

Menciptakan Pola Pikir bagi
KESUKSESAN TERBESAR

BEAT SELF- DEFEAT

MENGALAHKAN KEKALAHAN DIRI

JOHN MASON



Mengalahkan Kekalahan Diri

MENCIPTAKAN POLA PIKIR
BAGI KESUKSESAN TERBESAR

John Mason

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati

Mengalahkan Kekalahan Diri

Copyright © 2022 by John Mason

Originally published in English under the title

Beat Self Defeat

Published by Revell

a division of Baker Publishing Group

P.O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287

ISBN: 978-602-419-223-5

All Right Reserved Under International Copyright Law.

Permission to Publish in Indonesian by:

LIGHT PUBLISHING

Menerangi dan Memberkati

Telp & SMS : 021-29332758

E-mail : info@light-publishing.com

Website : www.tokobukulight.com

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penulis/penerbit sesuai undang-undang Hak Cipta dan moral Kristiani

Light Publishing : Mei 2022

Koordinator : Adi Wangsa

Penerjemah : Marlina Nadeak

Editor : Light Publishing

Proofreader : Light Publishing

Desain : Light Publishing

Cetakan ke : 1

Saya bangga mempersembahkan buku ini
untuk istri saya yang cantik, Linda;
empat anak kami yang hebat, Michelle, Greg, Mike, dan Dave;
ibu saya, Lorene Mason;
dua menantu perempuan saya, Brittany dan Kelley;
dan kelima cucu saya, Emma, Olivia, Beckett, Darby, dan Briggs.

Kepada Linda, atas doa, tawa, dan cintamu.

Kepada Michelle, atas kesetiaan dan komitmenmu
yang tak tergoyahkan untuk melakukannya dengan benar.

Kepada Greg, atas iman yang mendalam dan pelajaran golfmu.

Kepada Mike, untuk semangat yang tak kenal takut
dan hati yang penuh penyembahan.

Kepada Dave, atas semangat kemenangan dan kesenangan
“Dave and Ayah”mu.

Kepada Ibu, untuk kasih dan kepercayaanmu
yang tidak pernah berakhir pada saya.

Ayah, saya pasti merindukanmu!

Kepada Brittany dan Kelley, untuk kasih kalian
kepada anak-anak saya, cucu-cucu saya (anak-anakmu),
dan Tuhan.

Kepada Emma, Olivia, Beckett, Darby, dan Briggs,
untuk manisnya, tawa, energi, dan kelimpahan kasih
yang kalian bawa ke seluruh keluarga kami.

Dukungan, bantuan, dorongan, selera humor, dan doa kalian
menopang dan memberkati saya setiap hari.



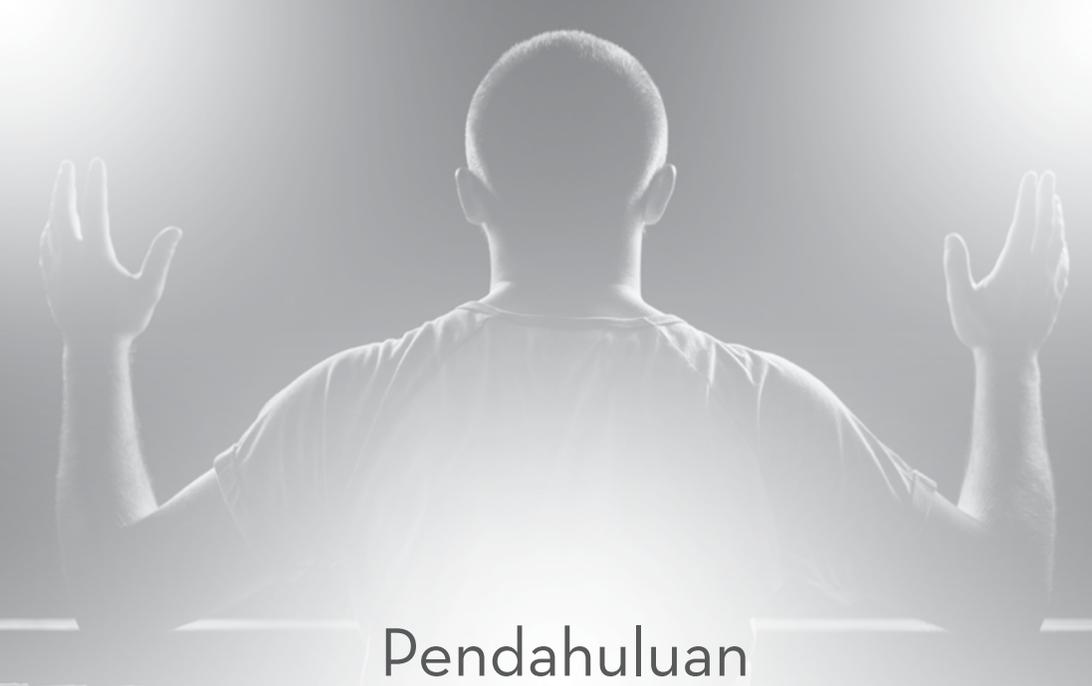
Daftar Isi

Pendahuluan		1
1 — Saya versus Saya		3
2 — Berlian Palsu Tampak Sempurna, Tetapi Berlian Asli Memiliki Kekurangan		6
3 — Jika Tuhan Membuat Anda Menunggu, Bersiaplah untuk Hal-hal Besar		11
4 — “Percayalah Pada-Ku,” Bisik Tuhan		14
5 — Stres Sayang, Mari Kita Putus		20
6 — Jangan Percayai Semua yang Anda Pikirkan		24
7 — Tuhan ada di mana-mana dan di mana pun Anda Berada		30
8 — Tuhan sedang Bekerja Ketika Anda Tidak Mengharapkannya		33
9 — Jangan Pernah Biarkan Orang yang Tidak ke mana-mana Membawa Anda Bersamanya		36
10 — Jangan Perhatikan Setiap Pengalihan yang Mengganggu Anda		42
11 — Terkadang Keputusan-keputusan Terkecil Bisa Mengubah Hidup Anda Selamanya		46
12 — Saat Anda Jatuh, Ambil Sesuatu		52
13 — Cinderella adalah Bukti Bahwa Sepasang Sepatu Baru Bisa Mengubah Hidup Anda		58

- 14 — Gambar adalah Segalanya? | 64
- 15 — Benar-benar Menikmati Mengurus Urusan Anda Sendiri | 71
- 16 — Kemenangan Orang Lain Bukanlah Kekalahan Anda | 75
- 17 — Pergi Tidur dengan Mimpi dan Bangun dengan Tujuan | 79
- 18 — Mukjizat Datang dalam Beberapa Saat | 84
- 19 — Teruslah Berjalan—Semua yang Anda Butuhkan Akan Datang
kepada Anda Pada Waktu yang Tepat | 88
- 20 — Hal Terbaik untuk Dihargai dalam Hidup Adalah Satu Sama Lain | 92
- 21 — Apa pun yang Membuat Anda Kehilangan
Damai Sejahtera Anda Terlalu Mahal | 100
- 22 — Waktu yang Tepat Adalah Waktu yang Benar | 103
- 23 — Seberapa Tua Sikap Anda? | 107
- 24 — Tidak Ada Sesuatu pun Seperti yang Terlihat—Tidak Ada | 111
- 25 — Hal-hal yang Lebih Baik akan Datang | 114
- 26 — Menanyakan Segalanya | 119
- 27 — Bersenang-senanglah (Serius) | 123
- 28 — Menyangkal Kebenaran Tidak Mengubah Fakta | 127
- 29 — Anda Bisa Dengar Sendiri | 130
- 30 — Yesus Tidak Berkata, “Ikuti Orang Kristen”—
Dia berkata, “Ikutlah Aku” | 137
- 31 — Tidak Ada Alasan | 141
- 32 — Ampuni Musuh-musuh Anda—
Tidak Ada yang Akan Mengganggu Mereka Lagi | 145
- 33 — Apa yang Keluar dari Mulut Anda Akan Masuk
ke dalam Hidup Anda | 149
- 34 — Menghentikan Diri Anda dari Menghentikan Diri Anda Sendiri | 154

Catatan | 158

Tentang Penulis | 159



Pendahuluan

Sudah waktunya untuk keluar dari jalan kita sendiri dan berhenti menjadi musuh terburuk kita sendiri.

Setiap orang di seluruh dunia menghadapi konflik ini—pertempuran dalam pikiran kita. Perang ini berkecamuk di sekitar kita dua puluh empat jam sehari. Terkadang bisa kelihatan tiada henti-hentinya dan tidak adil. Itu karena iblis adalah pendusta, dan pikiran kita bisa mempermainkan kita. Kabar baiknya, kita bisa menghilangkan pemikiran beracun dan menggantinya dengan pemikiran yang sehat.

Kolose 3:2 memberitahu kita di mana kita harus menempatkan pikiran kita—pada hal-hal di atas. Inilah kebenarannya: Kita harus memutuskan apa yang kita pikirkan. Kita tidak harus menerima atau memercayai setiap pemikiran yang muncul di benak kita.

Melalui pemikiran-pemikiran yang mendorong dalam buku ini, saya ingin membantu Anda menemukan kekuatan pola pikir yang saleh—bertindak, berpikir, dan berbicara seperti yang Tuhan inginkan. Jika Anda

melakukannya, Anda bisa menemukan kehidupan yang penuh sukacita, kehidupan yang damai dengan Tuhan dan diri Anda sendiri, dan kesempatan untuk menjadi semua yang Tuhan ciptakan untuk Anda—pada akhirnya berhasil. Amsal mengatakan, “Sebagaimana yang dipikirkan seseorang dalam hatinya, demikianlah ia” (23:7, AMP).

Posisikan diri Anda untuk menerima semua pemikiran sehat yang Tuhan sediakan bagi Anda melalui buku ini. Itulah pola pikir yang Dia inginkan untuk Anda dan pola pikir yang saya kerjakan untuk diri saya sendiri. Bersemangatlah; Tuhan ada di pihak Anda!

Bersama-sama, mari kita kalahkan kekalahan diri!



1

Saya versus Saya

Tidak ada di dunia ini yang bisa menyusahkan Anda sebanyak pikiran Anda sendiri. Tidak ada yang berhak membuat Anda merasa buruk, bahkan Anda sendiri.

Khalil Gibran berkata, “Musuhku berkata kepadaku, ‘Kasihilah musuhmu.’ Dan aku mematuminya dan mengasihi diriku sendiri.” Lihatlah ke cermin—itulah pesaing Anda. Musuh terburuk Anda tidak bisa membahayakan Anda sebanyak pikiran tanpa filter Anda.

Saya menjaga teman-teman saya tetap dekat dan musuh-musuh saya lebih dekat—itu mudah untuk dilakukan sebagian besar kita karena kita adalah musuh terburuk diri kita sendiri.

Saya telah menyelesaikan hari saya di kantor dan bangun dari meja saya untuk berjalan keluar dari gedung ketika saya melihat ada benjolan di lutut saya. Benjolan ini sangat besar, membuat celana saya mencuat di sisi kanan tempurung lutut saya. *Lutut saya tidak terbentur apapun!* pikir saya.

Kenapa ini? Saya mulai mengingat-ingat apa yang terjadi di sepanjang hari itu, meyakinkan diri sendiri bahwa lutut saya tidak terbentur apa pun.

Jangan pernah membuat alasan untuk melawan diri sendiri. Jangan menaruh air dalam perahu Anda sendiri; badai sendiri akan cukup menaruhnya. Dan tahukah Anda bahwa penginjil terbesar Dwight L. Moody berkata, “Saya belum pernah bertemu seseorang yang memberi saya banyak masalah seperti diri saya sendiri”?

Saya tahu lutut saya tidak terbentur apa pun, dan ketika saya memikirkannya, tiba-tiba terlintas di benak saya ... *Saya pernah mengalami benjolan sebelumnya, tetapi ini terasa berbeda! Rasanya tidak seperti benjolan. Rasanya seperti gumpalan!*

Setelah lima menit berpikir seperti ini, saya mulai membayangkan diri saya bermain golf hanya dengan satu kaki! Anda lihat, melalui pemikiran yang tidak benar, saya telah beralih dari *benjolan* menjadi *gumpalan* lalu menjadi *tunggal*! Hanya dalam lima menit.

Saat itu, saya sedang dalam perjalanan pulang, dan tiba-tiba saya menyadari apa yang saya lakukan. Saya berkata dengan lantang, “John, kau sangat bodoh! Saya bersyukur kepada-Mu, Tuhan, bahwa oleh bilur-bilur Yesus, saya disembuhkan. Firman-Mu mengatakan bahwa orang percaya bisa meletakkan tangan mereka ke atas orang sakit, dan mereka sembuh!” Saya meletakkan tangan saya di lutut saya, mengucapkan doa, dan pada saat saya tiba di rumah, benjolan itu hilang sama sekali. Puji Tuhan!

Percakapan yang tidak akurat dengan diri kita sendiri memberikan bayangan besar pada hal kecil. Kata-kata yang merusak itu adalah penyalahgunaan imajinasi kreatif Tuhan yang ditempatkan di dalam diri kita. Semakin kita mendengarkan pemikiran negatif kita, semakin bertambah besar bayangannya dan menggelapkan apa yang dulunya merupakan area terang dalam hidup kita. Seseorang pernah berkata, “Jangan percaya hal-hal yang Anda pikirkan di tengah malam. Anda adalah musuh terburuk Anda sendiri, dan Anda tidak bisa memenangkan pertarungan itu.”

Ketika pemikiran yang salah menghampiri Anda, inilah cara untuk menang: Anda bisa terus “mematahkan setiap siasat orang dan merubuhkan setiap kubu yang dibangun oleh keangkuhan manusia untuk menentang pengenalan akan Allah. Kami menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus” (2 Korintus 10:5). Sebagai gantinya, saya suka mengatakan pada diri sendiri (bergabunglah dengan saya), “Saya adalah apa yang Tuhan katakan, saya bisa memiliki apa yang Dia katakan bisa saya miliki, saya bisa melakukan apa yang Dia katakan bisa saya lakukan. Saya menerima bagaimana Tuhan telah menciptakan saya dan memilih untuk mengatakan ya kepada-Nya.”

Baru-baru ini, ada banyak pembicaraan tentang berita palsu. Tidak ada berita palsu yang lebih kritis daripada ketika kita mengatakan pada diri sendiri bahwa kita tidak bisa melakukan apa yang kita tahu Tuhan ingin kita lakukan. Berita itu salah, diputar balik, di luar konteks, dan menipu. Yang benar adalah, seperti yang dikatakan kepada Winnie the Pooh oleh Christopher Robin, “Kau lebih berani daripada yang kau percayai, lebih kuat daripada yang terlihat, dan lebih cerdas daripada yang kau pikirkan.”

Jangan percaya semua yang Anda pikirkan. Ralph Marston menasihati, “Ada banyak rintangan sulit di jalan Anda. Jangan biarkan diri Anda menjadi salah satunya.”



2

Berlian Palsu Tampak Sempurna, Tetapi Berlian Asli Memiliki Kekurangan

Apa yang telah mencuri sukacita Anda? Mungkinkah pencurinya adalah perfeksionisme? Berhentilah membiarkan perfeksionisme menahan Anda. Perfeksionisme adalah pembunuh mimpi.

Berpikir bahwa segala sesuatu perlu sempurna membawa kepada penundaan dan penyesalan. Anda akan mendapati diri Anda lumpuh. Ketidaksempurnaan tidak boleh disesali, tetapi seharusnya diketahui dan diterima. Orang-orang pasti pernah membuat kesalahan—itulah sebabnya ada penghapus.

Saya suka Alkitab penuh dengan orang-orang yang tidak sempurna, kecuali satu. Tuhan melakukan ini untuk mendorong kita semua, orang-orang yang sangat cacat. Anda dilahirkan untuk menjadi diri Anda yang sejati, bukan sempurna.

Saya memiliki kesempatan untuk membantu banyak penulis dengan buku-buku mereka, dan selama bertahun-tahun, saya telah menemukan beberapa perkataan yang berlaku untuk semua penulis saya. Salah satu favorit saya adalah, “Hanya ada satu buku yang sempurna, dan itu bukan milik Anda.” Para penulis sering percaya bahwa apa yang mereka tulis harus sempurna. Saya melihat tantangan ini lebih umum pada penulis pemula. Akibatnya, berkali-kali mereka bahkan tidak menyelesaikan bukunya atau terlambat sehingga kehilangan kesempatan. Berlian yang cacat lebih berharga daripada batu bata yang sempurna.

Harapan saya dengan mengatakan “hanya ada satu buku yang sempurna, dan itu bukan milik Anda” adalah untuk mengkomunikasikan kepada para penulis nilai sesungguhnya dari menyelesaikan buku sebaik mungkin, dengan apa yang mereka miliki, di mana pun mereka berada. Kemudian percayakan Tuhan untuk melakukan apa yang Dia ingin lakukan melalui buku ini. Saya juga merekomendasikan agar mereka memercayai orang lain yang ahli dalam menyunting dan menyempurnakan untuk membantu buku menjadi “sesempurna” mungkin. Anda tidak menginspirasi orang lain dengan menjadi sempurna. Anda menginspirasi orang lain dengan cara Anda menghadapi ketidaksempurnaan Anda. Menurut Dejan Stojanovic, “Dalam mencoba menjadi sempurna, dia menyempurnakan seni anonimitas, menjadi tidak terlihat, dan tidak tahu datang dari mana.”

Alkitab berkata, “Jika kamu menunggu kondisi yang sempurna, kamu tidak akan pernah menyelesaikan apa pun” (Pengkhotbah 11:4 TLB). Ketika Tuhan memikirkan rencana-Nya untuk Anda, Dia tahu Anda akan mengacaukannya. Ketika Anda tersandung, Dia tidak berkata, “Oh, ya ampun!” Kesalahan Anda bukanlah kejutan bagi-Nya. Di penghujung hari

yang panjang, jangan naik ke tempat tidur, mematikan lampu, dan kemudian menghabiskan delapan jam untuk memikirkan setiap kesalahan yang telah Anda buat.

Ada tiga “harus” yang menahan kita: Saya harus melakukannya dengan sempurna. Anda harus memperlakukan saya dengan sempurna. Dan dunia harus murni.

Pastor Tom (bukan nama sebenarnya) adalah seorang pemimpin penyembahan yang fantastis. Saya baru saja mulai berbicara di gereja-gereja di seluruh negeri dan mendapati diri saya duduk di barisan depan saat musik dimulai. Saya bisa langsung tahu bahwa dia memiliki bakat yang berbeda dari orang-orang lainnya yang pernah saya lihat. Dia memiliki bakat alami untuk memimpin penyembahan. Suaranya sangat bagus. Kelihatan jelas bahwa dia benar-benar suka menyembah Tuhan. Kira-kira di pertengahan lagu pertama, saya memperhatikan dia menyesuaikan beberapa tombol dengan tangannya dan beberapa tombol dengan kakinya saat memimpin jemaat dalam ibadah. Saya yakin itu membutuhkan bakat uniknya sendiri, tetapi juga sangat mengganggu. Saya tahu dia adalah seorang profesional dan mencoba untuk membuatnya “tepat.” Tetapi saya jelas melihat tidak ada yang tahu perbedaan dari perubahan apa pun yang dia buat, namun malah mengganggu tujuan utamanya untuk membantu orang-orang menemukan Tuhan melalui lagu.

Saya ingat saat itu saya berpikir inilah potret kehidupan. Kita menjadi begitu mudah teralihkan sehingga kita menghalangi jalan kita sendiri dalam mengejar kesempurnaan.

Pendeta Tom mendatangi saya setelah kebaktian dan menanyakan pendapat saya tentang musiknya. Saya mengatakan kepadanya bahwa musiknya luar biasa tetapi dia mungkin boleh mempertimbangkan untuk menahan diri dari menyesuaikan papan dan kenop pada pedal kaki selama kebaktian. Dia mengatakan dia tidak tahu kalau dia melakukan itu. Saya

rasa itu sudah menjadi kebiasaan. Mari kita menjauh dari apa pun yang menghalangi kita melakukan hal utama.

Inilah kabar baiknya: Pendeta Tom memiliki roh yang mau diajar. Yang paling dia inginkan adalah penyembahan yang kudus. Dia menerima koreksi dan menikmati beberapa tahun yang indah sebagai pemimpin penyembahan di gereja itu. Tiga puluh tahun yang lalu, dia mendirikan sebuah gereja yang masih berkembang dan berdampak hingga saat ini.

Beginilah *Psychology Today* menggambarkan perfeksionisme:

Perfeksionisme adalah sifat yang menjadikan hidup sebagai rapor tentang pencapaian atau penampilan yang tiada habis-habisnya. Ketika sehat, itu bisa memotivasi diri sendiri dan mendorong Anda untuk mengatasi kesulitan dan mencapai kesuksesan. Ketika tidak sehat, itu bisa menjadi jalur cepat dan abadi menuju ketidakhahagiaan. Apa yang membuat perfeksionisme ekstrem begitu beracun adalah meskipun mereka yang berada dalam genggamannya menginginkan kesuksesan, mereka paling fokus untuk menghindari kegagalan, yang menghasilkan orientasi negatif. Mereka tidak percaya pada kasih tak bersyarat, mengharapkan kasih dan persetujuan orang lain untuk bergantung pada kinerja yang sempurna.¹

Jangan seperti ibu yang berkata, “Saya tidak tahu bahwa saya punya masalah dengan perfeksionisme sampai saya melihat anak-anak saya menggantung hiasan di pohon mana pun yang mereka mau.” Hanya Tuhan yang sempurna. Dia sempurna dalam menyempurnakan kita juga. Dia Tuhan, Anda bukan. Alkitab berkata, “Tuhan akan menyelesaikannya bagiku!” (Mazmur 138:8, penekanan ditambahkan). Anda dan saya sama sekali tidak sempurna.

Tuhan mengatakan agar datang kepada-Nya sebagaimana adanya Anda. Berhentilah kecewa dengan semua yang *bukan* Anda dan mulailah menerima diri Anda seluruhnya. Saya percaya menyalahkan media sosial untuk beberapa hal ini adalah akurat. Itu telah menyebabkan kita