

There are no translations available.

Yang Terluka yang Menyembuhkan

Sebuah ungkapan isi hati yang telah terlukai di masa lalu...



Tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini dan tidak ada penulis yang tidak memiliki kelemahan, karena penulis juga manusia...

Ingatkah kapan terakhir kali anda merasa terluka hatinya? Atau masih ingatkah anda dilukai bahkan dikhianati? Entah oleh orang yang kita cintai, orang tua kita, orang terdekat disekitar kita, saudara, kakak kandung, adik kandung, guru SD, sahabat, selingkuhan dll. Luka akibat dilukai seseorang terkadang meninggalkan bekas yang sangat dalam bahkan timbul perasaan dendam. Rasanya dada terasa sesak... teringin untuk berteriak sekeras mungkin... kadang tak kuasa mehan air mata sambil berkata "Dunia sangat kejam, Allah tidak adil dsb".

Dan rasanya puas jika dendam telah terbalaskan. Setiap manusia memiliki karakter yang berbeda, ada yang keras kepala, merasa tidak terima sehingga harus balas dendam kepada orang yang telah menyakitinya. Ada juga karakter manusia yang memiliki kelembutan, sabar, ikhlas, dapat menerima keadaan sehingga mampu menerima luka-luka atas perbuatan orang lain. Tapi yang namanya manusia terkadang tidak kongruen. Yaaaaa, kadang antara ucapan, hati dan perbuatannya tidak sesuai atau tidak konsisten dengan apa yang diucapkannya. Merasa ikhlas, tegar, sabar, tabah, menerima, tetapi di belakang masih berasa ada sesuatu yang mengganjal dan ingin di lampiaskan dengan balas dendam. Kita tidak tahu bagaimana isi hati seseorang yang paling dalam. Ada peribahasa mengatakan "Dalamnya lautan bisa ditebak, dalamnya hati seseorang siapa yang tahu".

Apakah balas dendam dapat menyelesaikan masalah? Sebagian orang yang memiliki egosentris tinggi mengatakan "Ya dendam dapat menyelesaikan masalah dan membuat saya menjadi puas bahkan lega!!!" Pemikiran seperti itu hanya dimiliki oleh individu yang berwawasan sempit bahkan tidak memikirkan bahwa balas dendam akan menimbulkan sebuah

Yang Terluka yang Menyembuhkan

Written by Administrator

Thursday, 13 October 2011 16:44 - Last Updated Thursday, 13 October 2011 17:17

masalah baru. Betapa jahatnya mereka yang pernah melukai hati kita. Yang jadi pertanyaan, sampai kapan kita harus menyakiti diri sendiri? Cukuplah sampai di sini kita menyalahkan mereka yang telah melukai perasaan kita baik sengaja maupun tidak sengaja. Tidak ada gunanya sama sekali. Rasa sakit hati hanya membuat kita menjadi lumpuh dan menyakiti diri sendiri. Yang seharusnya energi kita digunakan untuk hal-hal yang lebih penting malah terbuang sia-sia untuk memikirkan hal-hal yang tidak penting.

Di dalam Al-Qur'an dijelaskan: "Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya" (Al-Isra', 17:36).

Ayat diatas mengajarkan kita untuk tidak menyia-nyiakan bekal yang telah dititipkan pada kita. Perhatian kita tertuju pada banyak hal yang kebanyakan tidak kita ketahui dan tidak punya manfaat bagi kita. Pergunakan waktu dan energi Anda untuk dapat mencapai tujuan yang positif. Tinggalkan saja yang tidak perlu.

Bagaimana kita bisa mendapatkan kebahagiaan hidup jika diri kita masih dikuasai oleh amarah dan dendam. Buanglah dendam!!! Dendam dan amarah yang disimpan hanya akan menyedot energi diri anda dan hanya mendatangkan kelelahan jiwa.

Seperti yang telah dijelaskan dalam Hadis Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, sesungguhnya Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda, "Orang kuat bukanlah orang yang hebat bertarung. Tetapi orang kuat ialah orang yang sanggup menguasai nafsunya saat sedang marah." (Diriwayatkan oleh Al-Bukhari).

"Jika kamu belum pernah merasa takut, terhina dan terluka, berarti kamu belum pernah menjalani perubahan penting dalam hidupmu" (Julia Soul).

Orang yang dendam memiliki niat untuk membalaskan sakit hatinya kepada orang yang membuatnya terluka atau apa saja yang membangkitkan amarah dia. Sadarkah bahwa anda seseorang yang marah pada orang lain (yang menyakitinya), sebenarnya orang tersebut sedang mengantongi batu bara yang sedang panas membara di dalam sakunya yang dia siapkan untuk dilemparkan kepada orang yang menyakitinya. Dia lupa. Sementara dia menunggu orang yang menyakitinya agar muncul kemudian dilempar dengan batu itu yaitu batu yang sedang membara di dalam sakunya. Sebelum dia melempar batu ke orang yang telah menyakitinya, pasti dirinya terbakar lebih dahulu. Orang yang dendam kepada orang lain

Yang Terluka yang Menyembuhkan

Written by Administrator

Thursday, 13 October 2011 16:44 - Last Updated Thursday, 13 October 2011 17:17

apapun bentuknya, sebenarnya orang itu sedang membakar dirinya sendiri. Pendek kata sedang menyakiti dirinya sendiri.

Firman Allah, “Dan janganlah kamu mendekati perbuatan keji, baik yang kelihatan maupun yang tersembunyi.” (Al-An’am: 151). Para tafsir mengatakan bahwa perbuatan keji yang tersembunyi salah satunya adalah dendam.

Yang Luka yang Menyembuhkan...

Kita tidak pernah menyadari bahwa di balik sebuah luka ada suatu penyembuhan. Penyembuhan-penyembuhan inilah yang di anugerahkan oleh Allah SWT melalui diri kita sendiri. Allah SWT tidak pernah memberi cobaan kepada hambanya hingga melebihi kekuatan-Nya. Iman kita mengatakan bahwa Allah itu maha Ar-Rahim, maha segala-galanya dan maha kuasa. Seringkali dalam hal mendidik hamba-Nya, Allah SWT menggunakan cara-cara yang indah, cara-cara yang biasa-biasa saja dalam hidup ini. Namun jangan lupa Allah SWT juga memakai cara-cara yang barangkali di mata manusia dianggap menyakitkan. Padahal dibalik sesuatu yang dianggap menyakitkan itu ada mu’jizat besar yang Allah SWT sudah sediakan. Persoalannya apakah orang itu ikhlas, menerima dengan rasa syukur sebagai kehendak Allah SWT? Atau malah melarikan diri? Dalam pengalaman pribadi saya dan juga klien-klien yang saya damping, mereka yang lari dari ujian ini biasanya tidak dapat menangkap mu’jizat yang Allah sediakan. Sebaliknya bagi mereka yang tabah, bertahan dan ikhlas atas ujian ini, biasanya mereka mampu menangkap mu’jizat yang sudah Allah sediakan. Dan di situlah penyembuhan terjadi. Sadari bahwa dibalik kesusahan pasti ada kebahagiaan, dibalik kesukaran pasti ada kemudahan, begitu juga di balik keterlukaan pasti ada kesembuhan. Siapakah yang menyembuhkan? Yaitu diri kita sendiri dan bersama Allah SWT, semuanya menjadi sempurna. Ibarat luka adalah obat. Kita tahu bagaimana rasanya obat yang pernah kita minum. Pastinya sangat pahit. Tidakkah kita lihat di balik rasa obat yang pahit itu? Rasa obat memang pahit tetapi menyembuhkan (Krishnamurti Word). Luka yang pernah kita rasakan memang pahit terutama luka-luka di masa lalu, tetapi dibalik kepahitan itu dapat menyembuhkan.

Mereka adalah Orang-orang Hebat...

Saya begitu terharu dengan mantan Presiden kita yang ke empat. Beliau adalah KH. Abdurrahman Wahid. Keterharuan saya terletak pada kekurangan beliau pada penglihatannya. Orang yang memiliki keterbatasan penglihatan saja bisa menjadi presiden. Lalu pikiran bodoh saya berkata “Yang penglihatannya sehat dan normal pada kemana?” Mestinya para tokoh yang memiliki kesempurnaan penglihatan harusnya malu. Lihatlah orang yang tidak bisa melihat dengan mata biasa dapat memimpin sebuah Negara besar seperti Indonesia. Jangan pernah menganggap rendah orang yang memiliki kekurangan, karena di balik kekurangan yang dimiliki orang itu barangkali tersimpan kelebihan yang luar biasa. Saya mengambil contoh lain lagi berdasarkan pengalaman ketika mengunjungi klien saya yang menderita kanker kronis stadium 4. Menurut keluarganya usianya barangkali pendek. Tentunya info tersebut diperoleh dari dokter yang merawatnya. Dalam imajinasi saya mungkin si klien merasa takut, cemas, bingung dan sudah tidak memiliki harapan dengan sakit yang di deritanya. Namun, saya terhentak kaget ketika saya berjumpa dengan klien saya tadi yang nampak justru senyuman

Yang Terluka yang Menyembuhkan

Written by Administrator

Thursday, 13 October 2011 16:44 - Last Updated Thursday, 13 October 2011 17:17

manis, wajah yang ceria, terkesan ramah dan tatap mata yang bersahabat menyapa saya. Sungguh luar biasa. Orang sakit seberat ini, yang tidak berdaya menyadarkan saya bahwa separah apapun sebuah penderitaan bila diterima dengan ikhlas maka hanya keindahan yang bisa dirasakan. Secara fisik orang tersebut memang sakit tetapi hatinya dan kepribadiannya telah sembuh. Pembaca yang budiman, orang yang sakit parah pun menyembuhkan saya juga. Saya sadar bahwa keikhlasan adalah kebijaksanaan utama dalam menjalani kehidupan ini.

Akhir kata saya hanya mampu menyimpulkan bahwa Keterlukaan, ketidakberdayaan dan kekurangan yang dimiliki oleh seseorang tidak berarti orang itu tidak bisa berbuat sesuatu yang baik. Bagi yang pernah tersakiti di masa lalu atau sedang tersakiti atau entah ke depan anda akan mengalami rasa sakit tersebut, seringkali kita putus asa dan mengira ini adalah akhir segalanya. Tenangkan dulu, itu hanya sebuah belokkan, bukan jalan buntu. Milikilah iman yang teguh dan kuat. Ingat, cintailah dirimu walaupun seberapa berat masalah yang menimpamu. Anda tetaplah berharga di mata Allah SWT dan Anda bisa menjadi alat yang dipakai-Nya untuk memberikan manfaat bagi orang lain. Anda bisa menjadi sumber inspirasi bagi mereka yang membutuhkannya. Amin. Semoga bermanfaat.



Oleh: Cindy Armila Purwatno, S.Psi, MCH,CG,CHt

Sebagai: Professional Choach, Professional of Clinical Hypnotherapy, Spiritual Enhancement, dan Konsultan.