

JALAN PIKIRANMU AKAN MENJADI JALAN HIDUPMU

Coba perhatikan sekitar Anda di kantor atau lingkungan lainnya, adakah orang yang gemar mengeluh? Keluhannya bervariasi, mulai dari mengeluh tentang kinerja pemerintahan yang dianggapnya tidak memihak pada rakyat kecil, hingga tentang fasilitas kantor yang dirasa minim. Dia merasa tidak ada satu pun orang atau situasi yang mampu memuaskannya. Hati dan pikirannya seakan-akan tengah menjalankan misi untuk mengkritisi atau bahkan memperbaiki kekacauan yang tengah terjadi di muka bumi ini.

Kalau diperhatikan lagi dengan lebih saksama, jenis orang seperti ini umumnya memiliki sikap pemurung dan pesimistis. Mereka mudah dikenali, tidak hanya dari kata-katanya yang dipilih saat berbicara (negatif), tetapi juga dari mimik mukanya yang redup. Satu hal lagi, dia akan nyaman berkumpul dengan orang-orang yang punya sikap dan

kebiasaan yang sama. Seperti kata pepatah yang juga sejalan dengan hukum psikologi, bahwa “Kambing akan berkumpul dengan kambing lagi”. Mereka biasanya berkerumun di lorong kantor, di kantin, di dapur, dan di tempat-tempat tersembunyi lainnya.

Tak seorang pun yang ingin berdekatan dengan orang yang pemurung dan pesimistis. Kita semua mencari, menyukai, dan mengagumi orang-orang yang memiliki pandangan dan wawasan yang positif dan optimistis terhadap kehidupan. Mengapa? Karena itulah yang sesungguhnya kita butuhkan. Melihat semangat yang positif seperti ini pada diri orang lain menyebabkan kita semakin menyukai mereka.

Cobalah ingat tentang seseorang dalam hidup Anda yang Anda tidak dapat berdekatan dengannya. Dalam berbagai kesempatan ia selalu mengeluh tentang sesuatu, selalu jengkel dengan seseorang, selalu menyalahkan segala sesuatu, termasuk mengeluhkan kariernya yang tidak pernah beranjak. Dia tidak menyadari kalau kebiasaannya mengeluh adalah penyebab utamanya. Anda mungkin juga pernah mendengar sebuah cerita inspirasi yang menggambarkan seorang sosok yang positif dan selalu bersikap optimis.

Ceritanya seperti ini: seorang ibu terapung-apung di tengah lautan karena kapal yang ditumpanginya tenggelam. Tidak seperti yang lainnya, ibu ini selalu tersenyum dengan ekspresi muka yang gembira. Orang di sampingnya yang bergelayut di sebatang kayu yang sama, dengan heran bertanya, “Bu, kok kelihatannya senang, bukankah saat ini kita tengah mempertaruhkan nyawa kita?”

Dengan santai ibu itu menjawab, “Bagaimana tidak senang, saat ini aku dihadapkan pada dua kemungkinan. Kedua kemungkinan itu sama-sama menguntungkan buatku.”

Merasa jawaban ibu itu tidak memuaskan, orang yang di sampingnya terus mendesak, “Maksud Ibu apa ya?”

“Begini, kalau aku selamat itu artinya aku akan berjumpa dengan anak-anakku di daratan sana. Kalau aku tenggelam dan meninggal, berarti aku akan berjumpa dengan suamiku yang sudah menanti di surga. Bukankah keduanya sama-sama menguntungkan?”

Saya yakin Anda tidak pernah mengeluh, karena Anda tahu bahwa saat kita mengeluh, saat itu pula kita sedang memperlihatkan kualitas rendah diri kita. Merujuk pada Hukum Tarik-Menarik (*Law of Attraction*), saat kita mengeluh perasaan akan menjadi buruk dan itu berarti kita sedang mengundang orang-orang dan situasi yang buruk hadir dalam kehidupan kita. Begitu juga sebaliknya, saat kita bersyukur perasaan kita akan terasa nyaman atau baik. Dan itu akan menarik orang-orang dan situasi yang baik pula. Dalam kehidupan nyata, kita tidak selalu bisa mengubah situasi menjadi seperti yang kita inginkan, tetapi kita bisa mengubah cara pandang kita menjadi seperti yang kita inginkan. Jalan pikiran kita akan menjadi jalan hidup kita.



Tak seorang pun yang ingin berdekatan dengan orang yang pemurung dan pesimistis. Kita semua mencari, menyukai, dan mengagumi orang-orang yang memiliki pandangan dan wawasan yang positif dan optimistis terhadap kehidupan.

KENDALI HIDUP ANDA SEPENUHNYA ADA DI TANGAN ANDA

Di tahun 1600 yang penuh pergolakan, seorang pemuda menceburkan diri ke dalam Pertempuran Sekigahara, tanpa menyadari betul apa yang diperbuatnya. Setelah pertempuran berakhir, ia mendapati dirinya terbaring kalah dan terluka di tengah ribuan mayat yang bergelimpangan. Dalam perjalanan pulang, ia melakukan tindakan gegabah yang membuatnya menjadi buronan—hingga seorang pendeta Zen berhasil menaklukkannya.

Lambat laun ia mengerti bahwa mengikuti jalan pedang bukan sekadar mencari sasaran untuk mencoba kekuatannya. Ia terus mengasah kemampuan, belajar dari alam dan mendisiplinkan diri untuk menjadi manusia sejati. Ia menjadi pahlawan yang tidak mau menonjolkan diri bagi orang-orang yang hidupnya telah ia sentuh atau telah menyentuh dirinya.

Itulah ulasan kisah seorang samurai sejati bernama Miyamoto Musashi yang diangkat dalam sebuah novel yang

ditulis oleh Eiji Yoshikawa. Novel berlatar belakang sejarah Jepang yang di Indonesia dimuat di harian *Kompas* (cerita bersambung) ini memang sangat fenomenal, tidak kurang dari 120 juta eksemplar terjual di Jepang, padahal jumlah penduduk Jepang saat itu adalah 110 juta orang.

Banyak pelajaran yang bisa kita petik dari seorang Miyamoto Musashi. Bahkan prinsip-prinsip hidupnya masih bisa kita temukan di buku-buku kepemimpinan dan pengembangan diri yang banyak diminati masyarakat Jepang hingga saat ini. Salah satu falsafah hidup yang melekat kuat dari diri Musashi adalah, ia bertanggung jawab seratus persen bagi hidupnya. Tidak menyerahkan kendali hidupnya pada orang lain, tidak menyalahkan siapa pun atas kegagalannya. Ketika dia dijebak oleh musuhnya yang jelas-jelas adalah sebuah tindakan curang dan tidak kesatria hingga hampir terbunuh, yang dia lakukan adalah introspeksi diri, bukan menyalahkan tindakan jahat musuh-musuhnya itu.

Bicara tentang bertanggung jawab seratus persen bagi hidup kita, saya jadi teringat akan sebuah kisah jenaka yang pernah dituturkan oleh pakar pengembangan diri yang juga penulis buku laris *Chicken Soup for the Soul*, Jack Canfield. Ada sebuah kisah hikmah tentang seorang laki-laki yang sedang berjalan-jalan pada suatu malam dan melihat seorang laki-laki lain sedang berlutut mencari sesuatu di bawah lampu jalan. Pejalan kaki itu bertanya apa yang sedang di cari. Ia menjawab bahwa ia sedang mencari kuncinya yang hilang. Pejalan kaki itu menawarkan bantuan lalu berlutut dan membantunya mencari kunci itu. Setelah satu jam mencari tanpa hasil, ia berkata, "Kita sudah mencarinya ke mana-mana dan belum

menemukannya. Anda yakin kunci itu hilang di sini?"

Laki-laki yang satunya menjawab, "Tidak. Saya kehilangan kunci itu di rumah, tapi di bawah lampu jalan ini lebih terang."

Tanpa disadari kita juga suka melakukan itu. Menyalahkan orang lain untuk ketidakberhasilan kita. Saat target penjualan tidak tercapai, kita menyalahkan tim penjualan kita, bahkan menyalahkan gubernur, menteri perdagangan, hingga presiden yang dianggapnya tidak mampu membuat iklim ekonomi yang kondusif bagi pebisnis dalam negeri. Kalau memang itu yang terjadi, lalu kenapa pesaing kita berhasil mencapai target penjualannya, bukankah mereka juga tinggal dan berbisnis di negara yang sama? Tentu saja sikap menyalahkan pihak lain akan ketidakberhasilan kita itu tidak bijak. Itu seperti memecahkan cermin karena wajah kita tidak cantik atau tampan.

Sering kali saya menemukan kondisi seperti ini saat memberikan konsultasi pada pasangan suami-istri yang pernikahannya menemui masalah. Biasanya sebelum memberikan masukan kepada mereka berdua dalam waktu yang bersamaan, biasanya terlebih dahulu mereka dipanggil satu per satu. Saat itu saya selalu bertanya, siapa sebenarnya yang salah dalam masalah ini? Jawaban sangat mudah ditebak. Jika itu ditanyakan pada si istri, dia akan menjawab yang salah adalah suaminya. Dan jika itu ditanyakan pada si suami, dia akan menjawab yang salah adalah istrinya. Mereka dengan sangat yakin bahwa penyebab dari kekacauannya itu adalah bukan dirinya.

Pembaca yang baik, walaupun Anda bukan seorang samurai seperti Musashi, tetaplah harus bertanggung jawab seratus

persen pada diri sendiri. Tidak menyalahkan siapa pun atas ketidakberhasilan Anda. Bukankah pelajaran hidup tentang bertanggung jawab pada diri sendiri sudah disampaikan oleh leluhur kita Nabi Adam? Beliau tidak menyalahkan setan yang sudah menggodanya mendekati buah terlarang hingga atas perbuatannya itu beliau harus berpindah dari surga ke bumi. Nabi Adam mengambil tanggung jawab atas kekhilafannya itu dan memohon ampun pada Tuhan.



Menyalahkan pihak lain akan ketidakberhasilan kita itu tidak bijak. Itu seperti memecahkan cermin karena wajah kita tidak cantik atau tampan.