

INI TARGET SAYA, BAGAIMANA DENGAN KAMU?

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Senin, 02 Januari 2017 22:11 - Terakhir Diperbaharui Senin, 09 Januari 2017 10:03

Tahun 2016 sudah berlalu, banyak hal yang sudah terjadi...ada pengalaman baik dan ada juga pengalaman buruk yang kita alami selama tahun 2016, baik kita alami sendiri maupun bersama orang lain. Namun, pengalaman baik ataupun buruk akan menjadi pengalaman berharga bagi kita jika kita menyikapinya secara positif sehingga menjadi dasar untuk melanjutkan hidup di tahun 2017 maupun di tahun-tahun berikutnya. Bagi kebanyakan orang, tahun baru menjadi awal untuk menentukan target atau sesuatu yang ingin dicapai baik target baru maupun melanjutkan target yang belum dapat atau sempat dicapai pada tahun sebelumnya...kalau tidak salah, bahasa *ngetrennya* resolusi. Saya pribadi tidak pernah membuat atau menetapkan resolusi, saya lebih senang menjalani hidup seperti air mengalir. Kalaupun menentukan target, paling yang saya tentukan adalah kapan suatu pekerjaan harus diselesaikan dan bagaimana agar pekerjaan tersebut dapat diselesaikan dengan cepat dengan hasil yang baik. Mungkin ini sebabnya

pondokinfo.com

lebih sering terbengkalai karena saya tidak pernah membuat target berapa tulisan baru yang harus saya buat dalam sebulan dan bagaimana cara "memaksa" supaya mau menulis.

Berdasarkan pengalaman yang terjadi selama tahun 2016, saya jadi berfikir untuk menentukan target yang harus saya capai di tahun 2017 dan tahun berikutnya, karena pada hakekatnya kita harus lebih baik dari kemarin. Lalu apa saja yang ingin saya lakukan pada tahun 2017?

1. Lebih Taat Beribadah

Terus terang untuk urusan ibadah, saya masih sering lalai dan lebih mengutamakan urusan dunia. Saya lebih senang menyelesaikan pekerjaan kantor (yang sebenarnya tidak akan ada habisnya) dari pada menjalankan kewajiban saya sebagai umat beragama. Terus terang kadang saya malu pada diri saya sendiri, seharusnya saya menjadi contoh dan orang yang mengajarkan endry untuk mengenal Tuhannya tapi saya justru "menyerahkan" tanggung jawab itu kepada pengajar di mushalla...endry justru belajar mengenal huruf hijaiyah ataupun belajar membaca doa dan shalat di TPA tempatnya mengaji. Miris ya?!?!?!?

Atas dasar itulah maka saya berkeinginan untuk lebih taat ibadah...bagaimana endry mau belajar shalat jika saya sendiri tidak pernah melaksanakan shalat, bagaimana endry mau belajar mengaji jika saya sendiri tidak pernah membaca Al-Qur'an, dan bagaimana endry memiliki kebiasaan berdoa sebelum melakukan sesuatu jika saya sendiri tidak pernah memberinya contoh untuk berdoa. Anak akan meniru apa yang kita lakukan, bukan melakukan apa yang kita katakan atau perintahkan.

2. Hidup sehat

Untuk hidup sehat sebenarnya mudah dan tidaklah mahal hanya saja (bagi saya) sulit untuk dilakukan. Berkaitan dengan poin pertama, sebenarnya sudah banyak buku atau tulisan yang membahas tentang manfaat gerakan shalat bagi kesehatan, begitu juga manfaat berpuasa. Selain itu, hal yang ingin coba untuk rubah ada pola hidup saya yang berkaitan dengan makanan dan olahraga.

Terus terang saya kurang suka makan sayur dan buah, saya makan sayur dan buah hanya

INI TARGET SAYA, BAGAIMANA DENGAN KAMU?

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Senin, 02 Januari 2017 22:11 - Terakhir Diperbaharui Senin, 09 Januari 2017 10:03

pada saat hamil dan menyusui endry, Alhamdulillah endry suka makan sayur dan buah. Hanya saja seperti telah disebutkan sebelumnya, jika saya tidak memberikan contoh yang baik untuk endry, bagaimana mungkin dia mau makan sayur dan buah jika saya tidak suka memakannya.

Selain itu, sebagai

[penglaju](#)

saya berangkat pagi sebelum matahari terbit dan sampai rumah sudah malam setelah matahari terbenam sehingga saya tidak punya waktu untuk berolahraga. Hanya saja sebenarnya olahraga tidak perlu dilakukan dengan gerakan-gerakan seperti senam SKJ ataupun aerobik, kita bisa berjalan kaki ke tempat-tempat yang sebenarnya tidak terlalu jauh, mengantarkan sendiri surat penting ke bagian lain (tidak menyuruh OB) ataupun menggunakan tangga jika hanya naik atau turun 1 atau 2 lantai karena hal tersebut secara tidak langsung melatih jantung kita. Terlalu banyak duduk juga tidak baik karena bisa menyebabkan beberapa penyakit seperti ambeyen.

Jangan lupa minum air putih minimal 2 liter perhari. Banyak minum air putih juga efektif untuk “memaksa” saya berjalan kaki karena banyak minum air putih membuat saya harus bolak balik ke toilet. Anggap saja menjaga kesehatan merupakan investasi yang akan bermanfaat saat kita tua nanti. Saat kita masih muda seperti saat ini mungkin belum terlalu sering terkena penyakit yang aneh-aneh namun seiring bertambahnya usia maka banyak penyakit yang menghampiri kita. Apabila kita sehat, kita tetap akan bisa menikmati hidup seperti jalan-jalan atau melakukan hobby kita dan tidak “membebani” anak dan cucu kita nantinya.

3. Lebih produktif dalam menulis

[Pengalaman mengikuti lomba menulis di Kementerian Perhubungan](#)

membuat saya lebih bersemangat lagi untuk mengasah kemampuan saya dalam hal menulis sesuatu. Saya beberapa kali mengikuti lomba yang diadakan oleh lembaga atau instansi namun tidak pernah menang meskipun hanya juara harapan. Namun dengan adanya kesempatan menang dalam lomba ini (meskipun juara 3 tingkat regional) saya berfikir harus lebih aktif dan produktif dalam menghasilkan tulisan di pondokinfo.com sehingga jarak waktu antara tulisan yang satu dengan berikutnya tidak terlalu jauh.

Memang saya akui kalau pekerjaan utama saya banyak menyita waktu namun bukan berarti saya sama sekali tidak punya waktu untuk membuat atau menghasilkan sebuah tulisan. Saya harus memaksa diri saya sendiri untuk membuat tulisan minimal beberapa paragraf per hari jadi tidak harus setiap hari, harus saya sesuaikan juga dengan kondisi pekerjaan dan tidak lupa membagi waktu dengan endry. Apabila terlalu dipaksa, saya khawatir malah bisa stress.

Saya jadi teringat akan sebuah tulisan “seribu langkah pencapaian akan tercapai ketika langkah pertama tertapaki dan diikuti oleh langkah-langkah berikutnya”. Apapun hal yang ingin kita capai, selain niat juga harus diiringi dengan sebuah perbuatan sehingga apa yang ingin kita capai bisa terwujud.

Ini target saya, bagaimana dengan kamu?