

Enlightened Success Newsletter 08 - Edisi No.9

Sahabat,

Selamat datang di **Enlightened Success Newsletter** Tahun 2008 Edisi Ke-9. Anda dapat menyebarkan newsletter ini secara gratis kepada teman dan kolega Anda. Bila Anda hendak membaca newsletter ini secara online, beserta arsip Newsletter terbitan sebelumnya, silahkan klik <http://www.KingsonSurya.com/Newsletter-arsip.htm>.

Bila Anda belum berlangganan newsletter ini, silahkan daftarkan diri Anda di <http://www.kingsonsurya.com/indexin.htm>. Anda akan mendapatkan setiap edisi newsletter ini secara gratis yang akan kami kirimkan ke alamat email Anda.

Dalam edisi ini, kami suguhkan:

1. Artikel: Sakit Hati Dibalas Maaf?
2. Mutiara Renungan: Memberi Maaf
3. Puisi Inspiratif: Memaafkan
4. Ulasan dan Rekomendasi: Buku berjudul "Forgiveness Is A Choice" karya Robert D. Enright
5. Kado: Ebook "Break Free Now" karya Muhamad Latiff

=====

Artikel:

Sakit Hati Dibalas Maaf?

Memaafkan orang yang pernah melakukan kesalahan terhadap kita? Susah gak sih? Bisa gampang-gampang susah, tergantung siapa dan apa kesalahan yang telah diperbuatnya. Dan yang paling penting, sedalam apa luka perasaan yang telah ditimbulkannya.

Memberi maaf kepada orang yang membuat kita kesal (misalnya, terlambat), mungkin tidak akan begitu susah. Perasaan kesal atau jengkel bisa terlupakan seiring berlalunya waktu, terutama bila yang bersangkutan sudah meminta maaf.

Namun memberi maaf akan terasa susah, terutama bila orang itu sudah melukai harga diri kita (orang yang menghina kita), atau mengkhianati kepercayaan kita (pasangan hidup yang selingkuh, teman yang membocorkan rahasia), atau menimbulkan kesulitan besar terhadap kita dan keluarga (orang yang menipu kita), atau kasus-kasus "berat" lainnya. Dalam contoh kasus di atas, tindakan memberi maaf terasa terlalu mengenakan bagi orang itu.



Memaafkan orang yang telah melukai hati memang tidak gampang. Ada orang mengatakan, luka perasaan bisa terobati seiring berlalunya waktu. Namun kenyataannya, waktu hanya mengendapkannya sementara waktu. Bila kita bertemu kembali dengan orang atau situasi yang sama, luka itu akan kembali terbuka. Sekejap kemudian kita akan teringat kembali semuanya. Semakin diingat, semakin jelas kesalahannya, dan semakin kabur pula kata maaf dari pikiran kita.

Mengecilkan kesalahan dari orang yang sudah membuat sakit hati dan kecewa memang tidak gampang. Apalagi melupakan rasa sakit yang telah ditimbulkannya. Namun coba kita berpikir kembali dari sisi yang lain. Adakah manfaatnya bila kita terus menerus menyimpan rasa sakit hati? Adakah gunanya terus mengelus-elus luka di hati kita? Sebuah luka yang semakin dielus, semakin membesar dan menyakitkan.

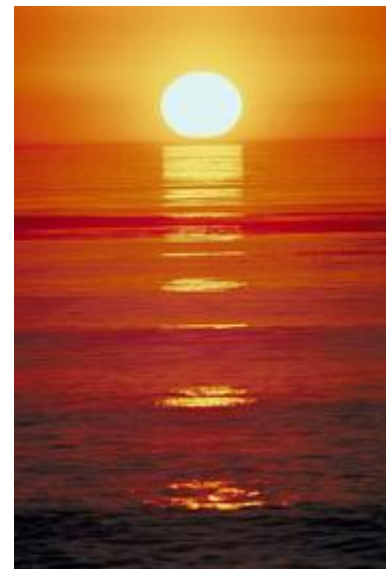
Karena itu, luka yang menyakitkan hati itu sebaiknya dibalas dengan memberi maaf. Tindakan memberi maaf justru lebih bermanfaat bagi orang yang memberi maaf dibanding orang yang dimaafkan. Karena:

1. Memberi maaf membuat kepribadian kita berkembang.

Memang ada orang yang lebih memilih menyimpan rasa sakit hati dan dendam. Karena itu membuat mereka dalam posisi "benar" dan orang lain yang salah. Perasaan itu justru membuat mereka "nyaman" dan tidak perlu berubah.

Memberi maaf dalam kasus-kasus "berat" seringkali sama sakitnya dengan sakit hati itu sendiri. Karena mengharuskan kita melakukan introspeksi, yang tak jarang berakhir pada kesimpulan bahwa kita juga memiliki andil dalam kesalahan yang dilakukan orang itu terhadap kita. Pada satu titik, kita menyadari bahwa pasangan yang selingkuh justru diakibatkan karena sikap kita dirumah selama ini yang kurang memberi kasih sayang, penghargaan atau bersikap egois. Bahwa kita bisa ditipu orang justru karena keserakahan kita sendiri.

Pengakuan seperti ini sering menyakitkan. Alih-alih menyalahkan orang lain, kita malah dihadapkan pada sebuah kesadaran mengenai kesalahan kita sendiri. Sebuah kesadaran yang mengharuskan kita berubah. Tapi ketahuilah, rasa sakit yang satu ini akan berbuah kenikmatan dan kedamaian di hati pada akhirnya. Ia akan membuat kita lebih bijaksana dan menjadi orang yang lebih baik.



2. Memberi maaf membuat kita berdamai dengan masa lalu
Memberi maaf membebaskan kita dari belenggu jiwa yang mengikat dan mengerdikan diri kita. Setiap langkah yang kita lalui dalam hidup ini memuat pelajaran kehidupan yang bersifat Ilahi. Ada pelajaran yang hendak disampaikan Tuhan melalui langkah dan tahapan yang kita lalui dalam hidup ini.

Dengan memberi maaf (dari dasar hati, bukan sekedar ucapan pemanis bibir), berarti kita telah berdamai dengan masa lalu kita, termasuk diantaranya adalah orang-orang yang telah menyakiti hati kita.

Bila kita masih menyimpan sakit hati dan kekecewaan, berarti kita belum lulus ujian pelajaran kehidupan yang diberikan Tuhan. Kalau belum lulus ujian, maka kelak kita akan diharuskan mengulang kembali pelajaran tersebut.



3. Memberi maaf adalah hadiah terbesar yang kita berikan kepada diri kita.
Tidak masalah apakah orang yang kita maafkan itu pantas atau tidak untuk dimaafkan. Apalagi bila orang itu tidak pernah meminta maaf. (Memang ada orang yang tidak pernah meminta maaf untuk kesalahan yang ia lakukan. Lebih parah lagi, ia bahkan tidak merasa salah!)
Dalam situasi seperti itu, sadarilah bahwa itu bukan urusan kita. Orang seperti itu punya masalah dengan diri mereka sendiri, dan mereka pasti menerima akibat dari sikap seperti itu. Bukannya mensyukuri, tapi orang seperti itu justru perlu dikasihi. Pada hakikatnya, tindakan memberi maaf adalah tindakan menyangkut diri kita sendiri, bukan orang lain. Bukan pula tergantung bagaimana sikap orang yang sudah menyakiti hati kita. Karena memberi maaf membuat pikiran kita lebih jernih, lebih terbuka dan lebih luas. Ia membuat jiwa kita lebih kaya. Ingat, orang yang "memberi" adalah orang yang lebih "kaya." Ia membuat kita lebih sabar dan lebih percaya diri.
4. Memberi maaf membuat kita lebih jujur kepada diri sendiri.
Mungkin saja kita sama sekali tidak pernah berbuat salah kepada orang yang bersalah kepada kita. ("Apa salah saya kepada kamu sehingga kamu berbuat seperti ini pada saya?") Namun bila kita sedikit lebih jujur dan terbuka kepada diri sendiri, maka segera kita sadari bahwa kitapun pernah berbuat salah kepada orang lain. Kita juga manusia yang jauh dari sempurna. Mungkin saja orang yang menyakiti hati kita hanyalah perantara utusan Tuhan untuk menyadarkan kesalahan yang pernah kita lakukan kepada orang lain. Karena itu, bukannya malah benci dan mendendam, kita justru patut berterima kasih kepada "si utusan Tuhan" ini.
5. Secara sosial, tindakan memberi maaf diterima sebagai sikap seorang ksatria dan berjiwa besar.

Apakah memaafkan perlu diucapkan secara verbal? Saya kira tidak ada sebuah pedoman baku untuk itu, karena sangat tergantung pada situasinya. Apalagi bila yang bersangkutan tidak pernah meminta maaf, tentu akan aneh bila tiba-tiba kita mengatakan bahwa kita memaafkan kesalahannya.

Namun yang terpenting adalah, apakah kita sudah memaafkannya dari dasar hati? Apakah kita sudah memetik pelajaran yang hendak disampaikan Tuhan melalui dia? Kalau sudah, maka sikap kita yang memaafkan akan tercermin dalam bahasa tubuh dan tutur kata kita. Dan dengan itu, sebuah jalinan tali persaudaraan umat manusia yang sempat terputus bisa tersambung kembali.

Saya selalu yakin, Tuhan memberikan moment-moment tertentu dalam hidup manusia sebagai saat yang tepat untuk menjalin kembali tali persaudaraan yang sempat putus. Moment-moment itu adalah Tahun Baru, Lebaran, Natal, Hari Nyepi, Hari Waisak, atau hari ulang tahun. Bisa juga moment berupa kelahiran seorang bayi, pesta pernikahan, atau upacara wafat anggota keluarga. Itulah moment menurut saya kita perlu saling memaafkan. Niscaya hidup kita akan lebih damai dan menjadi orang yang lebih mencintai dan dicintai.

Salam Sukses,

Kingson

Kingson Suryaatmaja

NB: Dapatkan lebih banyak lagi artikel seputar motivasi dan pengembangan diri, sales dan pengembangan bisnis, serta artikel seputar hubungan keluarga dan menjadi orang tua di: <http://www.kingsonsurya.com/Artikel.htm>

Artikel ini saya persembahkan sebagai ucapan Selamat Hari Raya Idul Fitri 1 Syawal 1429 H bagi pelanggan Enlightened Success Newsletter yang merayakannya. Minal Aidin Wal Faidzin. Mohon Maaf Lahir dan Batin.

=====

Mutiara Renungan

Memberi Maaf

"Ketika Anda membenci seseorang, Anda mengikatkan diri secara emosional dengan orang itu, sebuah ikatan yang jauh lebih kuat dibanding baja. Memberi maaf adalah satu-satunya jalan untuk melepaskan diri dan terbebas dari ikatan itu." – Chaterine Ponder

"Tidak ada cinta tanpa permaafan, dan tidak ada maaf tanpa cinta." – Bryant H McGill

"Memaafkan berarti melepaskan seorang tawanan dari penjara, dan kemudian menyadari bahwa tawanan itu tidak lain adalah Anda sendiri." – Lewis B. Smedes

"Orang lemah tidak pernah memaafkan. Permaafan adalah sifat yang dimiliki orang yang kuat." – Mahatma Gandhi

"Orang bodoh tidak bisa memaafkan dan melupakan. Orang naif bisa memaafkan dan melupakan. Orang bijaksana bisa memaafkan, tapi tidak melupakan." – Thomas D. Szasz

"Ketahuilah, bahwa Anda telah memberi maaf ketika Anda ingat orang yang yang telah menyakiti hati Anda, dan mendoakan kebahagiaan mereka." – Lewis B. Smedes

"Ketika kita terluka secara dalam, kita tidak akan sembuh sampai kita bisa memberi maaf." – Alan Paton

"Ia yang sama sekali tidak bisa memaafkan adalah orang yang tidak bisa mencintai." – Martin Luther King Jr.

"Maaf tidak bisa mengubah masa lalu, tapi ia bisa memperluas masa depan kita." – Paul Boese

"Memaafkan berarti melepaskan masa lalu." – Gerald Jampolsky

"Tanpa permintaan maaf, tidak ada masa depan." – Desmond Tutu

"Kebencian akan mengerdilkan dirimu, sementara permintaan maaf mendorong kamu untuk tumbuh melebihi dirimu saat ini." – Cherie Carter – Scott

"Kebencian yang kamu bawa dalam dirimu adalah sebuah bara api dalam hatimu. Ia jauh lebih berbahaya bagi dirimu ketimbang bagi mereka yang kamu benci." – Lawana Blackwell

"Tidak masalah apakah orang yang telah menyakiti hatimu pantas untuk dimaafkan atau tidak. Maaf adalah hadiah yang kamu berikan ke dirimu sendiri. Ada yang kamu harus lakukan, dan kamu harus terus melangkah ke depan." – Real Live Preacher

"Permintaan maaf itu sesuatu yang lucu. Ia menghangatkan hatimu dan mendinginkan keperihan." - William Arthur Ward

"Maaf adalah balas dendam yang paling manis." - Isaac Friedmann

"Memaafkanlah semua orang yang telah menyinggung Anda, bukan untuk mereka, tapi untuk diri Anda sendiri." - Harriet Nelson

=====

Cerita & Puisi Inspiratif:

Memaafkan

Memaafkan

Bukanlah melupakan

Memaafkan

Sesungguhnya adalah mengingat

Bahwa tidak ada orang yang sempurna

Bahwa kita semua bisa tersandung
Ketika kita ingin berdiri tegak

Bahwa kita semua pernah mengucapkan sesuatu
Yang kemudian kita sesali

Bahwa kita semua bisa saja lupa bahwa cinta
Jauh lebih penting daripada membenaran

Memaafkan

Sesungguhnya adalah mengingat

Bahwa kita semua memiliki lebih
Dibanding kesalahan-kesalahan kita

Bahwa kita juga sering bersikap baik dan perhatian
Bahwa menerima kekurangan orang lain
Akan membantu kita menerima kekurangan diri sendiri.

Memaafkan

Adalah mengingat

Bahwa perselisihan adalah sesuatu yang baik
Dimana kita mungkin juga butuh untuk dimaafkan.

Bahwa hidup kadang memberi kita lebih
Dari pada yang sanggup kita terima dengan anggun.

Memaafkan

Adalah mengingat

Bahwa kita memiliki ruang dalam hati kita
Untuk memulai lagi

Dan lagi,

Dan lagi.

Pengarang: Tidak Diketahui; Sumber: www.bellaonline.com

=====

Ulasan dan Rekomendasi:

Ada sebuah buku terkait dengan topik bahasan kita kali ini, berjudul *Forgiveness Is A Choice*, karangan Robert D. Enright.

Buku ini ditujukan untuk orang yang telah terluka secara mendalam dan terjebak dalam kemarahan, depresi dan kebencian yang serius. Sebagai pionir yang mencetuskan Program Permaafan (*Forgiveness Program*), Robert D. Enright berhasil membuktikan secara ilmiah *yang* telah terbukti secara ilmiah bagaimana permaafan dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Selain itu juga meningkatkan rasa percaya diri dan pengharapan positif terhadap masa depan. Dengan memaafkan, pembaca didorong untuk menghadapi dan mengatasi rasa sakit hatinya, agar dapat kembali memulai sebuah kehidupan yang baru.

Miliki buku tersebut dengan mengklik link di bawah ini:

<http://www.amazon.com/dp/1557987572?tag=kingsonsuryab-20&camp=14573&creative=327641&linkCode=as1&creativeASIN=1557987572&adid=1JX9B3ZJVBKMAQ810DY4&>

Kado:

Kado edisi ini adalah sebuah ebook berjudul "Break Free Now" karya Muhamad Latiff.

Muhamad Latiff adalah orang Singapura yang mendirikan UltimateSecretsofSuccess.com yang telah mengarang beberapa buku motivasional.

Dalam buku ini, Latiff menerangkan bagaimana kita dapat mengatasi berbagai keterbatasan diri kita, yang membuat kita sulit mengaktualisasikan potensi dalam diri kita untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan.



Saya yakin Anda telah memiliki ebook lain yang telah saya berikan, ya kan? Kalau belum, maka Anda dapat mendaftarkan diri Anda sebagai anggota **Enlightened Success Newsletter**. Ini sepenuhnya **GRATIS**. Silahkan daftarkan diri Anda (bagi yang belum) di <http://www.kingsonsurya.com/indexin.htm>

Untuk mendownload kado Anda, silahkan klik link <http://www.KingsonSurya.com/Newsletter-arsip.htm>, kemudian pilih **Arsip Tahun 2008 Edisi No.9**.

Ebook ini berformat Adobe Acrobat PDF. Bila Anda belum memiliki Adobe PDF Reader, Anda dapat mendownload secara gratis dengan mengklik link ini: <http://www.adobe.com/products/acrobat/readysteps2.html>.

=====

Dapatkan lebih banyak lagi artikel, kata mutiara dan cerita inspiratif dengan mengunjungi: <http://www.kingsonsurya.com/indexin.htm>

Bila Anda memiliki pertanyaan, masukan, atau komentar, silahkan hubungi kami di Kingson@kingsonsurya.com

Terima kasih telah mengunjungi KingsonSurya.com!