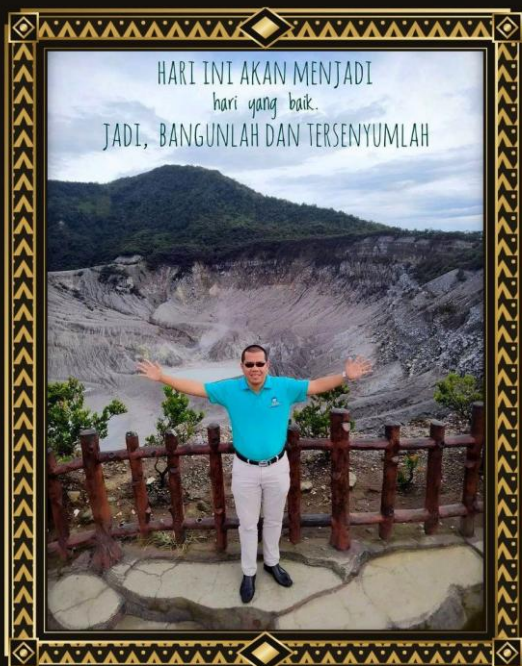


KUTIPAN & RENUNGAN

Di Jalan, Saya Menemukan KATA

Catatan Kecil dari Perjalanan, Keseharian, dan Renungan



Y U H E F I Z A R



— ◆ —

DI JALAN, SAYA MENEMUKAN

Kata

*Catatan Kecil dari Perjalanan,
Keseharian, dan Renungan*

— ◆ —

YUHEFIZAR

— ◆ —



Di Jalan, Saya Menemukan KATA

CATATAN KECIL DARI PERJALANAN, KESEHARIAN, dan RENUNGAN



Di Jalan, Saya Menemukan KATA

Catatan Kecil dari Perjalanan, Keseharian, dan Renungan

Penulis: Yuhefizar

Kutipan dan foto: koleksi pribadi penulis, pertama kali dibagikan di ephi.web.id (2022–2024).

Ukuran 13 × 19 cm

Hak cipta © 2026 Yuhefizar

Sepatah Kata dari Penulis



Buku kecil ini berawal dari kebiasaan sederhana. Sejak awal 2022 hingga awal 2024, setiap kali sebuah pikiran singgah dan terasa layak dibagikan, saya menuliskannya di atas foto, lalu mengunggahnya ke ephi.web.id. Tidak ada rencana besar. Sebagian lahir di ruang kerja, sebagian di kafe, di peron stasiun, di tepi sawah, atau di ruang tunggu bandara sambil menunggu panggilan naik pesawat.

Lama-lama kumpulan itu bertambah menjadi lebih dari seratus gambar. Ketika saya menelusurinya kembali, ternyata kalimat-kalimat itu saling menyapa satu sama lain. Ada yang berbicara tentang niat, tentang sabar, tentang waktu yang tak mau menunggu, tentang sesama, dan tentang pulang kepada-Nya. Dari situlah buku ini disusun, bukan sebagai kumpulan nasihat, melainkan sebagai catatan perjalanan yang ingin saya bagi kepada siapa saja yang sedang berjalan.

Setiap kutipan dihadirkan bersama foto aslinya, tempat kalimat itu pertama kali dituliskan. Di halaman sebelahnya ada renungan singkat: bukan untuk menggurui, melainkan untuk mengajak kita berhenti sejenak dan bertanya, apa yang bisa kita lakukan dengan kalimat ini hari ini.

Buku ini tidak perlu dibaca berurutan. Bukalah halaman mana saja, kapan saja. Jika ada satu kalimat yang menemani langkah Bapak, Ibu, dan Saudara-saudari hari ini, maka buku ini sudah menemukan maksudnya.

Terima kasih kepada keluarga yang selalu menjadi teman perjalanan, kepada sahabat-sahabat yang ikut mengabadikan banyak foto di dalam buku ini, dan kepada para pembaca ephi.web.id yang selama ini menyapa kembali setiap kutipan yang saya bagikan.

Padang, Oktober 2026
Y U H E F I Z A R



D A F T A R I S I



Pengantar.....	5
Pembuka · Sugeng Rawuh, Sahabat.....	8
 BAGIAN I · MENATA HATI	
1. Merunduk: Niat, Ego, dan Aib yang Ditutup.....	12
2. Sabar yang Dilatih.....	32
3. Syukur, Bukan Keluh.....	54
4. Jangan Bandingkan Jalanmu.....	72
 BAGIAN II · MENJALANI WAKTU	
5. Sisa Usia.....	86
6. Pagi yang Lebih Baik.....	110
7. Diuji untuk Menemukan Kekuatan.....	134
 BAGIAN III · BERGERAK DAN BERKARYA	
8. Hidup Itu Bergerak.....	152
9. Tanpa “Tapi”, Tanpa “Nanti”.....	172
 BAGIAN IV · HIDUP BERSAMA	
10. Menjaga Rasa dengan Sesama.....	196
11. Tangan di Atas.....	216
12. Hidup di Dunia, Bukan untuk Dunia.....	234
 BAGIAN V · AKAR DAN JEDA	
13. Alam Takambang Jadi Guru.....	248
14. Secangkir Teh, Secangkir Kopi.....	262
Penutup · Hidup Adalah Perjalanan.....	282
Tentang Penulis.....	285

PEMBUKA



— Lobi penginapan, di tengah perjalanan

LANGKAH KECIL HARI INI

Sebelum membuka halaman berikutnya, tarik napas panjang dan ucapkan salam untuk diri sendiri. Pilih satu waktu tetap setiap hari, pagi atau malam, untuk membaca satu halaman saja dari buku ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Dalam keadaan hati seperti apa Anda membuka buku ini hari ini, dan kalimat seperti apa yang sedang Anda butuhkan?

“

Sugeng rawuh. Selamat pagi, salam sehat, salam bahagia selalu.



Selamat datang, Sahabat. Seperti sapaan di dinding lobi tempat foto ini diambil, buku ini ingin menyambut Anda dengan hangat, tanpa tergesa. Bawalah ia dalam tas, letakkan di meja kerja, atau buka sebelum tidur. Setiap halaman berisi satu kalimat pendek dan satu ajakan kecil. Tidak ada yang perlu diselesaikan hari ini juga. Cukup satu kalimat, satu langkah, lalu kita lanjutkan perjalanan bersama.



B A G I A N

I



Menata Hati

B A B

01

BAGIAN I · MENATA HATI

Merunduk: Niat, Ego, dan Aib yang Ditutup



Sebelum melangkah jauh, ada baiknya kita menengok ke dalam. Bab ini berisi kalimat-kalimat tentang hal yang paling sulit dilihat: niat yang tersembunyi, ego yang pandai menyamar, dan aib yang masih ditutupi oleh Yang Maha Melihat.

Merunduk bukan berarti merendahkan diri. Merunduk adalah sikap padi yang berisi: semakin penuh, semakin dekat ke tanah.



— Ruang kerja, di sela urusan kantor

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu janji kecil yang hari ini Anda sanggupi kepada orang lain, lalu tepati tanpa perlu diingatkan. Biarkan tindakan itu yang menjelaskan niat Anda.

UNTUK DIRENUNGKAN

Jika orang hanya menilai dari tingkah laku saya minggu ini, kesimpulan apa yang akan mereka ambil tentang niat saya?

“

Karena niat itu tidak terlihat, marilah terus perbaiki tingkah laku kita, agar orang paham bahwa niat kita benar-benar baik.



Niat tinggal di tempat yang tidak bisa dijangkau mata siapa pun, kecuali Allah. Orang lain hanya membaca kita dari apa yang tampak: cara kita menyapa, menepati janji, dan memperlakukan yang lebih lemah. Karena itu, menjaga niat tidak cukup dengan meluruskannya di dalam hati; ia perlu diterjemahkan menjadi tingkah laku yang bisa dipercaya. Mari mulai dari yang paling sederhana hari ini: datang tepat waktu, berbicara jujur, menyelesaikan apa yang sudah kita sanggupi. Biarlah kebaikan niat kita terbaca tanpa perlu kita jelaskan.



— Sebuah ruang pertemuan

LANGKAH KECIL HARI INI

Sebelum tidur malam ini, periksa hati selama satu menit. Adakah prasangka atau rasa tidak suka yang terbawa sepanjang hari? Lepaskan dengan istigfar dan doa yang baik untuk orang tersebut.

UNTUK DIRENUNGKAN

Prasangka apa yang paling sering muncul di hati saya, dan bagaimana ia memengaruhi cara saya memandang orang lain?

“

Jika ada niat tidak baik dalam hati, maka yakinlah kita akan banyak dipertemukan dengan yang tidak baik juga. Mari selalu jaga hati agar tetap baik.



Hati bekerja seperti lensa. Apa yang kita simpan di dalamnya ikut mewarnai apa yang kita lihat di luar. Prasangka membuat kita cepat menemukan alasan untuk curiga; dengki membuat keberhasilan orang lain terasa seperti kekalahan kita. Lama-lama kita merasa dikelilingi orang yang tidak baik, padahal yang berubah adalah cara kita memandang. Mari rawat hati seperti merawat halaman rumah: disapu setiap pagi, dibersihkan dari daun-daun prasangka sebelum menumpuk. Hati yang bersih memudahkan kita bertemu kebaikan di mana pun kita berada.



— Meja kerja, hitam dan putih

LANGKAH KECIL HARI INI

Hari ini, dengarkan pendapat seseorang sampai selesai tanpa memotong, terutama dari orang yang lebih muda atau lebih junior. Akui satu hal baik dari gagasannya secara terbuka.

UNTUK DIRENUNGKAN

Di bidang apa saya paling mudah merasa lebih dari orang lain, dan dari siapa saya bisa belajar di bidang itu?

“

Setitik saja merasa lebih dari orang lain dan bangga akan hal tersebut, sesungguhnya benih sombong itu telah tumbuh di hati kita.



Kesombongan jarang datang dengan suara keras. Ia biasanya mulai dari bisikan kecil: aku lebih paham, aku lebih berpengalaman, mereka belum selevel. Bisikan itu terasa wajar, bahkan sering kita sebut percaya diri. Bedanya halus. Percaya diri membuat kita berani melangkah, sedangkan sombong membuat kita merasa tak perlu lagi belajar dari siapa pun. Mari waspadai setitik rasa lebih itu sebelum ia berakar. Caranya sederhana: mendengarkan lebih lama, mengakui jasa orang lain lebih cepat, dan mengingat bahwa semua yang kita miliki adalah titipan.

“

*Orang yang mampu menerima kekurangan,
sesungguhnya dialah orang yang berlebih.*

• ◊ •

“

Orang yang mampu menerima kekurangan, sesungguhnya dialah orang yang berlebih.



Ada orang yang memiliki banyak, tetapi selalu merasa kurang. Ada pula yang hidup sederhana, tetapi tenang seolah tak kekurangan apa-apa. Kekayaan yang kedua tidak tercatat di mana pun; ia tersimpan dalam kemampuan menerima. Menerima bukan berarti berhenti berusaha. Menerima berarti berdamai dengan apa yang belum bisa diubah, sambil tetap memperbaiki apa yang bisa. Mari belajar mengakui kekurangan diri tanpa rasa malu, dan kekurangan orang lain tanpa merendahkan. Dari sanalah rasa cukup tumbuh, dan rasa cukup adalah bentuk lain dari berlimpah.

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan satu kekurangan diri yang selama ini sulit diterima. Di sebaliknya, tuliskan satu hal yang bisa diperbaiki darinya dan satu hal yang cukup diterima dengan lapang.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kekurangan apa dalam hidup saya yang sebenarnya sudah cukup, tetapi masih terus saya anggap kurang?



— Potret diri, goresan sketsa

LANGKAH KECIL HARI INI

Saat menerima pujian hari ini, jawablah dengan ucapan syukur dan doa yang baik untuk si pemuji. Dalam hati, ingatkan diri bahwa yang dipuji adalah apa yang ditutupi-Nya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kebiasaan buruk apa yang belum diketahui orang lain dan masih bisa saya perbaiki selagi waktu masih ada?

“

Jangan pernah menilai diri ini orang yang baik hanya karena tampilan luarnya saja, namun sejatinya diri ini penuh dengan dosa, maksiat, dan aib yang masih Allah tutup rapat-rapat.



Setiap kita memiliki sisi yang tidak ingin diketahui orang lain. Bahwa sisi itu tetap tersembunyi bukan karena kita pandai menyimpannya, melainkan karena Allah masih menutupinya. Kesadaran ini menyelamatkan kita dari dua hal: merasa lebih suci dari orang lain, dan merasa aman karena tak ada yang tahu. Pujian yang datang hari ini sebenarnya ditujukan pada tampilan luar yang dijaga-Nya. Mari terima pujian dengan rendah hati, perbanyak istigfar, dan gunakan waktu yang masih diberikan untuk memperbaiki apa yang belum terlihat oleh siapa pun.



— Kota dari ketinggian, menjelang senja

LANGKAH KECIL HARI INI

Ingat satu keberhasilan terakhir Anda. Sebutkan tiga orang yang ikut membantu, lalu sampaikan terima kasih kepada salah satunya hari ini, meski hanya lewat pesan singkat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Keberhasilan mana yang selama ini saya anggap murni hasil usaha sendiri, padahal banyak tangan lain dan kemudahan dari-Nya di dalamnya?

“

Bukan kita yang hebat, tapi Allah SWT yang memudahkan urusan kita.



Saat sebuah urusan berjalan lancar, mudah sekali kita menganggapnya sebagai hasil kerja keras dan kecerdasan sendiri. Padahal ada begitu banyak hal di luar kendali kita yang ikut menentukan: kesehatan yang terjaga, orang-orang yang membantu tanpa diminta, pintu yang terbuka tepat pada waktunya. Usaha kita penting, tetapi ia bukan satu-satunya sebab. Mari biasakan menyebut nama-Nya lebih dulu setiap kali berhasil, lalu berterima kasih kepada orang-orang yang menjadi perantara. Kerendahan hati seperti ini tidak mengecilkan kita; ia menjaga keberhasilan dari rasa sombong.



— Sudut kafe, di bawah cahaya papan

LANGKAH KECIL HARI INI

Malam ini, sediakan lima menit untuk menulis tiga hal: apa yang berjalan baik hari ini, apa yang kurang, dan bagian mana dari kekurangan itu yang sebenarnya ada di tangan saya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Masalah apa yang selama ini saya salahkan pada keadaan, padahal sebagian penyebabnya ada pada diri saya sendiri?

“

Kita adalah makhluk yang suka menyalahkan dari luar, tidak menyadari bahwa masalah biasanya dari dalam. Mari rajin introspeksi diri.

— DINISBATKAN KEPADA ABU HAMID AL-GHAZALI



Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, telunjuk kita cepat sekali bergerak: keadaan yang tidak mendukung, orang lain yang lalai, waktu yang tidak tepat. Semua itu mungkin benar, tetapi jarang sekali telunjuk itu kita arahkan ke dalam. Introspeksi memang tidak nyaman, karena ia meminta kita mengakui bagian kita dalam masalah. Namun hanya di situlah perubahan bisa dimulai, sebab diri sendiri adalah satu-satunya hal yang sepenuhnya bisa kita perbaiki. Mari luangkan waktu sejenak setiap malam untuk bertanya: apa yang hari ini bisa kulakukan dengan lebih baik?

† Rujukan kitab untuk atribusi ini masih ditelusuri.



— Di tepi hutan, berhenti sejenak

LANGKAH KECIL HARI INI

Kenali satu reaksi spontan Anda yang kurang baik, misalnya mudah tersinggung atau cepat menyela. Hari ini, latih satu tanggapan pengganti setiap kali reaksi itu muncul.

UNTUK DIRENUNGKAN

Pengalaman masa lalu apa yang masih membentuk sikap saya hari ini, dan apakah sikap itu masih saya butuhkan?

“

Sikap kita saat ini berasal dari pengalaman hidup sebelumnya. Mari terus perbaiki diri agar sikap kita terus baik. Tidak ada manusia yang sempurna.



Cara kita bersikap hari ini tidak muncul begitu saja. Ia dibentuk oleh rumah tempat kita tumbuh, guru yang pernah kita temui, luka yang pernah kita alami, dan keberhasilan yang pernah kita rayakan. Menyadari hal ini membuat kita lebih lembut, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain yang sikapnya belum kita pahami. Namun pengalaman bukan takdir yang mengunci. Setiap hari adalah pengalaman baru yang bisa kita pilih. Mari terus memperbaiki diri sedikit demi sedikit, sambil ingat bahwa tidak ada manusia yang sempurna, termasuk kita.



— Jalan tanah, berjalan berdua

LANGKAH KECIL HARI INI

Jika hari ini muncul perdebatan yang mulai memanas, sampaikan pendapat Anda sekali dengan santun, lalu akhiri dengan kalimat sederhana: terima kasih, saya akan memikirkannya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Perdebatan mana yang selama ini menguras tenaga saya tanpa membawa kebaikan apa pun?

“

Mari tinggalkan debat dengan orang yang merasa dirinya paling benar.



Tidak semua perbedaan pendapat perlu dimenangkan. Ada percakapan yang memperkaya, ketika dua pihak sama-sama mencari kebenaran. Ada pula perdebatan yang hanya menguras tenaga, karena salah satu pihak sudah memutuskan bahwa dirinya pasti benar. Pada saat seperti itu, diam bukan tanda kalah. Diam adalah cara menjaga hati, waktu, dan hubungan baik. Mari belajar membedakan keduanya. Sampaikan pendapat dengan santun satu kali, lalu lepaskan. Kebenaran tidak bergantung pada siapa yang paling keras suaranya.

B A B

02

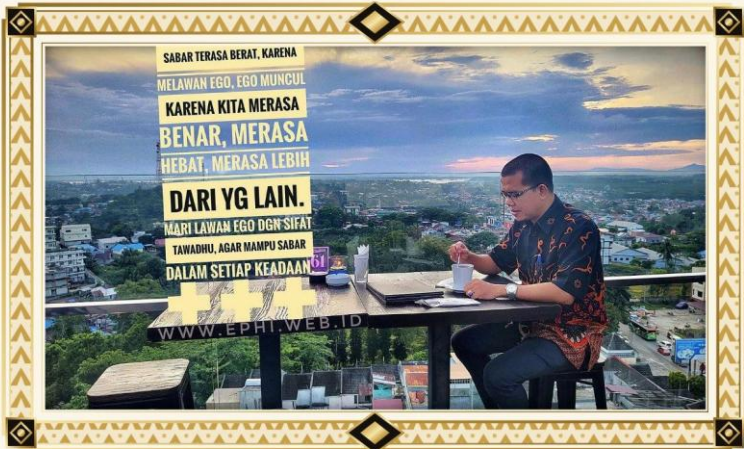
BAGIAN I · MENATA HATI

Sabar yang Dilatih



Sabar sering dibayangkan sebagai sikap diam menunggu. Padahal sabar adalah kerja yang paling sibuk: menahan kata yang hampir terucap, meredam ego yang ingin menang, dan tetap melangkah ketika hasilnya belum terlihat.

*Sabar bukan bakat bawaan. Ia otot yang tumbuh karena dilatih,
sedikit demi sedikit, setiap hari.*



— Teras di ketinggian, menjelang senja

LANGKAH KECIL HARI INI

Saat merasa tersinggung hari ini, tanyakan dalam hati: apakah yang terluka ini harga diriku, atau memang ada yang salah? Jika hanya ego, biarkan berlalu.

UNTUK DIRENUNGKAN

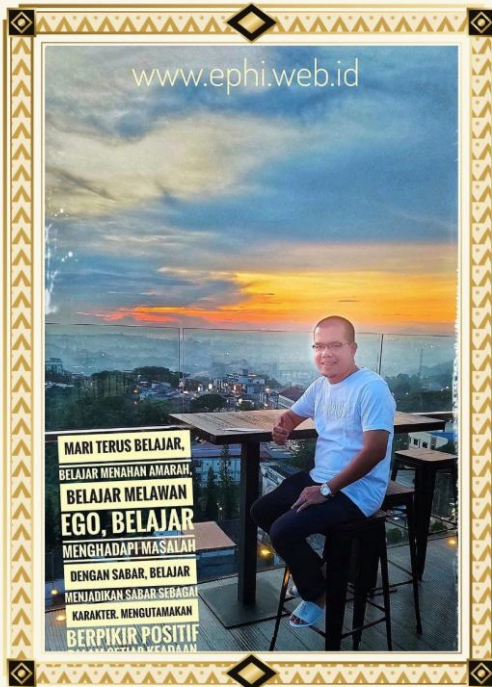
Dalam situasi apa ego saya paling mudah tersulut, dan apa yang biasanya saya pertaruhkan di sana?

“

Sabar terasa berat karena melawan ego. Ego muncul karena kita merasa benar, merasa hebat, merasa lebih dari yang lain. Mari lawan ego dengan sifat tawadhu, agar mampu sabar dalam setiap keadaan.



Sering kali yang membuat kita sulit bersabar bukanlah keadaannya, melainkan perasaan bahwa kita tidak pantas diperlakukan seperti itu. Aku sudah bekerja keras, aku lebih paham, aku lebih senior. Di situlah ego bersembunyi. Tawadhu, rendah hati, melonggarkan ikatan itu. Ketika kita tidak lagi merasa harus selalu dihargai, banyak hal yang tadinya menyulut amarah menjadi biasa saja. Mari mulai dari hal kecil: menerima koreksi tanpa membela diri, dan memberi ruang bagi orang lain untuk benar.



— Teras yang sama, langit yang berganti

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu dari daftar pelajaran dalam kutipan ini, misalnya menahan amarah, sebagai fokus latihan minggu ini. Catat setiap kali Anda berhasil melakukannya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Dari semua bentuk sabar, mana yang paling sulit bagi saya, dan apa langkah pertama untuk melatibnya?

“

Mari terus belajar: belajar menahan amarah, belajar melawan ego, belajar menghadapi masalah dengan sabar, belajar menjadikan sabar sebagai karakter. Mengutamakan berpikir positif dalam setiap keadaan.



Kata kuncinya adalah belajar. Tidak ada yang lulus sekali jadi dalam urusan sabar. Hari ini mungkin kita berhasil menahan diri di rapat yang panas, besok bisa jadi kita tersulut oleh hal sepele di jalan. Itu wajar. Yang penting, kita tidak berhenti berlatih. Karakter terbentuk dari kebiasaan yang diulang, dan kebiasaan terbentuk dari pilihan-pilihan kecil yang kita ambil setiap kali ada alasan untuk marah. Mari kita catat satu kemenangan kecil hari ini, sekecil apa pun.



— Trotoar kota, sejenak berhenti

LANGKAH KECIL HARI INI

Saat emosi naik hari ini, beri jeda tiga tarikan napas sebelum berbicara atau membalas pesan. Rasakan bedanya jawaban yang lahir setelah jeda.

UNTUK DIRENUNGKAN

Peristiwa apa yang masih saya bawa-bawa sampai hari ini, padahal sudah saatnya diikhlaskan?

“

Orang sabar selalu belajar meredam emosi dan mengikhlaskan segala hal yang terjadi.



Meredam emosi tidak sama dengan memendamnya. Emosi yang dipendam menunggu waktu untuk meledak, sedangkan emosi yang diredam telah diberi tempat, dipahami, lalu dilepaskan. Mengikhlaskan adalah langkah berikutnya: menerima bahwa sesuatu sudah terjadi dan tidak perlu terus kita bawa ke mana-mana. Mari belajar memberi jeda sebelum bereaksi, cukup satu tarikan napas panjang, lalu bertanya: apakah ini masih akan penting satu minggu lagi?



— Di antara pepohonan, berbaju kerja

LANGKAH KECIL HARI INI

Jika hari ini ada yang membuat kesal, tunda tanggapan Anda setidaknya satu jam. Setelah itu, putuskan apakah hal itu memang perlu dibicarakan, dan bagaimana menyampaikannya dengan tenang.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kapan terakhir kali saya berhasil menahan amarah, dan apa yang membantu saya saat itu?

“

Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan amarah, sehingga orang lain mengira bahwa ia merasa rida.

— DINISBATKAN KEPADA IMAM ASY-SYAFI'I



Ada kekuatan yang tidak terlihat dari luar. Orang yang sanggup menahan amarahnya sedang memenangkan pertarungan yang tidak disaksikan siapa pun. Ia tetap ramah, tetap tenang, dan orang lain mungkin tidak pernah tahu betapa besar gejolak yang ia redam. Ini bukan kepura-puraan, melainkan pilihan untuk tidak membiarkan amarah memimpin. Mari kita hargai kemenangan-kemenangan sunyi seperti ini, dan berusaha meraihnya lebih sering.

† Rujukan kitab untuk atribusi ini masih ditelusuri.



— Dinding kayu, menunjuk kalimat

LANGKAH KECIL HARI INI

Ingat satu perlakuan yang pernah menyakiti Anda. Tetapkan niat untuk tidak pernah memperlakukan orang lain dengan cara yang sama, lalu lakukan kebalikannya kepada seseorang hari ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Luka apa yang pernah saya alami dan bisa saya ubah menjadi kepekaan terhadap perasaan orang lain?

“

Jika hatimu banyak merasakan sakit, bisa jadi sedang diajarkan untuk bersabar, dan belajarlah dari rasa sakit itu untuk tidak memberikan rasa sakit pada orang lain.



Rasa sakit adalah guru yang keras, tetapi pelajarannya jarang sia-sia. Siapa yang pernah diremehkan tahu rasanya diremehkan. Siapa yang pernah dikhianati tahu betapa berharganya kepercayaan. Pilihan kita kemudian ada dua: mewariskan luka itu kepada orang lain, atau menghentikannya pada diri kita. Mari memilih yang kedua. Jadikan setiap luka sebagai alasan untuk lebih lembut kepada orang lain, karena kita tahu persis bagaimana rasanya.



— Berangkat, koper di tangan

LANGKAH KECIL HARI INI

Sebelum mengambil keputusan penting hari ini, tunda dua puluh empat jam jika memungkinkan. Gunakan waktu itu untuk mengumpulkan satu informasi tambahan atau meminta satu pendapat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Keputusan tergesa-gesa apa yang pernah saya sesali, dan apa yang akan saya lakukan berbeda jika bisa mengulang?

“

*Sedikit ketidaksabaran akan
merusak rencana besar.*



Rencana besar jarang hancur karena satu kesalahan besar. Lebih sering ia retak oleh hal-hal kecil yang dilakukan dengan tergesa: keputusan yang diambil sebelum datanya lengkap, kata yang terucap sebelum dipikirkan, langkah yang diambil sebelum waktunya. Kesabaran memberi ruang bagi rencana untuk matang. Mari biasakan menunggu sebentar sebelum memutuskan hal penting, karena yang kita jaga bukan hanya hari ini, tetapi juga tujuan yang sedang kita bangun.



— Batu pemecah ombak, pantai sore

LANGKAH KECIL HARI INI

Jika saat ini Anda merasa disalahpahami, tahan keinginan untuk terus membela diri. Fokuslah pada pekerjaan yang baik dan konsisten, lalu biarkan waktu berbicara.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kebenaran apa yang sedang saya tunggu untuk terungkap, dan apakah saya tetap berada di jalan yang lurus selama menunggu?

“

Kebenaran itu tak akan pernah salah tempat, dan waktu akan menghadirkan kebenaran itu pada saat yang tepat.



Ada masa ketika kita merasa benar tetapi tidak dipercaya, atau berbuat baik tetapi disalahpahami. Pada saat seperti itu, keinginan untuk membela diri bisa sangat kuat. Kalimat ini mengajak kita untuk tenang. Kebenaran tidak perlu dipaksakan; ia punya caranya sendiri untuk muncul. Tugas kita adalah tetap lurus dan tetap bekerja dengan baik. Mari serahkan sisanya kepada waktu, sambil terus menjaga diri agar tetap berada di pihak yang benar.



— Lobi, di bawah layar yang menyala

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilah kritik yang Anda terima minggu ini menjadi dua: yang membangun dan yang sekadar menjatuhkan. Tindak lanjuti satu kritik yang membangun, dan lepaskan sisanya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kritik mana yang selama ini saya abaikan padahal sebenarnya berguna, dan kritik mana yang terlalu saya pikirkan?

“

*Kerjakanlah yang menurut hati kita benar,
walau kritik itu akan selalu ada.*



Tidak ada keputusan yang bisa menyenangkan semua orang. Apa pun yang kita kerjakan, akan selalu ada yang berkomentar. Kritik yang membangun patut kita dengarkan dan syukuri. Namun kritik yang sekadar menjatuhkan tidak perlu menghentikan langkah. Ukurannya adalah hati yang jujur dan niat yang lurus. Mari bertanya pada diri sendiri, bukan apakah semua orang setuju, melainkan apakah yang kita kerjakan ini benar dan bermanfaat.



— Malam di atas kota

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan tiga alasan mengapa Anda memulai pekerjaan atau cita-cita yang sedang dijalani. Bacalah kembali setiap kali opini orang lain mulai melemahkan semangat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Suara siapa yang paling sering membuat semangat saya surut, dan seberapa besar seharusnya saya memberinya tempat?

“

*Jangan biarkan opini orang lain
menenggelamkan semangat kita.*



Opini orang lain bisa menjadi angin yang mendorong layar, bisa juga menjadi ombak yang menenggelamkan. Bedanya ada pada seberapa besar kita memberinya tempat. Dengarkan pendapat, timbang dengan jernih, ambil yang berguna, lalu kembali pada arah yang sudah kita yakini. Semangat kita terlalu berharga untuk diserahkan sepenuhnya kepada penilaian orang lain. Mari jaga api kecil itu tetap menyala, terutama pada hari-hari ketika banyak suara meminta kita berhenti.



— Di depan relief dinding, duduk sejenak

LANGKAH KECIL HARI INI

Jadwalkan lima belas menit hening hari ini, tanpa gawai dan tanpa pekerjaan. Duduklah, bernapas perlahan, lalu tanyakan: apa yang paling penting untuk minggu ini?

UNTUK DIRENUNGKAN

Kapan terakhir kali saya benar-benar berhenti sejenak, dan apa yang saya temukan saat itu?

“

Mari berhenti sejenak untuk mengatur ritme kehidupan berikutnya. Menyepi sejenak diperlukan untuk memahami dengan baik hiruk-pikuk yang terjadi.



Sabar juga berarti tahu kapan harus berhenti. Di tengah hari-hari yang padat, kita sering terus berlari tanpa sempat bertanya ke mana sebenarnya kita menuju. Jeda bukan kemalasan. Jeda adalah saat kita menata napas, merapikan pikiran, dan melihat hiruk-pikuk dari kejauhan sehingga tampak lebih jelas. Mari sisihkan waktu untuk menyepi, entah lima belas menit setelah subuh atau satu sore di akhir pekan, agar langkah berikutnya lebih tenang dan terarah.

B A B

03

BAGIAN I · MENATA HATI

Syukur, Bukan Keluh



Syukur dan keluh sering tinggal di rumah yang sama. Keadaannya bisa persis serupa; yang berbeda hanyalah ke mana kita memilih untuk melihat.

Bab ini mengajak kita melatih mata untuk menemukan nikmat, bahkan pada hari-hari yang tidak berjalan sesuai rencana.



— Di lereng bukit, bersama si kecil

LANGKAH KECIL HARI INI

Ingat satu peristiwa yang dulu terasa sebagai kegagalan tetapi ternyata membawa kebaikan. Ceritakan kepada seseorang hari ini sebagai pengingat bersama.

UNTUK DIRENUNGKAN

Keadaan apa dalam hidup saya saat ini yang masih sulit saya terima sebagai bagian dari takdir terbaik?

“

Yakinlah, apa pun yang terjadi pada kita adalah takdir terbaik dari Yang Maha Kuasa untuk disyukuri. Jangan mengeluh!



Kita sering menilai sebuah peristiwa terlalu cepat: ini baik, itu buruk. Padahal pandangan kita terbatas pada hari ini, sementara takdir bekerja dalam rentang yang jauh lebih panjang. Banyak hal yang dulu terasa sebagai kegagalan ternyata menjadi jalan menuju sesuatu yang lebih baik. Keyakinan ini tidak membuat kita pasif; ia membuat kita tenang. Mari jalani setiap keadaan dengan ikhtiar terbaik, lalu menerimanya dengan syukur, bukan dengan keluh.



— Dua persinggahan, satu kalimat syukur

LANGKAH KECIL HARI INI

Malam ini, tulis tiga hal yang patut disyukuri dari hari ini, sekecil apa pun. Lakukan selama tujuh malam berturut-turut, lalu perhatikan perubahannya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Jika saya menghitung keluhan dan syukur saya hari ini, mana yang lebih banyak saya ucapkan?

“

Bersyukur jauh lebih baik daripada mengeluh. Selalu ada lebih banyak hal yang patut untuk disyukuri daripada dikeluhkan. Alhamdulillah.



Cobalah sesekali menghitung. Satu keluhan tentang jalan yang macet, dibandingkan dengan kendaraan yang masih bisa dipakai, badan yang sehat untuk berangkat, dan pekerjaan yang menunggu di tujuan. Hampir selalu daftar syukur lebih panjang, hanya saja ia jarang kita tuliskan. Mengeluh terasa melegakan sesaat, tetapi bersyukur menenangkan lebih lama. Mari biasakan menutup hari dengan menyebut tiga hal yang patut disyukuri, lalu mengucapkan alhamdulillah dengan sungguh-sungguh.



— Tepi danau berkabut

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu nikmat yang sudah lama Anda anggap biasa, misalnya kesehatan atau orang tua. Hari ini, syukuri dengan tindakan nyata: menjaga, mengunjungi, atau menelepon.

UNTUK DIRENUNGKAN

Nikmat apa yang baru akan terasa berharga jika suatu hari ia hilang dari hidup saya?

“

Jangan risaukan nikmat yang belum kita miliki, namun risaukanlah nikmat yang belum kita syukuri.



Pikiran kita mudah sekali tertuju pada apa yang belum ada: rumah yang lebih besar, jabatan yang lebih tinggi, pencapaian yang dimiliki orang lain. Kalimat ini membalik arah kerisauan itu. Yang patut dirisaukan justru nikmat yang sudah ada di tangan tetapi lewat begitu saja tanpa terima kasih. Kesehatan, keluarga, kesempatan belajar, teman yang setia. Mari periksa kembali hari ini: nikmat mana yang sudah lama kita anggap biasa?



— Potret berlatar gelap

LANGKAH KECIL HARI INI

Setiap kali muncul rasa iri hari ini, ubah menjadi doa yang baik untuk orang tersebut. Lalu sebutkan dalam hati satu nikmat yang sedang Anda miliki.

UNTUK DIRENUNGKAN

Pencapaian siapa yang paling sering membuat saya membandingkan diri, dan apa yang sebenarnya saya inginkan dari perbandingan itu?

“

Kita terkadang lupa atau jarang mengingat apa yang kita miliki, namun kita seringkali ingat apa yang dimiliki orang lain.



Membandingkan adalah kebiasaan yang diam-diam mencuri kebahagiaan. Kita melihat hasil orang lain tanpa melihat prosesnya, melihat kelebihan mereka tanpa melihat beban yang mereka pikul. Sementara itu, apa yang kita miliki sendiri terasa biasa karena sudah lama ada. Mari belajar memindahkan pandangan. Setiap kali muncul rasa iri, ubahlah ia menjadi doa yang baik untuk orang tersebut, lalu kembalikan perhatian pada nikmat yang sedang kita pegang sendiri.



— Di depan pintu kaca berukir

LANGKAH KECIL HARI INI

Siapkan dua kalimat pegangan: satu untuk saat diuji, misalnya *inna lillahi*, dan satu untuk saat diberi, misalnya *alhamdulillah*. Ucapkan dengan sadar setiap kali keadaan berganti.

UNTUK DIRENUNGKAN

Saat hidup sedang lapang, apakah saya lebih sering bersyukur atau justru lupa?

“

Dua kelalaian sebagian kita: mengeluh di saat ditimpa musibah, dan tidak bersyukur di saat menerima rahmat. Semoga kita terhindar dari sifat demikian.



Dua kelalaian ini seperti dua sisi mata uang. Ketika sedang sulit, kita lupa bahwa kesulitan pun membawa pelajaran. Ketika sedang lapang, kita lupa bahwa kelapangan adalah titipan. Akibatnya kita jarang benar-benar hadir dalam keadaan apa pun. Mari belajar menyikapi keduanya dengan seimbang: sabar dan tetap berprasangka baik saat diuji, rendah hati dan banyak berterima kasih saat diberi. Keduanya sama-sama jalan untuk mendekat kepada-Nya.



— Bangku taman, malam di kota

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan dua daftar pendek: hal yang bisa saya ubah dan hal yang tidak bisa. Hari ini, curahkan tenaga hanya untuk daftar pertama.

UNTUK DIRENUNGKAN

Hal apa yang selama ini saya lawan dengan sia-sia, padahal memang di luar kendali saya?

“

Orang hebat adalah orang yang mampu menerima takdirnya dengan senang hati.



Menerima takdir dengan senang hati bukan berarti menyukai setiap kesulitan. Ia berarti berhenti melawan hal-hal yang memang tidak bisa diubah, lalu menyalurkan tenaga untuk hal-hal yang masih bisa diperbaiki. Orang yang mampu melakukannya terlihat ringan langkahnya, bukan karena hidupnya mudah, tetapi karena hatinya tidak lagi sibuk bertengkar dengan keadaan. Mari belajar berkata, dengan tulus, inilah bagianku hari ini, dan aku akan menjalaninya sebaik mungkin.



— Meja kayu di puncak bukit

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu dari tiga kunci, sabar, syukur, atau ikhlas, yang paling Anda butuhkan minggu ini. Tempelkan katanya di tempat yang sering terlihat.

UNTUK DIRENUNGKAN

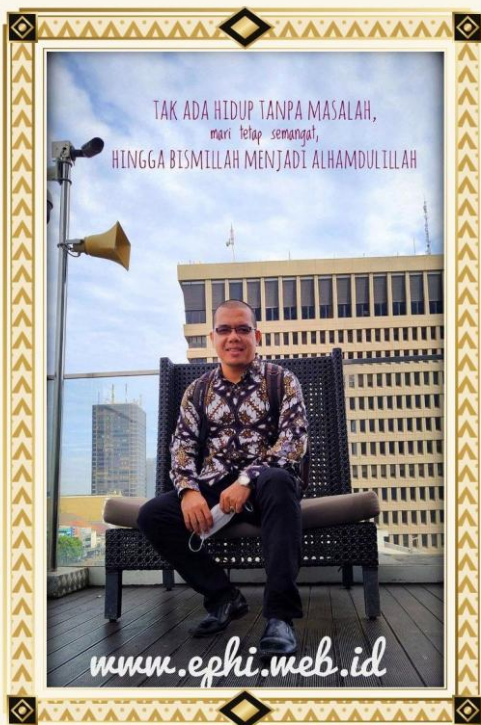
Dari sabar, syukur, dan ikhlas, mana yang paling rapuh dalam diri saya saat ini?

“

Rahasia kebahagiaan itu ada dalam tiga hal: bersabar, bersyukur, dan ikhlas.



Tiga kata ini saling menguatkan. Sabar menjaga kita saat keadaan tidak sesuai harapan. Syukur membuka mata pada nikmat yang sudah ada. Ikhlas melepaskan kita dari keinginan untuk selalu dihargai atas setiap kebaikan. Ketiganya tidak bisa dibeli dan tidak bergantung pada keadaan luar, karena itu kebahagiaan yang lahir darinya juga tidak mudah direbut. Mari latih satu per satu, dimulai dari yang paling sulit bagi kita masing-masing.



— Atap gedung, langit pagi

LANGKAH KECIL HARI INI

Mulailah setiap pekerjaan hari ini dengan bismillah yang diucapkan dengan sadar, dan tutup dengan alhamdulillah, apa pun hasilnya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Pekerjaan apa yang hari ini saya mulai tanpa menyebut nama-Nya, dan bagaimana rasanya jika saya mengulanginya dengan bismillah?

“

Tak ada hidup tanpa masalah. Mari tetap semangat, hingga bismillah menjadi alhamdulillah.



Di antara bismillah dan alhamdulillah ada perjalanan. Kita memulai dengan menyebut nama-Nya, lalu melewati hari dengan segala tantangannya, dan menutupnya dengan syukur. Masalah adalah bagian wajar dari perjalanan itu, bukan tanda bahwa kita berjalan di arah yang salah. Mari biasakan memulai setiap pekerjaan dengan bismillah, menjalaninya dengan semangat, dan mengakhirinya dengan alhamdulillah, apa pun hasilnya.

B A B

04

BAGIAN I · MENATA HATI

Jangan Bandingkan Jalanmu



Setiap orang berjalan di jalannya sendiri, dengan bekal, beban, dan waktu tempuh yang berbeda. Membandingkan diri dengan orang lain ibarat membandingkan dua perjalanan yang tujuannya pun tidak sama.

Satu-satunya perbandingan yang adil adalah dengan diri kita yang kemarin.



— Jendela berlatar hutan; sebuah wawancara

LANGKAH KECIL HARI INI

Hari ini, setiap kali tergoda melihat pencapaian orang lain di media sosial, tutup aplikasinya dan kerjakan satu hal kecil yang memajukan jalan Anda sendiri.

UNTUK DIRENUNGKAN

Perbandingan apa yang paling sering mencuri ketenangan saya, dan bagaimana jika saya berhenti melakukannya selama seminggu?

“

Jangan bandingkan hidup kita dengan orang lain, karena sesungguhnya kita punya takdir masing-masing. Mari jalani dan syukuri takdir yang ditetapkan-Nya dengan maksimal.



Ketika kita membandingkan, kita sering memakai ukuran yang tidak adil: kelebihan orang lain dibandingkan dengan kekurangan kita. Padahal setiap orang membawa takdir yang berbeda, dengan ujian dan nikmat yang juga berbeda. Ada yang cepat di awal, ada yang matang belakangan. Mari berhenti menoleh terlalu sering ke jalur sebelah. Fokuskan tenaga untuk menjalani bagian kita dengan sebaik-baiknya, karena di situlah tanggung jawab kita yang sebenarnya.



— Dua persinggahan, satu pesan yang sama

LANGKAH KECIL HARI INI

Tulis satu hal yang Anda lakukan lebih baik hari ini dibandingkan setahun lalu. Rayakan kemajuan itu, sekecil apa pun.

UNTUK DIRENUNGKAN

Dibandingkan diri saya yang kemarin, apa satu hal yang ingin saya perbaiki besok?

“

Jangan bandingkan diri kita dengan orang lain, namun mari bandingkan dengan diri kita yang kemarin. Semoga hari ini lebih baik dari hari kemarin.



Membandingkan diri dengan diri sendiri mengubah segalanya. Kita tidak lagi berlomba dengan orang lain, melainkan dengan versi diri yang kemarin. Perlombaan ini selalu adil, karena garis start dan medannya sama. Kemajuannya mungkin kecil: satu halaman lebih banyak dibaca, satu kebiasaan buruk lebih jarang dilakukan, satu kata kasar lebih banyak ditahan. Mari rayakan kemajuan-kemajuan kecil itu, karena dari situlah perubahan besar terbentuk.



— Jamuan, berbaju adat

LANGKAH KECIL HARI INI

Bagikan satu ilmu atau informasi berguna kepada rekan seprofesi hari ini, tanpa takut ia akan menyaingi Anda.

UNTUK DIRENUNGKAN

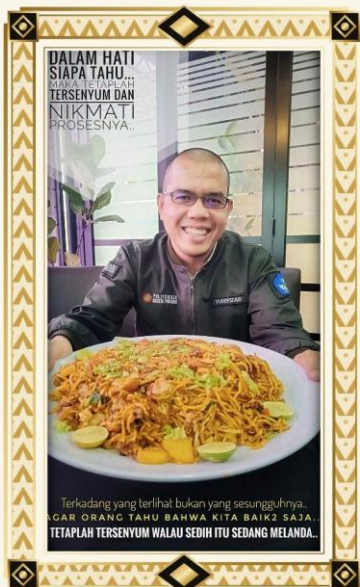
Siapa rekan yang selama ini saya anggap saingan, padahal bisa menjadi teman untuk tumbuh bersama?

“

Jangan takut tersaingi. Profesi boleh sama, namun rezeki bisa berbeda.



Rasa takut tersaingi membuat kita sempit. Kita jadi enggan berbagi ilmu, enggan membantu rekan seprofesi, dan diam-diam senang ketika orang lain tertinggal. Padahal rezeki tidak dibagi dari satu piring yang sama. Setiap orang sudah memiliki bagiannya sendiri. Keyakinan ini membebaskan kita untuk berkolaborasi tanpa cemas. Mari jadikan rekan seprofesi sebagai teman tumbuh, bukan lawan yang harus dikalahkan.



— Senyum di dua persinggahan

LANGKAH KECIL HARI INI

Kirim pesan singkat kepada seseorang yang tampak selalu baik-baik saja, sekadar menanyakan kabarnya dengan tulus.

UNTUK DIRENUNGKAN

Senyum siapa di sekitar saya yang mungkin sedang menyembunyikan beban?

“

Tak selamanya yang nampak itu indah yang terlihat. Terkadang yang terlihat bukan yang sesungguhnya; tetaplah tersenyum walau sedih itu sedang melanda.



Kita membandingkan diri dengan potongan-potongan terbaik hidup orang lain: foto yang paling cerah, kabar yang paling membanggakan. Jarang kita melihat malam-malam sulit yang tidak pernah diunggah. Kesadaran ini membuat kita lebih adil menilai diri sendiri, sekaligus lebih peka terhadap orang lain. Di balik senyum seseorang mungkin ada beban yang sedang ia pikul. Mari tetap tersenyum saat sedih, dan mari juga lebih sering bertanya kabar kepada mereka yang tampak baik-baik saja.



— Tiba di penginapan, koper merah

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu keputusan baik yang selama ini tertunda karena khawatir pendapat orang. Setelah menimbang dan berdoa, ambil langkah pertamanya hari ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Keputusan apa yang terus saya tunda karena takut dinilai orang lain?

“

Hidup ini terlalu singkat untuk memikirkan semua orang; jika itu menurut kita baik, jalankan.



Jika setiap langkah harus menunggu persetujuan semua orang, kita tidak akan pernah berangkat. Hidup terlalu singkat untuk dihabiskan dengan menebak-nebak pendapat orang lain. Tentu kita tetap menimbang, bermusyawarah, dan mendengarkan nasihat. Namun setelah itu, keputusan ada di tangan kita sendiri. Mari belajar melangkah dengan yakin pada hal-hal yang menurut hati, ilmu, dan nilai-nilai kita memang baik, lalu bertanggung jawab atas pilihan itu.



B A G I A N

II



Menjalani Waktu

B A B

05

BAGIAN II · MENJALANI WAKTU

Sisa Usia



Waktu adalah satu-satunya modal yang dibagikan sama rata: dua puluh empat jam untuk setiap orang, setiap hari. Bedanya hanya pada cara kita membelanjakannya, dan pada kenyataan bahwa tak seorang pun tahu berapa saldo yang masih tersisa.

Bab ini mengajak kita menghitung hari, bukan untuk cemas, melainkan untuk lebih sungguh-sungguh mengisinya.



— Berjas, di depan dinding kelabu

LANGKAH KECIL HARI INI

Lihat jadwal hari ini dan tandai satu jam yang paling sering terbuang. Isi jam itu dengan satu kegiatan yang Anda tahu akan disyukuri kelak.

UNTUK DIRENUNGKAN

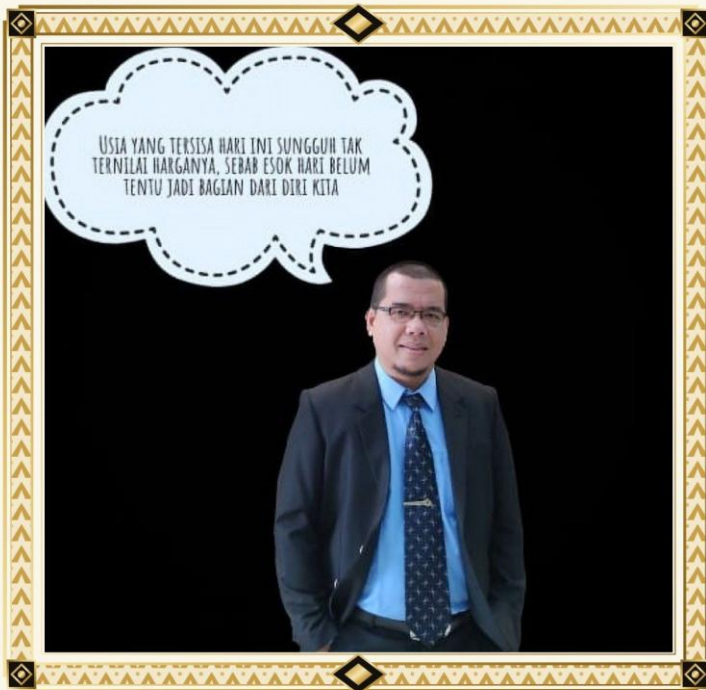
Jika hari ini adalah salah satu dari sedikit hari yang tersisa, apa yang akan saya ubah dari rencana saya?

“

Waktu yang berlalu adalah napas yang tidak mungkin akan kembali. Semoga kita mampu memaksimalkan sisa umur untuk kebaikan dan keberkahan hidup.



Setiap tarikan napas yang kita hembuskan tidak akan kembali. Kalimat ini terdengar sederhana, tetapi jika direnungkan, ia mengubah cara kita memandang hari. Jam yang dihabiskan untuk menggerutu, untuk menunda, untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, semuanya ikut pergi bersama napas itu. Mari jadikan kesadaran ini sebagai pengingat lembut, bukan beban. Pertanyaannya bukan berapa lama lagi waktu kita, melainkan apa yang akan kita isi pada waktu yang masih ada.



— Berjas, dengan balon kata

LANGKAH KECIL HARI INI

Lakukan hari ini satu kebaikan yang sudah lama ditunda: telepon orang tua, minta maaf, atau ucapkan terima kasih yang belum sempat tersampaikan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kebaikan apa yang terus saya tunda dengan anggapan bahwa esok masih ada?

“

Usia yang tersisa hari ini sungguh tak ternilai harganya, sebab esok hari belum tentu jadi bagian dari diri kita.



Kita sering merencanakan esok seolah-olah ia pasti datang. Rencana memang perlu, tetapi hari ini adalah satu-satunya yang benar-benar ada di tangan. Ucapan terima kasih yang tertunda, maaf yang belum disampaikan, kunjungan yang terus diundur, semuanya mengandaikan masih ada hari esok. Mari tidak menunda kebaikan yang bisa dilakukan sekarang. Telepon orang tua hari ini, selesaikan amanah hari ini, berbuat baik hari ini.



— Terowongan cahaya

LANGKAH KECIL HARI INI

Matikan notifikasi yang tidak penting selama dua jam hari ini. Gunakan waktu itu untuk satu pekerjaan yang benar-benar bermakna.

UNTUK DIRENUNGKAN

Ke mana sebagian besar waktu saya mengalir tanpa saya sadari?

“

*Sedetik waktu yang berlalu tidak bisa
dijemput lagi, maka sia-sialah yang telah
mengabaikan waktu.*



Uang yang hilang masih mungkin dicari gantinya. Kesempatan yang terlewat kadang datang lagi dalam bentuk lain. Namun waktu tidak pernah bisa dijemput kembali. Karena itu, mengabaikan waktu adalah kerugian yang paling sunyi: tidak terasa saat terjadi, baru disadari ketika sudah terlambat. Mari biasakan bertanya di akhir hari, waktu mana yang kuisi dengan baik, dan waktu mana yang kubiarkan lewat begitu saja?



— Dinding kayu dan tanaman gantung

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu pekerjaan yang paling lama ditunda, lalu kerjakan selama lima menit saja sekarang juga. Sering kali, lima menit itu cukup untuk membuat kita terus berjalan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apa yang sebenarnya saya takutkan dari pekerjaan yang terus saya tunda?

“

Kita mungkin bisa menunda, namun waktu takkan pernah menunggu.



Menunda terasa seperti memberi waktu tambahan bagi diri sendiri. Padahal yang terjadi sebaliknya: pekerjaan tetap menunggu, sementara waktu terus berjalan tanpa peduli. Lama-lama tumpukan yang ditunda menjadi beban yang lebih berat daripada pekerjaan itu sendiri. Mari kenali kebiasaan menunda dalam diri kita, lalu lawan dengan langkah kecil. Kerjakan lima menit pertama sekarang juga. Sering kali, memulai adalah bagian yang paling sulit.



— Makan siang di perjalanan; di depan patung Sura dan Baya

LANGKAH KECIL HARI INI

Siapkan satu bacaan ringan atau daftar zikir di ponsel untuk mengisi waktu menunggu: antrean, perjalanan, atau jeda rapat.

UNTUK DIRENUNGKAN

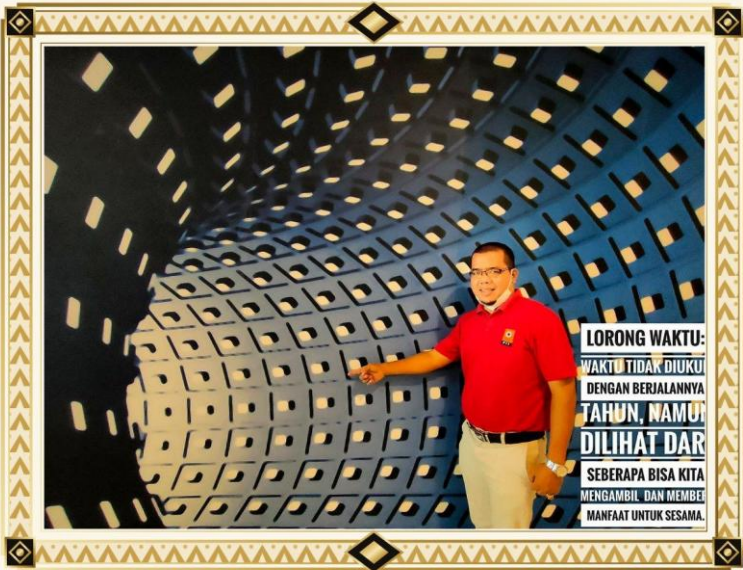
Berapa banyak waktu tunggu dalam sehari yang sebenarnya bisa saya isi dengan sesuatu yang bermanfaat?

“

Waktu terus berjalan, tak mau menunggu kita. Mari maksimalkan waktu yang tersedia. Terus bergerak.



Di sela perjalanan dinas, sambil menunggu makan siang atau berdiri sejenak di sebuah taman kota, kita bisa memilih untuk sekadar menunggu atau mengisi waktu dengan sesuatu yang berarti. Membaca beberapa halaman, menyusun rencana, mengirim kabar kepada keluarga, atau sekadar berzikir dalam hati. Waktu-waktu kecil seperti ini, jika dikumpulkan, jumlahnya ternyata tidak sedikit. Mari maksimalkan waktu yang tersedia, termasuk sela-sela yang sering kita anggap tidak penting.



— Lorong waktu, sebuah instalasi ilusi

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan satu manfaat yang sudah Anda berikan kepada orang lain tahun ini, dan satu manfaat yang ingin Anda berikan sebelum tahun berganti.

UNTUK DIRENUNGKAN

Jika umur diukur dari manfaat, berapa usia saya yang sebenarnya?

“

Lorong waktu: waktu tidak diukur dengan berjalannya tahun, namun dilihat dari seberapa bisa kita mengambil dan memberi manfaat untuk sesama.



Usia biasanya kita hitung dengan angka tahun. Namun ada ukuran lain yang lebih bermakna: seberapa banyak manfaat yang sudah kita ambil dan kita bagikan. Dua orang bisa berusia sama, tetapi jejak yang mereka tinggalkan sangat berbeda. Mari menghitung umur dengan cara ini. Apa yang sudah kita pelajari tahun ini? Siapa yang sudah kita bantu? Kebaikan apa yang akan tetap berjalan meskipun kita sudah tidak lagi di sana?



— Bersandar di bangku kayu

LANGKAH KECIL HARI INI

Malam ini, beri nilai pada hari Anda bukan dari seberapa banyak yang dikerjakan, tetapi dari seberapa baik Anda hadir: untuk keluarga, pekerjaan, dan Tuhan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apa arti menjalani hidup dengan baik menurut saya sendiri?

“

*Bukan masalah berapa lama kita hidup,
namun seberapa baik hidup ini dijalani.
Semangat.*



Panjang umur adalah anugerah, tetapi isi umur adalah tanggung jawab. Kita tidak bisa memilih berapa lama kita hidup, namun kita selalu bisa memilih bagaimana menjalaninya. Hari ini pun demikian: kita tidak bisa menambah jamnya, tetapi bisa memutuskan mau diisi dengan apa. Mari jalani hari dengan sungguh-sungguh, dengan hati yang hadir, dengan niat yang baik. Jika setiap hari dijalani dengan baik, umur seberapa pun akan terasa penuh.



— Hitam-putih, pandangan ke depan

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu amal yang bisa dijadikan kebiasaan harian mulai minggu ini, misalnya sedekah kecil, membaca Al-Qur'an satu halaman, atau mengunjungi kerabat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Amal apa yang ingin saya tinggalkan sebagai bekal, dan sudakah saya mulai mengerjakannya?

“

Jika umur sudah di atas 40 tahun, maka berbuat baiklah semaksimal mungkin, karena setiap tarikan napas adalah memperpendek jalan menghadap-Nya.



Usia empat puluh sering dianggap sebagai titik balik: masa ketika seseorang mulai matang dan banyak menoleh ke belakang. Bagi siapa pun yang sudah melewatinya, kalimat ini adalah pengingat bahwa perjalanan sudah lebih dari setengah jalan, meski tak ada yang tahu persis di mana garis akhirnya. Bagi yang lebih muda, ia adalah undangan untuk tidak menunggu tua untuk berbuat baik. Mari kita perbanyak amal, mulai dari yang paling dekat dan paling mungkin dilakukan hari ini.



— Trotoar kota, malam berlampu

LANGKAH KECIL HARI INI

Tulis satu pelajaran dari kegagalan kemarin dalam satu kalimat. Setelah itu, tutup bukunya dan alihkan perhatian pada tiga hal baik yang Anda miliki hari ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kegagalan mana yang masih saya bawa terlalu lama, padahal pelajarannya sudah saya ambil?

“

Lupakan apa yang tidak dapat kita capai kemarin, dan pikirkan hal-hal indah yang kita miliki hari ini.



Kegagalan kemarin punya cara untuk menempel lebih lama dari yang seharusnya. Ia ikut ke meja kerja, ke meja makan, bahkan ke tempat tidur. Padahal yang kita butuhkan darinya hanyalah pelajaran, bukan penyesalan yang berkepanjangan. Setelah pelajaran diambil, mari lepaskan. Alihkan perhatian pada apa yang sudah ada hari ini: orang-orang yang menyayangi kita, kesempatan yang masih terbuka, tenaga yang masih bisa dipakai untuk mencoba lagi.



— Papan kapur di kafe tepi sawah

LANGKAH KECIL HARI INI

Tulis satu keinginan untuk lima tahun ke depan, lalu tentukan satu persiapan kecil yang bisa dimulai hari ini untuk mendekatinya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah yang saya kerjakan hari ini sejalan dengan apa yang saya inginkan esok?

“

Persiapkan hari ini untuk keinginan hari esok.



Kalimat ini tertulis di sebuah papan kapur, tetapi pesannya lebih tahan lama dari kapurnya. Apa yang kita inginkan esok hari ditentukan oleh apa yang kita kerjakan hari ini. Ingin sehat di masa tua berarti mulai bergerak sekarang. Ingin menguasai ilmu tertentu berarti mulai belajar sekarang. Ingin dikenang baik berarti mulai berbuat baik sekarang. Mari hubungkan setiap keinginan dengan satu langkah persiapan yang bisa dimulai hari ini.



— Bandara, 11 Januari 2024

LANGKAH KECIL HARI INI

Bayangkan hari ini sebagai satu halaman sejarah hidup Anda. Lakukan satu perbuatan yang kelak ingin Anda baca kembali dengan bangga.

UNTUK DIRENUNGKAN

Sejarah seperti apa yang sedang saya tulis melalui perbuatan saya hari ini?

“

Masa lalu adalah sejarah, hari ini adalah perbuatan, hari esok adalah harapan. Mari terus bergerak agar kita bisa meraih harapan dan mengukir sejarah terbaik.



Tiga waktu, tiga sikap. Masa lalu cukup kita kenang dan ambil pelajarannya, tanpa terus disesali. Masa depan cukup kita harapkan dan siapkan, tanpa terus dicemaskan. Yang benar-benar bisa kita kerjakan hanyalah hari ini. Dan menariknya, hari ini kelak akan menjadi sejarah. Mari isi hari ini dengan perbuatan yang kelak ingin kita kenang, agar sejarah yang kita tulis adalah sejarah yang baik.

B A B

06

BAGIAN II · MENJALANI WAKTU

Pagi yang Lebih Baik



Pagi adalah halaman baru yang diberikan setiap hari tanpa diminta. Apa pun yang terjadi kemarin, pagi selalu datang membawa kesempatan untuk memulai lagi.

Bab ini berisi sapaan-sapaan pagi: ajakan untuk tersenyum, berpikir positif, dan melangkah dengan hati yang ringan.



— Lobi dan ballroom, pagi hari

LANGKAH KECIL HARI INI

Sebelum memulai pekerjaan pagi ini, tetapkan satu hal yang akan Anda lakukan sedikit lebih baik daripada kemarin. Tulis di catatan kecil yang mudah terlihat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apa satu kebiasaan pagi yang jika saya perbaiki, akan mengubah seluruh hari saya?

“

Assalamu'alaikum, Sahabatku. Mari buat pagi ini lebih baik dari pagi kemarin. Tetaplah semangat.



Lebih baik dari kemarin tidak harus berarti lompatan besar. Bisa jadi hanya bangun sedikit lebih awal, salat lebih khushyuk, menyapa rekan dengan senyum yang lebih tulus, atau menyelesaikan satu pekerjaan yang kemarin tertunda. Perbaikan kecil yang dilakukan setiap pagi akan terkumpul menjadi perubahan besar dalam setahun. Mari jadikan pertanyaan ini kebiasaan setiap pagi: satu hal apa yang bisa kulakukan lebih baik hari ini?



— Tepi kawah, tangan terbuka

LANGKAH KECIL HARI INI

Besok pagi, sebelum menyentuh ponsel, ucapkan doa bangun tidur dan sebutkan satu hal yang Anda harapkan dari hari itu. Lalu tersenyumlah.

UNTUK DIRENUNGKAN

Bagaimana biasanya saya menyambut pagi, dan bagaimana itu memengaruhi sisa hari saya?

“

*Hari ini akan menjadi hari yang baik.
Jadi, bangunlah dan tersenyumlah.*



Ada kekuatan dalam cara kita menyambut pagi. Hari yang dimulai dengan keluhan cenderung berjalan berat, sedangkan hari yang dimulai dengan senyum dan doa terasa lebih lapang, meski tantangannya sama. Kita tidak selalu bisa memilih apa yang akan terjadi, tetapi kita bisa memilih sikap untuk menyambutnya. Mari bangun dengan rasa syukur, rentangkan tangan seperti menyambut udara pegunungan, dan katakan pada diri sendiri: hari ini akan menjadi hari yang baik.

“

*Jangan biarkan waktu menunggu. Mari
bertindak dan mulailah dari pagi ini.*

Tetaplah semangat.

• ◆ •

“

Jangan biarkan waktu menunggu. Mari bertindak dan mulailah dari pagi ini. Tetaplah semangat.



Rencana yang paling indah tidak berarti apa-apa sebelum dikerjakan. Sering kali kita menunggu suasana hati yang tepat, waktu yang lebih luang, atau persiapan yang lebih sempurna. Padahal pagi sudah datang, dan pagi adalah waktu terbaik untuk memulai. Mari pilih satu pekerjaan penting, lalu kerjakan sebelum hal-hal lain menyita perhatian. Semangat tumbuh dari tindakan, bukan sebaliknya.

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu pekerjaan penting dan kerjakan sebelum membuka pesan atau surel pagi ini. Rasakan bedanya memulai hari dengan tindakan, bukan dengan reaksi.

UNTUK DIRENUNGKAN

Pekerjaan penting apa yang selalu kalah oleh urusan kecil yang datang lebih dulu?



— Jendela gedung tinggi

LANGKAH KECIL HARI INI

Hari ini, sapa setiap orang yang Anda temui pertama kali dengan senyum dan salam, termasuk petugas keamanan, pengemudi, atau petugas kebersihan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kapan terakhir kali senyum seseorang mengubah suasana hati saya?

“

Selalulah tersenyum dan berpikir positif.



Senyum adalah sedekah yang paling mudah dan berpikir positif adalah hadiah untuk diri sendiri. Keduanya tidak membutuhkan biaya, tetapi dampaknya terasa ke mana-mana. Senyum melunakkan suasana yang tegang; pikiran positif membuat kita lebih jernih menemukan jalan keluar. Ini bukan berarti menutup mata terhadap masalah. Ini berarti menghadapi masalah tanpa kehilangan harapan. Mari mulai dari wajah kita sendiri, karena itulah yang pertama kali dilihat orang lain hari ini.



— Dinding marmer, berjas

LANGKAH KECIL HARI INI

Saat menghadapi kesulitan hari ini, tuliskan satu kemungkinan baik yang bisa lahir darinya, sekecil apa pun.

UNTUK DIRENUNGKAN

Dalam kesulitan yang sedang saya hadapi, adakah celah harapan yang belum saya lihat?

“

Berpikir positiflah, tidak peduli seberapa keras kehidupan yang kita alami.

— DINISBATKAN KEPADA ALI BIN ABI THALIB



Berpikir positif paling diuji justru ketika hidup sedang keras. Saat semuanya lancar, siapa pun bisa optimis. Namun ketika usaha belum berbuah, ketika tubuh lelah, ketika orang-orang tidak memahami, di situlah pilihan untuk tetap berpikir baik menjadi berharga. Pikiran positif tidak mengubah keadaan seketika, tetapi ia menjaga kita tetap mampu melihat celah harapan. Mari latih pikiran ini setiap hari, terutama pada hari-hari yang sulit.

† Rujukan untuk atribusi ini masih ditelusuri.



— Pilar kayu, kaos hijau

LANGKAH KECIL HARI INI

Lakukan latihan sederhana hari ini: setiap kali menghadapi hal yang tidak menyenangkan, temukan satu hal baik di dalamnya dan sebutkan dalam hati.

UNTUK DIRENUNGKAN

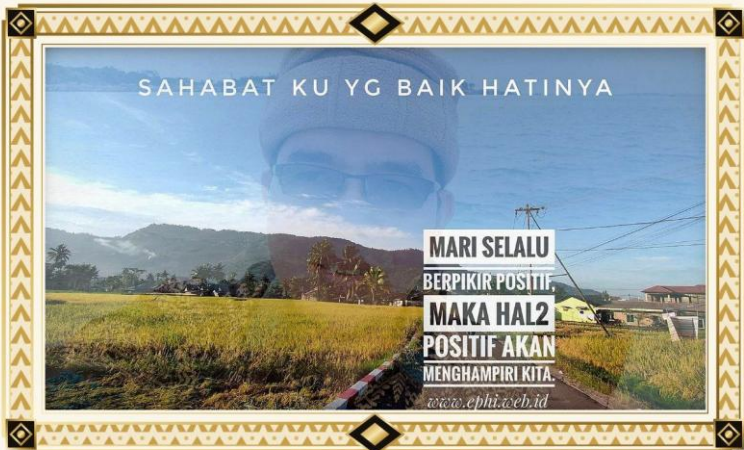
Apakah mata saya lebih terlatih melihat kesalahan atau melihat kebaikan?

“

Mari terus latih pikiran kita untuk melihat yang baik dalam setiap situasi.



Pikiran bisa dilatih seperti otot. Jika setiap hari kita membiasakan diri mencari kesalahan, pikiran akan mahir menemukan kesalahan. Jika kita membiasakan diri mencari kebaikan, pikiran akan mahir menemukan kebaikan. Kebiasaan ini sederhana namun butuh ketekunan. Mari mulai dengan latihan kecil: setiap kali menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, cari satu saja hal baik di dalamnya. Lama-lama, mata kita terbiasa melihat cahaya bahkan di tempat yang redup.



— Sawah, gunung, dan wajah yang menyatu

LANGKAH KECIL HARI INI

Kirimkan pesan positif kepada tiga sahabat hari ini: ucapan terima kasih, doa, atau sekadar kabar baik.

UNTUK DIRENUNGKAN

Siapa sahabat baik hati di sekitar saya yang sudah lama tidak saya sapa?

“

Sahabatku yang baik hatinya, mari selalu berpikir positif, maka hal-hal positif akan menghampiri kita.



Orang yang berpikir positif cenderung lebih berani mencoba, lebih mudah bekerja sama, dan lebih cepat bangkit dari kegagalan. Karena itu, wajar jika lebih banyak kesempatan baik menghampiri mereka. Pikiran positif tidak bekerja seperti sihir, tetapi ia membuka pintu yang tertutup oleh rasa takut dan curiga. Mari rawat hati yang baik dan pikiran yang terbuka, agar kita siap menyambut setiap kebaikan yang datang.



— Hitam-putih, di kantor

LANGKAH KECIL HARI INI

Ketika masalah datang hari ini, ucapkan dalam hati: Allah sedang menyiapkan yang terbaik. Lalu kerjakan bagian Anda dengan tenang.

UNTUK DIRENUNGKAN

Masalah apa yang sedang saya hadapi yang perlu saya serahkan kepada-Nya setelah berikhtiar?

“

Tersenyumlah, bukan karena kita tidak ada masalah, namun karena yakin ada rencana Allah yang terbaik untuk kita.



Senyum yang paling dalam bukanlah senyum orang yang tidak punya masalah, melainkan senyum orang yang tenang di tengah masalah. Ketenangan itu lahir dari keyakinan bahwa ada rencana yang lebih besar dari apa yang sedang kita lihat. Kita boleh tidak memahami jalan ceritanya hari ini, tetapi kita percaya pada Penulisnya. Mari hadapi masalah dengan ikhtiar sungguh-sungguh dan hati yang berserah, lalu tersenyumlah.



— Kursi berlengkung, jempol terangkat

LANGKAH KECIL HARI INI

Ambil satu tugas yang selama ini Anda hindari karena merasa belum mampu. Mulailah dengan langkah kecil hari ini, dan percayai proses belajarnya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kemampuan apa yang sebenarnya saya miliki tetapi belum berani saya gunakan?

“

Percayalah pada diri sendiri, insya Allah hidup kita akan lebih baik.



Percaya diri bukan berarti merasa paling hebat. Percaya diri adalah keyakinan bahwa kemampuan yang dititipkan Allah kepada kita cukup untuk memulai, dan bahwa kita mampu belajar untuk sisanya. Banyak langkah baik tertunda bukan karena kurang kemampuan, melainkan karena kurang keyakinan. Mari belajar memercayai diri sendiri, sambil tetap rendah hati dan tetap bersandar kepada-Nya. Insya Allah, langkah yang diambil dengan yakin akan membawa hidup yang lebih baik.

† Mohon konfirmasi: apakah kalimat ini ucapan penulis sendiri?



— Kafe, malam hari

LANGKAH KECIL HARI INI

Hari ini, setiap kali hendak berkata tidak mungkin, ganti dengan pertanyaan: apa satu cara yang bisa dicoba? Tuliskan jawabannya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Hal apa yang selama ini saya anggap mustahil hanya karena belum pernah mencobanya?

“

*Jangan katakan tidak mungkin, tapi
katakan bagaimana caranya.*



Dua kalimat ini tampak mirip, tetapi membawa kita ke arah yang berlawanan. Tidak mungkin menutup pintu dan menghentikan pikiran. Bagaimana caranya membuka pintu dan mengajak pikiran bekerja. Banyak hal yang dulu dianggap mustahil kini menjadi biasa karena ada orang yang memilih bertanya bagaimana. Mari ganti kebiasaan berkata tidak mungkin dengan pertanyaan yang lebih produktif: apa langkah pertama yang bisa kita coba?

“

*Dalam hati siapa tahu... maka tetaplah
tersenyum dan nikmati prosesnya.*

• ◊ •

“

Dalam hati siapa tahu... maka tetaplah tersenyum dan nikmati prosesnya.



Kita tidak pernah benar-benar tahu isi hati orang lain, sebagaimana orang lain tidak sepenuhnya tahu isi hati kita. Setiap orang sedang menjalani prosesnya masing-masing, dengan pergulatan yang tidak selalu tampak. Maka yang bisa kita lakukan adalah tetap tersenyum dan menikmati proses kita sendiri. Mari tidak terburu-buru ingin sampai. Proses itulah yang membentuk kita, dan di dalamnya selalu ada hal-hal kecil yang patut disyukuri.

LANGKAH KECIL HARI INI

Nikmati satu proses hari ini dengan penuh perhatian, entah memasak, mengajar, atau berjalan kaki, tanpa terburu-buru ingin selesai.

UNTUK DIRENUNGKAN

Proses apa dalam hidup saya yang sedang saya jalani dengan tergesa-gesa?

B A B

07

BAGIAN II · MENJALANI WAKTU

Diuji untuk Menemukan Kekuatan



Tidak ada perjalanan tanpa tanjakan. Ujian datang dalam berbagai bentuk: pekerjaan yang tak kunjung selesai, rencana yang berantakan, harapan yang tidak terwujud.

Bab ini mengajak kita memandang ujian bukan sebagai tanda kelemahan, melainkan sebagai tempat kekuatan kita ditemukan.



— Lorong rak buku

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan satu ujian terberat yang pernah Anda lewati, lalu sebutkan kekuatan apa yang Anda temukan karenanya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kekuatan apa yang mungkin sedang diajarkan melalui ujian saya saat ini?

“

Terkadang kita diuji bukan untuk menunjukkan kelemahan kita, tetapi untuk menemukan kekuatan kita.



Banyak orang baru mengenal kekuatannya sendiri setelah melewati masa sulit. Sebelum itu, kekuatan tersebut tersimpan diam-diam, belum pernah dipanggil keluar. Ujian memanggilnya. Ia memaksa kita belajar hal baru, bertahan lebih lama, dan menemukan cara yang sebelumnya tidak terpikirkan. Mari pandang setiap ujian dengan cara ini. Bukan apakah aku cukup kuat, melainkan kekuatan apa yang sedang diajarkan kepadaku melalui ujian ini?



— Bekerja di pondok tepi sungai

LANGKAH KECIL HARI INI

Ambil satu masalah yang sedang dihadapi. Tuliskan tiga cara berbeda untuk menghadapinya, lalu pilih satu untuk dicoba hari ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Masalah apa yang dulu membuat saya panik, tetapi kini bisa saya hadapi dengan tenang?

“

Kita tidak dapat mengubah masalah yang akan dihadapi, namun kita diberi kesempatan untuk terus belajar menghadapi masalah dengan lebih baik.



Masalah akan selalu ada, berganti rupa dari waktu ke waktu. Yang bisa berubah adalah cara kita menghadapinya. Masalah yang dulu membuat kita panik, kini mungkin bisa kita selesaikan dengan tenang. Itu bukan karena masalahnya mengecil, melainkan karena kita sudah belajar. Mari pandang setiap masalah sebagai pelajaran yang sedang berlangsung. Catat apa yang berhasil dan apa yang tidak, agar menghadapi masalah berikutnya kita sedikit lebih siap.



— Pantai, bersama si kecil • Foto: Orion

LANGKAH KECIL HARI INI

Saat masalah terasa besar hari ini, ingatkan diri: ini akan berlalu. Lakukan satu hal kecil yang menenangkan, lalu kembali menghadapinya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Ombak apa yang sedang datang dalam hidup saya, dan bagaimana saya ingin berdiri saat menghadapinya?

“

Masalah hidup itu seperti ombak di tepi pantai: ia akan datang, pada saatnya akan pergi.



Siapa pun yang pernah duduk lama di tepi pantai tahu bahwa ombak tidak pernah berhenti. Ia datang, pecah di pasir, lalu surut kembali. Begitu juga masalah. Ada masa ketika ia datang bertubi-tubi, dan ada masa ketika semuanya tenang. Kesadaran ini membuat kita tidak terlalu panik saat ombak besar datang, dan tidak terlalu lengah saat laut sedang tenang. Mari hadapi setiap gelombang dengan sabar, karena ia pun akan berlalu.



— Teras malam, kemeja batik

LANGKAH KECIL HARI INI

Luangkan waktu setelah salat hari ini untuk berdoa lebih lama dari biasanya. Sampaikan satu permohonan dengan tulus dan penuh harap.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah ujian yang sedang saya alami membuat saya lebih dekat atau lebih jauh dari-Nya?

“

*Apabila Tuhan menyenangkan hamba-Nya,
maka dia akan diuji agar Tuhan
mendengar permohonannya.*



Ujian sering mendekatkan kita kepada-Nya dengan cara yang tidak dilakukan oleh kelapangan. Saat semuanya mudah, doa kita mungkin singkat dan tergesa. Saat diuji, doa menjadi panjang, tulus, dan penuh harap. Dari sudut pandang ini, ujian bukan tanda ditinggalkan, melainkan undangan untuk kembali berbicara kepada-Nya. Mari jadikan setiap kesulitan sebagai alasan untuk memperbanyak doa, dan yakini bahwa setiap doa yang tulus didengar.

† Rujukan riwayat untuk kalimat ini masih ditelusuri.

“

*Jika harapan tak sesuai kenyataan, berarti
saatnya kita untuk belajar lagi. Hadapi,
nikmati, dan syukuri saja.*

• ◆ •

“

Jika harapan tak sesuai kenyataan, berarti saatnya kita untuk belajar lagi. Hadapi, nikmati, dan syukuri saja.



Jarak antara harapan dan kenyataan adalah ruang belajar. Di sana kita menemukan apa yang belum kita pahami, apa yang perlu kita perbaiki, dan apa yang memang di luar kendali kita. Tiga kata di ujung kalimat ini adalah resep sederhana: hadapi, jangan lari; nikmati, jangan hanya mengeluh; syukuri, karena selalu ada yang patut disyukuri. Mari jalani ketiganya, satu per satu, setiap kali kenyataan tidak berjalan sesuai rencana.

LANGKAH KECIL HARI INI

Jika hari ini ada yang tidak sesuai harapan, tulis satu hal yang bisa dipelajari darinya, satu hal yang bisa dinikmati, dan satu hal yang patut disyukuri.

UNTUK DIRENUNGKAN

Harapan mana yang tidak terwujud, tetapi justru mengajarkan saya sesuatu yang berharga?



— Sawah bersama si kecil; ballroom yang lengang

LANGKAH KECIL HARI INI

Bacalah Surah Al-Insyirah hari ini dengan perlahan, beserta terjemahannya. Renungkan janji yang diulang dua kali di dalamnya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kemudahan kecil apa yang sebenarnya sudah menyertai kesulitan saya saat ini?

“

Yakinlah, setelah kesulitan akan datang kemudahan. Tetap semangat dan berpikir positif.



Kalimat ini bersandar pada janji yang diulang dua kali dalam Surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6: bersama kesulitan ada kemudahan. Pengulangan itu seakan menegaskan bahwa kemudahan bukan sekadar mungkin, melainkan pasti. Ia juga tidak selalu datang sesudah kesulitan selesai; sering kali ia hadir bersamaan, di tengah-tengahnya. Mari tetap semangat saat jalan terasa berat, sambil membuka mata untuk melihat kemudahan-kemudahan kecil yang sudah menyertai kita.



— Berjas; di meja kerja

LANGKAH KECIL HARI INI

Selesaikan pekerjaan hari ini sebaik mungkin, lalu sebelum tidur ucapkan doa penyerahan: aku sudah berusaha, sisanya aku serahkan kepada-Mu.

UNTUK DIRENUNGKAN

Hasil apa yang terus saya cemaskan, padahal bagian saya sudah saya kerjakan?

“

Kewajiban kita berusaha dan berbuat yang terbaik; hasilnya kita serahkan kepada-Nya. Apa pun hasilnya, itulah yang terbaik untuk kita.



Ada pembagian tugas yang menenangkan dalam kalimat ini. Bagian kita adalah berusaha sebaik-baiknya: merencanakan, bekerja keras, berdoa. Bagian hasil diserahkan kepada Yang Maha Mengetahui. Pembagian ini membebaskan kita dari kecemasan berlebihan, karena kita tidak lagi memikul beban yang bukan milik kita. Mari kerjakan bagian kita dengan sungguh-sungguh hari ini, lalu tidur dengan tenang. Apa pun hasilnya besok, insya Allah itulah yang terbaik.



B A G I A N

III



Bergerak dan Berkarya

B A B

08

BAGIAN III · BERGERAK DAN BERKARYA

Hidup Itu Bergerak



Sebagian besar foto dalam bab ini diambil di tempat orang berangkat dan tiba: peron, garbarata, ruang tunggu bandara. Tempat-tempat yang mengingatkan bahwa hidup memang sebuah perjalanan.

Kita tidak harus selalu cepat. Yang penting, kita tidak berhenti.



— Papan kapur, sawah dan gunung

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu bidang hidup yang terasa goyah, kesehatan, keluarga, atau pekerjaan, dan lakukan satu kayuhan kecil hari ini untuk menggerakkannya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Di bidang apa saya sedang berhenti mengayuh, dan apa yang membuat saya berhenti?

“

Hidup itu seperti sebuah sepeda; agar tetap seimbang, kita harus terus bergerak.

— UNGKAPAN YANG LAZIM DINISBATKAN KEPADA ALBERT EINSTEIN



Siapa pun yang pernah belajar naik sepeda tahu rahasianya: sepeda justru lebih mudah jatuh ketika berhenti. Keseimbangan datang dari gerak. Hidup pun demikian. Saat kita berhenti belajar, berhenti berusaha, berhenti memperbaiki diri, segala sesuatu terasa goyah. Bergerak tidak harus cepat. Kayuhan pelan pun cukup, asalkan terus berjalan. Mari temukan kayuhan kita hari ini, sekecil apa pun, agar hidup tetap seimbang.



— Berlari di jalan setapak

LANGKAH KECIL HARI INI

Maafkan diri sendiri atas satu kesalahan masa lalu yang masih sering teringat. Ucapkan dengan sadar, lalu lakukan satu langkah baru hari ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kesalahan apa yang masih menahan saya, padahal hidup sudah bergerak jauh?

“

Hidup terus bergerak, meski semua hal di sekitarnya berubah, meski kesalahan pernah dibuat. Jika kita berhenti, sama saja menghukum diri sendiri, karena hidup terus berlanjut, hidup terus bergerak.



Kesalahan masa lalu bisa menjadi jangkar yang menahan kita di tempat. Kita terus memutar ulang kejadian yang sama, menyesali keputusan yang sudah terlanjur diambil. Sementara itu dunia terus berjalan, orang lain terus melangkah, dan kita tertinggal bukan karena kesalahan itu, melainkan karena berhenti terlalu lama. Mari maafkan diri sendiri, ambil pelajarannya, lalu kembali bergerak. Hidup memberi kita hari baru justru agar kita bisa memulai lagi.



— Ruang keberangkatan

LANGKAH KECIL HARI INI

Siapkan satu hal hari ini untuk perubahan yang Anda tahu akan datang: belajar keterampilan baru, merapikan dokumen, atau menabung sedikit.

UNTUK DIRENUNGKAN

Perubahan apa yang akan datang dan belum saya persiapkan?

“

Kehidupan akan terus bergerak tanpa bertanya apakah kita siap atau tidak.



Jadwal keberangkatan tidak menunggu kita merasa siap. Pesawat berangkat sesuai waktunya, dan kita yang harus menyesuaikan diri. Hidup sering terasa seperti itu: perubahan datang tanpa permisi, tanggung jawab baru tiba sebelum kita merasa mampu. Kesiapan sempurna mungkin tidak pernah datang. Yang bisa kita lakukan adalah mempersiapkan diri sebaik mungkin, lalu berani melangkah ketika waktunya tiba. Mari jadikan setiap hari sebagai latihan kesiapan.



— Di samping bangunan batu

LANGKAH KECIL HARI INI

Catat kemajuan kecil Anda minggu ini, sekecil apa pun. Bandingkan dengan minggu lalu, bukan dengan orang lain.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah saya sedang berjalan pelan, atau sebenarnya sudah berhenti?

“

*Jangan takut jalanmu terlihat lambat,
takutlah ketika kamu berdiam diri saja.*



Di zaman yang serba cepat, berjalan pelan sering membuat kita minder. Orang lain tampak sudah jauh di depan, sementara kita masih di tempat yang hampir sama. Padahal yang lambat tetap bergerak, dan yang bergerak akan sampai. Bahaya sesungguhnya bukan pada lambatnya langkah, melainkan pada berhentinya langkah. Mari hargai setiap kemajuan, meski kecil. Tetap melangkah dengan sabar jauh lebih berarti daripada berlari sebentar lalu berhenti.



— Peron kereta

LANGKAH KECIL HARI INI

Periksa satu pilihan yang akan Anda ambil minggu ini. Pastikan ia sejalan dengan nilai yang Anda pegang: jujur, amanah, dan halal.

UNTUK DIRENUNGKAN

Jalan pintas apa yang saat ini menggoda saya untuk keluar dari rel?

“

Mari terus berjalan di rel yang benar, agar kita sampai pada tujuan kehidupan dengan selamat.



Kereta yang cepat tetapi keluar dari rel tidak akan sampai ke tujuan. Kecepatan baru berarti jika arahnya benar. Rel dalam hidup kita adalah nilai-nilai yang kita pegang: kejujuran, amanah, dan takwa. Godaan untuk mengambil jalan pintas selalu ada, apalagi ketika jalan yang lurus terasa lebih lambat. Mari tetap setia pada rel yang benar, karena tujuan akhir kita bukan sekadar sampai, melainkan sampai dengan selamat.



— Bangku putih; garbarata menuju pesawat

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan satu tujuan utama untuk bulan ini. Setiap kali ada tawaran atau kesibukan baru, tanyakan: apakah ini mendekatkan saya pada tujuan itu?

UNTUK DIRENUNGKAN

Hal menarik apa yang belakangan ini membuat saya lupa pada tujuan utama?

“

*Teruslah bergerak, teruslah berbuat terbaik,
fokus pada tujuan. Fokuslah mencapai tujuan,
walau banyak hal menarik di dalam perjalanan.*



Perjalanan selalu menawarkan banyak hal menarik: pemandangan, tawaran, kesibukan yang tampak penting. Tidak semuanya salah, tetapi tidak semuanya membawa kita ke tujuan. Fokus adalah kemampuan untuk menikmati perjalanan tanpa lupa ke mana kita menuju. Mari tetapkan tujuan dengan jelas, lalu setiap kali ada hal baru yang menarik perhatian, tanyakan dengan jujur: apakah ini mendekatkanku pada tujuan, atau justru menjauhkan?

† Mohon konfirmasi: apakah kalimat #83 ucapan penulis sendiri? Wajah penumpang lain di foto #83 perlu izin atau disamarkan.



— Ruang tunggu, sebelum terbang

LANGKAH KECIL HARI INI

Ingat satu pengalaman pahit yang pernah Anda lewati. Ucapkan syukur karena Anda masih di sini dan masih melangkah.

UNTUK DIRENUNGKAN

Pahit apa yang pernah saya alami dan kini membuat saya lebih kuat?

“

Kita boleh mengalami pahit getirnya dalam hidup, tetapi kita tak boleh berhenti, karena hidup adalah perjalanan.



Ruang tunggu bandara mempertemukan banyak cerita. Ada yang pergi untuk urusan bahagia, ada yang pulang karena kabar duka. Semuanya sama-sama sedang dalam perjalanan. Pahit dan manis datang bergantian, dan keduanya bukan alasan untuk berhenti. Yang pahit mengajarkan ketabahan, yang manis mengajarkan syukur. Mari terima keduanya sebagai bagian dari perjalanan, lalu tetap melangkah menuju gerbang berikutnya.



— Bangku putih, kemeja batik

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu hal kecil yang bisa dikerjakan dengan sempurna hari ini, misalnya merapikan meja, membalas pesan dengan santun, atau menyelesaikan satu halaman.

UNTUK DIRENUNGKAN

Hal besar apa yang bisa saya pecah menjadi langkah-langkah kecil mulai hari ini?

“

*Jika kita belum bisa mengerjakan hal besar,
maka kerjakanlah hal kecil dengan maksimal,
karena perjalanan jauh itu berawal dari
akumulasi langkah-langkah kecil.*



Hal besar sering membuat kita gentar sebelum mulai. Terlalu banyak yang harus dipikirkan, terlalu jauh jarak yang harus ditempuh. Padahal setiap pencapaian besar tersusun dari langkah-langkah kecil yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh. Satu halaman tulisan setiap hari menjadi buku. Satu kebaikan setiap hari menjadi karakter. Mari berhenti menunggu kesempatan besar, dan mulai mengerjakan hal kecil yang ada di depan mata dengan sebaik-baiknya.



— Garbarata, koper di tangan

LANGKAH KECIL HARI INI

Ambil satu rencana yang sudah lama tersimpan di kepala. Kerjakan bagian pertamanya hari ini, sekecil apa pun.

UNTUK DIRENUNGKAN

Rencana apa yang paling lama saya simpan tanpa pernah saya mulai?

“

Tindakan adalah kunci dari semua kesuksesan. Mari terus bergerak...



Ide yang bagus, rencana yang matang, niat yang tulus, semuanya penting. Namun tanpa tindakan, semua itu hanya tinggal di kepala. Tindakanlah yang mengubah rencana menjadi kenyataan. Tindakan juga yang memberi kita umpan balik: apa yang berhasil, apa yang perlu diperbaiki. Mari tutup Bab ini dengan satu langkah nyata. Pilih satu rencana yang sudah lama tersimpan, lalu kerjakan bagian pertamanya hari ini.

B A B

09

BAGIAN III · BERGERAK DAN BERKARYA

Tanpa “Tapi”, Tanpa “Nanti”



Dua kata kecil sering menjadi penghalang paling besar: tapi dan nanti. Tapi membuat kita ragu sebelum berbuat, nanti membuat kita menunda sebelum memulai.

Bab ini berisi kalimat-kalimat tentang kerja: bekerja lebih dari yang diminta, menghargai proses, dan menyelesaikan satu urusan sebelum beralih ke urusan berikutnya.



— Ballroom yang lengang

LANGKAH KECIL HARI INI

Hitung berapa kali Anda mengucapkan tapi dan nanti hari ini. Besok, coba kurangi separuhnya.

UNTUK DIRENUNGKAN

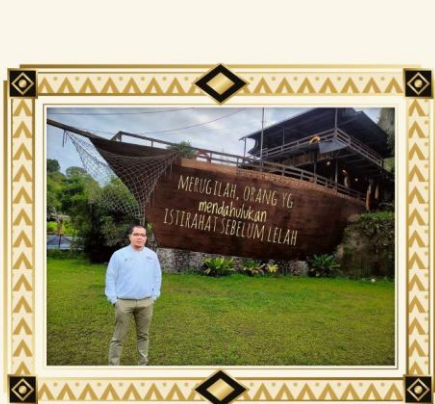
Kebaikan apa yang sering saya tunda dengan kata nanti?

“

*Berbuatlah tanpa kata “tapi”,
bekerjalah tanpa kata “nanti”.*



Kata tapi sering muncul tepat ketika kita hendak berbuat baik: aku ingin membantu, tapi aku sibuk; aku ingin belajar, tapi aku sudah tua. Kata nanti muncul ketika pekerjaan sudah jelas di depan mata: nanti saja setelah ini, nanti saja kalau sempat. Keduanya terdengar wajar, tetapi diam-diam menghabiskan banyak kesempatan. Mari perhatikan berapa kali dua kata ini kita ucapkan hari ini, lalu coba kurangi satu demi satu.



— Papan di tempat wisata; bandara

LANGKAH KECIL HARI INI

Kerjakan dulu satu bagian paling berat dari tugas hari ini sebelum beristirahat. Setelah itu, nikmati istirahat tanpa rasa bersalah.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah istirahat saya hari ini adalah hadiah setelah bekerja, atau cara untuk menghindarinya?

“

Merugilah orang yang mendahulukan istirahat sebelum lelah. Orang malas adalah orang yang senang memilih istirahat terlebih dahulu sebelum lelah datang.



Istirahat adalah hak, tetapi ia paling nikmat setelah lelah yang jujur. Istirahat yang didahulukan sebelum bekerja sering berubah menjadi kebiasaan menunda, dan kebiasaan ini pelan-pelan menggerus kesempatan. Sebaliknya, lelah setelah bekerja sungguh-sungguh membuat istirahat terasa seperti hadiah. Mari biasakan menyelesaikan bagian yang paling penting lebih dulu. Setelah itu, beristirahatlah dengan tenang, tanpa rasa bersalah.

† Kalimat #1 adalah tulisan pada papan di lokasi wisata; asal ungkapannya perlu ditelusuri.



— Swafoto berlatar hutan

LANGKAH KECIL HARI INI

Selesaikan satu pekerjaan yang tertahan karena ingin sempurna. Serahkan dalam keadaan baik, bukan sempurna, agar manfaatnya bisa segera dirasakan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Pekerjaan apa yang tidak kunjung selesai karena saya terlalu menunggu kesempurnaan?

“

*Jangan berpikir untuk sempurna,
tetapi berpikirlah untuk berguna.*



Keinginan untuk sempurna sering menjadi alasan untuk tidak pernah selesai. Kita terus merapikan, terus menunda, karena merasa hasilnya belum cukup baik. Padahal sesuatu yang berguna hari ini lebih bermanfaat daripada sesuatu yang sempurna tetapi tak pernah hadir. Kesempurnaan hanya milik-Nya; tugas kita adalah memberi manfaat sebaik-baiknya. Mari selesaikan pekerjaan dengan standar yang baik, lalu serahkan agar orang lain bisa merasakan manfaatnya.



— Dinding panel berlampu

LANGKAH KECIL HARI INI

Hari ini, tukar satu keluhan dengan satu tindakan. Setiap kali hendak protes, tanyakan: apa yang bisa saya kerjakan sekarang?

UNTUK DIRENUNGKAN

Lebih banyak mana yang saya hasilkan minggu ini: proses atau protes?

“

*Sukses itu melalui banyak proses,
bukan melalui banyak protes.*



Kita sering tergoda menghitung apa yang belum adil: jadwal yang bergeser, rekan yang lamban, aturan yang berubah. Protes memang terasa melegakan, tetapi jarang memindahkan kita satu langkah pun. Proses justru sebaliknya. Ia tidak terasa apa-apa hari ini, tetapi menumpuk diam-diam. Mari hari ini kita tukar satu keluhan dengan satu pekerjaan kecil yang selesai.



— Dinding sofa kulit

LANGKAH KECIL HARI INI

Datangi satu kesempatan hari ini alih-alih menunggunya: kirim proposal, ajukan pertanyaan, atau minta bimbingan kepada orang yang lebih berpengalaman.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kesempatan apa yang sedang saya tunggu untuk datang sendiri?

“

Kesuksesan itu katanya jarang berinisiatif untuk menemui kita; sebaiknya kita yang berjuang untuk menemuinya. Semangat pagi!



Ada yang menunggu kesuksesan datang mengetuk pintu, seolah ia tamu yang tahu alamat kita. Kalimat jenaka ini mengingatkan bahwa kesuksesan lebih sering harus dijemput. Ia menunggu di ujung usaha, di balik latihan yang diulang, di sela kegagalan yang dipelajari. Mari berhenti menunggu dan mulai berjalan menemuinya. Siapa tahu, ia sudah lebih dekat dari yang kita kira.



— Lobi marmer, berjas

LANGKAH KECIL HARI INI

Kerjakan satu hal hari ini sedikit melampaui yang diminta: lebih rapi, lebih cepat, atau lebih bermanfaat bagi orang yang menerimanya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah saya bekerja sebatas yang dibayar, atau dengan semangat memberi?

“

Orang yang bekerja lebih dari apa yang dibayar, pada suatu waktu akan dibayar lebih dari apa yang dikerjakan.

— DINISBATKAN KEPADA NAPOLEON HILL



Bekerja hanya sebatas yang dibayar terasa adil, tetapi jarang membawa kita ke mana-mana. Orang yang bersedia memberi lebih, membantu di luar tugasnya, mengerjakan dengan lebih rapi, belajar hal yang belum diminta, sedang menanam sesuatu yang hasilnya mungkin baru terlihat bertahun-tahun kemudian. Ganjarannya tidak selalu berupa uang; bisa kepercayaan, kesempatan, atau ilmu. Mari bekerja dengan semangat memberi, bukan sekadar menukar waktu dengan upah.

† Pada gambar asli tertulis "NH"; rujukan atribusi masih ditelusuri.

“

Berhentilah ketika sudah berhasil [...] tantangan, dan bersiaplah untuk tantangan berikutnya.

• ◆ •

“

Berhentilah ketika sudah berhasil [...] tantangan, dan bersiaplah untuk tantangan berikutnya.



Setiap tantangan yang berhasil dilalui layak dirayakan, meski sebentar. Berhenti sejenak setelah berhasil memberi kita waktu untuk bersyukur, beristirahat, dan mencatat pelajaran. Namun berhenti bukan berarti berpuas diri. Tantangan berikutnya selalu menunggu, dan justru di sanalah kita akan tumbuh lagi. Mari biasakan ritme ini: berusaha, berhasil, bersyukur, bersiap.

LANGKAH KECIL HARI INI

Rayakan satu keberhasilan kecil minggu ini dengan cara sederhana, lalu tentukan tantangan berikutnya yang ingin dihadapi.

UNTUK DIRENUNGKAN

Tantangan apa yang baru saja saya lalui, dan tantangan apa yang menanti berikutnya?

† Satu kata pada gambar asli belum terbaca; mohon konfirmasi penulis.



— Berlari di tepi sawah · Foto: Orion

LANGKAH KECIL HARI INI

Sisihkan tiga puluh menit hari ini untuk bergerak: jalan kaki, bersepeda, atau senam ringan. Catat bagaimana perasaan Anda sesudahnya.

UNTUK DIRENUNGKAN

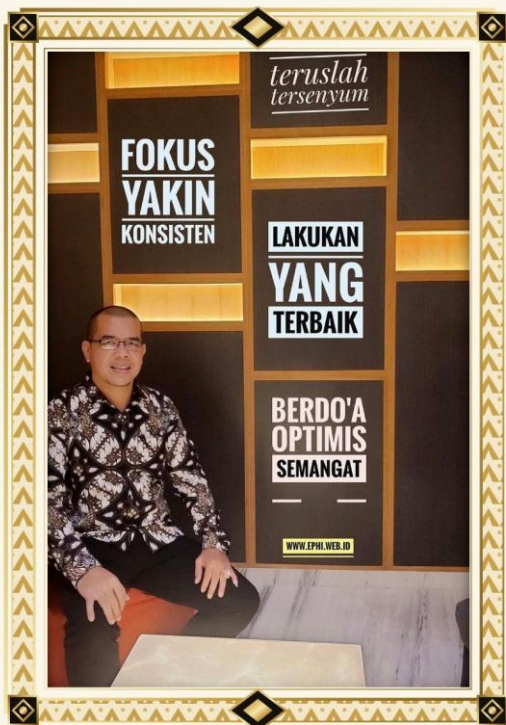
Sudakah saya merawat tubuh sebagai amanah, atau hanya memakainya hingga lelah?

“

Mari berolahraga agar kita punya ekstra energi untuk hidup lebih produktif.



Semangat bekerja membutuhkan tubuh yang sanggup menanggungnya. Sering kita mengorbankan kesehatan demi pekerjaan, lalu bertanya-tanya mengapa produktivitas menurun. Olahraga bukan kemewahan bagi orang yang punya waktu luang; ia adalah investasi bagi siapa pun yang ingin bekerja lama dan baik. Mari sisihkan waktu untuk bergerak, sekalipun hanya berjalan kaki tiga puluh menit di pagi hari. Tubuh yang terawat adalah amanah yang juga akan dimintai pertanggungjawaban.



— Panel berlampu, sesi yang sama

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu kata dari kutipan ini sebagai pegangan minggu ini. Tulis di layar ponsel atau di meja kerja agar mudah teringat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Dari fokus, yakin, dan konsisten, mana yang paling sering bilang dari diri saya?

“

Fokus, yakin, konsisten. Lakukan yang terbaik. Berdoa, optimis, semangat. Teruslah tersenyum.



Kadang yang kita butuhkan bukan nasihat panjang, melainkan beberapa kata yang bisa dibawa ke mana-mana. Fokus menjaga arah. Yakin menjaga hati. Konsisten menjaga langkah. Doa, optimisme, dan semangat menjadi bahan bakarnya, sementara senyum membuat perjalanan terasa lebih ringan. Mari pilih satu kata dari daftar ini sebagai pegangan untuk minggu ini, lalu ingat kata itu setiap kali mulai lelah.



— Sofa hijau di lobi

LANGKAH KECIL HARI INI

Setelah menyelesaikan satu pekerjaan hari ini, ucapkan alhamdulillah, lalu langsung mulai langkah pertama pekerjaan berikutnya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah saya terlalu lama berleha-leha setelah menyelesaikan sesuatu?

“

Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

— QS. AL-INSYIRAH [94]: 7



Ayat ini datang sesudah janji bahwa bersama kesulitan ada kemudahan. Seakan-akan setelah diberi harapan, kita langsung diajak bekerja lagi. Tidak ada ruang untuk berleha-leha terlalu lama. Selesai satu urusan, mulailah urusan berikutnya dengan kesungguhan yang sama. Mari jadikan ayat ini sebagai ritme kerja kita: tuntaskan, bersyukur, lalu lanjutkan, dengan hati yang selalu terhubung kepada-Nya.

† Terjemahan mengikuti gambar asli; cocokkan dengan terjemahan Kemenag sebelum cetak.



B A G I A N

IV



Hidup Bersama

B A B

10

BAGIAN IV · HIDUP BERSAMA

Menjaga Rasa dengan Sesama



Kita tidak hidup sendirian. Setiap hari kita bersinggungan dengan keluarga, rekan kerja, tetangga, bahkan orang asing di perjalanan. Di setiap persinggungan itu ada rasa yang perlu dijaga.

Bab ini berisi kalimat-kalimat tentang menjaga hubungan: mengingat kebaikan, melupakan kesalahan, dan memilih memaafkan.



— Potret ganda, nuansa biru

LANGKAH KECIL HARI INI

Lakukan satu kebaikan hari ini tanpa memikirkan apakah orang akan menyukainya. Cukup pastikan niatnya lurus dan caranya baik.

UNTUK DIRENUNGKAN

Seberapa besar keputusan saya selama ini dipengaruhi oleh keinginan untuk disukai semua orang?

“

Kita takkan bisa menyenangkan semua orang; kewajiban kita berupaya terus untuk menjadi orang baik dan berbuat baik untuk sesama.



Mencoba menyenangkan semua orang adalah pekerjaan yang tidak pernah selesai. Selalu ada yang kurang puas, selalu ada yang salah paham. Kalimat ini mengembalikan kita pada tugas yang lebih jelas: menjadi baik dan berbuat baik. Penilaian orang adalah urusan mereka; kebaikan kita adalah urusan kita. Mari berhenti mengukur diri dari tepuk tangan, dan mulai mengukurnya dari ketulusan.



— Dua sudut kafe yang sama

LANGKAH KECIL HARI INI

Tulis dua daftar pendek: kebaikan orang lain kepada saya yang perlu diingat, dan kesalahan orang lain yang perlu saya lupakan. Mulailah dari orang terdekat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kebaikan siapa yang sudah lama saya lupakan, dan kesalahan siapa yang masih terus saya ingat?

“

Mari biasakan mengingat dua hal: kebaikan orang lain kepada kita dan kesalahan kita kepada orang lain. Mari belajar melupakan dua hal: kebaikan kita pada orang lain dan kesalahan orang lain kepada kita.



Empat hal ini adalah kunci menjaga hubungan. Mengingat kebaikan orang lain membuat kita tahu berterima kasih. Mengingat kesalahan sendiri membuat kita rendah hati dan mau meminta maaf. Melupakan kebaikan kita membuat ketulusan tetap terjaga, tanpa menuntut balas. Melupakan kesalahan orang lain membuat hati lapang dan hubungan tidak terus terluka. Mari latih keempatnya, terutama kepada orang-orang yang paling dekat dengan kita.



— Tepi laut, senja

LANGKAH KECIL HARI INI

Jika mendengar kabar tidak enak tentang perasaan seseorang kepada Anda, temui atau hubungi orang itu langsung dengan niat baik sebelum mengambil kesimpulan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Hubungan mana yang pernah renggang hanya karena kabar dari orang ketiga?

“

Jangan menilai perasaan orang kepada kita berdasarkan kata orang lain, tapi nilailah dari bagaimana dia bersikap terhadap kita.



Kabar dari orang ketiga sering membawa bumbu yang tidak kita sadari. Sebuah kalimat bisa berubah makna setelah berpindah dari mulut ke mulut. Jika kita menilai hubungan berdasarkan kabar seperti itu, kita bisa kehilangan sahabat yang sebenarnya tulus. Mari biasakan menilai seseorang dari pengalaman langsung: bagaimana ia memperlakukan kita, bagaimana ia hadir saat dibutuhkan. Jika ada keraguan, bertanyalah langsung dengan baik.



— Ruang tunggu yang tenang

LANGKAH KECIL HARI INI

Dalam perbedaan pendapat berikutnya, tanyakan pada diri sendiri: mana yang lebih penting, menang atau tetap bersaudara? Pilihlah dengan sadar.

UNTUK DIRENUNGKAN

Dengan siapa saya perlu mengalah agar silaturahmi tetap terjaga?

“

Orang yang mengalah bukan berarti kalah; bisa jadi dia mengalah agar silaturahmi tetap terjaga.



Dalam perselisihan, sering kali yang paling sulit bukan mencari siapa yang benar, melainkan memutuskan apa yang lebih penting: menang atau tetap bersaudara. Orang yang memilih mengalah demi silaturahmi sedang memenangkan sesuatu yang lebih berharga. Ia mungkin kehilangan argumen, tetapi tidak kehilangan saudara. Mari belajar menimbang dengan bijak, kapan kebenaran perlu dipertahankan, dan kapan hubungan baik perlu didahulukan.



— Kafe malam, kaos Politeknik

LANGKAH KECIL HARI INI

Jika hari ini ada yang perlu diingatkan, sampaikan secara pribadi, dengan bahasa yang lembut dan diawali dengan menyebut kebajikannya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Bagaimana cara saya menegur orang lain, dan bagaimana rasanya jika saya ditegur dengan cara yang sama?

“

*Mari biasakan untuk saling mengingatkan,
bukan saling menyalahkan, agar hidup
semakin berarti.*



Mengingatkan dan menyalahkan bisa membicarakan hal yang sama, tetapi lahir dari niat yang berbeda. Mengingatkan bertujuan memperbaiki; menyalahkan bertujuan mencari siapa yang patut disalahkan. Yang pertama membuat orang mau berubah, yang kedua membuat orang membela diri. Mari perhatikan cara kita berbicara saat ada yang keliru, di rumah, di kantor, di ruang kelas. Sampaikan dengan lembut, secara pribadi, dan dengan harapan yang baik.



— Swafoto, langit biru

LANGKAH KECIL HARI INI

Kenali batas tenaga Anda. Tetap berbuat baik kepada orang yang tidak peduli, tetapi beri diri sendiri waktu untuk beristirahat dan memperbarui niat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kebaikan siapa yang tetap saya lakukan meski tidak pernah dibalas, dan mengapa saya terus melakukannya?

“

Bersikap baik terhadap orang yang sama sekali tidak peduli kepada kita memang sungguh melelahkan.



Kalimat ini jujur, dan kejujurannya patut dihargai. Tidak semua kebaikan berbalas, dan berbuat baik kepada orang yang tidak peduli memang menguras tenaga. Namun justru di situlah kebaikan diuji ketulusannya. Jika kita berbuat baik hanya kepada yang membalas, itu baru pertukaran. Mari tetap berbuat baik dengan ikhlas, sambil mengenali batas diri. Istirahatlah bila lelah, lalu kembali dengan niat yang diperbarui, karena balasan sejati tidak datang dari manusia.



— Di depan miniatur Jam Gadang

LANGKAH KECIL HARI INI

Saat obrolan mulai mengarah pada ghibah hari ini, alihkan pembicaraan dengan santun ke topik lain atau kebaikan orang yang sedang dibicarakan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Seberapa sering lidah saya menghabiskan tabungan kebaikan yang sudah saya kumpulkan?

“

Orang yang bangkrut adalah orang yang menggadaikan pahala amal baiknya dengan sengaja melalui ghibah dan mencari-cari kesalahan saudaranya.



Kalimat ini mengingatkan pada hadis tentang orang yang bangkrut (al-mufлис) yang diriwayatkan oleh Imam Muslim: seseorang datang membawa banyak amal, tetapi amalnya habis untuk menebus kezaliman lisan dan perbuatannya kepada orang lain. Ghibah terasa ringan di lidah, apalagi jika dibungkus sebagai obrolan biasa. Namun ia menggerus tabungan kebaikan kita sendiri. Mari jaga lisan, dan bila mendengar ghibah, alihkan pembicaraan dengan santun.

“

*Kebobongan menyelamatkanmu sementara,
tapi menghancurkanmu selamanya.*

• ◆ •

“

*Kebohongan menyelamatkanmu
sementara, tapi menghancurkanmu
selamanya.*



Kebohongan sering terasa seperti jalan keluar yang praktis. Ia menyelamatkan kita dari rasa malu, dari teguran, dari konsekuensi yang tidak menyenangkan. Namun keselamatan itu hanya sementara. Satu kebohongan membutuhkan kebohongan lain untuk menutupinya, dan kepercayaan yang hilang sangat sulit dibangun kembali. Mari pilih kejujuran meski terasa lebih berat hari ini. Kejujuran adalah fondasi setiap hubungan yang ingin bertahan lama.

LANGKAH KECIL HARI INI

Hari ini, pilih jujur dalam satu situasi kecil yang biasanya Anda tutupi dengan alasan. Rasakan ringannya hati setelah itu.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kebohongan kecil apa yang sering saya anggap wajar?

“

*Memaafkan adalah kemenangan terbaik.
Mari lupakan apa pun dan siapa pun yang
menyakiti kita. Maafkan, dan mari jalani
hidup kita sebaik-baiknya.*

• ◆ •

“

Memaafkan adalah kemenangan terbaik. Mari lupakan apa pun dan siapa pun yang menyakiti kita. Maafkan, dan mari jalani hidup kita sebaik-baiknya.



Memaafkan bukan berarti membenarkan kesalahan orang lain, dan bukan pula berarti melupakan pelajaran dari peristiwa itu. Memaafkan berarti melepaskan beban yang selama ini kita pikul sendiri. Dendam ibarat menggenggam bara api sambil berharap orang lain yang terbakar. Mari letakkan bara itu. Maafkan, sebagaimana kita juga berharap dimaafkan, lalu lanjutkan hidup dengan hati yang lebih ringan.

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu nama yang masih menyisakan rasa sakit di hati. Doakan kebaikan untuknya dalam salat hari ini sebagai langkah pertama memaafkan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Siapa yang perlu saya maafkan agar hati saya sendiri bisa lebih ringan?

B A B

11

BAGIAN IV · HIDUP BERSAMA

Tangan di Atas



Tangan di atas lebih baik daripada tangan di bawah. Bab ini merayakan semangat memberi: memberi bantuan, memberi manfaat, memberi waktu, dan memberi kebaikan tanpa berpura-pura.

Memberi tidak membuat kita berkurang. Ia justru membuat hidup terasa lebih luas.



— Berjas, jempol terangkat

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan satu manfaat yang bisa Anda berikan minggu ini dengan kemampuan yang sudah dimiliki: mengajar, membantu, atau berbagi pengalaman.

UNTUK DIRENUNGKAN

Selain mengejar yang belum dimiliki, apa yang sudah bisa saya berikan kepada orang lain?

“

Hidup ini bukan tentang memiliki dan mendapatkan, tetapi tentang memberi manfaat.



Sebagian besar hidup kita dihabiskan untuk mendapatkan: gelar, pekerjaan, rumah, pengakuan. Semua itu wajar. Namun pada akhirnya, yang membuat hidup terasa bermakna adalah apa yang kita berikan. Ilmu yang kita ajarkan, bantuan yang kita ulurkan, jejak baik yang kita tinggalkan. Mari tanyakan pada diri sendiri, bukan hanya apa yang sudah kudapat tahun ini, tetapi juga manfaat apa yang sudah kuberikan.



— Ornamen burung; sudut kafe

LANGKAH KECIL HARI INI

Mulailah satu hubungan hari ini dengan memberi: perhatian, pujian yang tulus, atau bantuan kecil, tanpa menunggu diminta.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apa yang ingin saya dapatkan, dan sudahkah saya memulainya dengan memberi?

“

Bila ingin mendapatkan sesuatu, mari awali dengan memberi sesuatu.



Ada hukum sederhana dalam hidup: apa yang kita tabur, itulah yang kita tuai. Ingin dihormati, mulailah menghormati. Ingin dibantu, mulailah membantu. Ingin dipahami, mulailah memahami. Memberi lebih dahulu bukan strategi untuk mendapatkan balasan, melainkan cara membuka pintu kebaikan. Mari jadikan memberi sebagai langkah pertama dalam setiap hubungan, dan biarkan kebaikan menemukan jalannya kembali.



— Aliran air dan air terjun kecil

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu kemampuan yang ingin Anda tingkatkan agar lebih bisa membantu orang lain, lalu luangkan waktu mempelajarinya minggu ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Bantuan apa yang pernah diminta kepada saya tetapi belum mampu saya berikan?

“

Sedih itu adalah di saat orang berharap dan minta bantuan kepada kita, namun kita tidak mampu untuk membantu. Untuk itu, mari terus tingkatkan kapabilitas diri untuk dapat membantu, karena bahagia itu salah satunya di saat kita dapat memudahkan urusan orang lain.



Ada alasan yang mulia untuk terus belajar dan meningkatkan kemampuan: agar kita bisa lebih banyak menolong. Ilmu, keterampilan, jaringan, bahkan rezeki, semuanya menjadi lebih bermakna ketika dipakai untuk memudahkan urusan orang lain. Mari jadikan ini motivasi saat belajar terasa melelahkan. Kemampuan yang kita bangun hari ini mungkin kelak menjadi jawaban bagi seseorang yang datang meminta bantuan.



— Di depan masjid, seragam lapangan

LANGKAH KECIL HARI INI

Perhatikan sekitar Anda hari ini dan temukan satu orang yang sedang kesulitan. Tawarkan bantuan sekecil apa pun yang bisa Anda berikan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Siapa saudara di sekitar saya yang sedang membutuhkan pertolongan?

“

Barang siapa yang membantu saudaranya, maka Allah akan membantunya. Mari kita terus berbuat baik.

— MAKNA HADIS RIWAYAT MUSLIM



Janji ini menenangkan sekaligus menantang. Menenangkan, karena setiap bantuan yang kita berikan tidak pernah sia-sia; ada pertolongan yang lebih besar yang menanti. Menantang, karena ia mengajak kita untuk lebih peka terhadap kesulitan orang lain. Mari perhatikan sekitar kita hari ini. Mungkin ada rekan yang sedang kewalahan, tetangga yang butuh tumpangan, atau mahasiswa yang perlu dibimbing. Bantuan kecil pun berarti.



— Mural laut di kafe

LANGKAH KECIL HARI INI

Setiap pagi minggu ini, perbarui niat dengan satu kalimat: hari ini aku akan berbuat baik karena Allah, bukan karena ingin dipuji.

UNTUK DIRENUNGKAN

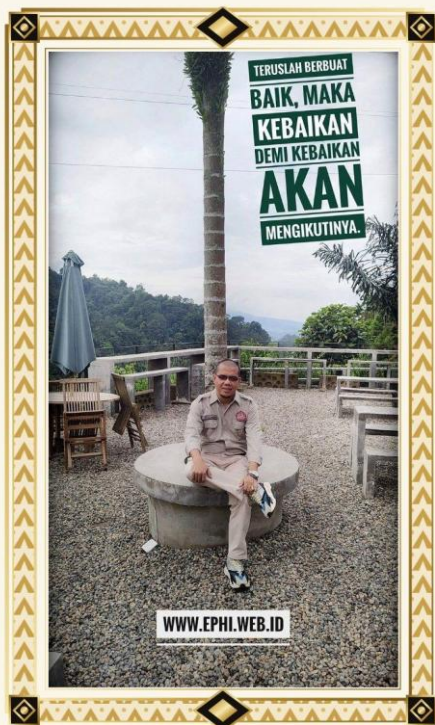
Apa yang biasanya membuat semangat berbuat baik saya surut?

“

Mari teguhkan hati untuk terus berbuat baik.



Berbuat baik sekali itu mudah. Yang sulit adalah terus berbuat baik, terutama ketika kebaikan kita tidak dihargai, disalahpahami, atau bahkan dimanfaatkan. Di sinilah hati perlu diteguhkan. Keteguhan itu datang dari niat yang lurus: kita berbuat baik karena itulah yang benar, bukan karena ingin dipuji. Mari perbarui niat itu setiap pagi, agar kebaikan tidak bergantung pada suasana hati.



— Kafe di tepi bukit

LANGKAH KECIL HARI INI

Mulailah rantai kebaikan hari ini dengan satu tindakan kecil: traktir kopi rekan kerja, bantu tetangga, atau beri tumpangan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kebaikan apa yang pernah saya terima dan ingin saya teruskan kepada orang lain?

“

Teruslah berbuat baik, maka kebaikan demi kebaikan akan mengikutinya.



Kebaikan punya kecenderungan untuk berlipat. Satu perbuatan baik sering membuka jalan bagi perbuatan baik berikutnya, baik dari diri kita sendiri maupun dari orang lain yang terinspirasi. Kebiasaan baik juga melatih hati, sehingga kebaikan berikutnya terasa lebih mudah. Mari mulai rantai kebaikan hari ini dengan satu tindakan kecil, lalu lihat bagaimana ia menular dan kembali dalam bentuk yang tidak terduga.



— Pintu bangunan kayu tua

LANGKAH KECIL HARI INI

Lakukan satu kebaikan hari ini yang tidak diketahui siapa pun, tidak diceritakan dan tidak diunggah.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah kebaikan saya tetap sama besarnya jika tidak ada seorang pun yang melihat?

“

Hidup ini bukan tentang siapa yang terbaik, tapi siapa yang mau berbuat baik dan tidak berpura-pura baik.



Menjadi yang terbaik adalah perlombaan yang hanya bisa dimenangkan sedikit orang. Berbuat baik adalah pilihan yang terbuka bagi semua. Namun kebaikan yang sejati tidak membutuhkan panggung. Ia tidak sibuk ditampilkan, tidak menunggu kamera, tidak menuntut pengakuan. Mari periksa kebaikan kita: apakah ia tetap kita lakukan seandainya tidak ada seorang pun yang tahu? Jika ya, itulah kebaikan yang tidak berpura-pura.



— Berbincang di rumah kayu

LANGKAH KECIL HARI INI

Kunjungi atau hubungi satu orang yang jarang diperhatikan, orang tua di kampung, guru lama, atau tetangga yang hidup sendiri, minggu ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Siapa yang sudah lama tidak saya kunjungi padahal kehadiran saya berarti baginya?

“

Kebaikan itu panggil-memanggil, maka teruslah berbuat baik dengan ikhlas. Insya Allah berkah.



Kebaikan memanggil kebaikan. Kunjungan sederhana ke rumah yang sederhana, obrolan hangat dengan orang yang jarang didengar, bisa membuka pintu-pintu yang tidak kita duga. Orang yang kita kunjungi merasa dihargai, kita sendiri pulang dengan hati yang penuh. Mari luangkan waktu untuk menyapa mereka yang sering terlupakan. Lakukan dengan ikhlas, tanpa kamera dan tanpa pamrih, lalu biarkan Allah yang menurunkan berkahnya.

† Wajah orang lain di foto perlu izin atau disamarkan sebelum cetak.

B A B

12

BAGIAN IV · HIDUP BERSAMA

Hidup di Dunia, Bukan untuk Dunia



Semua perjalanan pada akhirnya akan pulang. Bab ini mengajak kita mengingat untuk apa kita diciptakan, dan bagaimana menempatkan dunia di tangan, bukan di hati.

Hidup di dunia adalah persinggahan. Bekal terbaik adalah yang kita kirim lebih dulu.



— Masjid bermenara, malam hari

LANGKAH KECIL HARI INI

Periksa satu hal duniawi yang paling sering mengganggu ketenangan Anda. Tetapkan batas yang sehat untuknya mulai hari ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Bagian dunia mana yang sudah pindah dari tangan ke dalam hati saya?

“

*Hiduplah di dunia ini, namun jangan
biarkan dunia hidup dalam diri kita.*



Kita boleh bekerja keras, mengejar ilmu, membangun karier, dan menikmati rezeki yang halal. Semua itu bagian dari hidup di dunia. Masalahnya muncul ketika dunia mulai mengatur hati kita: kebahagiaan bergantung pada harta, harga diri bergantung pada jabatan, ketenangan bergantung pada pujian. Mari letakkan dunia di tangan, bukan di hati. Pegang ia dengan sungguh-sungguh, tetapi siap melepaskannya kapan saja.



— Bersama si kecil, matahari terbenam

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu aktivitas rutin hari ini, bekerja, mengajar, atau mengurus keluarga, dan niatkan dengan sadar sebagai ibadah sebelum memulainya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Aktivitas harian apa yang bisa bernilai ibadah jika saya meluruskan niatnya?

“

*Tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia
kecuali untuk beribadah kepada-Ku.*

— QS. ADZ-DZARIYAT [51]: 56



Ayat ini menjawab pertanyaan paling mendasar: untuk apa kita ada. Ibadah tidak hanya terbatas pada salat dan puasa. Bekerja dengan jujur, mendidik anak dengan sabar, mengajar dengan ikhlas, membantu sesama, semuanya bisa bernilai ibadah jika diniatkan karena-Nya. Mari hadirkan kesadaran ini dalam kesibukan sehari-hari, sehingga setiap aktivitas tidak hanya mengisi waktu, tetapi juga mengisi bekal.

† Terjemahan mengikuti gambar asli; cocokkan dengan terjemahan Kemenag sebelum cetak.



— Berlatar masjid

LANGKAH KECIL HARI INI

Jaga salat lima waktu hari ini tepat pada waktunya. Jika sudah, tambahkan satu hal untuk memperbaiki kekusyukannya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Bagaimana kualitas perjumpaan saya dengan-Nya dalam salat hari ini?

“

Wahai yang meninggalkan salat, musibahmu lebih besar dari musibah Iblis. Iblis menolak sujud kepada Adam a.s., sedangkan engkau menolak bersujud kepada Rabb-nya Adam a.s. Ada apa engkau dengan Rabb-mu hingga engkau tak mau berjumpa dengan-Nya?



Kalimat ini keras, dan memang dimaksudkan untuk mengguncang. Salat adalah perjumpaan kita dengan Sang Pencipta, lima kali sehari. Meninggalkannya berarti menolak undangan yang paling mulia. Bagi yang masih berat menjaganya, kalimat ini bukan vonis, melainkan panggilan untuk kembali. Mari jaga salat kita, mulai dari tepat waktu, lalu perlahan memperbaiki kekhusyukannya. Perjumpaan itu selalu menunggu kita.

† Penutur asli kutipan ini masih ditelusuri.



— Menara dan langit senja

LANGKAH KECIL HARI INI

Sisihkan sebagian rezeki hari ini untuk sedekah, sekecil apa pun nilainya. Salurkan kepada orang yang paling dekat dan paling membutuhkan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Adakah bagian orang lain dalam rezeki saya yang belum saya sampaikan?

“

Tabukah kita, orang kaya tapi miskin? Itulah orang kaya yang menumpuk-numpuk hartanya dan tidak mengeluarkan sebagian rezekinya untuk membantu sesama.



Kekayaan sejati tidak diukur dari apa yang disimpan, melainkan dari apa yang dibagikan. Harta yang ditumpuk tanpa pernah dikeluarkan untuk sesama hanya menjadi beban, baik di dunia maupun kelak. Sebaliknya, sedekah yang kecil sekalipun menjadi tabungan yang tidak pernah hilang. Mari periksa rezeki yang ada di tangan kita hari ini. Adakah bagian orang lain di dalamnya yang belum kita sampaikan?



— Langit senja dan pohon kelapa

LANGKAH KECIL HARI INI

Jangan tunda sedekah yang sudah terniatkan. Tunaikan hari ini, sebelum kesibukan membuatnya terlupa.

UNTUK DIRENUNGKAN

Jika waktu saya habis besok, sedekah apa yang akan paling saya sesali karena belum ditunaikan?

“

Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata, “Ya Tuhanku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang saleh.”

— QS. AL-MUNAFIQUN [63]: 10



Ayat ini menggambarkan penyesalan yang paling menyedihkan: ingin bersedekah ketika waktunya sudah habis. Permintaan itu sederhana, hanya sedikit waktu tambahan, tetapi tidak lagi bisa dikabulkan. Selagi kita masih membaca halaman ini, waktu itu masih ada. Mari tidak menunda sedekah, sekecil apa pun. Kirimkan bekal lebih dahulu, agar kelak kita tidak termasuk orang yang meminta waktu yang sudah tak bisa diberikan.

† Terjemahan mengikuti gambar asli; cocokkan dengan terjemahan Kemenag sebelum cetak.



B A G I A N

V



Akar dan Jeda

B A B

13

BAGIAN V · AKAR DAN JEDA

Alam Takambang Jadi Guru



Alam takambang jadi guru: alam yang terbentang adalah guru. Pepatah Minangkabau ini mengajarkan bahwa pelajaran ada di mana-mana, bagi siapa saja yang mau membaca.

Bab ini mengumpulkan pepatah, budaya, dan guru-guru kehidupan yang ditemui sepanjang jalan.



— Dinding bata, sebuah kafe

LANGKAH KECIL HARI INI

Sambung kembali satu tali silaturahmi yang mulai renggang minggu ini, dengan kunjungan, telepon, atau pesan yang hangat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Tali mana dalam hidup saya yang mulai renggang dan perlu dijaga agar tidak putus?

“

*Bagantuang ka tali nan indak ka putuih,
bapagang ka raso nan indak ka hilang. Jago tali
nak jan putuih, jago raso nak jan hilang.*

— PEPATAH MINANGKABAU



Artinya kira-kira: bergantunglah pada tali yang tidak akan putus, berpeganglah pada rasa yang tidak akan hilang; jagalah tali agar jangan putus, jagalah rasa agar jangan hilang. Tali adalah ikatan silaturahmi, rasa adalah kepekaan hati. Keduanya tidak terjaga dengan sendirinya; ia perlu dirawat dengan kunjungan, kabar, dan sikap yang menghargai. Mari periksa tali-tali kita hari ini. Adakah yang mulai renggang dan perlu disambung kembali?

† Terjemahan mohon diperiksa penulis.



— Papan pepatah di dinding kafe

LANGKAH KECIL HARI INI

Bawa satu persoalan yang sedang berat ke dalam musyawarah keluarga atau rekan kerja. Biarkan duduk bersama melapangkan yang sempit.

UNTUK DIRENUNGKAN

Persoalan apa yang selama ini saya pikul sendiri, padahal bisa menjadi lapang jika dimusyawarahkan?

“

Alun takilek alah takalam. Duduak surang basampik-sampik, duduak basamo balapang-lapang. Takuruang nak di lua, taimpik nak di ateh.

— PEPATAH MINANGKABAU



Belum berkilat sudah terbayang: orang yang arif mampu membaca tanda sebelum sesuatu terjadi. Duduk sendiri terasa sempit, duduk bersama terasa lapang: persoalan yang berat menjadi ringan bila dimusyawarahkan. Terkurung ingin di luar, terhimpit ingin di atas: dalam kesulitan, selalu ada akal untuk keluar. Tiga baris ini adalah kearifan yang lahir dari alam dan pergaulan. Mari pelajari kembali pepatah-pepatah seperti ini, karena di dalamnya tersimpan cara hidup yang teruji waktu.

† Papan pepatah terpotong di foto; baris terakhir dan terjemahan mohon diperiksa penulis.



— Bangku batu berukir

LANGKAH KECIL HARI INI

Sebelum memulai pekerjaan baru minggu ini, ucapkan dalam hati tiga pegangan: luruskan niat, arahkan hati pada kebaikan, bersandar pada kebenaran.

UNTUK DIRENUNGKAN

Dari niat, hati, dan sandaran, mana yang paling perlu saya luruskan saat ini?

“

Luruihan niaik, surikan hati ka nan elok, basanda ka nan bana.

— MAK KARI



Luruskan niat, arahkan hati kepada yang baik, bersandarlah kepada yang benar. Tiga nasihat pendek ini merangkum hampir seluruh isi buku ini. Niat adalah titik awal, hati adalah kemudi, dan kebenaran adalah tempat bersandar. Jika ketiganya terjaga, langkah sejauh apa pun tidak akan tersesat. Mari jadikan kalimat ini pegangan setiap kali kita memulai sesuatu yang baru.

† Mohon keterangan penulis tentang Mak Kari untuk catatan kaki.



— Festival Pesona Minangkabau, Batusangkar, November 2022

LANGKAH KECIL HARI INI

Kenalkan satu unsur budaya Anda kepada anak atau generasi muda di sekitar Anda minggu ini: pakaian, pepatah, makanan, atau cerita.

UNTUK DIRENUNGKAN

Warisan budaya apa yang ingin saya teruskan kepada generasi berikutnya?

“

Ayo pakai deta. Deta adalah kain penutup kepala yang khusus dikenakan kaum lelaki Minangkabau. Konon, dahulu kaum lelaki Minangkabau tidak akan merasa lengkap apabila tidak memakai deta di kepalanya. Bangga memakai deta.



Budaya hidup ketika dipakai, bukan hanya ketika dipajang. Deta, kain penutup kepala lelaki Minangkabau, adalah salah satu penanda identitas yang dulu dikenakan dengan bangga. Memakainya kembali di sebuah festival adalah cara sederhana untuk menyambung ingatan dengan generasi sebelumnya. Mari tidak malu mengenakan dan memperkenalkan budaya sendiri. Dari hal-hal kecil seperti inilah anak-anak kita belajar mengenal dari mana mereka berasal.



— Berseragam, di meja

LANGKAH KECIL HARI INI

Sisihkan waktu membaca setidaknya lima belas menit setiap hari minggu ini. Pilih bacaan yang menambah ilmu, bukan sekadar hiburan.

UNTUK DIRENUNGKAN

Lebih banyak mana yang saya rawat selama ini: penampilan atau isi kepala?

“

*Baju itu memuliakanmu sebelum duduk;
ilmu itu memuliakanmu sepanjang hidup.*



Penampilan memang membuka pintu. Pakaian yang rapi membuat orang menghargai kita saat pertama bertemu. Namun setelah duduk dan berbicara, yang membuat kita tetap dihargai adalah isi kepala dan kebijaksanaan hati. Pakaian bisa dibeli dalam sehari, ilmu harus dikumpulkan seumur hidup. Mari berinvestasi lebih banyak pada yang kedua: membaca, belajar, bertanya, dan mengamalkan apa yang sudah kita ketahui.



— Berbincang di trotoar, pada Hari Guru Nasional

LANGKAH KECIL HARI INI

Pelajari satu hal hari ini dari orang yang jarang Anda anggap guru: pedagang kecil, petugas kebersihan, atau anak-anak.

UNTUK DIRENUNGKAN

Siaapa guru kehidupan di sekitar saya yang selama ini luput dari perhatian?

“

*Sadarkah kita, ternyata guru sejati
itu ada di sekitar kita!*



Foto ini diambil pada Hari Guru Nasional. Bukan di ruang kelas, melainkan di trotoar, bersama seorang bapak yang memikul karung. Dari orang-orang seperti beliau kita belajar tentang ketabahan, tentang kerja keras tanpa keluh, tentang syukur atas rezeki yang sederhana. Guru tidak selalu berdiri di depan kelas. Mari buka mata dan hati untuk belajar dari siapa saja yang kita temui, terutama dari mereka yang sering luput dari perhatian.

† Wajah orang lain di foto perlu izin atau disamarkan sebelum cetak.

B A B

14

BAGIAN V · AKAR DAN JEDA

Secangkir Teh, Secangkir Kopi



Perjalanan panjang butuh jeda. Bab terakhir ini adalah meja kecil di sudut kafe: secangkir teh, secangkir kopi, dan beberapa kalimat ringan yang mengundang senyum.

Karena kebijaksanaan tidak selalu harus serius.



— Secangkir teh, senja · Foto: Orion

LANGKAH KECIL HARI INI

Sediakan sepuluh menit hari ini untuk duduk bersama secangkir teh, tanpa ponsel, dan biarkan pikiran beristirahat.

UNTUK DIRENUNGKAN

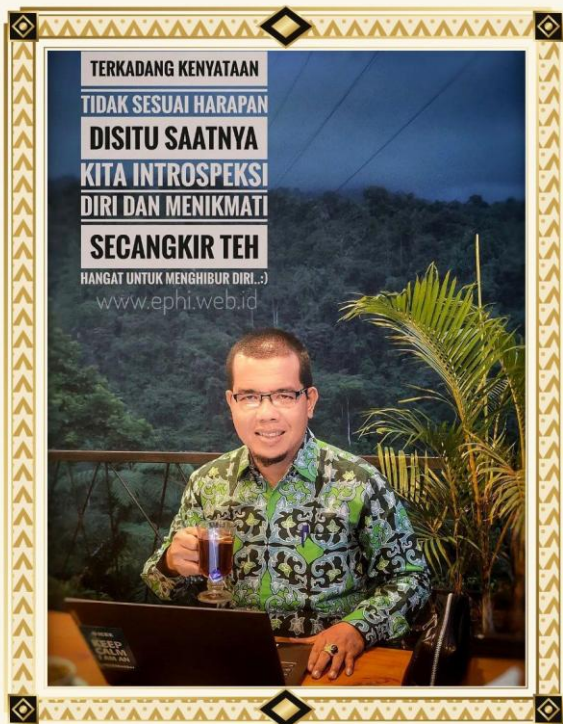
Kapan terakhir kali saya memberi diri sendiri jeda yang benar-benar tenang?

“

Di mana ada teh, di situ ada harapan dan ketenangan.



Ada sesuatu yang menenangkan dari secangkir teh hangat. Mungkin aromanya, mungkin hangatnya, mungkin karena ia memaksa kita duduk sejenak dan berhenti tergesa. Di jeda kecil seperti itu, pikiran yang kusut sering menemukan jalan keluarnya sendiri. Mari sediakan waktu untuk jeda-jeda sederhana dalam hari yang sibuk. Harapan dan ketenangan kadang tidak perlu dicari jauh-jauh; ia ada di cangkir yang sedang kita genggam.



— Teh hangat, kafe tepi hutan

LANGKAH KECIL HARI INI

Jika hari ini tidak berjalan sesuai harapan, beri diri sendiri kelonggaran sejenak. Seduh minuman hangat, tarik napas, lalu mulai lagi.

UNTUK DIRENUNGKAN

Bagaimana cara saya menghibur diri saat kecewa, dan apakah cara itu sehat?

“

Terkadang kenyataan tidak sesuai harapan; di situ saatnya kita introspeksi diri dan menikmati secangkir teh hangat untuk menghibur diri... :)



Ketika hari tidak berjalan sesuai rencana, tidak semuanya harus segera diselesaikan. Kadang yang kita perlukan adalah duduk, menyeduh teh, dan memberi diri sendiri sedikit kelonggaran. Introspeksi bisa dilakukan dengan tenang, tanpa menyalahkan diri berlebihan. Mari belajar menghibur diri dengan cara yang sehat, lalu kembali bangkit setelah hati sedikit lebih ringan.



— Kopi di pondok tepi sawah

LANGKAH KECIL HARI INI

Ingat satu pengalaman pahit yang membuka mata Anda. Tuliskan pelajarannya dalam satu kalimat, lalu simpan untuk dibaca saat dibutuhkan.

UNTUK DIRENUNGKAN

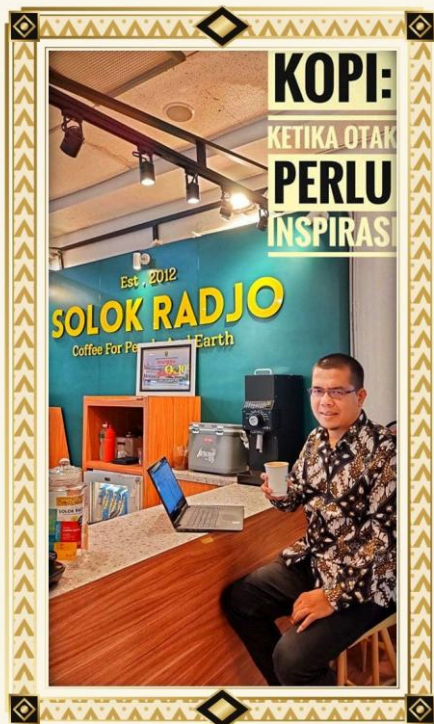
Rasa pahit apa yang justru membuat saya lebih terjaga dan lebih dewasa?

“

Hidup itu ibarat minum kopi: kadang rasanya pahit, tapi itu yang membuat mata terbuka.



Kopi yang pahit justru yang membangunkan. Pengalaman pahit pun sering demikian: ia membuka mata kita terhadap hal-hal yang sebelumnya tidak terlihat. Kegagalan mengajarkan kerendahan hati, kehilangan mengajarkan rasa syukur, kekecewaan mengajarkan kedewasaan. Mari tidak terburu-buru menolak rasa pahit dalam hidup. Seruput perlahan, ambil pelajarannya, dan biarkan ia membuat kita lebih terjaga.



— Kedai kopi, laptop terbuka

LANGKAH KECIL HARI INI

Temukan ritual kecil yang menyegarkan pikiran Anda, kopi, jalan kaki, atau membuka jendela, dan lakukan sebelum pekerjaan yang membutuhkan ide.

UNTUK DIRENUNGKAN

Di mana dan kapan biasanya ide-ide terbaik saya muncul?

“

Kopi: ketika otak perlu inspirasi.

Inspirasi jarang datang ketika dikejar. Ia lebih sering muncul ketika kita memberi ruang: duduk di tempat yang nyaman, menjauh sejenak dari layar yang penuh notifikasi, dan membiarkan pikiran mengembara. Secangkir kopi hanyalah alasan untuk jeda itu. Mari temukan ritual kecil kita sendiri yang membuat pikiran segar kembali, entah kopi, teh, jalan kaki, atau sekadar membuka jendela.



— Tulisan di dinding kafe

LANGKAH KECIL HARI INI

Tuliskan tiga kekuatan yang Allah titipkan kepada Anda. Gunakan salah satunya dengan percaya diri hari ini.

UNTUK DIRENUNGKAN

Bagian diri saya yang mana yang selama ini saya sembunyikan karena ingin menyerupai orang lain?

“

Be yourself.

— TULISAN DI DINDING SEBUAH KAFE



Tidak semua kalimat yang menginspirasi harus kita tulis sendiri. Kadang ia sudah tertulis di dinding sebuah kafe, menunggu untuk dibaca. Jadilah dirimu sendiri: sederhana, tetapi tidak selalu mudah. Di tengah tuntutan untuk menyerupai orang lain, menjadi diri sendiri butuh keberanian. Mari kenali kekuatan dan keunikan yang Allah titipkan kepada kita, lalu kembangkan dengan percaya diri.



— Kafe, kemeja batik

LANGKAH KECIL HARI INI

Saat bertemu seseorang hari ini, berikan perhatian penuh: tatap matanya, dengarkan ceritanya, tanpa sibuk dengan ponsel.

UNTUK DIRENUNGKAN

Siapa yang selama ini saya pandang sebelah mata, padahal ia menyimpan kebaikan yang besar?

“

Jangan memandang orang sebelah mata, karena pasti takkan jelas...



Kalimat ini membuat kita tersenyum karena bermain dengan makna harfiah. Memandang dengan sebelah mata memang membuat pandangan kabur. Begitu pula menilai orang dengan setengah hati: kita tidak akan pernah melihat mereka dengan jelas. Mari belajar memandang orang dengan kedua mata, dengan perhatian penuh dan tanpa prasangka. Sering kali, orang yang kita remehkan justru menyimpan kebaikan yang luar biasa.



— Restoran, hitam-putih

LANGKAH KECIL HARI INI

Bagikan satu lelucon ringan yang sopan kepada rekan atau keluarga hari ini. Tawa bersama bisa menjadi awal percakapan yang hangat.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kapan terakhir kali saya tertawa lepas, dan bersama siapa?

“

Jika seseorang melemparmu dengan batu, balaslah dengan bunga, sekalian dengan potnya ya :) Jangan membenci dirimu sendiri, karena itu tugas orang lain :) Jika kesuksesan diwujudkan secara instan, mungkin mi instan tutup pabrik :)

— LELUCON YANG BEREDAR LUAS



Tiga lelucon yang beredar luas ini mengajak kita tertawa, dan tertawa itu sehat. Di balik canda-pun terselip pesan: membalas keburukan dengan kebaikan, tidak terlalu keras kepada diri sendiri, dan menghargai proses dalam meraih sesuatu. Mari sisakan ruang untuk humor dalam hidup yang serius. Tawa yang tulus bisa meredakan ketegangan, mendekatkan hati, dan membuat beban terasa lebih ringan.



— Di sebuah forum

LANGKAH KECIL HARI INI

Tertawakan satu kekurangan kecil Anda hari ini dengan ringan hati, lalu kembali bekerja dengan semangat yang segar.

UNTUK DIRENUNGKAN

Apakah saya terlalu serius memandang diri sendiri?

“

*Efek sibuk memikirkan diri sendiri,
rambutnya tetap hitam... :) Bener gak ya?*



Bab ini ditutup dengan candaan penulis tentang dirinya sendiri. Barangkali benar, barangkali tidak. Yang jelas, kemampuan menertawakan diri sendiri adalah tanda hati yang sehat. Orang yang bisa tersenyum atas kekurangannya tidak mudah tersinggung dan lebih mudah diajak bekerja sama. Mari jangan terlalu serius memandang diri sendiri. Seseekali, tertawalah, lalu kembali bekerja dengan semangat yang segar.



P E N U T U P



Hidup Adalah Perjalanan



— Tepi danau, berbatik

LANGKAH KECIL HARI INI

Pilih satu kalimat dari buku ini yang paling menyentuh Anda. Tuliskan di tempat yang sering terlihat, dan jadikan bekal perjalanan berikutnya.

UNTUK DIRENUNGKAN

Kalimat mana dari buku ini yang ingin saya bawa dalam perjalanan hidup saya selanjutnya?

“

Hidup adalah anugerah, terimalah. Hidup adalah perjalanan, nikmatilah.



Kita sudah sampai di halaman terakhir, tetapi perjalanan tentu belum selesai. Semoga satu atau dua kalimat dari buku ini ikut terbawa dalam langkah Anda. Terimalah hidup sebagai anugerah, dengan segala suka dan dukanya. Nikmatilah ia sebagai perjalanan, dengan segala tanjakan dan persinggahannya. Sampai jumpa di persinggahan berikutnya, Sahabat. Terima kasih telah berjalan bersama.



Yuhefizar



Yuhefizar, biasa disapa Ephi Lintau, hanyalah seorang yang masih terus belajar: dari buku, dari perjalanan, dan dari orang-orang yang ditemuinya di sepanjang jalan. Kalimat-kalimat dalam buku ini pada mulanya adalah pengingat untuk dirinya sendiri, yang ia catat di sela keseharian lalu ia bagikan di ephi.web.id dengan harapan ada yang ikut mengambil manfaat. Ia tinggal di Padang, Sumatera Barat, dan masih terus berusaha mengamalkan apa yang ia tuliskan.

E P H I . W E B . I D



DI JALAN, SAYA MENEMUKAN *Kata*

Buku ini berisi catatan kecil yang lahir dari perjalanan, keseharian, dan renungan. Setiap kata ditulis dari pengalaman nyata: dari jalan yang dilalui, tempat yang disinggahi, orang-orang yang ditemui, serta peristiwa-peristiwa sederhana yang memberi pelajaran berarti.

Melalui buku ini, penulis mengajak pembaca untuk melihat bahwa hidup selalu menawarkan cerita dan makna, jika kita mau berhenti sejenak, mengamati dengan hati, dan menuliskannya dengan jujur. Semoga catatan ini dapat menjadi teman perjalanan, penyemangat di tengah rutinitas, serta pengingat bahwa di setiap langkah, selalu ada hikmah yang bisa ditemukan.



Tentang Penulis

Yuhfizar, biasa disapa Ephi Lintau, hanyalah seorang yang masih terus belajar: dari buku, dari perjalanan, dan dari orang-orang yang ditemuinya di sepanjang jalan. Kalimat-kalimat dalam buku ini pada mulanya adalah pengingat untuk dirinya sendiri, yang ia catat di sela keseharian lalu ia bagikan di ephi.web.id dengan harapan ada yang ikut mengambil manfaat. Ia tinggal di Padang, Sumatera Barat, dan masih terus berusaha mengamalkan apa yang ia tuliskan.

