



SINOPSIS

**JUDUL BUKU : JANGAN MEMBUAT MASALAH KECIL JADI
MASALAH BESAR**

PENULIS : RICHARD CARLSON Ph.D

Banyak hal dalam hidup ini yang sebenarnya hanya masalah kecil, tapi kita memperlakukannya sebagai masalah besar. Sebenarnya, dengan membentuk perspektif baru bahwa masalah-masalah itu memang kecil, kita akan mempunyai lebih banyak waktu untuk memikirkan hal-hal yang benar-benar merupakan masalah besar.

Bila kita “tidak memusingkan hal-hal kecil”, hidup memang tidak otomatis menjadi sempurna, tapi kita akan belajar menerima apa yang disediakan oleh kehidupan ini dengan hambatan yang sedikit mungkin. Seperti yang diajarkan oleh filosofi Zen, bila kita belajar “membiarkan” masalah itu berlalu bukan menahan-nahannya dengan sekuat tenaga, hidup akan mulai mengalir. Kita akan, seperti yang dikatakan oleh doa penenang ini, “Mengubah hal-hal yang bisa diubah, menerima hal-hal yang tidak bisa diubah dan membiarkan kebijaksanaan mengetahui perbedaannya.”

Dengan gaya tulisan yang mudah dipahami, buku ini menyajikan cara-cara membentuk perspektif yang lebih positif tersebut sehingga kita akan belajar untuk berdamai dengan diri sendiri dan lebih peduli. Hidup kita akan lebih terfokus pada masa kini, hubungan kita dengan orang lain akan menjadi lebih baik dan batin kita akan menjadi lebih tenang. Langkah-langkah kita dalam menghadapi salah satu masalah antara lain :

- Berdamailah dengan ketidaksempurnaan
- Jangan menginterupsi atau memutus kalimat orang lain
- Berbuat baiklah kepada orang lain dan jangan menceritakan hal itu kepada siapa pun
- Jadilah pendengar yang baik
- Jangan lupa, “hidup bukanlah keadaan gawat darurat”
- Tahan keinginan untuk cepat-cepat melontarkan kritik
- Tetaplah merasa nyaman meskipun tidak mengetahui sesuatu
- Berhentilah menyalahkan orang lain
- Isilah hidup dengan kasih sayang
- Percayailah intuisi kita

IMAM MAHMUDI, A.Md., S.H., M.Si.

**NO SERDIK 202409002026
SERDIK SPPK ANGKATAN KE-1**