

### 3 Kunci Hidup di Hari Ini (Hiduplah di hari ini)



Kita tidak sedang hidup di masa lalu, oleh karena itu maafkanlah segala kesalahan yang telah terjadi di masa lalu. Kita juga sedang tidak hidup di masa depan, oleh karena itu lepaskanlah segala kekhawatiran yang kita pikirkan tentang masa depan.

Dan kita semua tahu, juga semua orang di seluruh dunia ini pun tahu, bahwa kita sedang hidup di hari ini.

Tanggal berapa sekarang?

Ya, kita sedang hidup di tanggal ini, bulan ini, dan hari ini.

Bukankah ini suatu kenyataan? Kita pun tahu dan menyadari bahwa ini kenyataan. Lalu mengapa kita sering sekali lupa akan hal ini?

\*\*\*

Namun kekecewaan kita tentang masa lalu kita, atau pun ketakutan kita akan masa depan kita, adalah hal yang biasa yang mungkin terjadi pada diri seseorang.

Di bawah ini ada 3 cara yang sangat sederhana yang bisa kita lakukan agar pikiran kita bisa fokus kepada hidup kita di hari ini. sehingga hidup kita pun akan lebih terasa indah dan bermakna :

## 1. SYUKUR



Dengan bersyukur kita akan melepaskan segala hal yang belum kita dapatkan dan akan menguatkan perasaan akan segala hal yang telah kita dapatkan. Hidup akan terasa indah, bila kita akhirnya menyadari bahwa ternyata selama ini kita telah memiliki segala hal yang baik, namun kita sering lupa karena enggan bersyukur.

Oleh karena itu, syukurilah atas segala hal yang kita miliki tepat di saat kita mendapatkannya. Ucapkanlah kata syukur dengan penuh kekhusyukan di dalam hati sebanyak tiga kali (mis : alhamdulillah atau terimakasih ya Allah. 3X)

Agar otak kita lebih ingat akan kebiasaan bersyukur ini, berikut ada cara yang sangat membantu sekali : Sesaat setelah kita bangun tidur di pagi hari, lakukanlah meditasi selama 20 menit, atau bacalah al-matsurat persis sesaat setelah kita bangun tidur. Setelah bersih-bersih dan sholat subuh tentunya. Dan jangan melakukan aktivitas apa pun sebelum kita melakukan ritual tersebut. Seburu-buru apa pun keperluan kita di hari itu, sesibuk apa pun diri kita di hari itu.

Niscaya Insya Allah, perasaan tenang dan syukur itu akan kita bawa sampai malam hari nanti.

## 2. MEMBERI



Kita Cuma di beri waktu 24 jam dalam satu hari. bila dipotong tidur 8 jam, berarti kita hanya mempunyai waktu 16 jam. Bila dipotong hiburan, menonton TV, dan istirahat 5 jam, maka kita hanya tinggal memiliki waktu 11 jam. Bila dipotong bekerja dan berbisnis 8 jam, kita hanya mempunyai waktu sisa sebanyak 4 jam. Oleh karena itu, manfaatkanlah waktu yang sedikit itu untuk MEMBERI.

Apa pun yang mungkin kita bisa berikan kepada orang lain, berikanlah. Walau pun itu hanya sebatas memberikan sedikit ilmu yang kita miliki. Belilah sebungkus nasi, kemudian keluarlah mencari orang yang sedang kelaparan (mis : gelandangan), lalu berikanlah kepadanya. Pergilah ke kios pulsa, kemudian kirimilah sejumlah pulsa sedikit atau pun banyak kepada nomor teman yang ada di hape kita.

Dengan melakukan aktivitas memberi, kita akan menghentikan segala pikiran tentang segala hal yang ingin namun belum kita dapatkan. Kita akan berfokus kepada hari ini dan segala amal baik yang belum kita lakukan.

Bukankah hal ini sangat menyenangkan? :)

### 3. BERMIMPI



“Kesuksesan berawal dari mimpi.” Mungkin adalah kata-kata yang menggairahkan bagi siapa saja yang ingin menghidupkan hidup yang dimilikinya. Mimpi menjadikan hidup kita lebih terarah, mimpi menjadi hidup kita menjadi bersemangat, dan yang paling penting adalah mimpi menjadikan hidup kita lebih bermakna.

Lalu mengapa mimpi/impian dimasukkan ke dalam tiga cara efektif untuk hidup di hari ini. bukankah dengan bermimpi, kita jadi lebih cenderung memikirkan sesuatu yang belum terjadi. Bukankah dengan bermimpi kita jadi selalu mengharapakan sesuatu yang tidak ada pada kita. bukankah dengan bermimpi kita malahan jadi tidak hidup di hari ini, malah pikiran kita cenderung hidup di masa depan.

Alasannya adalah karena kesalahan kita dalam memandang arti kesuksesan atau impian.

“Success is Journey.” Pernahkah kamu mendengarkan kalimat indah ini?

Bila seorang “pemimpi” pola pikir seperti ini, niscaya ia akan menjadikan hari-hari yang ia miliki sebagai sebuah kesenangan. Bukankah ia memimpikan sesuatu yang akan ia senangi saat ia meraihnya? Bukankah seorang pemain bola sangat senang bermain bola, sehingga menjadikan kesuksesan di sepak bola sebagai mimpinya?

Begitu pun dengan pemain catur, penulis, guru, pengusaha, atau pun peneliti. Yang telah menjadikan profesinya sebagai jalur untuk meraih impiannya?

\*\*\*