



Sekali lagi—kemudian saya akan berhenti...

Adakah jalan untuk keluar daripada ketagihan?

Ketagihan bukan sahaja terhad kepada dadah terlarang atau mengambil alkohol yang berlebihan. Contoh-contoh lain adalah seperti; Mary tidak dapat berhenti mengambil makanan. Bill tidak dapat berhenti daripada melihat gambar-gambar pornografi. Carla tidak dapat berhenti bermain bingo di atas talian. Senarai ketagihan adalah sangat panjang.

Siapakah yang patut dipersalahkan dalam hal ini? Adakah ia sekadar tabiat buruk, ataupun sesuatu yang lebih serius?

Apakah yang diperlukan agar terjadinya perubahan? Adakah ia memerlukan rawatan perubatan atau sesi terapi? Adakah kita akan pulih sepenuhnya, dan berapakah jangka masa yang diperlukan?

Dalam buku kecil ini, kita akan meneliti apa itu ketagihan, bagaimana ia meninggalkan kesan dalam hidup kita dan mengapa adanya harapan untuk kita semua.



Ketagihan

Ketagih akan sesuatu bermaksud, anda sedang bergantung kepada sesuatu benda sehingga ia mengawal kehidupan anda.

Kemungkinan juga, kebanyakan orang ketagih akan benda-benda ataupun aktiviti-aktiviti harian yang menarik seperti makanan, pekerjaan, senaman, membeli-belah, wang dan sebagainya.

Kadangkala unsur-unsur perubahan boleh menjadi punca kepada ketagihan. Walaupun demikian, ketagihan sering kali berpunca daripada pilihan kita sendiri. Sebagai contoh, seseorang yang ketagih dengan judi, kemungkinan ia bermula apabila orang itu memiliki keinginan untuk memenuhi 'kekosongan' hidupnya dengan sesuatu yang 'menyeronokkan'.

.....
Ketagihan:
*bergantung
kepada sesuatu
benda sehingga
ia mengawal
kehidupan
anda*
.....

Ramai antara kita cenderung untuk mencari benda-benda yang dapat memberikan kepuasan, kuasa dan kawalan dalam kehidupan. Kita ingin memuaskan keinginan kita, oleh itu kita melakukan apa sahaja yang dapat membuat kita berasa baik. Kemudian apabila perasaan tersebut mulai pudar, kita kembali kepada ketagihan kita untuk berasa baik semula, tanpa memikirkan kemusnahan yang disebabkan oleh ketagihan. Ketika berada dalam ‘perasaan baik’, segala masalah kewangan keluarga kita dilupakan buat sementara waktu, kerana ingin berasa seronok ketika membuat satu lagi pertaruhan. Sesungguhnya perkara ini merupakan satu kitaran yang amat merosakkan.

Mungkin anda boleh mengenal pasti beberapa petanda berikut dalam kehidupan anda:

- **Fokus dan keperluan yang semakin melampau untuk sesuatu benda atau perkara tertentu.**
- **Penafian bahawa anda ada masalah ketagihan.**
- **Perhubungan semakin renggang.**
- **Menjadi tidak tenteram, tertekan ataupun takut apabila anda tidak mendapatkan kepuasan atau perasaan ‘seronok’ itu.**

Tidak kira bagaimana ketagihan itu berlaku, soalan-soalan utama yang harus anda tanya kepada diri sendiri adalah: apakah yang saya harus lakukan untuk menyelesaikan masalah ini? Adakah saya benar-benar ingin berhenti?

Mengapakah Ketagihan Berlaku?

Ketagihan memberi kita kelegaan serta kawalan di dunia yang sering kali tidak dapat diduga dan penuh kesengsaraan.

Kelegaan. Rasa bersalah, kesunyian, penyesalan, kebosanan, penolakan, kemurungan. Ada banyak perkara yang kita harap dapat memberikan kelegaan. Kadangkala kita mendapat kelegaan itu dengan sering melakukan perkara yang menyeronokkan. Namun, akhirnya, ketagihan akan hanya menambahkan kekecewaan atau kesakitan kepada perkara yang kita sedang lalui. Apabila ketagihan mengambil alih hidup kita, maka kita menyedari bahawa kita bukan sahaja memerlukan kelegaan daripada masalah, tetapi juga daripada ketagihan yang pada mulanya digunakan untuk mendapatkan kepuasan.

Kawalan. Ketagihan ibarat permaidani terbang ajaib yang dapat membawa kita masuk ke dunia yang seolah-olah berada di bawah kawalan kita.

Ketagihan menyediakan cara yang mudah diduga dalam mengubah cara kita membuat penilaian diri dan orang lain. Ketagihan kita menjanjikan keselesaan, keseronokan, kawalan—sekarang juga! Namun, akhirnya kita akan menyedari bahawa ketagihan itulah yang sebenarnya mengawal kita. Kita memberitahu diri sendiri bahawa kita dapat mengawal keadaan itu, akan tetapi pada hakikatnya kita sudah menjadi hamba kepada keinginan sendiri.

.....
*Ketagihan
memberi kita
kelegaan serta
kawalan di
dunia yang
sering kali tidak
dapat diduga
dan penuh
kesengsaraan*
.....

Kita juga mula merasakan satu emosi baharu: perasaan malu. Kita berasa malu disebabkan oleh ketagihan, dan perasaan malu ini menghalang kita mendapatkan bantuan. Dalam banyak cara, perasaan malu membuat kita terperangkap dalam ketagihan-ketagihan yang memberikan janji palsu yang membuat kita berasa lega, atau kita seolah-olah

mampu mengawal semuanya.

Setiap kali kita terjebak semula kepada ketagihan, rasa seronok semakin berkurangan dan perasaan malu pula semakin bertambah. Kemampuan kita untuk bersikap jujur dengan orang lain akan mulai lenyap dengan perlahan-lahan. Namun kebanyakan orang lebih suka memenuhi kekosongan hidup yang semakin ketara dengan ketagihan, bukannya mengakui masalah ini dan meminta pertolongan. Kita lebih rela menyalahkan orang lain bagi segala masalah kita.

Kita berasa sangat terperangkap. Kita tidak mahu kehilangan sahabat handai dan keluarga. Akan tetapi kita tidak tahu cara untuk berkomunikasi secara terbuka serta tidak dapat membayangkan bahawa kita dapat hidup tanpa ketagihan itu. Kita mungkin berusaha untuk berhenti daripada segalanya dengan membuang botol-botol arak dan menyekat laman web perjudian di telefon bimbit, namun dalam masa beberapa minggu, atau beberapa hari sahaja, keperluan untuk mendapatkan kelegaan itu datang semula. Maka kita pun akan mengalah dengan sangat cepat, seterusnya berasa lebih gagal daripada sebelumnya.



Bagaimanakah bebas daripada ketagihan?

Kita memerlukan sesuatu yang dapat membuat kita ingin menghentikan ketagihan. Bagi setiap kita, 'sesuatu' itu mungkin merujuk kepada perasaan takut sekiranya ketagihan kita diketahui umum, dan menyedari bahawa kita perlu berubah.

Satu perkara yang sudah pasti. Kita memerlukan pertolongan rohani untuk menjadi bebas. Kita tidak akan berasa puas dengan makanan, minuman arak, hubungan seks ataupun pekerjaan semata-mata. Ini bermakna ketagihan adalah lebih daripada masalah fizikal. Untuk bebas daripada ketagihan, kita harus mula mencari apa yang kita *betul-betul* perlukan.

Menjadikan Tuhan Sebagai Pusat Kehidupan Kita. Segala keinginan dan keperluan kita bukanlah sesuatu yang tidak baik. Tuhan, pencipta kita, mahu kita mengetahui kegembiraan, keutamaan serta kebebasan

dalam kehidupan kita. Akan tetapi, kita sedang dibinasakan oleh cara kita yang cuba memenuhi keinginan-keinginan tersebut. Kepuasan dan jaminan tidak dapat ditemui dalam sesuatu 'benda,' melainkan hanya di dalam Tuhan!

Seseorang pernah berkata tentang Tuhan: “Engkau telah menciptakan kami untuk Diri-Mu, dan kami tidak berasa tenteram sehingga kami menemukan ketenangan di dalam Engkau.” Sekiranya kita tidak memusatkan diri kepada Tuhan yang baik dan sangat mengasihi kita, maka kita akan tertumpu kepada keinginan diri sendiri sehingga ia mengambil alih kehidupan kita.

Namun, akhirnya, kita semakin selesa dengan ketagihan kita! Tindakan yang membuka botol arak adalah cara lebih cepat untuk berasa seronok, jika berbanding dengan menempuh perjalanan yang panjang dan susah untuk belajar bersikap jujur di hadapan Tuhan dan orang lain di sekeliling kita.

Kita paling takut ditolak oleh orang ketika terperangkap dalam ketagihan. Oleh itu, kita tidak mahu seorang pun, termasuklah Tuhan untuk mengetahuinya. Namun, Yesus berjanji:

“Marilah kepada-Ku, hai kamu semua yang lelah kerana memikul beban yang berat; Aku akan membebaskan kamu daripada beban kamu. Ikutlah perintah-Ku dan terimalah ajaran-Ku, kerana Aku ini lemah lembut dan rendah hati; kamu akan mendapat kesejahteraan.” —Matius

11:28-29

Memerlukan Tuhan. Lebih daripada 2,000 tahun yang lalu, Yesus Kristus telah mendapat reputasi sebagai sahabat kepada orang berdosa.

.....
*Kita mungkin tidak akan **benar-benar bebas** daripada godaan ketagihan, tetapi kita boleh **hidup dengan berpusatkan kepada Tuhan***
.....

Ini bermaksud bahawa Dia meluangkan masa untuk bersama dengan orang yang menjalani kehidupan yang kucar-kacir. Akan tetapi, Yesus datang ke bumi bukan untuk menghakimi kita, melainkan Dia datang untuk menyelamatkan kita daripada segala kesilapan, kegagalan dan ketagihan. Yesus berkata, “Allah mengutus Anak-Nya ke dunia

ini bukan untuk menghakimi dunia, tetapi untuk menyelamatkannya” (Yohanes 3:17).

Ketika Yesus mati di atas kayu salib, Dia melakukannya demi kita, dengan menanggung kemarahan Tuhan ke atas kita disebabkan oleh cara hidup kita. Semua kita tidak mengendahkan Tuhan, sebaliknya kita hidup untuk diri sendiri, menurut keinginan hati dan akhirnya terjebak ke dalam kancah ketagihan.

Yesus tidak mati hanya untuk para sahabat-Nya atau orang baik sahaja. Dia mati untuk orang seperti anda dan saya. Dia mati untuk orang yang terperangkap dalam keinginan yang membinasakan diri, seperti nafsu seks, ketagih arak dan sebagainya. Itulah sebabnya Paulus dapat berkata:

Janganlah tipu diri kamu sendiri. Orang yang berbuat cabul, atau yang menyembah berhala, atau yang berzina, atau yang bersemburit, atau yang mencuri, atau yang tamak, atau yang selalu mabuk, atau yang mengumpat orang, atau yang merompak— semua orang seperti itu tidak akan menikmati Pemerintahan Allah. Demikianlah keadaan beberapa orang antara kamu dahulu. Tetapi Tuhan Yesus Kristus dan kuasa Roh daripada

Allah kita membersihkan kamu daripada dosa, menjadikan kamu umat Allah, dan membolehkan kamu berbaik semula dengan Allah. —1 Korintus 6:9-11

Jika Tuhan menyucikan orang seperti yang tersebut di atas, serta membenarkan mereka masuk ke dalam kerajaan syurga apabila mereka percaya kepada Yesus, maka ada harapan bagi kita semua. Tuhan tidak menyucikan dan menyelamatkan orang baik sahaja. Yesus sendiri berkata:

“Orang sihat tidak memerlukan doktor; hanya orang sakit memerlukannya. Aku tidak datang untuk memanggil orang yang menganggap diri mereka baik, tetapi untuk orang yang dihina masyarakat.” —Markus 2:17

Kita takut ditolak orang. Oleh itu, Yesus berjanji bahawa Tuhan tidak akan menolak kita kerana Yesus telah membayar harga kerana dosa kita. Akan tetapi, kita perlu memohon pengampunan daripada-Nya dan menyerahkan hidup kita ke dalam tangan-Nya. Inilah maksudnya menjadi seorang Kristian.

Hidup di hadapan Tuhan. Adakah orang Kristian juga menghadapi ketagihan? Ya. Manusia boleh sahaja bergelut dengan ketagihan sama ada sebelum atau selepas menyerahkan hidup mereka kepada Kristus serta menerima pengampunan daripada Tuhan. Kelemahan ini mungkin sahaja akan berterusan di sepanjang hidup kita.

Inilah yang ditulis oleh Paulus kepada orang Kristian:

Janganlah kamu menjadi mabuk oleh wain, kerana hal itu akan merosakkan hidup kamu. Tetapi hendaklah kamu dikuasai oleh Roh Allah. Gunakanlah kata-kata daripada mazmur, nyanyian puji-pujian, dan lagu rohani dalam percakapan kamu. Nyanyikanlah puji-pujian dan mazmur kepada Tuhan dengan hati yang gembira. Hendaklah kamu sentiasa bersyukur kepada Allah Bapa bagi segala sesuatu, demi nama Yesus Kristus Tuhan kita. —Efesus 5:18-20

Paulus memberi amaran kepada orang Kristian bahawa mereka tidak kebal kepada bahaya seperti penyalahgunaan minuman keras atau arak. Walau bagaimanapun, dia juga menjelaskan bahawa orang Kristian boleh

menjalani kehidupan dengan berharap kepada Tuhan dan bukannya bergantung kepada diri sendiri. Itulah yang dimaksudkan “dikuasai oleh Roh Allah”. Orang Kristian tahu bahawa Tuhan tinggal di dalam mereka melalui Roh-Nya. Mereka 100% dipersatukan dengan Tuhan setiap hari. Mereka tidak perlu lagi menghadapi ketagihan mereka sendirian. Sebaliknya mereka boleh berharap kepada Tuhan dan menjalani hidup dengan penuh kesyukuran, kerana Kristus sudah melakukan segala perkara yang diperlukan demi menyelamatkan mereka.

Kita mungkin tidak akan benar-benar bebas daripada godaan ketagihan, tetapi kita boleh hidup dengan berpusatkan Tuhan serta bersyukur kepada-Nya, kerana Dia telah menyediakan tempat tinggal di syurga untuk kita.

Di Persimpangan Jalan

Tidak kira apa pun jenis ketagihan yang sedang kita bergelut sekarang, Tuhan memberikan pilihan yang sama untuk kita semua. Dalam Alkitab, Yesus menggambarkan diri-Nya sedang berdiri di depan pintu sambil mengetuk, dan berkata:

“Dengarlah! Aku berdiri di depan pintu dan mengetuk. Jika seseorang mendengar suara-Ku dan membuka pintu, Aku akan masuk ke dalam rumahnya lalu makan bersama-sama dia dan dia makan bersama-sama Aku.” —Wahyu 3:20

Yesus menawarkan pengampunan dan persahabatan-Nya kepada kita. Dia mengetuk pintu kehidupan kita—tetapi kita mesti membenarkan Dia masuk, kerana Dia tidak akan memaksa Diri-Nya masuk ke dalam hidup kita. Kita harus membuat pilihan sendiri untuk percaya kepada-Nya.

Mungkin gambaran tentang Yesus yang sedang mengetuk pintu membuat anda berasa cemas. Anda tahu bahawa terdapat bahagian-bahagian dalam hidup anda yang sangat kucar-kacir, dan anda tidak mahu Dia melihatnya. Kita harus ingat bahawa Tuhan adalah Tuhan—Dia sudah melihat setiap kita dengan sangat jelas, seolah-olah tidak ada pintu. Dia melihat setiap kesilapan, setiap kegagalan dan setiap ketagihan.

Namun, Dia masih mahu kita membenarkan Dia masuk ke dalam hidup kita. Ini kerana Dia sudah mengetahui setiap kegagalan serta

kelemahan kita sehingga Dia mati untuk kita di atas kayu salib. Apabila kita membuka pintu untuk Yesus, ini berarti kita sedang menyambut Peribadi yang membawa pengampunan, ketenangan dan pemulihan ke dalam hidup kita. Yesus tidak masuk ke dalam hidup kita untuk menghakimi kita, Dia datang untuk memberi kita kehidupan baharu dengan Tuhan, memberikan janji tentang syurga dan ketabahan untuk terus percaya kepada-Nya serta hidup dalam kekuatan-Nya.

Yesus menawarkan peluang agar perubahan arah akan terjadi dalam hidup kita, yakni tidak lagi berpusatkan kepada diri sendiri dan ketagihan kita, sebaliknya berpusat kepada Tuhan sahaja. Ia bermula dengan satu perbualan jujur bersama Yesus, sekiranya kita mengakui ketagihan dan kekecewaan kita secara terbuka, menerima segala kemusnahan yang sudah kita lakukan serta menyerahkan hidup kita ke dalam penjagaan-Nya.



Tanda-tanda perubahan

Kita harus mengaku, hanya Tuhan yang dapat mengubati kesengsaraan kita. Ketagihan yang kita alami adalah untuk mengelakkan segala kekecewaan. Namun akhirnya, ia hanya menambahkan lagi kekecewaan. Hanya Tuhan yang benar-benar dapat memberikan ketenangan sejati dan kehidupan kekal.

Siapa lagi yang aku miliki di syurga kecuali Engkau? Tiada lagi yang aku ingini di bumi ini selain Engkau. Sekalipun jiwa ragaku menjadi lemah, Engkaulah kekuatanku, ya Allah; hanya Engkau yang aku perlukan selama-lamanya.

—Mazmur 73:25-26

Mengaku bahawa kita memerlukan pertolongan. Biasanya ketagihan disebabkan oleh pilihan yang telah kita buat. Ketagihan itu menyakiti diri serta orang lain di sekeliling kita. Kita perlu memohon pengampunan daripada

Tuhan dan orang yang telah kita sakiti. Ini amat susah untuk mengaku bahawa kita sudah hilang kawalan. Namun, dengan memberitahu orang lain tentang pergelutan kita, kita mendedahkan kebenaran mengenai ketagihan itu dan berhenti hidup dengan mengenakan topeng. Sikap yang jujur dengan Tuhan tidak sepatutnya membuat kita berasa bersalah. Sebaliknya ia membenarkan kita mendekati Dia, menerima pengampunan dan berharap sepenuhnya kepada-Nya.

Sentiasa bersyukur. *Berbahagia*lah orang yang *dosa* mereka telah *diampunkan*, yang *kesalahan* mereka telah *dimaafkan*. —Mazmur 32:1

Mereka yang percaya kepada Yesus mempunyai banyak hal untuk disyukuri! Kehidupan mereka tidak lagi berunsurkan ketagihan, tetapi dibentuk berdasarkan janji Tuhan bahawa Dia akan menyertai, memimpin, mengampuni dan menyambut mereka ke syurga. Orang Kristian sudah menjadi anak-anak Tuhan melalui Yesus Kristus (Efesus 1:5)! Kita sepatutnya menerima murka Tuhan, tetapi Kristus menyerahkan nyawa-Nya demi menyelamatkan kita daripada penghakiman. Oleh itu, bagaimana

mungkin kita tidak bersyukur dan menerimanya sebagai Tuhan dan Penyelamat?

Berharap kepada Tuhan. 'Berserah' adalah cara hidup seorang Kristian. Bukan berserah kepada musuh atau kepada ketagihan, tetapi berserah kepada Tuhan dan jalan-Nya. 'Berserah' kepada Tuhan bukannya satu keputusan sekali sahaja yang kita lakukan apabila kita memerlukan pertolongan untuk menangani ketagihan. Ia merupakan cara hidup yang sepatutnya kita jalani setiap hari. Kepuasan dan ketenangan kita hanya akan berkekalan apabila ia didasarkan kepada Tuhan yang tidak pernah berubah dan sangat mengasihi kita. Kita boleh menyerahkan semua pergelutan kita kepada-Nya, kerana kita tahu bahawa Dia lebih berkuasa daripada setakat mencukupi keperluan kita. Roh Kudus-Nya hidup dalam kita untuk menguatkan dan memimpin kita setiap hari.

Prihatin terhadap orang lain. Ketika kita berhenti memfokuskan diri sendiri, kita menjadi bebas untuk melayani Tuhan dan orang lain. Jika kita sudah mengakui kegagalan kita kepada Tuhan, maka kita tidak perlu lagi menyembunyikan apa-apa. Maksudnya, kita

tidak lagi mempunyai sebab untuk menjauhi orang lain. Orang Kristian dapat menjadi prihatin terhadap orang lain, menjaga mereka dan berkongsi kesaksian peribadi kepada mereka. Mereka tidak perlu berasa bersalah atau malu apabila melayani orang lain kerana Yesus sudah membayar harga untuk *semua* dosa mereka.

[Tuhan] menolong kami semasa kami mengalami kesusahan, supaya dengan pertolongan yang kami terima daripada Allah, kami pun dapat menolong semua orang yang mengalami kesusahan. —2 Korintus 1:4

Mendapatkan Pertolongan

Sedihnya, walaupun kita sudah pulih daripada masalah ketagihan untuk sekian lama, kita masih sentiasa mempunyai keinginan yang mementingkan diri. Gereja dipenuhi oleh orang yang berhadapan dengan pelbagai masalah, tetapi mereka mengetahui bahawa Yesus ialah Penyelamat serta sumber kekuatan harian. Gereja juga merupakan tempat yang anda dapat bersikap terbuka tentang hidup anda dan menjadi prihatin terhadap orang lain tanpa berasa takut akan ditolak oleh orang lain.

Gereja tidak selalunya dapat menangani implikasi secara perubatan atau fizikal yang disebabkan oleh ketagihan. Oleh itu, adalah bijak sekiranya kita meminta pertolongan dari segi perubatan, sokongan dalam kumpulan atau kaunseling. Namun, gereja mengajar apa yang sudah dilakukan oleh Yesus untuk kita, agar kita dapat menjalani hidup dengan penuh kepercayaan dan kesyukuran di hadapan Tuhan.

Sekiranya anda belum pernah menghadiri mana-mana gereja, berbualah dengan seorang Kristian yang anda kenali untuk menyertai dan berkumpul bersama-sama orang Kristian lain yang mungkin juga menghadapi masalah ketagihan yang serupa dengan anda. Anda akan terkejut dengan bantuan yang tersedia. Yang penting sekali, kita tidak menghadapi pergelutan secara

.....

Kepuasan dan ketenangan kita hanya akan berkekalan apabila ia didasarkan kepada Tuhan yang tidak pernah berubah dan sangat mengasihani kita.

.....

sendirian, kita mempunyai saudara seiman yang berdoa bersama dengan kita, mendorong dan membuat kita sentiasa ternanti-nanti untuk bertemu Yesus muka dengan muka, pada suatu hari kelak.