Hill? Dia adalah seorang motivator paling terkenal di abad 19 dan 20-an. Siapapun orang sukses dan motivator terkenal yang Anda tahu, pastilah mengenal Napoleon Hill. Bukunya, "Think And Grow Rich" adalah sebuah buku paling fenomenal yang pernah diterbitkan di muka bumi. Anda boleh percaya, buku itu

punya pengaruh yang lebih besar segala buku yang pernah Anda baca. Tentu saja, setelah kitab suci Anda dong, jika Anda menganggapnya sebagai sebuah kitab.

Buku fenomenal ini, "Think And Grow Rich", dikembangkan oleh pengarangnya menjadi paket buku "The Law of Success" yang terdiri dari 16 buku tentang kaidah dan hukum mencapai sukses. Anda mau? Beli Donk..he he, becanda Kawan, Saya Tuliskan Intisari dari "Think And Grow Rich" untuk Anda dengan cuma-cuma. Ok, Teruslah Membacanya!

Mengapa buku "Think And Grow Rich" begitu fenomenal? Karena, buku itu didasarkan pada pengalaman lebih dari 20,000 orang sukses,

dan wawancara khusus dengan lebih dari 500 orang sukses pada masanya. Di antaranya adalah Thomas Alva Edison, Alexander Graham Bell, Henry Ford, Elmer Gates, Charles M Schwab, Theodore Roosevelt, William Wrigley Jr, John Wanamaker, William Jennings Bryan, George Eastman, Woodrow Wilson, William H. Taft, John D. Rockefeller, F.W. Woolworth, Jennings Randolph, dan sebagainya.

Saya yakinkan Anda, bahwa satu jam saja setelah Anda mulai membacanya, Anda akan merasakan dampaknya. Itulah sebabnya, Napoleon Hill disebut sebagai motivator klasik nomor satu di dunia. Saya "mewajibkan" Anda membacanya. Saya ingin Anda sukses. Saya harus membuat Anda sukses. Sebelum Anda

mendownload dan membacanya, berikut ini Saya sarikan rahasia sukses yang abadi dari buku "Think And Grow Rich".

## 1. DESIRE

"Desire" berbeda dari "want". Desire adalah want yang telah Anda suntik dengan emosi. Want hanya membuang-buang waktu. Rasa "ingin" hanya membuat Anda frustrasi. Apa yang Anda perlukan adalah desire, yaitu semangat, ghirah, atau bahkan obsesi. Desire-lah yang akan mengaktifkan "law of attraction". Desire adalah "burning passion". Untuk punya desire, suntikkanlah emosi positif ke dalam keinginan Anda. Bagaimana caranya? Cobalah bedakan ini:

"Saya mau jadi juara kelas."

"Saya mau jadi juara kelas! Saya harus jadi juara kelas!"

## 2. FAITH

Faith adalah keyakinan. Silahkan Anda ingat kembali dorongan Saya pada posting sebelumnya.

Apakah Anda mau mengkhayal untuk kesuksesan Anda?

Atau, Anda mau mengkhayal bahwa Anda tidak bisa mencapainya?

Andrie Wongso berkata, "Sukses adalah hak Saya!" Ya, beliau benar. Itu sebabnya, perjuangkan dan capailah hak Anda. Hak untuk sukses. Itu juga sebabnya, Anda harus yakin bahwa Anda memang akan sukses.

Keyakinan Anda perlu diluruskan. Berhentilah meyakini sebuah kesuksesan, hanya karena kesuksesan itu telah terbukti berdasarkan catatan sejarah. Mulailah meyakini kesuksesan baru yang belum pernah ada. Anda boleh saja berharap sukses seperti mereka yang telah sukses. Tapi, ketahuilah bahwa kesuksesan Anda sangatlah unik sifatnya.

Berhentilah meyakini kesuksesan, hanya atas dasar sejarah pembuktian. Berhentilah membayangkan sukses, pada apa saja yang sudah terbukti sebelumnya. Mulailah meyakini kesuksesan Anda sendiri. Kesuksesan Anda yang unik dan tidak ada yang menyamainya. Mengapa? Sebab pikiran Anda, adalah benda yang "kreatif" dan bukan "kompetitif"!

### 3. AFIRMASI

Sering-seringlah mengafirmasi diri Anda sendiri. Ini penting untuk menggantikan berbagai pikiran negatif dan pesimis, dengan pikiran yang positif dan optimis.

Pahamilah analogi ini:

Mangga yang ranum dan nikmat, tidur sebagai biji.

Mobil yang mewah dan nyaman, dimulai dari pabrik yang berisik, kotor dan berdebu.

Setiap kesuksesan, benihnya di dalam kepala Anda.

Jika benih itu sehat, baik, dan kuat, maka pikiran Anda akan merealisasikan kesuksesan.

#### **4. PENGETAHUAN APLIKATIF**

Anda harus bisa membedakan informasi dari fakta. Anda harus memiliki pengetahuan yang aplikatif. Dan Anda, harus bisa mengaplikasikan ilmu, keahlian, dan pengetahuan Anda. Ilmu dan pengetahuan yang hanya di kepala, tidak ada gunanya.

You have to have it, and then apply it.

## 5. IMAJINASI

Imajinasi Anda bisa berbentuk dua macam. Yang pertama "imajinasi sintetik", dan yang kedua "imajinasi kreatif". Bedakan keduanya, dan berhentilah menggunakan imajinasi sintetik.

Imajinasi sintetik, muncul manakala Anda berimajinasi tentang sesuatu yang baru, padahal Anda hanya menyusun ulang koleksi pikiran dan prasangka Anda sebelumnya. Dengan bahan baku yang "jadul", maka imajinasi Anda juga akan tetap "jadul". Sukses Anda, sudah pasti "jadul". Imajinasi Anda akan menjadi imajinasi berdasarkan prasangka Anda sendiri. Tidak kreatif dan kurang objektif. Contoh:

Menaikkan penjualan.

Membuat mobil yang lebih cepat.

Sistem pengairan yang lebih efektif.

Tidak ada yang salah dengan semua itu, akan tetapi kesuksesan Anda menjadi lebih kecil, karena memang lebih mudah mencapainya.

Untuk kesuksesan yang lebih besar, Anda harus berani membiasakan diri pada imajinasi kreatif.

Semua itu bukanlah bagian dari sukses, melainkan bagian dari "kewajiban operasional" Anda. Anda memang melakukannya, tapi itu bukan target kesuksesan Anda.

## 6. RENCANA TERORGANISIR

Biasakan diri Anda untuk menuliskan sasaran secara detil dan kongkrit. Perbedaan antara mimpi di siang bolong dan rencana yang baik, ada pada detil dan kongkritnya. Ini tidak mudah dilakukan, tapi Anda harus tetap

mengupayakannya. Inilah hasil riset Napoleon Hill:

95% orang yang memiliki sasaran tertulis dan secara harian meresapinya, berakhir dengan mencapai kesuksesan.

95% orang yang tidak memiliki dan tidak melakukannya, berakhir dengan kegagalan.

## 7. KEPUTUSAN

Keputusan Anda adalah hal yang teramat penting. Mengapa? Karena keputusan Anda adalah cerminan dari bekerjanya akal Anda. Ingatlah bahwa fungsi akal Anda adalah untuk

memilih alias memutuskan. Karakteristik akal Anda, sesuai akar katanya, adalah "terikat". Terikat pada apa? Terikat pada pilihan!

Ingat juga selalu kesalahan utama dalam mengambil keputusan, yaitu terlambat, terlalu sering berubah, dan terlalu cepat berubah.

## 8. PERSISTEN

Ingatlah hukum yang satu ini:

Prosperity = Purpose + Passion + Persistence

Persisten itu istiqomah.

Calvin Coolidge mengatakan:

"Nothing in the world can take the place of persistence. Talent will not; nothing is more common than unsuccessful men with talent. Genius will not; unrewarded genius is almost a proverb. Education will not; the world is full of educated derelicts. Persistence and determination alone are omnipotent."

## 9. MASTERMIND

Anda harus membangun jaringan. Anda juga harus membangun mastermind. Menurut Napoleon Hill,  $1 + 1 = 3$ . Maksudnya, dua pikiran yang saling memperkuat, akan menghasilkan

pemikiran ketiga yang memiliki kekuatan sangat besar. Anda tidak bisa berdiri sendiri, Anda harus bekerjasama dengan orang lain.

## 10. TRANSMUTASI

Ingatlah bahwa pikiran Anda, adalah bibit kasat mata yang akan ditransformasi menjadi sebuah kesuksesan yang real, nyata, dan ada secara fisik.

Manusia mengkhayal bisa terbang, kini ada pesawat udara.

Manusia berkhayal bisa berbicara secara nirkabel, sekarang ada handphone.

Dari kasat mata, menjadi realitas fisik.

## 11. ALAM BAWAH SADAR

Berhentilah memomorduakan alam bawah sadar Anda. Alam bawah sadar Adalah yang sesungguhnya mengkonstruksi diri Anda. Anda boleh menyebutnya dengan intuisi, firasat, fitrah, atau bahkan hati atau kalbu. Sesuaikanlah konsep ini dengan sistem keyakinan Anda. Jangan musyrik atau percaya pada takhyul. Pelajarilah sistem alam bawah sadar Anda dengan benar bersama pembimbing rohani Anda.

Alam bawah sadar Anda adalah yang memberi sinyal kepada alam sadar Anda. Alam bawah sadar Anda adalah sistem monitor dan sekaligus sistem peringatan dini untuk Anda. Jika Anda memperlakukannya dengan benar, maka Anda akan berjalan pada arah yang benar. Menuju kesuksesan Anda.

## 12. OTAK

Ingatlah bahwa otak Anda, adalah satu kesatuan dengan tubuh fisik Anda. Jagalah kesehatan dan sisi positifnya, seperti Anda menjaga kesehatan tubuh Anda. Pahami siapa sesungguhnya komandan di dalam diri Anda. Otak Anda hanya

alat, "Anda"-lah yang memberi perintah kepadanya. Lupa ya?

### 13. INDERA KE-ENAM

Ini bukan klenik, juga bukan takhyul.

Indera ke-enam Anda, adalah kombinasi rahasia nomor 1 sampai dengan 12 di atas.

Ketigabelas rahasia sukses itulah, yang telah mensukseskan lebih dari 20.000 orang, dan menjadikan lebih dari 500 orang sebagai manusia paling sukses pada zamannya.

## WANITA

Ketika Tuhan menciptakan wanita, DIA lembur pada hari ke-enam.

Malaikat datang dan bertanya, Mengapa begitu lama, Tuhan?

Tuhan menjawab:

Sudahkan engkau lihat semua detail yang saya buat untuk menciptakan mereka?"

2 Tangan ini harus bisa dibersihkan, tetapi bahannya bukan dari plastik. Setidaknya terdiri dari 200 bagian yang bisa digerakkan dan

berfungsi baik untuk segala jenis makanan.  
Mampu menjaga banyak anak saat yang  
bersamaan. Punya pelukan yang dapat  
menyembuhkan sakit hati dan keterpurukan<sup>1</sup> ,  
dan semua dilakukannya cukup dengan dua  
tangan ini

Malaikat itu takjub.

Hanya dengan dua tangan?...impossible!

Dan itu model standard?!

Sudahlah TUHAN, cukup dulu untuk hari ini, besok kita lanjutkan lagi untuk menyempurnakannya.

Dh.. Tidak, SAYA akan menyelesaikan ciptaan ini, karena ini adalah ciptaan favorit SAYA.

O yah! Dia juga akan mampu menyembuhkan dirinya sendiri, dan bisa bekerja 18 jam sehari.

Malaikat mendekat dan mengamati bentuk wanita-ciptaan TUHAN itu.

Tapi ENGKAU membuatnya begitu lembut TUHAN ?

Yah.. SAYA membuatnya lembut. Tapi ENGKAU belum bisa bayangkan kekuatan yang SAYA berikan agar mereka dapat mengatasi banyak hal yang luar biasa.

Dia bisa berpikir?, tanya malaikat.

Tuhan menjawab:

Tidak hanya berpikir, dia mampu bernegosiasi. "

Malaikat itu menyentuh dagunya....

TUHAN, ENGKAU buat ciptaan ini kelihatan lelah & rapuh! Seolah terlalu banyak beban baginya.

Itu bukan lelah atau rapuh....itu air mata, koreksi

TUHAN

Untuk apa?, tanya malaikat

TUHAN melanjutkan:

Air mata adalah salah satu cara dia mengekspresikan kegembiraan, kegalauan, cinta, kesepian, penderitaan dan kebanggaan.

Luar biasa, ENGKAU jenius TUHAN kata malaikat.

ENGKAU memikirkan segala sesuatunya, wanita-  
ciptaanMU ini akan sungguh menakjubkan! "

Ya mestii!

Wanita ini akan mempunyai kekuatan mempesona laki-laki. Dia dapat mengatasi beban bahkan melebihi laki-laki.

Dia mampu menyimpan kebahagiaan dan pendapatnya sendiri.

Dia mampu tersenyum bahkan saat hatinya menjerit.

Mampu menyanyi saat menangis, menangis saat terharu, bahkan tertawa saat ketakutan.

Dia berkorban demi orang yang dicintainya.

Mampu berdiri melawan ketidakadilan.

Dia tidak menolak kalau melihat yang lebih baik.

Dia menerjunkan dirinya untuk keluarganya. Dia membawa temannya yang sakit untuk berobat.

Cintanya tanpa syarat.

Hatinya begitu sedih mendengar berita sakit dan kematian.

Tetapi dia selalu punya kekuatan untuk mengatasi hidup.

Dia tahu bahwa sebuah ciuman dan pelukan dapat menyembuhkan luka.

Hanya ada satu hal yang kurang dari wanita:

Dia lupa betapa berharganya dia...

## **Pernikahan**

28 JANUARI 2009 11:30:18

OLEH: A. MUSTOFA BISRI

Pernikahan merupakan salah satu sunnah Rasul SAW dan merupakan anjuran agama. Pernikahan yang disebut dalam Quran sebagai miitsaaqun ghaliizh, perjanjian agung, bukanlah sekedar upacara dalam rangka mengikuti tradisi, bukan semata-mata sarana mendapatkan keturunan, dan apalagi hanya sebagai penyaluran libido seksualitas atau pelampiasan nafsu syahwat belaka.

Pernikahan adalah amanah dan tanggungjawab. Bagi pasangan yang masing-masing mempunyai niat tulus untuk membangun mahligai kehidupan bersama dan menyadari bahwa pernikahan ialah tanggungjawab dan amanah, maka pernikahan mereka bisa menjadi sorga. Apalagi, bila keduanya saling menyintai.

Nabi Muhammad SAW telah bersabda yang artinya, "Perhatikanlah baik-baik istri-istri kalian. Mereka di samping kalian ibarat titipan, amanat yang harus kalian jaga. Mereka kalian jemput melalui amanah Allah dan kalimahNya. Maka pergaulilah mereka dengan baik, jangan kalian lalimi, dan penuhilah hak-hak mereka."

Ketika berbicara tentang tanggungjawab kita, Rasulullah SAW antara lain juga menyebutkan bahwa "suami adalah penggembala dalam keluarganya dan akan dimintai pertanggungjawaban atas gembalaannya dan isteri adalah penggembala dalam rumah suaminya dan bertanggungjawab atas gembalaannya."

Begitulah, laki-laki dan perempuan yang telah diikat atas nama Allah dalam sebuah pernikahan, masing-masing terhadap yang lain mempunyai hak dan kewajiban. Suami wajib memenuhi tanggungjawabnya terhadap keluarga dan anak-anaknya, di antaranya yang terpenting ialah mempergauli mereka dengan baik. Istri dituntut

untuk taat kepada suaminya dan mengatur rumah tangganya.

Masing-masing dari suami-isteri memikul tanggung jawab bagi keberhasilan perkawinan mereka untuk mendapatkan ridha Tuhan mereka. Apabila masing-masing lebih memperhatikan dan melaksanakan kewajibannya terhadap pasangannya daripada menuntut haknya saja, Insya Allah, keharmonisan dan kebahagiaan hidup mereka akan lestari sampai Hari Akhir. Sebaliknya, apabila masing-masing hanya melihat haknya sendiri karena merasa memiliki kelebihan atau melihat kekurangan dari yang lain, maka kehidupan mereka akan menjadi beban yang sering kali tak tertahankan.

Masing-masing, laki-laki dan perempuan, secara fitri mempunyai kelebihan dan kekurangannya sendiri-sendiri. Kelebihan-kelebihan itu bukan untuk diperbanggakan atau diperirikan. Kekurangan-kekurang pun bukan untuk diperejukkan atau dibuat merendahkan. Tapi semua itu merupakan peluang bagi kedua pasangan untuk saling melengkapi. Kedua suami-isteri bersama-sama berjuang membangun kehidupan keluarga mereka dengan akhlak yang mulia dan menjaga keselamatan dan keistiqamahannya selalu. Dengan demikian akan terwujudlah kebahagiaan hakiki di dunia maupun di akhirat kelak, Insya Allah.

7%

Suatu ketika seorang manusia diberi kesempatan untuk berkomunikasi dengan Tuhannya Dan berkata, "Tuhan ijinkan saya untuk dapat melihat seperti apakah Neraka Dan Surga itu".

Kemudian Tuhan membimbing manusia itu menuju ke dua buah pintu Dan kemudian membiarkannya melihat ke dalam.

Di tengah ruangan terdapat sebuah meja bundar yang sangat besar, Dan di tengahnya terdapat semangkok sup yang beraroma sangat lezat yang membuat manusia tersebut mengalir air

liurnya. Meja tersebut dikelilingi orang-orang yang kurus yang tampak sangat kelaparan.

Orang-orang itu masing-masing memegang sebuah sendok yang terikat pada tangan masing-masing. Sendok tersebut cukup panjang untuk mencapai mangkok di tengah meja Dan mengambil sup yang lezat tadi.

Tapi karena sendoknya terlalu panjang, mereka tidak dapat mencapai mulutnya dengan sendok tadi untuk memakan sup yang terambil.

Si Manusia tadi merinding melihat penderitaan Dan kesengsaraan yang dilihatnya dalam ruangan itu.

Tuhan berkata, "Kamu sudah melihat NERAKA"

Lalu mereka menuju ke pintu kedua yang ternyata berisi meja beserta sup Dan orang-orang yang kondisinya persis sama dengan ruangan di pintu pertama. Perbedaannya, di dalam ruangan ini orang-orang tersebut berbadan sehat Dan berisi Dan mereka sangat bergembira di keliling meja tersebut.

Melihat keadaan ini is Manusia menjadi bingung Dan berkata "Apa yang terjadi ? Kenapa di ruangan yang kondisinya sama ini mereka terlihat lebih bergembira ?"

Tuhan kemudian menjelaskan, "Sangat sederhana, yang dibutuhkan hanyalah satu sifat baik"

"Perhatikan bahwa orang-orang ini dengan ikhlas menyuapi orang lain yang dapat dicapainya dengan sendok bergagang panjang, sedangkan di ruangan lain orang-orang yang serakah hanyalah memikirkan kebutuhan dirinya sendiri"

Diperkirakan bahwa 93% penerima tidak akan memforward cerita ini. Bila anda termasuk sisa 7% yang akan memforwardnya, lakukanlah dengan memberi judul 7% pada titlenya.

Saya termasuk yang 7% tadi, ingatlah saya akan selalu Ada untuk berbagi sendok dengan anda!

AGUS  
ADMIN CHANNEL EAST  
33164  
~=000=~

## Rahasia Rumus 90:10

Suatu hari Anda sarapan bersama di rumah. Anak perempuan anda tiba-tiba tanpa sengaja menumpahkan kopi sehingga baju seragam kerja anda kotor. Anda lepas kendali, memaki-maki

anak Anda sehingga dia menangis. Kemarahan anda merembet kepada pembantu karena menaruh cangkir kopi terlalu dekat ke anak Anda.

Terjadi debat kusir dengan pasangan anda. Dengan rasa jengkel, anda tinggalkan meja untuk ganti seragam.

Selesai ganti pakaian, anda melihat anak anda masih menangis dan bersiap untuk pergi sekolah tanpa menyelesaikan sarapannya. Tapi dia (anak) sudah ditinggalkan mobil jemputan. Anda bergegas ke mobil

dan berteriak kepada anak anda untuk segera naik mobil. Anda terpaksa mengantarnya ke sekolah. Kemudian

ngebut karena terlambat. Sialnya waktu memotong jalan, anda dihentikan polisi dan terpaksa damai dengan memberikan imbalan Rp.50.000,-

Sampai di sekolah, anak anda langsung lari dari mobil tanpa mengucapkan sepatah kata-kata. Setelah berjuang keras, akhirnya anda tiba dikantor terlambat 20 menit. Pada saat itu, anda baru sadar bahwa anda lupa membawa tas kerja anda. Anda memulai hari itu dengan kejadian yang menjengkelkan. Ketika waktu berlanjut,

semua keadaan seolah-olah berubah menjadi semakin kacau.

Sore hari, anda pulang kerumah dengan lesu. Disambut suasana "dingin" dari pasangan, anak dan pembantu anda.

Semua itu terjadi karena reaksi atau respon yang anda lakukan di pagi hari.

Mungkin kita pernah mengalami kejadian serupa. Kesialan diikuti berbagai kesialan lainnya.

Hal-hal yang tidak menyenangkan datang silih berganti.

Hal itu bisa berupa stress, rasa kurang bahagia dan kemarahan yang mengakibatkan putus hubungan persahabatan, dijauhi teman, menyebalkan dan kadang sangat menyakitkan. Coba cermati contoh kasus tersebut.

Mengapa anda mengalami hari-hari yang menyebalkan?

- a) Apakah karena kopi tumpah di baju seragam anda?
- b) Apakah karena anak anda yang menyebabkannya?
- c) Ataukah karena Pak Polisi yang menilang anda?

d) Atau akibat perilaku anda sendiri?

Jawabannya adalah: Sesungguhnya anda bisa mengendalikan reaksi anda pada kejadian tersebut.

Hanya reaksi spontan anda, yang mengakibatkan semua itu terjadi.

Anda bisa merubah situasi menyebalkan itu menjadi lebih menyenangkan dengan menerapkan rumus 90:10.

Artinya, 10% dari kehidupan kita berupa "takdir" yang harus diterima, dan 90% lainnya,

disebabkan oleh reaksi anda terhadap berbagai tekanan dan kejadian yang menimpa Anda.

Kita tidak bisa mengendalikan 10% faktor takdir.

Anak tidak sengaja menumpahkan kopi, mobil mogok. Jadwal penerbangan terlambat sehingga seluruh rencana kerja menjadi kacau, dan terjebak dalam kemacetan lalu lintas.

Ini realita yang tidak bisa dikontrol.

Berbeda dengan aspek 90% sisanya.

Anda bisa mengendalikan dan mengatur reaksi atau respon yang akan anda lakukan terhadap kejadian yang menimpa anda.

Jangan biarkan berbagai kejadian itu mengatur anda.

Anda pasti bisa mengendalikan bagaimana reaksi atau respon terbaik yang harus anda lakukan.

Berikut, contoh yang seharusnya anda lakukan.

Kopi menumpahi seragam anda.

Anak anda kaget bahkan terlihat akan menangis.  
Anda bisa berkata,

"Nak, tidak apa-apa cuma basah. Lain kali, berhati-hati kalau sarapan." Anda segera ke

kamar dan mengganti baju seragam. Waktu anda kembali anda lihat anak anda sudah selesai sarapan dan segera lari ke depan, menuju mobil jemputan sambil melambaikan tangan kepada anda. Anda, anda masih bisa baca koran dan bercengkerama sebentar sebelum anda siap pergi ke kantor. Anda tiba di kantor 5 menit sebelum jam kerja, dengan gembira. Anda menyapa semua rekan dan anak buah anda di sepanjang jalan menuju kamar kerja. Anda

mendapat pujian bos dan bawahan yang mengamati gerak gerik anda. Hari ini sungguh menyenangkan.

Amati apa perbedaan yang terjadi di antara dua skenario di atas.

Semua dimulai dengan kejadian yang sama, kopi tumpah (aspek 10%) yang tidak bisa anda cegah.

Namun hasilnya jauh berbeda, karena cara anda (aspek 90%) kejadian tersebut berbeda.

Jangan bereaksi negatif terhadap suatu kejadian yang tidak menyenangkan.

Berikan reaksi yang positif, dan yakinkan bahwa hal itu tidak akan merusak hari-hari anda selanjutnya.

Namun, apabila anda memberikan reaksi atau respon yang salah, maka pasti akan berdampak buruk bagi anda selanjutnya.

Apa reaksi anda bila terjebak kemacetan lalu-lintas?

Â. Apakah membunyikan klakson mobil sekeras-kerasnya.

Â. Apakah dengan berlaku seperti itu kejadian akan membaik?

Â. Apakah detak jantung anda menjadi normal atau sebaliknya?

Â. Apakah orang lain peduli bila akhirnya anda terlambat tiba di kantor 10-20 menit?

Mengapa anda membiarkan kejadian tersebut merusak seluruh hari anda?

Ingat rumus 90:10.

Rahasia manfaat penerapan rumus 90:10 dalam kehidupan sehari-hari itu sungguh luar biasa.

Namun, sedikit di antara kita yang memahaminya, sehingga jutaan orang menderita stress dan berbagai macam masalah pribadi.

DIAMBIL DARI MAJALAH LENTERA "â€"

## Cara Rujuk dari Talak

OLEH : ABU HASAN BUDI ARIBOWO

Talak yang dapat dirujuk adalah sampai dengan talak dua sebagaimana firman Allah Ta'ala,

“Talak (yang dapat dirujuk) itu dua kali. Setelah itu boleh rujuk dengan cara yang ma'ruf atau menceraikan dengan cara yang baik” (QS. Al Baqarah : 229)

Imam Ibnu Katsir rahimahullah mengatakan,

“Dan firman Allah Ta'ala, 'Setelah itu boleh rujuk dengan cara yang ma'ruf atau menceraikan dengan cara yang baik', artinya jika engkau

(seorang suami) mengucapkan talak kepada istri pada saat yang pertama kalinya atau pada saat yang kedua kalinya, maka engkau mempunyai dua pilihan selama masa 'iddahnya masih tersisa.

Merujuknya kembali dengan niat mengadakan islah dan berbuat baik kepadanya atau membiarkannya menyelesaikan masa 'iddahnya, hingga akhirnya dirimu memilih untuk menceraikannya, maka ceraikanlah dengan cara yang baik, dengan tidak menzalimi haknya sedikit pun dan tidak juga merugikannya" (Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1, hal. 452)

Namun demikian ada perbedaan pendapat di kalangan ulama tentang permasalahan

bagaimana cara rujuk kembali kepada istri, yaitu apakah cukup dengan perbuatan atau memerlukan ucapan dan pernyataan lisan seperti ucapan, "Aku rujuk engkau". Demikian pula terjadi perbedaan apakah di dalam rujuk itu memerlukan saksi atautah tidak.

Imam asy Syaukani rahimahullaH mengatakan,

"Para salaf berbeda pendapat mengenai laki-laki yang merujuk istrinya. Al Auza'i mengatakan,

'Bila ia menggaulinya berarti telah merujuknya'.

Demikian juga yang dikemukakan oleh sebagian tabi'in. Malik dan Ishaq juga mengemukakan pendapat seperti itu disertai syarat bahwa laki-

laki itu meniatkan untuk merujuk” (Ringkasan Nailul Authar Jilid 3, hal. 593)

Beliau juga mengatakan, “Sementara asy Syafi’i mengatakan, ‘Rujuk itu hanya terjadi dengan perkataan’” (Ringkasan Nailul Authar Jilid 3, hal. 594)

Dan Imam asy Syaukani rahimahullah merajihkan pendapat yang pertama, yaitu rujuk boleh dilakukan dengan perbuatan (lihat Ringkasan Nailul Authar Jilid 3, hal. 594)

Lalu berkaitan dengan saksi rujuk. Jika berkumpul dengan istri merupakan pendapat yang rajih bahwa seseorang telah merujuk istrinya, maka dalam hal ini rujuk tidak

memerlukan saksi, disamping itu telah terjadi ijma' tentang tidak wajib adanya saksi dalam talak, sehingga rujuk pun seperti itu (Lihat Ringkasan Nailul Authar Jilid 3, hal. 594). Wallahu a'lam.

SUMBER BACAAN :

Ringkasan Nailul Authar Jilid 3, Syaikh Faishal bin Abdul Aziz Alu Mubarak, Pustaka Azzam, Jakarta, Cetakan Pertama, November 2006 M.

Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1, Syaikh Abdullah bin Muhammad bin 'Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, Pustaka Imam asy Syafi'i, Cetakan Keempat, Jumadil Akhir 1427 H/Juni 2006 M.

Mudah-mudahan Bermanfaat.

## Pengajian: Muliannya Memaafkan

#####

PESANTREN VIRTUAL - "PONDOK PESANTREN ERA DIGITAL"

WEBSITE: [HTTP://WWW.PESANTRENVIRTUAL.COM](http://www.pesantrenvirtual.com)

INFORMASI: [INFO@PESANTRENVIRTUAL.COM](mailto:info@pesantrenvirtual.com)

KONSULTASI: [KONSULTASI@PESANTRENVIRTUAL.COM](mailto:konsultasi@pesantrenvirtual.com)

#####

Salah satu sifat mulia yang dianjurkan dalam Al Qur'an adalah sikap memaafkan:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh. (QS. Al-A'raf 7:199)

Dalam ayat lain Allah berfirman:

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ  
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

"...dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang." (QS. An Nuur, 24:22)

Mereka yang tidak mengikuti ajaran mulia Al Qur'an akan merasa sulit memaafkan orang lain. Sebab, mereka mudah marah terhadap kesalahan apa pun yang diperbuat. Padahal, Allah telah menganjurkan orang beriman bahwa memaafkan adalah lebih baik:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا  
لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ  
اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

... dan jika kamu maafkan dan kamu santuni serta ampuni (mereka), maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang. (QS. At Taghaabun, 64:14)

Berlandaskan hal tersebut, kaum beriman adalah orang-orang yang bersifat memaafkan, pengasih dan berlapang dada, sebagaimana dinyatakan dalam Al Qur'an :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ  
الْعَظِيمَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"Yaitu orang2 yang menginfakkan hartanya ketika lapang dan sempit dan menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain." (QS. Ali 'Imraan, 3:134)

Menurut Harun Yahya Para peneliti percaya bahwa pelepasan hormon stres, kebutuhan oksigen yang meningkat oleh sel-sel otot

jantung, dan kekentalan yang bertambah dari keping-keping darah, yang memicu pembekuan darah menjelaskan bagaimana kemarahan meningkatkan peluang terjadinya serangan jantung. Ketika marah, detak jantung meningkat melebihi batas wajar, dan menyebabkan naiknya tekanan darah pada pembuluh nadi, dan oleh karenanya memperbesar kemungkinan terkena serangan jantung.

Pemahaman orang-orang beriman tentang sikap memaafkan sangatlah berbeda dari mereka yang tidak menjalani hidup sesuai ajaran Al Qur'an. Meskipun banyak orang mungkin berkata mereka telah memaafkan seseorang yang menyakiti mereka, namun perlu waktu lama untuk membebaskan diri dari rasa benci dan

marah dalam hati mereka. Sikap mereka cenderung menampilkan rasa marah itu. Di lain pihak, sikap memaafkan orang-orang beriman adalah tulus. Karena mereka tahu bahwa manusia diuji di dunia ini, dan belajar dari kesalahan mereka, mereka berlapang dada dan bersifat pengasih. Lebih dari itu, orang-orang beriman juga mampu memaafkan walau sebenarnya mereka benar dan orang lain salah. Ketika memaafkan, mereka tidak membedakan antara kesalahan besar dan kecil. Seseorang dapat saja sangat menyakiti mereka tanpa sengaja. Akan tetapi, orang-orang beriman tahu bahwa segala sesuatu terjadi menurut kehendak Allah, dan berjalan sesuai takdir tertentu, dan karena itu, mereka berserah diri dengan

peristiwa ini, tidak pernah terbelenggu oleh amarah.

Menurut penelitian terakhir, para ilmuwan Amerika membuktikan bahwa mereka yang mampu memaafkan adalah lebih sehat baik jiwa maupun raga. Orang-orang yang diteliti menyatakan bahwa penderitaan mereka berkurang setelah memaafkan orang yang menyakiti mereka. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang yang belajar memaafkan merasa lebih baik, tidak hanya secara batiniah namun juga jasmaniyah. Sebagai contoh, telah dibuktikan bahwa berdasarkan penelitian, gejala-gejala pada kejiwaan dan tubuh seperti sakit punggung akibat stress [tekanan jiwa], susah tidur dan

sakit perut sangatlah berkurang pada orang-orang ini.

Memaafkan, adalah salah satu perilaku yang membuat orang tetap sehat, dan sebuah sikap mulia yang seharusnya diamalkan setiap orang. Dalam bukunya, *Forgive for Good* [Maafkanlah demi Kebaikan], Dr. Frederic Luskin menjelaskan sifat pemaaf sebagai resep yang telah terbukti bagi kesehatan dan kebahagiaan. Buku tersebut memaparkan bagaimana sifat pemaaf memicu terciptanya keadaan baik dalam pikiran seperti harapan, kesabaran dan percaya diri dengan mengurangi kemarahan, penderitaan, lemah semangat dan stres. Menurut Dr. Luskin, kemarahan yang dipelihara menyebabkan dampak ragawi yang dapat teramati pada diri

seseorang. Dia melanjutkan dengan mengatakan bahwa:

Permasalahan tentang kemarahan jangka panjang atau yang tak berkesudahan adalah kita telah melihatnya menyetel ulang sistem pengatur suhu di dalam tubuh. Ketika Anda terbiasa dengan kemarahan tingkat rendah sepanjang waktu, Anda tidak menyadari seperti apa normal itu. Hal tersebut menyebabkan semacam aliran adrenalin yang membuat orang terbiasa. Hal itu membakar tubuh dan menjadikannya sulit berpikir jernih - memperburuk keadaan.

Sebuah tulisan berjudul "Forgiveness" [Memaafkan], yang diterbitkan Healing Current

Magazine [Majalah Penyembuhan Masa Kini] edisi bulan September-Oktober 1996, menyebutkan bahwa kemarahan terhadap seseorang atau suatu peristiwa menimbulkan emosi negatif dalam diri orang, dan merusak keseimbangan emosional bahkan kesehatan jasmani mereka. Artikel tersebut juga menyebutkan bahwa orang menyadari setelah beberapa saat bahwa kemarahan itu mengganggu mereka, dan kemudian berkeinginan memperbaiki kerusakan hubungan. Jadi, mereka mengambil langkah-langkah untuk memaafkan. Disebutkan pula bahwa, meskipun mereka tahan dengan segala hal itu, orang tidak ingin menghabiskan waktu-waktu berharga dari hidup mereka dalam kemarahan dan

kegelisahan, dan lebih suka memaafkan diri mereka sendiri dan orang lain.

Semua penelitian yang ada menunjukkan bahwa kemarahan adalah sebuah keadaan pikiran yang sangat merusak kesehatan manusia. Memaafkan, di sisi lain, meskipun terasa berat, terasa membahagiakan, satu bagian dari akhlak terpuji, yang menghilangkan segala dampak merusak dari kemarahan, dan membantu orang tersebut menikmati hidup yang sehat, baik secara lahir maupun batin. Namun, tujuan sebenarnya dari memaafkan –sebagaimana segala sesuatu lainnya – haruslah untuk mendapatkan ridha Allah. Kenyataan bahwa sifat-sifat akhlak seperti ini, dan bahwa manfaatnya telah dibuktikan secara ilmiah, telah

dinyatakan dalam banyak ayat Al Qur'an, adalah satu saja dari banyak sumber kearifan yang dikandungnya.

Mulai saat inilah tidak ada kata terlambat bagi kita untuk selalu introspeksi diri, sejauh mana dada dan hati kita memaafkan kesalahan orang lain atau meminta maaf atas segala kesalahan kita. Hindari sikap egoisme dalam diri yang membuat setiap manusia lupa akan hakikat jati dirinya. Karena manusia yang besar adalah manusia yang dapat mengendalikan hawa nafsunya, tidak mudah marah, lapang dada dan hatinya serta selalu mementingkan kemaslahatan umma.

Oleh : USTADZ AGUS HANDOKO

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. [WWW.PESANTRENVIRTUAL.COM](http://WWW.PESANTRENVIRTUAL.COM)
2. [WWW.GUSMUS.NET](http://WWW.GUSMUS.NET)
3. MAIL DARI  
[SWARA\\_INTI2K6@GOOGLEGROUPS.COM](mailto:SWARA_INTI2K6@GOOGLEGROUPS.COM)
4. MAIL DARI [PURWOREJO-  
BERIRAMA@YAHOOGROUPS.COM](mailto:PURWOREJO-BERIRAMA@YAHOOGROUPS.COM)
5. MAIL DARI [SMUNDA\\_D1@YAHOOGROUPS.COM](mailto:SMUNDA_D1@YAHOOGROUPS.COM)
6. MAIL DARI DARI SEMUA PIHAK YANG  
MENGENALKU DAN MENYANYANGIKU.
7. BUKU "PETUNJUK HIDUP TENTRAM DAN  
BAHAGIA" (DALE CARNEGIE) YANG  
DIPINJAMKAN PAK JEFRI WAHYUDI.

**TERIMA KASIH KEPADA SEMUA PIHAK YANG TELAH  
MEMBANTU TERCIPTANYA TULISAN INI**