

Pegangan Anti Stres 3

<"xml encoding="UTF-8?">

Semakin tahun bumi semakin tua. Semakin lama kondisi semakin cepat berubah. Dunia semakin ramai oleh kedzoliman dan penindasan. Keadilan adalah barang yang asing dan semakin sulit untuk bertahan hidup. Masalah semakin kompleks. Kebutuhan hidup yang meningkat, sulitnya mencari pekerjaan, hasrat manusia yang ingin serba instan, kriminalitas yang tak terbendung membuat kita semakin tidak betah tinggal di dunia ini. Badai dunia tak kunjung reda menerpa kehidupan .manusia

Hasilnya, semakin banyak orang stres bahkan mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Mereka tak mampu lagi bertahan dari badai yang terus membuatnya terombang-ambing dalam kebingungan. Kesimpulan akhir mereka adalah putus asa dan kematian mungkin lebih baik. Setiap manusia harus memiliki pegangan. Dengan pegangan itu, setidaknya ia bisa bertahan .dari dahsyatnya badai masalah yang tak pernah bosan menghampiri

Setidaknya ada 3 pegangan yang bisa menjadikan kita terbebas dari stres dan kuat .menghadapi hidup

Allah itu Arhamur Rahimin. .1

Sebelumnya kita harus yakini bahwa tidak ada yang lebih mencintai kita melebihi Allah swt. Tidak ada yang lebih berbelas kasih kepada kita melebihi Dia Yang Maha Pengasih. Bukankah ,Allah sering berfirman

وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ -٦٤-

Dan Dia Maha Penyayang di antara para penyayang." (Yusuf 64)"

.2. Allah paling tau yang terbaik bagi hamba-Nya

Kita semua tahu bahwa pencipta adalah yang paling mengerti tentang ciptaannya. Seharusnya .kita juga meyakini bahwa Allah adalah Dzat yang paling tau tentang kebaikan diri kita

رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِكُمْ -٥٤-

Tuhan-mu lebih Mengetahui tentang kamu.” (AL-Isra’ 54)“

.3. Allah tidak pernah Memberi kecuali yang terbaik

Pegangan terakhir yang harus kita tanam pada diri kita adalah bahwa Allah swt tidak pernah
.memberi kecuali yang terbaik

بِيَدِكَ الْخَيْرُ -٢٦-

Di tangan Engkaulah segala kebajikan.” (Ali Imran 26)“

Jika seorang telah memiliki 3 pegangan ini, ia tidak akan pernah merasa gelisah, stres atau frustasi. Karena ia yakin bahwa ia memiliki Allah yang paling Pengasih, paling Mencintainya dan paling tau mana yang terbaik baginya. Apalagi Allah swt tidak pernah memberi kecuali
yang terbaik.

?Setelah meyakini 3 hal ini, mungkinkah seorang mukmin mengalami stres