

# Temukan dirimu, Nikmati Hidupmu

[Satu buku](#) luar biasa yang membahas tentang menikmati hidup sebagai seorang manusia. Ada lima hal yang dibahas dan semuanya ada hubungannya dengan hubungan kita kepada Tuhan kita. Bagian pertama yang menyadarkan arti atau [makna dari kehidupan diri kita](#), apakah kita hanya sebagai makhluk yang hidup atau sebagai pribadi yang menikmati kebermaknaan hidup. Di bahasan ini aku dihadapkan dengan beberapa pernyataan yang membuat tercengang kemudian menyadari dengan penuh kesadaran, apakah aku ini sekedar makhluk yang hidup atau pribadi yang menikmati kehidupan?

12 perumpamaan yang luar biasa menusuk dan kali ini akan kusebutkan dua. (1) Aku ini sekedar makhluk yang hidup apabila aku baru menunaikan shalat-shalatku, tetapi aku telah menghidupkan hidup ini apabila aku berhasil menghubungkan segala yang aku perbuat dengan Allah SWT, aku bisa menautkan perasaanku kepada-Nya, aku bisa tertunduk khushyuk dan berderai air mata karena-Nya serta berusaha keras untuk mendapatkan keridhoan-Nya. Doa yang kupanjatkan kepadanya bersumber dari relung hati dan jiwa, aku bermunajat kepada Tuhanku sepenuh cinta dan takzim kepada-Nya Yang Maha mulia. (2) Aku ini sekedar makhluk yang hidup apabila hanya bisa mengharapkan dan menerima keberhasilan tetapi tidak dengan kegagalan, tapi aku ini sudah menghidupkan hidup apabila harapanku terhadap keberhasilan sama besarnya dengan kesabaranku menerima kegagalan.

Aku menerimanya sebagai satu kesatuan tak terpisahkan dalam kehidupan seorang manusia, selama kegagalan tersebut tidak menodai kehormatan diriku. Merasakan nikmat hidup yang sebenarnya itu adalah merasakan kekuatan yang bersumber dari hati, merasakan adanya potensi yang dengannya memungkinkan kita untuk mencintai atau dicintai, merasakan dan memahami,

berinteraksi dan berpartisipasi, berprestasi dan berkreasi, bereksplorasi dan berhasil.

*Kutipan dari Umar Bin Khattab pun diselipkan dalam buku ini, beliau menyatakan bahwa “berbuatlah untuk duniamu seolah-olah engkau akan hidup selamanya tetapi berbuatlah untuk akhiratmu seolah-olah kematian akan menjemputmu besok hari”.*

Setelah membahas tentang hidup dan menikmati hidup, kemudian dibahas tentang perasaan dan kepekaan karena perbedaan antara sekedar hidup dengan manusia yang merasakan nikmatnya hidup terletak pada perasaan dan kepekaannya terhadap yang hal lain. Nah hal ini juga didukung oleh Agnes Miller yang berkata bahwa “sesungguhnya kemampuan untuk merasakan berpikir dan berbuat adalah kemampuan bawaan yang sudah ada dari lahir atau fitrah. Namun sensitifitas atau kepekaan merupakan kemampuan awal untuk mengenali kemampuan-kemampuan ini”. Shafa wahibah pun juga turut memberikan pernyataan bahwa “ketika perasaan yang bermain, ketika perasaan yang indah memenuhi hatimu, maka gelombang suara yang kuat akan terdengar di seantero jiwamu. Hanya pada saat seperti itulah akan melahirkan kalimat yang diucapkan oleh lisanmu”.

*Sesungguhnya merasakan perasaan yang indah adalah anugerah dari Allah SWT, akan tetapi anugerah ini akan lebih indah dan lebih baik apabila kita dapat memahami perasaan ini dan anugerah terbesar bukan semata ketika kita bisa merasakan dan memahami sebuah perasaan, lebih dari itu, ketika bisa berbagi dengan sesama, ketika kita bisa berbagi perasaan dengan orang lain kemudian mereka merespon kita, lisan kita akan mengeluarkan pernyataan yang tulus. Mereka akan terkesan dan bersemangat dan mungkin inilah saat-saat yang menakjubkan. Waktu yang memukau momen spontanitas dan saatnya menikmati hidup. Tak ubahnya ketika saluran pengiriman berada dalam satu frekuensi dengan saluran penerimaan menciptakan pesona seperti ketika kita sedang menyaksikan Symphony musik yang indah dari Gery Spance yang berkata biarkan jiwa menyambangai setiap*

tempat, biarkan perasaan tercurah bebas, biarkan hati bicara yang sebenarnya, kau kan merasakan keajaiban menyelimutimu dan orang di sekelilingmu.

Tapi seringkali, kita terperangkap pada perasaan kita sendiri, menganggap bahwa pengungkapan perasaan adalah hal yang asing bahkan merasa bahwa perasaan itu dikelilingi tembok yang sulit untuk ditembus karena sejatinya perasaan itu ingin dilepas tetapi kita menahannya dalam beberapa waktu. Hati manusia terkadang dipenuhi aneka perasaan kemudian pecah tercurah seperti air sungai yang mengalir. Maka **belajarlah untuk terbuka** meskipun hanya sedikit ungkapkan dan ekspresikan perasaanmu. Sesungguhnya orang-orang yang menyembunyikan perasaannya, sebagian mereka yang menutup hati sangat rentan terjangkit depresi. Salah satu cara terbaik untuk mengatasi orang yang depresi adalah mengajarkan kepada mereka bagaimana cara mengungkapkan perasaan yang cocok itu yang dikatakan oleh dr. Richard Lazarus.

Bagian ketiga buku ini membahas tentang komunikasi. komunikasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk mencapai kesepahaman bersama antara dua orang. Komunikasi yang sukses adalah salah satu seni dalam kehidupan yang memberikan kepada kita kesempatan untuk berpartisipasi dengan orang lain sehingga kepercayaan diri kita akan tumbuh dengan baik. Dalam jangka panjang, komunikasi yang sukses akan menaikkan peringkat kita pada tingkatan bijaksana. Melalui komunikasi yang sukses, kita juga akan membuka kemungkinan untuk memahami, menguatkan, menghormati, melindungi, memelihara, membangun koneksi, membantu, mengingatkan, mencintai, berkreasi, mendengarkan dan mengemukakan perasaan dengan cara yang benar. Tetapi menurut Anthony Robbins, kalimat yang kita bentuk atau yang kita ucapkan itu bisa menjadi tembok untuk membatasi antar manusia juga bisa membangun jembatan untuk menghubungkan keduanya yang artinya ketika kita salah dalam berkomunikasi maka yang ada bukan semakin dekat tapi akan semakin jauh bahkan terhalang oleh satu tembok tinggi tetapi sebaliknya kalau kita benar

dalam berkomunikasi maka itu akan menjadi jembatan antara kita dan mereka.



**Contoh komunikasi yang buruk adalah komunikasi yang terputus diantara kedua belah pihak yang terjadi ketika:**

1. Aliran informasi di antara keduanya terhenti
2. Tiba-tiba kalimat terhenti. Dengan menutup telinga misalnya komunikasi akan berlangsung satu arah bukan dua arah. Sebab di satu sisi seseorang tetap menyampaikan pesan tetapi di sisi yang lain mereka berhenti untuk menerima pesannya
3. Ketika kedua belah pihak sama-sama memosisikan diri sebagai pengirim pesan tidak ada pihak yang memosisikan diri sebagai penerima.

Beberapa penyebab komunikasi yang buruk

1. Kamu mencekiknya supaya ia menyerah kepadamu dengan

mengakui ia bodoh tidak mendengarkanmu, padahal sesungguhnya itu bukanlah prestasi bagimu

2. Kata-kata yang pedas dan suara yang menyeramkan

3. Menakut-nakuti atau mengancam orang lain

4. Tong kosong nyaring bunyinya

5. Menggunakan humor menjadi senjata yang humornya tidak sengaja melukai orang lain

6. Menyerang pribadi seperti keluarganya

Kalau kita ada di posisi yang patah atau merasa komunikasi tidak baik maka jalan satu-satunya adalah menghubungi Allah, karena Allah-lah yang Maha Kuasa untuk memperbaiki hati yang patah terkadang kita merasa tak berdaya, tidak punya ide, putus asa dan lemah. Mungkin seperti berdiri di dalam sumur yang gelap dan dalam tiba-tiba di tengah kegelapan itu terlihat cahaya impian bersinar terang benderang dan ternyata Allah yang telah menerangi jalan kita. Dia selalu ada dan siap membantu siapa saja yang memohon pertolongan-Nya dan ingin mengadu kepada-Nya.

Bagian keempat adalah tentang kesembuhan jiwa, yakni perubahan dari sekadar menjadi makhluk hidup tetapi memiliki kepribadian yang merasakan nikmatnya hidup dan menikmatinya. Kesembuhan berarti perubahan dari negatif ke positif, dari jatuh ke bangkit, dari mimpi menjadi kenyataan. Kesembuhan juga digambarkan dengan mengakui bahwa terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalam dirimu yang perlu diperbaiki. Bisa jadi engkau menjadi orang yang pingsan selama beberapa waktu. Meskipun begitu kita tetap hidup di antara umat manusia. Masalahmu tidak akan mungkin terus bertahan kecuali jika engkau memang memilihnya untuk dirimu dan membiarkannya. Ingat kalau setiap manusia itu punya energi yang besar yaitu energi yang bersumber dari akal energy, yang bersumber dari hati, energi yang bersumber dari sholat dan energi yang bersumber

dari doa.

Sekian...