

365 renungan

## Bicaralah Pada Diri Sendiri

Mazmur 103:1-5

Pujilah TUHAN, hai jiwaku, dan janganlah lupakan segala kebaikan-Nya!

- Mazmur 103:2

Daud berbicara pada diri sendiri seakan-akan bicara pada orang lain. Ia memerintahkan agar jiwanya memuji Tuhan dan selalu mengingat kebaikan-Nya. Daud mengalami naik turun hidup, tapi saat sering berbicara sendiri pada jiwanya agar memuji dan mengingat Tuhan, membuatnya selalu kembali kepada Tuhan. Perbuatan Daud ini sampai dipuji oleh Tuhan.

Memang benar Daud telah beberapa kali jatuh ke dalam dosa yang hebat, tapi pergumulan, penyesalan mendalam, pertobatan, usaha kerasnya pada saat memperbaiki diri, juga perlu diperhitungkan. Daud bisa memuji Tuhan tujuh kali dalam sehari (Mzm. 119:164), ia juga menyatakan lebih baik tinggal di bait Allah ketimbang di tempat lain (Mzm. 84:11) dan pujian-pujian lainnya, membuat Daud dipuji Tuhan sebagai orang yang berkenan di hati-Nya.

Riset University of Michigan menemukan orang-orang yang kadang berbicara pada diri sendiri menjelang presentasi dan rapat penting atau berbicara sebelum dan selama bertanding, biasanya berprestasi lebih baik dan jarang mengalami kecemasan atau meragukan diri sendiri.

Riset lainnya terhadap 2.000 responden oleh ahli psikologi Gary Lupyan dari University of Wisconsin-Madison dan Daniel Swingley dari University of Pennsylvania, menemukan bahwa berbicara pada diri sendiri bisa meningkatkan memori atau ingatan. Seseorang bisa lebih fokus, lebih termotivasi, membuat analisis lebih tajam, hati lebih tenang, dan mampu menyalurkan serta membuang emosi negatif sehingga mencegah dari perbuatan negatif dan yang merugikan. Jika berbicara tentang Tuhannya maka mereka bisa lebih mengasihi Tuhannya.

Daud bisa lebih mengasihi Tuhan salah satunya karena ia suka mengingatkan jiwanya sendiri. Cobalah ingatkan jiwa kita bahwa Yesus sudah mengampuni dan mengasihi kita.

Saudaraku, jika Anda sedang sulit fokus, tidak bergairah, bingung, atau belum berhasil dalam hidup, speak to yourself, bicaralah pada dirimu sendiri. Yang terutama katakanlah pada jiwa Anda untuk bersyukur dan memuji Tuhan, serta selalu ingat, Tuhan Yesus pernah banyak berbuat baik kepada Anda. Sekarang pun Dia akan berbuat baik lagi kepada kita semua.

Salam bicara sendiri.

Refleksi Diri:

- Pernahkah Anda berbicara pada diri sendiri? Sudahkah Anda mengingatkan diri atas kebaikan Tuhan Yesus?
- Apa teladan Daud yang Anda pelajari saat ia mengingatkan jiwanya akan kebaikan Tuhan?