Syukur sebagai Jalan Menuju Sabar

Inilah benang merah yang mengikat semua: syukur mengubah cara pandang kita terhadap ujian. Ketika hati terbiasa menghitung nikmat, ia akan lebih mudah menerima bahwa di balik setiap kesulitan, ada tangan Kasih yang sama yang selama ini memberi tanpa henti. Ujian bukan lagi tembok penghalang, melainkan pintu yang mengantar kita pada pemahaman lebih .dalam tentang hakikat kehidupan

Penelitian psikologi bahkan menunjukkan bahwa syukur menciptakan apa yang disebut “upward spiral“—spiral ke atas dalam kesejahteraan emosional. Ketika kita bersyukur, kita merasa lebih baik. Ketika kita merasa lebih baik, kita lebih mampu melihat hal-hal positif di sekitar kita. Ketika kita melihat lebih banyak hal positif, kita semakin bersyukur. Demikian .seterusnya, menciptakan siklus kebajikan yang terus meningkat

Barbara Fredrickson, dalam teori “broaden-and-build” nya, menjelaskan bahwa emosi positif seperti syukur memperluas kesadaran kita dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Orang yang bersyukur tidak hanya lebih bahagia di masa kini, tetapi juga membangun ketahanan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Mereka membangun “bank .psikologis” yang bisa ditarik ketika masa sulit datang