

*Buku saku kecil
dari Pikiran dan Tulisan Inspirasional*
Naji Cherfan



Pengarang: Naji Cherfan
Penerbit: Karen Solomon
Konsultasi: Chafic Zakaria

Publikasi: CCM International
5 Jalan Konitsis, 15125
Maroussi, Athena Yunani

Ilustrator: Elena Chirdaris

Ringkasan

Perasaan	1
Pengambilan Keputusan	3
Panduan Menuju Kesuksesan	5
Hidup	6
Waktu	10
Tubuh, Pikiran dan Jiwa	14
Hubungan dengan Tuhan	17
Cahaya	19
Tuhan dalam Hidup Kita	21
Daftar Saran Praktis dari Naji	23

Introduksi

Penulis buklet kecil ini, bernama Naji Cherfan, membuat keputusan untuk mengambil keuntungan dari situasi yang dapat ditafsirkan orang lain sebagai tragis, untuk belajar darinya. Tidak seperti kerajaan hewan lainnya, manusia memiliki kekuatan untuk memilih. Bagi Naji, kilatan dua detik dapat mengubah hidup Anda selamanya. Jika ada yang tahu... itu dia. Dia berusaha untuk menentukan tujuan hidup yang sebenarnya, dengan tetap menjaga objektivitas dan kejernihannya pada peristiwa-peristiwa yang mengelilinginya.

Di dunia di mana nafsu akan kekuasaan dan uang mendominasi, beberapa hal berhasil tetap sederhana. Naji mereduksi makna hidup menjadi penyebut tunggal, yang

terkecil dari semuanya. Persamaan cinta atas kebenaran mengarah ke nomor satu. Kita semua mencari kebenaran, apakah kita menyadari fakta ini atau tidak.

Setelah rehabilitasi dari cedera otak traumatis, Naji menyimpan jurnal pemikiran dan penemuan spiritualnya. Sangat penasaran dan selalu mencari informasi, Naji mampu menyaring semua yang dia dengar, baca, dan cium untuk membentuk opininya sendiri. “Buku Kecil Pemikiran dan Tulisan yang Menginspirasi” adalah inti dari keyakinannya. Pengetahuannya tidak datang dengan mudah, tetapi dengan harga yang mahal, dan dia tidak pernah mengeluh, meskipun imannya berat. Ini adalah bagian dari pesonanya. Ikuti Naji dalam perjalanannya dan Anda akan menemukan diri Anda ditemani para seniman, wanita cantik, orang-orang yang bersemangat, dan teman-teman yang memuja dan menghormatinya, bukan

karena tindakannya, tetapi untuk menjadi dirinya yang sekarang. Naji mengidentifikasi dengan sikap positifnya dan menggambarkan kasusnya sebagai keajaiban.

Tulisan-tulisan sarat motivasi ini dikumpulkan antara tahun 1998 hingga 2003. Ada yang orisinal, ada pula yang dipinjam atau diambil dari kutipan-kutipan. Mereka membahas beberapa tema tetapi dengan satu kesamaan: kebenaran yang dihasilkan dari perjuangan antara ego dan roh. Baca dan santai. Ini adalah perjalanan satu orang yang disebut kehidupan. Naji memulai perjalanan hidupnya saat berusia 18 tahun, dan masih mengejanya sepuluh tahun kemudian.

Perasaan

Saya telah membaca bahwa perasaan memandu emosi kita. Telah ditemukan melalui ilmu saraf bahwa emosi dan pikiran terhubung dalam beberapa cara. Ketika akal dan emosi bertabrakan, emosi selalu menang. Memang, emosilah yang membimbing kita dalam pilihan kita meskipun keinginan kita untuk tampil rasional.

Bahkan dengan mencoba rasionalisme, kita tidak bisa lepas dari perasaan kita. Emosi dan pikiran terhubung. Pikiran berubah menjadi kata-kata. Kata-kata mendorong tindakan. Tindakan menjadi kebiasaan. Kebiasaan membentuk karakter dan karakter membentuk takdir.

Buku “The Prophet” karya penulis Khalil Gibran, mengajarkan saya tentang cinta dan pernikahan. Saya mengerti bahwa cinta bukanlah lem dengan kekuatan

ajaib untuk menyatukan dua orang. Orang membutuhkan ruang mereka sendiri. Misalnya, Cedar dan Maple tidak bisa tumbuh di bawah bayang-bayang satu sama lain. Senar gitar dipisahkan, tetapi digunakan bersama-sama, mereka membentuk harmoni yang indah. Itu sama untuk pasangan. Dua orang tidak bisa tetap menjadi satu. Masing-masing mengisi gelas yang lain, tetapi mereka tidak perlu minum dari gelas yang sama. Mereka dapat menukar sepotong roti, tetapi tidak perlu membaginya. Ambil tiang-tiang candi. Tiang-tiang tersebut berfungsi sebagai penopang candi meskipun jaraknya jauh. Itu sama untuk cinta antara dua individu. Cinta bisa menjadi lautan yang memisahkan mereka, bukan lem yang membuat mereka tetap terhubung. Perasaan adalah bahasa jiwa.

Pengambilan Keputusan

Keputusan terbaik untuk diambil adalah keputusan yang benar, dan keputusan terburuk untuk dibuat adalah keragu-raguan.

Ini berarti bahwa kita harus membuat keputusan, bertanggung jawab, dan menangani situasi dengan segera. Sulit bagi kita untuk berfungsi ketika kita bimbang, ragu-ragu, atau bingung. Di masa lalu, saya seperti, 'Jangan marah, berhentilah!'. Pengalaman saya baru-baru ini telah mengajari saya, "Jangan berhenti, maafkan saja."

Ketika saya mengamati seseorang melakukan perbuatan baik, saya berkata pada diri sendiri bahwa saya mampu melakukan hal yang sama. Pada kenyataannya,

itu tidak dilakukan sampai saya benar-benar melakukannya. Pertama saya belajar, kemudian saya mengerti, dan akhirnya saya hafal. Pengambilan keputusan membutuhkan kematapan dalam berpikir. Jika saya baik untuk diri saya sendiri, maka saya akan baik untuk orang lain. Saya tetap bertanggung jawab atas hidup saya sendiri.

Panduan Menuju Kesuksesan

Berikut ini adalah pedoman yang saya gunakan untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Tetapkan tujuan
2. Ikuti program
3. Ketahui kapan harus meminta nasihat
4. Bekerja keras
5. Berhasil

“Ketekunan bukanlah maraton. Itu adalah kursus-kursus kecil, satu demi satu” (*Walter Elliot*)

Hidup

Hidup adalah latihan sehari-hari dalam "memberi dan menerima", dan mereka yang memahami konsep ini dan mengadopsinya, akan tetap menjadi pemenang dalam hidup. Memahami dan mengelola orang-orang di sekitar Anda sangat penting untuk mencapai stabilitas. Stabilitas ini mengarah pada kegembiraan murni. Ada kalanya saya harus didorong untuk menantang kemampuan mental dan fisik saya, dan ada kalanya saya meluangkan waktu untuk memproses pengalaman masa lalu. Dengan menggabungkan kedua fenomena ini, tantangan dan kemelekatan, saya mempertahankan stabilitas dalam hidup saya.

Ketekunan dan ketekunan juga bahan penting untuk sukses. Dalam hidup, tidak selalu yang terpintar atau paling berbakat yang menjadi terkenal dan kaya. Ini adalah

ditentukan dan pekerja keras yang berhasil. Edison pernah berkata, “Sukses berasal dari 10% inspirasi dan 90% keringat”.

Komunikasi adalah aset terbesar yang dimiliki manusia. Gunakan apa yang Anda sembunyikan di bagian bawah untuk membuat diri Anda dikenal orang lain. Kebetulan itu tidak ada. Jika sesuatu dimaksudkan untuk dilakukan, maka itu akan dilakukan. Anda harus menjaga sikap positif setiap saat. Jika saya tidak tahu harus berkata apa dalam situasi tertentu, maka saya tidak mengatakan apa-apa. Jadi saya menghindari dikritik atau dihakimi.

Komunikasi antar individu menunjukkan bahwa ada sesuatu yang menarik yang ingin mereka bagikan. Membicarakan orang lain menciptakan energi negatif bagi Anda dan orang yang Anda kritik. Mendengarkan orang lain dengan penuh perhatian dapat menciptakan

suasana ketenangan dan kedamaian. Mendengarkan adalah keterampilan yang lebih penting daripada berbicara. Semakin banyak Anda mendengarkan, semakin banyak Anda menyerap; dan semakin banyak Anda menyerap, semakin banyak Anda mengerti; akhirnya, semakin Anda mengerti, semakin Anda ingin. Anda harus menyaring saran yang diberikan dan mengembangkan kemampuan untuk mendiskusikan beberapa topik. Kita diciptakan dengan dua mata, dua telinga, dan satu mulut, jadi kita harus bisa mengamati dan mendengar dua kali lebih banyak daripada berbicara. Tidak ada gunanya mencoba meyakinkan seseorang tentang sesuatu. Ingatlah bahwa tindakan berbicara lebih keras daripada kata-kata.

Saya melakukan semua yang saya butuhkan untuk dapat menemukan diri saya sendiri dan mengembangkan ketenangan pikiran saya. Rasa sakit terkadang lebih merupakan fokus daripada suatu peristiwa, dan terkadang

itu semua hanyalah imajinasi pikiran. Kita harus menerima hal-hal sebagaimana adanya dan mencoba mengubah hal-hal yang dapat kita ubah. Jika Anda ingin mengubah dunia, mulailah dengan mikrokosmos Anda sendiri. Ketika Anda dapat mengubah energi Anda sendiri, maka Anda dapat mengubah energi di sekitar Anda. Kita harus bertanggung jawab atas tindakan kita dan kemudian melanjutkan perjalanan kita. Kita dapat mengalami kepuasan dan kedamaian di dalam diri kita, terlepas dari sumber daya yang tersedia bagi kita. Kami hanya memiliki satu kehidupan, satu dunia; milik kita. Kami harus fokus pada mereka dan mencoba memperindahkannya. Kehidupan di Bumi hanyalah ujian dan petualangan bagi kita semua. Lakukan yang terbaik untuk berinvestasi di masa sekarang untuk mendapatkan hidup yang kekal.

Waktu

Kami bukan bagian dari waktu. Yang terakhir sesuai dengan konsep, alat yang memungkinkan kita berpindah dari satu titik ke titik lainnya. Ini sama seperti saat kita mengatakan "Hari ini terasa panjang!" Ini hanyalah cara lain untuk mengungkapkan fakta bahwa saya merasa hari saya "sulit"... Jadi saya terhubung dengan pikiran yang cukup menyakitkan untuk membuat saya membenci saat ini. Saat kita bersenang-senang, kita mengatakan "waktu berlalu". Ini berarti bahwa kita fokus pada saat ini. Ketika kita terserap dalam aktivitas kita, kita terputus dari pikiran kita yang membutuhkan waktu untuk dipertimbangkan.

Waktu tidak ada, itu hanya ukuran subjektif yang berhubungan dengan pikiran kita. Saya pernah membaca di

suatu tempat bahwa orang yang beristirahat melakukan antara lima dan sepuluh napas per menit. Kami tidak berpikir tentang bernapas, kami melakukannya secara otomatis. Mencoba menangkap "ruang" di antara dua pikiran berarti merasakan momen kebahagiaan. Tidak ada pikiran, tidak ada masalah.

Waktu adalah konsep pikiran. Misalnya, saat kita mengikuti ujian tertulis, setiap menit adalah siksaan. Waktu adalah ketika hidup berhenti menggairahkan kita!!! Kata antusiasme berasal dari kata Yunani “en-Theo” yang berarti “Tuhan di dalam”! Ketika kita antusias, Tuhan mengekspresikan dirinya dalam diri kita. Saat kita berhenti berpikir, Tuhan memanifestasikan dirinya dalam kemurahan hati, senyuman, cinta tanpa syarat, hanya cinta demi cinta! Damai abadi!

Manajemen waktu menggunakan waktu Anda untuk mencapai tujuan Anda secara efektif. Ada banyak topik

tentang waktu, dan anugerah Tuhan adalah Kehidupan Kekal melalui Yesus Kristus Tuhan kita. Cobalah untuk hidup di masa sekarang. Saat ini, kita menghadapi masalah kurang percaya diri karena perasaan cemas dan tidak aman. Takut terlambat menyebabkan keterlambatan. Saya memastikan untuk menemukan diri saya di tempat yang tepat, pada waktu yang tepat, sambil membiarkan waktu mengatur dirinya sendiri dengan tenang, sehingga tidak terburu-buru. “Jangan takut, semuanya ada waktunya; dan kesabaran adalah kebajikan”. Ini adalah kata-kata yang dibisikkan ayah saya kepada saya di awal masa rehabilitasi saya. Mereka membimbing saya dan memungkinkan saya untuk menghargai hal-hal dan tidak menerima begitu saja.

Saya mengerti bahwa selain mengatur waktu saya, saya harus mengatur energi saya. Ketika suatu pekerjaan perlu diselesaikan, itu akan dilakukan, bahkan jika kita

secara tidak sadar mengerahkan energi kita untuk melakukannya. Pernapasan dalam sangat efektif dalam mengatur energi. Ini berfungsi seperti tombol reset untuk pikiran dan tubuh, karena membuat kita tetap fokus pada saat ini. Tidur siang meningkatkan energi kita melalui istirahat dan relaksasi, setiap saat sepanjang hari. Kelelahan mengingatkan kita bahwa kita lemah dan tidak dapat memiliki semuanya sekaligus. Tidur delapan jam, bekerja delapan jam dan mengisi delapan jam terakhir dengan bersantai dan berbagai aktivitas memungkinkan kita untuk memulai kembali dan menyeimbangkan energi antara pikiran dan tubuh. Pada akhirnya, waktu adalah apa yang kita gunakan untuk itu.

Tubuh, Pikiran dan Jiwa

Tubuh, pikiran dan jiwa adalah satu. Tubuh dan roh adalah persembahan fisik kepada Tuhan; roh hubungan dengan Tuhan; dan jiwa yang merindukan Tuhan. Kombinasi ketiga elemen ini dalam diri individu mengarah pada keadaan alami yang harmonis dan sehat. Ketika tidak ada keharmonisan, kita menemukan gejala seperti penyakit dan kehilangan keseimbangan. Pada titik inilah kami membawa obat-obatan, membiarkan tubuh dan pikiran terbebas dari rasa sakit, mengobati penyakit dan menyembuhkan individu. Namun demikian, penyakit berulang yang menunjukkan bahwa kadang-kadang pengobatan hanya dangkal dan gagal mengembalikan keseimbangan elemen. Setiap kasus unik, kami tidak dapat benar-benar menjawab pertanyaan "narkoba atau tanpa

narkoba" tanpa mengetahui kasus yang dimaksud. Prinsipnya sederhana: ketahui penyebab hilangnya keseimbangan pada individu (ini bisa berupa masalah emosional, energik, pola makan yang tidak seimbang, genetika, dll.). Seseorang harus membangkitkan energi penyembuhan tubuh dan menggunakan kekuatan roh untuk memulihkan energi murni ke bagian tubuh yang kekurangan, menghubungkan pikiran dan jiwa.

Ada berbagai teknik untuk mencapai penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa. Beberapa teknik ini adalah: meditasi, doa, tai chi, shiatsu, akupunktur, pijat refleksi, pijat, logam magnetik, dll. Ada jeda waktu antara saat seseorang memulai salah satu dari aktivitas ini, dan saat efek yang diinginkan mulai muncul (kecuali jika disediakan oleh seorang master, dalam hal ini hasilnya akan langsung terlihat). mengizinkannya). Pengobatan modern adalah pilihan bagi sebagian besar dari kita. Ketika ses-

eorang mengikuti dua terapi pada saat yang sama, kombinasi kedua terapi ini bisa sangat positif. Namun demikian, dokter harus diberi tahu tentang terapi kedua jika ada kontraindikasi.

Ada saatnya ketika individu mungkin telah memperoleh cukup pengetahuan dan kekuatan mental (fokus) untuk mengelola tanpa obat-obatan. Sampai saat ini tercapai, setiap orang harus menggunakan semua sarana terapeutik yang mereka miliki untuk meningkatkan kesehatan mereka. Menurut saya pengobatan bukanlah jawaban untuk semua masalah, tetapi dalam beberapa kasus ketidakseimbangan kimiawi, pengobatan dapat menjadi yang terpenting. Saya yakin, bagaimanapun, pengobatan yang dikombinasikan dengan terapi dapat membantu.

Hubungan Dengan Tuhan

Tuhan terus mengingatkan kita akan nilai kita di mata-Nya. Dia menantang kita untuk menarik perhatian kita dari perhatian dan keinginan duniawi kita dan membawanya ke “tak terlihat”, Kerajaan Surga di dalam diri kita, tempat di mana segala sesuatu tampak pasti.

Waktu ada dalam ruang dan sebaliknya. Kedua unsur itu diwujudkan dalam diri manusia. Ketika kita membawa Kristus di dalam hati kita, maka kita tidak lagi ada sebagai individu tetapi sebagai cerminan dari Tuhan yang menciptakan manusia. Waktu adalah ukuran ruang menuju penghentian. Tidak ada yang berakhir. Dalam keabadian, konsep waktu tidak ada. Ketika kita mencapai surga, tidak ada lagi keraguan, kekhawatiran dan masalah. Kami sangat bahagia, tenang, dan gembira sehingga segala sesuatu tampak minim. Nol, debu, kebodohan...

Kita yang hidup di Bumi membuat banyak kebisingan tanpa hasil. Kita semua gila... terlalu sibuk mengejar konsep yang tidak ada, waktu. Saat kita mencapai tempat khusus di dalam, maka dunia luar tampak terbius. Dan yang paling lucu adalah mereka tampil serius. Memilih untuk melakukan hal yang benar atau salah tidak masalah bagi orang. Ini benar, ini salah. Ini adalah bagaimana ini harus dilakukan. Mereka berkata, saya tidak punya waktu; Saya terdesak waktu, waktunya akan tiba. Apakah kita seharusnya mendengarkan omong kosong ini? Saya pikir itu sudah cukup... jika waktunya ada, maka sudah waktunya untuk bangun.

Cahaya

Ketika saya menemukan cahaya di dalam diri saya, saya membiarkannya tumbuh. Sekarang saya menyadari perkataan Yesus. "Percayalah pada terang", artinya terang itu selalu, sedang, dan akan menjadi Yesus.

Kami mencari keseimbangan...kemampuan untuk melihat kenyataan tanpa khayalan. Kita terdiri dari tubuh, pikiran dan jiwa. Jiwa adalah yang terindah, meskipun faktanya kita tidak dapat memvisualisasikannya. Pikiran harus dikembangkan untuk mengirim pesan, yang akhirnya berubah menjadi tindakan dan sikap. Ini menghasilkan pembentukan karakter. Dengan menemukan Tuhan, Anda akan menemukan diri Anda sendiri. Sementara tubuh bersifat sementara, itu menggambarkan manifestasi fisik dari kehidupan kita. "Sebab Allahlah yang menger-

jakan di dalam kamu, menurut kemauan dan pekerjaan menurut kerelaan-Nya”. (*Filipi 2:13*)

Saya menunjukkan iman Kristen saya melalui kehidupan yang saya jalani, bukan hanya melalui identitas saya. Menghitung berkah saya, bukan hanya kegagalan saya, memungkinkan saya untuk bergerak maju daripada selalu berusaha menemukan makna dalam segala hal. Memiliki tujuan membantu saya mengatur diri sendiri dan membuat keputusan yang tepat.

“Kemarin adalah masa lalu, besok adalah misteri, tetapi saat ini adalah hadiah”. (*Sumber, tidak diketahui*)

Tuhan Dalam Hidup Kita

Ketika kita mengenal Tuhan, kita menjadi salah satu alatnya. Jika kita mampu mencapai keselamatan kita sendiri, tidak akan ada alasan bagi Kristus untuk mati bagi kita. Kasih karunia Allah memberdayakan kita dan menyelamatkan kita ketika kita memilih untuk mengasihi Dia. Iman adalah yakin akan keberadaan Tuhan, tanpa harus melihatnya. Saya mencoba melakukan apa yang Tuhan taruh di hati saya, bukan apa yang orang lain taruh di kepala saya. Iman juga memberi tahu saya bahwa Yesus adalah satu-satunya teman saya yang selalu dapat saya andalkan.

Menjalani iman kita dalam keheningan memperkaya hidup kita dan juga orang-orang di sekitar kita. Kita menggunakan pikiran kita untuk berpikir, tubuh kita untuk bekerja, dan hati kita untuk mencintai. Menjadi

produktif setiap hari adalah hal yang baik. Tidak peduli apa bidang hidup Anda. Tidak peduli apa yang orang lain lakukan; yang penting adalah hasil kita sendiri. Ketika kita mengembangkan ide-ide negatif di dalam diri kita, ini bisa sangat membebani pundak kita. Kita tidak bisa membawa kebaikan di satu tangan dan kejahatan di tangan lainnya. Terkadang perlu untuk menerima hal-hal tertentu yang kita tolak. Dalam hidup, ada hal-hal yang tetap tidak bisa dijelaskan. Tindakan membentuk kebenaran kita sendiri. Cinta, bekerja dan bermain. Pertahankan kebenaran pribadi Anda meskipun mungkin tampak tidak terlihat oleh orang lain. Saat kita mengambil tindakan kita, kita memiliki lebih banyak kewajiban untuk membenarkan diri kita sendiri atas peristiwa yang terjadi. Kita dapat menyaring pikiran kita sebelum berbicara.

Daftar Saran Praktis dari Naji

(Ambil atau tinggalkan)

1. Ketahui batasan Anda.
2. Gunakan uang untuk membeli kebutuhan, tetapi jangan mencampuradukkan kebutuhan dengan keserakahan.
3. Luangkan waktu Anda untuk melakukan sesuatu, perlahan tapi pasti. Jangan lupa bahwa sesuatu yang kita dapatkan dengan mudah, bisa saja hilang dengan mudahnya.
4. Daripada lelah dan cemas saat bekerja, fokus saja pada pekerjaan yang perlu dilakukan. Tetap produktif akan memperbarui energi Anda dan men-

gubah suasana hati Anda.

5. Bersyukurlah atas apa yang Anda miliki.

6. Makan untuk hidup dan bukan hidup untuk makan. Ini masalah kualitas bukan kuantitas.

7. Berbelas kasih dengan orang lain

8. Jadilah diri sendiri di mana pun, dan terimalah orang lain apa adanya.

9. Memiliki selera humor.

10. Belajar dari kesalahan untuk menjadi lebih bijak.

Surat dari pengarang

Dengan menerima kenyataan hidup, menghindari alasan dan melupakan masa lalu, saya hidup di masa sekarang, "SEKARANG". Ketika kita mengatakan "Saya bisa memiliki atau seharusnya" saya kemudian harus bertanya pada diri sendiri "tetapi apakah saya melakukannya?". Terkadang perlu mengalami kesulitan yang nyata untuk dapat menghargai anugerah kehidupan!

Dengan menjaga hal-hal dari pribadi, saya menghindari membuat diri saya terlalu sensitif. Dengan tetap produktif, saya menghindari menyakiti diri sendiri atau orang di sekitar saya. Seseorang mengatakan kepada saya bahwa setiap hari adalah keajaiban. Mungkin setiap hembusan nafas adalah keajaiban dan kita mengucapkan syukur dengan pemujaan saat kita bernafas. Saya berdoa untuk menjadi, bukan hanya untuk menerima.

Memiliki Tuhan dalam hidup saya membimbing saya dalam apa yang harus dilakukan dan bagaimana menuju ke sana. Kita tidak dipanggil untuk bekerja bagi Tuhan, tetapi untuk membiarkan Tuhan bekerja melalui kita. Dalam surat Paulus kepada jemaat di Filipi, dia menunjukkan bahwa setiap orang harus mengusahakan keselamatannya sendiri dengan takut dan gentar terhadap Tuhannya. Saya percaya ini berarti bahwa kita bertanggung jawab untuk menjaga hubungan pribadi kita dengan Tuhan.

«Allah menghajar orang yang dikasihi-Nya» (Ibrani6 :12)

Kita semua dilahirkan untuk bersinar...

"Kita semua dilahirkan untuk bersinar..."

Dengan deklarasi ini, penulis menutup bukunya yang berisi pemikiran dan tulisan yang menginspirasinya selama rehabilitasi pasca trauma kepala. Keberanian, keyakinan, dan tekad memotivasi dia untuk menyaring informasi yang dikumpulkan selama pengalamannya untuk berbagi pencapaiannya dengan orang lain. Ini adalah pesan harapan dan dorongan dari satu orang kepada semua orang yang mengalami masa-masa sulit dan menyedihkan yang sama.