



# SINOPSIS

## **Buku Jangan Membuat Masalah Kecil Jadi Masalah Besar**

Buku **Jangan Membuat Masalah Kecil Jadi Masalah Besar** karya Richard Carlson, Ph.D., mengajarkan bahwa banyak hal dalam hidup sebenarnya hanyalah masalah kecil, tetapi sering kali kita memperlakukannya seolah-olah menjadi masalah besar. Dengan mengubah perspektif kita dan menyadari bahwa masalah-masalah tersebut sebenarnya kecil, kita akan memiliki lebih banyak waktu dan energi untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar penting.

Meskipun tidak memusingkan hal-hal kecil tidak menjamin kehidupan yang sempurna, kita bisa belajar menerima apa yang datang dalam hidup dengan lebih sedikit hambatan. Filosofi Zen mengajarkan untuk "melepaskan" masalah-masalah daripada mempertahankannya dengan keras, sehingga hidup bisa mengalir lebih lancar. Seperti yang disampaikan dalam doa ketenangan, penting untuk "mengubah hal-hal yang bisa diubah, menerima yang tidak bisa diubah, dan bijaksana untuk mengetahui perbedaannya."

Buku ini ditulis dengan gaya yang sederhana dan mudah dipahami, menawarkan cara-cara untuk membentuk perspektif yang lebih positif. Dengan begitu, kita bisa belajar berdamai dengan diri sendiri, lebih perhatian terhadap orang lain, dan menjalani hidup dengan lebih fokus pada saat ini. Hal ini akan memperbaiki hubungan kita dengan orang lain dan membawa ketenangan batin.

Beberapa langkah yang disarankan dalam buku ini untuk menghadapi masalah di antaranya:

Berdamai dengan ketidaksempurnaan.

Jangan menyela atau memotong pembicaraan orang lain.

Berbuat baik tanpa merasa perlu menceritakannya kepada orang lain.

Menjadi pendengar yang baik.

Ingatlah bahwa "hidup bukanlah keadaan darurat".

Tahan diri untuk tidak terlalu cepat mengkritik.

Tetap nyaman meskipun ada hal yang tidak kita ketahui.

Berhenti menyalahkan orang lain.

**YUDI SUKMAYADI, S.H**  
**NO. SERDIK 202409002051**

**POKJAR 2**