

# PENGURUSAN STRESS



**WAWASAN  
PENABUR**

## Pengurusan Stress

Tajuk	: Pengurusan Stress
Penulis	: Lee Bee Teik ©2004
Penterjemah	: Jouslly Buaya
Penyunting	: Randy Singkee
Reka Bentuk	: Chiang Juat Chin
Penerbit	: Wawasan Penabur Sdn Bhd

Dr. Lee Bee Teik ialah pengasas dan direktor untuk Pelayanan Reconre ([www.reconre.org](http://www.reconre.org)). Beliau adalah seorang doktor perubatan terlatih tetapi mengambil keputusan untuk meninggalkan kerjaya perubatan bagi mendampingi sepenuh masa anak-anaknya membesar. Pada tahun 1992, Tuhan memanggilnya ke dalam pelayanan penulisan dan melayani hamba-hamba penuh masa Tuhan melalui pelayanan kaunseling dan retreat. Dr. Lee juga giat dalam pelatihan kaunseling bimbingan dan nasihat, serta memfasilitasi seminar & retreat peribadi atau kelompok kecil. Beliau adalah isteri Bishop (Dr.) Hwa Yung dari Gereja Methodist di Malaysia dan mereka mempunyai 3 orang anak yang sudah dewasa.

Hakcipta © 2012 Wawasan Penabur Sdn Bhd

Tiada bahagian dalam buku kecil ini boleh digunakan atau dihasilkan dalam cara atau bentuk apa-apa sekali pun tanpa kebenaran bertulis daripada penulis/penerbit kecuali sebagai petikan ringkas dalam artikel/risalah dan ulasan.

# Pengurusan Stress

## Apa itu Stress?

**K**ita perlu memahami apa itu stress sebelum kita boleh mempertimbangkan cara untuk menguruskannya.

Menurut Kamus *The Webster's New World Dictionary*, stress adalah:

1. Tekanan yang dikenakan ke atas badan yang cenderung untuk membebankan atau mengubah bentuknya.
2. Reaksi tubuh dalam menentang tekanan tersebut.
3. Keperluan mendesak, tekanan dan sebagainya yang menyebabkan ketegangan ini.
4. Ketegangan mental atau fizikal (iaitu apa yang anda rasa).

*The Oxford Advanced Learner's Dictionary* pula mendefinisikan stress sebagai “keimbangan, ketegangan atau tekanan akibat daripada masalah dalam kehidupan seseorang.”

Kamus Dewan & Bahasa pula mendefinisikannya sebagai “sesuatu yang menekan dengan kuat, desakan, paksaan

yang membuat emosi dan perjalanan fikiran terganggu.”

*Secara umumnya, kita boleh mendefinisikan stress sebagai sejumlah tekanan (fizikal, mental, emosi atau rohani) yang menjadikan seseorang merasakan dia sekarang ‘di luar kawalan’, tidak kira apakah intensiti perasaannya. Ia adalah satu perasaan ketidak-selesaan yang subjektif. Di dalam buku kecil ini, kita bukan membincangkan tentang pengukuran tekanan fizikal di klinik pakar kardiologi.*

Stress boleh menjadi sesuatu yang menyegarkan atau yang melesukan, bergantung kepada bila, di mana, berapa banyak & bagaimana tekanan datang kepada kita, dan siapa yang menerima tekanan tersebut. Contohnya, bagi kebanyakan pelajar, mereka tidak ada tekanan untuk belajar secara serius sekiranya tidak ada tekanan untuk peperiksaan. Begitu juga orang muda yang tidak ada tekanan untuk menabung sekiranya mereka tidak ada tanggungan keluarga untuk diberi makan.

### Di Ambang Stress

**R**eaksi orang terhadap stress berbeza-beza walaupun situasi yang dihadapi adalah sama. Ini bermakna bahawa permulaan stress berbeza mengikut orang. Jumlah tekanan yang membuat seseorang berasa dia di luar kawalan berbeza dari seorang individu kepada individu yang lain. Contohnya, saya hanya perlukan satu krisis untuk membuat saya berasa stress, tetapi anda mungkin perlukan 10 sebelum anda mula berasa stress!

Walau bagaimanapun, ia tidak bermakna bahawa setahun dari sekarang, saya masih akan dibebani oleh krisis yang sama. Faktor-faktor lain seperti perubahan dalam sumber dan kematangan personaliti mungkin telah membolehkan saya bertahan untuk menghadapi krisis yang satu itu. Saya kemudiannya mungkin akan hanya berasa dibebani oleh dua atau tiga atau empat krisis.

Jadi, bilakah kita berkemungkinan akan menghadapi stress?

Stress wujud apabila kita berhadapan dengan permintaan yang mengatasi keterbatasan atau kekurangan sumber yang kita miliki. Tekanan akan timbul apabila kita gagal memenuhi tuntutan tersebut. Contohnya, kekurangan peruntukan dana untuk suatu projek, keputusan peperiksaan yang tiak mencukupi untuk memasuki kolej, ataupun menjaga orang tua kita yang sakit tenat.

Oleh itu,

**Stress = Permintaan >> Sumber**  
(rohani, mental, emosi,  
sosial, dan atau fizikal)

Oleh yang demikian, satu aspek penting dalam pengurusan/rawatan untuk stress adalah memiliki perasaan yang realistik tentang:

- Sumber apa yang kita miliki dan yang tidak kita miliki, iaitu apakah had sumber kita?

- Tuntutan-tuntutan yang boleh dan yang tidak boleh dipenuhi oleh sumber-sumber yang kita miliki.

### Penilaian Stress

**D**arjah kelesuan stress boleh dinilai/diukur dengan:

#### 1. Teori Berorientasikan Rangsangan

Setiap situasi diberi nilai yang berbeza. Contohnya perkahwinan (75 unit), kematian (100 unit) dan sebagainya.

#### 2. Teori Berorientasikan Respon

Ini diukur dengan melihat respon anda terhadap suatu situasi. Contohnya, anda telah menanggung untuk menyelesaikan kerja rumah anda, dan anda telah dimarahi serta didenda oleh pensyarah anda. Ini menyebabkan anda merasa cemas. Lalu anda bergegas ke perpustakaan dan menyiapkan satu tugas yang kurang bermutu. Ini telah menyebabkan anda berasa takut akan kegagalan dan anda menjadi semakin tegang.



### 3. Teori Interaksional

Ini adalah melalui ramalan personaliti. Teori ini mengatakan bahawa personaliti anda menentukan reaksi anda terhadap sesuatu keadaan, sama ada tekanan tertentu akan menyegarkan (lebih memberi anda tenaga) atau melemahkan (sesuatu yang melesukan).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi permulaan stress peribadi:

#### 1. Latar belakang kita

Ini terutamanya bersangkutan dengan pengalaman zaman kanak-kanak kita dan beban-beban emosi yang kita pikul dalam kehidupan kita di dunia yang tidak sempurna ini. Contohnya asuhan keluarga, kehilangan orang yang tersayang dan sebagainya. Telah diakui oleh pakar psikologi dan pakar psikiatri bahawa orang-orang yang pernah menderita kesedihan patologi semasa kanak-kanak mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi untuk menderita kemurungan secara klinikal di kemudian hari. Intensitinya akan lebih tinggi sekiranya dia mengalami satu lagi kehilangan di dalam kehidupannya, terutama sekali jika kesedihan yang sebelumnya belum sembuh atau diselesaikan lagi.

#### 2. Teologi kita

Ini adalah mengenai siapa dan/atau apa yang kita fikirkan dan rasakan tentang Tuhan. Tidak kira kita suka atau tidak, kepercayaan kita akan menuntun arah hidup kita, sama ada akan menjadi lebih baik

atau lebih buruk. Semua manusia mempunyai idea yang kabur mengenai siapa penguasa yang mengawal, yang perlu berada di dalam kawalan atau yang sepatutnya mengawal alam semesta ini. Sekiranya manusia tidak mempunyai tujuan yang lebih tinggi daripada sekadar untuk hidup dan mati, saya fikir kita akan menjadi makhluk yang paling kasihan! Kerana kalau itulah yang kita ada, lebih baik kita hanya makan, minum dan bersukaria, dan melakukan perkara yang kita suka. Dan apabila kita mati pada hari esok, kita harapkan kita tidak wujud lagi. Tetapi syukurlah kerana Allah yang Maha Tinggi masih berbelas kasihan terhadap kita. Dia menanti kita untuk mencari dan mengenali-Nya. Jika Dia benar-benar baik, dan sememangnya Dia sedemikian di sepanjang zaman, sesungguhnya Dia akan membenarkan diri-Nya ditemui oleh kita. Kita hanya perlu respon terhadap kasih-Nya.

### **3. Dosa-dosa peribadi dan kegagalan kita**

Apabila anda berada di bawah tekanan semasa krisis, tanya diri anda adakah anda berasa keliru atau cuba mengelakkan tanggungjawab.

- Adakah anda tetap berkelakuan sedemikian walaupun itu akan menyebabkan konflik dengan orang lain?
- Adakah anda sendiri akan mencari penyelesaian dan tidak mahu menerima nasihat daripada orang lain?
- Adakah anda akan cuba mencari bantuan daripada orang lain, terutamanya dari Tuhan yang mencipta dan benar-benar mengenali anda?



## Rawatan Kepada Stress

### Mengapa saya harus menjaga diri saya sendiri?

**K**ita harus menjadi seorang pemegang amanah yang setia dan realistik untuk semua sumber-sumber yang kita miliki.

Ikutilah prinsip penciptaan. Untuk menjaga komputer peribadi anda, anda harus menggunakannya dengan mengikuti arahan-arahan daripada pengeluatnya. Dengan cara yang sama, kita perlu mematuhi irama-irama yang telah diletakkan oleh Pencipta kita di dalam roh, jiwa dan tubuh kita supaya semua kehidupan manusia itu boleh berfungsi.

Walaupun sekiranya anda tidak percaya bahawa anda harus bertanggungjawab kepada Allah Pencipta, sekurang-kurangnya anda berasa bertanggungjawab kepada orang di sekeliling anda. Dan kita perlu hidup secara harmoni dan damai. Untuk melakukan itu, kita harus cuba memahami kekuatan dan kelemahan kita supaya kita dapat memperdulikan satu sama lain semasa kita hidup di bumi ini.

### Prinsip-Prinsip Umum Pengurusan Stress

#### 1. Ikut Rentak Kehidupan

Kita bernafas dengan menghirup dan menghembus, kita bergerak dan berhenti, makan dan melegakan diri, bangun dan tidur, bekerja dan bermain, menyembah

dan berdoa, membesar dan matang. Kesihatan fizikal kita berkait rapat dengan kesihatan mental, rohani dan emosi kita. Sebab itulah kita harus memastikan kesihatan fizikal kita bagi menjamin kesihatan mental, emosi dan rohani kita.

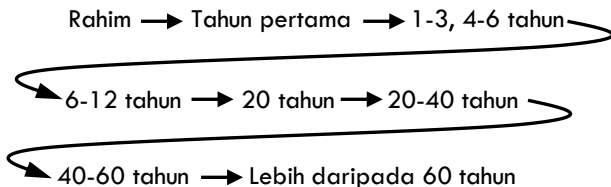
Orang yang kuat kerja (gila kerja) boleh sampai ketagih tahap *adrenaline* yang tinggi dan mereka akan berasa semuanya pudar dan tidak bernilai jika mereka tidak terus bekerja. Ada juga kejadian di mana orang bekerja sehingga dia jatuh tersungkur dan mati!

Oleh itu, berikan perhatian kepada:

- Pemakanan yang seimbang
- Bersenam
- Bersantai
- Keperluan untuk tidur yang mencukupi

## 2. Mengenal Keperluan Pertumbuhan

**Kitaran hidup peribadi** anda bergantung kepada umur & tahap mana anda berada dalam 8 peringkat kehidupan:



Tanya diri anda:

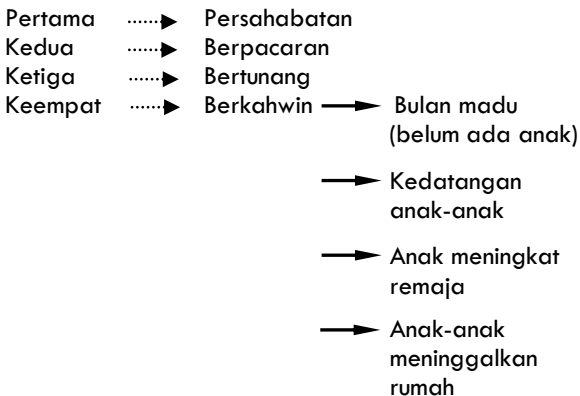
“Apakah yang saya lakukan di sini dan sekarang?”

**Kitaran hidup keluarga** anda pula melibatkan pelbagai perubahan. Jika perubahan ini dapat diterima, tekanan akan menurun. Pasangan yang baru berkahwin memerlukan satu tempoh penyesuaian untuk bertumbuh menjadi satu unit. Dan apabila anak pertama mereka tiba, lebih banyak perubahan yang perlu diadaptasi. Apabila anak-anak mereka membesar menjadi remaja, ibu bapa pertengahan umur dipaksa untuk menemukan dan memenuhi semua permintaan mereka. Ini adalah perkara biasa. Oleh itu, jika anda tidak menjangkakan perkara akan berubah, anda akan mengalami lebih banyak masalah!

Jika salah seorang atau kedua-dua pasangan terlalu bergantung kepada ibu bapa mereka, mereka tidak dapat berkembang sebagai satu unit. Dan bil telefon mereka juga akan meningkat!



Peringkat perhubungan satu pasangan adalah:



Di mana anda berada pada peringkat perkahwinan ini akan memberi kesan kepada pengalaman tekanan dalam kehidupan anda di dunia ini. Ini bermakna ada banyak faktor yang di luar kawalan kita dan boleh mempengaruhi satu perkahwinan yang normal di dunia ini.

Oleh itu, apabila anda berasa tidak begitu berpuas hati dengan pasangan anda, sedarlah bahawa ini sudah dijangkakan dan jangan terlalu menyalahkan antara satu sama lain.

*Berhenti Sejenak & Imbas Kembali*

1. Berapa banyak faktor yang di luar kawalan anda pada minggu yang lepas?
2. Bagaimana anda menanggapi semua itu?

Ada beberapa putaran dalam kehidupan keluarga yang berpotensi mendatangkan stress:

Anak Remaja	(faktor keluarga nuklear)
+	
Perubahan ke Pertengahan Usia	(faktor peringkat kehidupan peribadi)
+	
Masalah artritis (sakit sendi)	(faktor kesihatan peribadi)
+	
Menjaga ibu bapa yang semakin tua	(faktor keluarga lanjutan)
+	
Ekonomi keluarga tidak stabil	(faktor duniawi)
+	
Pasangan yang curang	(faktor masalah perkahwinan)

Fikirkan perkara-perkara di atas dan tuliskan buah fikiran anda.



### 3. Menerima Perubahan

Seperti yang kita ketahui sekarang, perubahan adalah sebahagian daripada kehidupan kita. Kita mungkin tidak dapat melihat kehidupan kita sebagai satu siri perubahan walaupun setiap keputusan yang kita buat melibatkan perubahan. Ia mungkin adalah:

- satu perubahan rutin seperti membuat pilihan untuk makanan dan pakaian, jam berapa anda bertolak atau sampai ke rumah.
- satu perubahan baru seperti pengalaman 'sindrom sarang yang kosong' (*empty nest syndrome*) apabila tidak ada seorang pun anak-anak anda pulang ke rumah selama berbulan-bulan dan bertahun-tahun.
- satu perubahan yang dijangkakan seperti apabila anak pertama anda mula masuk ke sekolah.
- satu perubahan yang tidak diduga seperti pasangan hidup meninggal dunia dalam satu kemalangan.

Hasil daripada kesihatan mental dan emosi kita banyak bergantung kepada bagaimana kita melihat dan menanggapi perubahan-perubahan.

#### 4. Lakukan Apa Yang Anda Mampu...

##### a. Untuk mengurus faktor-faktor luaran

- Amalkan pengurusan masa dan belajar untuk menentukan keutamaan-keutamaan.
- Elakkan situasi-situasi berlebihan yang di luar kemampuan kita. Belajar untuk berkata “TIDAK”.
- Bahagikan tanggungjawab dan saling membantu satu sama lain.
- Pecahkan satu tugas kepada bahagian-bahagian kecil yang boleh diurus.
- Dapatkan bantuan atau sokongan orang lain.
- Terima kenyataan bahawa anda dan orang lain boleh jatuh. Ingatlah “anda bukan Tuhan”!
- Tentukan tahap stress optimum anda.
- Elakkan daripada terdedah kepada stress.
- Ketahui had-had peribadi anda. Jangan berasa malu untuk berhenti di had peribadi anda.

##### b. Menyesuaikan diri dengan Stress

- Bentukkan rutin setiap kali ada keperluan untuk melakukan demikian.
- Gunakan teknik-teknik penghalang masa (melambatkan masa).
- Adakan satu hari rehat dalam seminggu.
- Bersantailah semasa bercuti.
- Elakkan atau kurangkan perubahan-perubahan lain semasa menghadapi satu perubahan besar.

**c. Mengurus kekecewaan anda**

- Cari matlamat-matlamat alternatif untuk menggantikan matlamat-matlamat yang menimbulkan kekecewaan kepada anda.

**d. Elakkan stress yang berlebihan**

- Rancang lebih awal untuk mengelakkan peristiwa-peristiwa yang berpotensi menimbulkan stress yang berlebihan.
- Menyesuaikan diri dan menerima realiti

ATAU

Menjadi tertekan atau kelesuan emosi (seperti menyalahkan pasangan/pensyarah/bos, tidak menerima kemungkinan bahawa masalah itu mungkin disebabkan oleh reaksi melampau kita terhadap kata-kata atau perbuatan mereka).

- Adakah anda melihat gelas ini setengah penuh

ATAU

Anda melihat gelas ini setengah kosong?





- Penanggungan
  - meningkatkan ketegangan
  - bergegas ke tempat kerja apabila lewat (anda mempunyai pilihan untuk melawan atau terbang bersama stress. Maksudnya, anda boleh melihat sisi positif sesuatu kejadian bagi mengurangkan stress)

## 5. Mengambil Secara Serius Faktor-faktor Personaliti Dalam Stress

Ini adalah faktor-faktor dalaman dan sangat personal kepada anda. Oleh itu ia boleh diuruskan oleh anda melainkan anda sedang mengalami kelesuan emosi (*burnout*) atau kemurungan.

Temperemen + Karakter = Personaliti  
(J.I. Packer<sup>2</sup>)

Personaliti memainkan peranan yang besar dan akan menentukan reaksi anda terhadap sesuatu situasi. Inilah yang akan menentukan sama ada stress tertentu akan menyegarkan atau melesukan anda.

Ingatlah bahawa stress mungkin bersifat neutral. Contohnya ketawa, yang boleh dianggap sebagai humor yang baik atau satu ejekan.



*Stress adalah juga tentang perspektif,  
bergantung kepada falsafah kehidupan  
dan kepercayaan anda.*

Maka stress boleh menjadi kawan yang mendesak anda untuk berkembang dalam kematangan; atau menjadi musuh untuk anda melarikan diri daripadanya atau melawannya.

Sering kali terdapat satu garisan nipis di antara dayacipta (kreativiti) dengan kegilaan dalam mengendalikan stress. Ada orang yang mahu mengawal segala-galanya, termasuklah orang-orang yang mereka tidak dapat kawal atau yang tidak bermaksud untuk dikawal. Mereka hidup dalam suasana takut akan kehilangan kawalan. Contohnya, bagi sesetengah orang 'masa adalah wang'. Yang lain pula mempunyai semangat persaingan dan permusuhan yang melampau, seperti dalam sukan dan permainan. Jika orang seperti ini selalu mahu mencapai sebanyak mungkin dalam masa yang sesingkat mungkin, mereka akan menyebabkan stress bukan sahaja kepada diri sendiri, tetapi juga orang lain di sekelilingnya. Sesetengahnya mungkin mengalami banyak masalah jantung.

Oleh itu, kita harus berhati-hati dengan virus yang mementingkan kesempurnaan!

Seorang yang terlalu mementingkan kesempurnaan (*perfectionist*) memiliki satu pandangan di mana kesempurnaan itu boleh dicapai dalam segala-hal hanya jika kita cuba berusaha dengan gigih. Kesempurnaan bukan sekadar ketekunan yang perlu digalakkan. Tetapi ia adalah sesuatu 'yang harus dan mesti', yang sangat bertentangan dengan rahmat dan kecemerlangan. Ia adalah seperti

keselamatan melalui usaha ... satu kepercayaan bahawa kebenaran harus dicapai dengan pekerjaan.

Terhadap orang lain (individu/keluarga/masyarakat), seorang *perfectionist* cenderung untuk menjadi:

- Pemalu, secara semulajadinya kurang menonjol di khalayak ramai.
- Cenderung untuk mempunyai pandangan yang negatif terhadap dunia dan kehidupan.
- Cenderung untuk melihat sesuatu perkara dari sudut yang gelap.
- Kecenderungan untuk 'harus dan mesti' berusaha melakukan sesuatu yang mustahil.

Dibandingkan dengan orang yang berusaha untuk mencapai kecemerlangan (tanpa menuntut semuanya harus sempurna):

- Mereka memandang kehidupan ini sebagai satu cabaran.
- Lebih realistik terhadap kebolehan dirinya.
- Sanggup atau ingin melakukan beberapa perkara baru.
- Ada kebebasan daripada diri dan pilihan untuk melakukan beberapa perkara dengan baik dan cemerlang.
- Menitik-beratkan proses pencapaian matlamat, bukan hanya pengakhiran/keputusannya.

Contohnya seorang ibu yang terlalu mementingkan kesempurnaan mahu ruang tamu yang sangat bersih

dan ditata sempurna, walaupun dengan anak-anak kecil berlari-lari. Corak pemikiran ini hanya akan meletihkannya kerana dia tidak dapat mengekalkan kebersihan dan ketertiban ruang tamu untuk jangka masa yang cukup lama. Dia lebih menitik-beratkan produk daripada proses pengeluarannya. Dia sentiasa membandingkan dirinya dengan orang lain dengan bertanya:

*“Apa yang orang lain akan fikirkan mengenai saya?”*

Orang sedemikian akan menjadi hamba kepada dirinya dan hidup dengan kekecewaan di sepanjang hidupnya (disebabkan dia tidak dapat 100% memenuhi semua rancangannya). Oleh itu, dia sentiasa berasa dirinya dipersalahkan (kerana dia tidak boleh menjadi sempurna), kecewa dan gagal, walaupun dia mendapat gaji/keputusan akademik yang tinggi. Baginya, “kehidupan ini adalah suatu kutukan!” Tidak ada yang cukup untuk dia!! Pita rakaman di dalam fikirannya terus-menerus mengatakan, *“Anda tidak pernah membuat sesuatu dengan betul! Anda tidak melakukan dengan cukup”*.

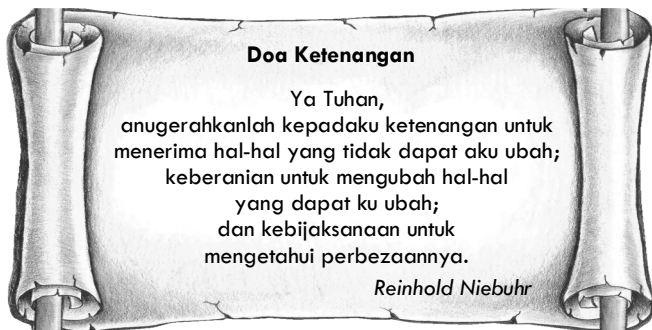
Pandangan dunia bagi orang yang terlalu mementingkan kesempurnaan biasanya disebabkan oleh seseorang dewasa yang signifikan atau yang mereka kagumi (contohnya, ibu bapa/guru/pemimpin agama) semasa mereka masih kanak-kanak. Masalahnya ialah orang-orang yang mereka kagumi

itu tidak pula menerima keunikan mereka dan selalu sahaja mengenakan mereka.

### **Pulih daripada Kesempurnaan?**

Sikap terlalu mementingkan kesempurnaan akan hanya mendatangkan lebih banyak stress kepada seseorang. Jika anda adalah seorang yang terlalu mementingkan kesempurnaan, anda boleh dipulihkan sekiranya anda mengerti dan mengalami sendiri satu pengalaman mendalam tentang rahmat dan kasih anugerah Tuhan melalui:

- Mengenal diri anda dan milik siapakah anda.
- Ketahui apa yang memulakan pandangan terhadap diri anda rosak.
- Menjadi realistik dalam pencapaian supaya dapat meninggalkan rasa bersalah yang tidak benar.
- Menyerahkan tugas tersebut kepada orang lain yang boleh melakukan apa yang anda tidak boleh kawal/lakukan.



**Tanyakan diri anda:**

1. Apakah beberapa hal yang *anda boleh ubah*? Contohnya jika rakan-rakan anda terlalu bising, apa yang anda boleh lakukan? (Misalnya, pindah rumah atau gunakan palam telinga semasa belajar).
2. Apakah beberapa hal yang *anda tidak boleh ubah*? Contohnya personaliti teman wanita atau teman lelaki anda. Ada mempunyai pilihan untuk menerima dan melakukan sesuatu mengenainya. (Misalnya, memutuskan hubungan dengan cara yang baik atau terus berdoa untuk perubahan jika anda mahu mengahwininya satu hari nanti).

**Ingatlah:**

Penilaian am anda tentang hal-hal natural (pandangan dunia) akan menentukan perspektif anda tentang peristiwa-peristiwa. Gunakan fikiran anda untuk menganalisa masalah anda secara logik dengan:

- Menggambarkan semula pengalaman masa lalu yang relevan dan menafsir semula setiap peristiwa. Contohnya, memaafkan orang-orang yang telah bersalah terhadap anda, atau meminta ampun dari orang-orang yang anda telah sakiti.
- Memperlakukan kehendak anda untuk mengelakkan keadaan yang tidak baik buat sementara waktu. Jika anda tidak boleh berbuat apa-apa tentang sesuatu hal, pilihlah pilihan “mengabaikannya untuk sementara waktu”!

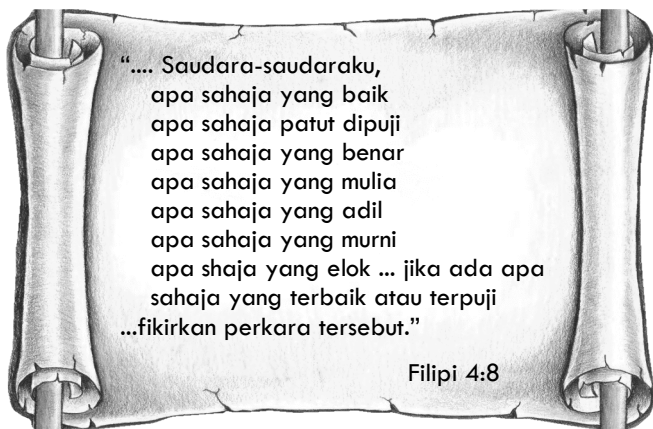
Kawal emosi anda untuk menanganai masalah tersebut buat sementara waktu dengan:

- Bersenam. Misalnya berjogging.
- Berlatih untuk melepaskan emosi secara terkawal. Contohnya dengan sopan menyatakan ketidakpuasan anda kepada seseorang atau berbuat baik kepada seseorang yang telah menyakiti anda. Dia mungkin tidak menyedari bahawa dia telah menyakitkan anda. Apabila dia mula menghargai anda, anda tahu bahawa matlamat perdamaian anda telah tercapai. Ini akan membawa kedamaian dan bukannya tekanan terpendam kepada anda.
- Memupuk harga diri anda dan mencegah kemurungan.
- Menerima pujian.
- Melatih ketegasan secara sopan.
- Mengatakan kualiti-kualiti positif kepada orang lain secara lisan.
- Menubuhkan satu kumpulan sokongan dari kalangan orang yang mempunyai fikiran yang sama dengan anda. Anda dapat meluahkan perasaan apabila anda sangat tertekan.
- Menyelesaikan masalah peribadi/perkahwinan/keluarga anda
- Belajar untuk menghiburkan diri anda. Anda juga boleh belajar untuk mentertawakan diri sendiri!
- Menjangkau orang lain dalam komuniti anda, terutamanya mereka yang sangat memerlukan jika dibandingkan dengan anda.
- Amalkan cara hidup mengikut kemampuan anda.

- Bersyukurlah untuk semua lebihan yang ada dapat/miliki!
- Membina perhubungan karib dengan 1-2 orang kawan dan mengekalkan perhubungan persahabatan tersebut walaupun berjauhan.

Berikut adalah satu kenyataan yang dibuat oleh seorang guru agama, Paulus dari Tarsus, yang hidup pada awal abad yang pertama. Dia menggalakkan kita supaya melatih minda kita untuk berfikir secara positif. Dan saya ingin menambah satu lagi, iaitu 'walaupun di tengah-tengah penderitaan'.

Paulus berkata:



Filipi 4:8



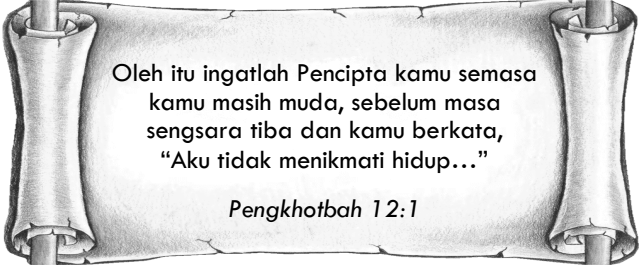
## 6. Tanggapi Kehidupan Rohani Anda Dengan Serius

Aspek rohani tentang kudrat manusia sering diabaikan di dunia materialistik kita yang serba cepat ini. Di kebanyakan masa, kita mencari keuntungan yang paling ketara. Tanpa mengakui kewujudan Tuhan yang Maha Suci, maka tidak ada sebab yang baik untuk mempeduli satu sama lain. Sebab itulah persaingan menjadi keutamaan dan mengatasi kerja-kerja bersepasukan. Kerana percaya kepada pernyataan “hanya yang terkuat akan terus hidup”, maka kita akan melakukan apa sahaja untuk mengatasi orang lain supaya kita dapat hidup mengikut kemahuan kita. Oleh itu, kebanyakan tekanan yang kita alami adalah diakibatkan oleh diri kita sendiri. Kita tidak mempunyai masa untuk membincangkan ini dengan lebih lanjut, tetapi saya ingin menggalakkan anda supaya:

- Berdoa kepada Allah secara langsung. Memohonlah kepada Dia apa yang anda suka dan, di atas semuanya itu, carilah Dia sehingga anda menemui-Nya. Kerana di dalam Dia sahaja kita ada keyakinan, damai dan rehat.
- Jadilah penjaga yang setia kepada sumber-sumber yang diamanahkan kepada anda.
- Amalkan satu hari (atau satu tempoh waktu) untuk berpuasa ... daripada TV, internet, kerja, makanan, dan sebagainya. Dan berehatlah, untuk menunjukkan bahawa Allah lah yang berkuasa dan mengawal dunia ini, bukan anda. Anda bergantung kepada-Nya untuk kehidupan ini.
- Kenali kekuatan dan kekurangan anda. Lakukan

satu tugas dalam satu masa.

- Kenali dan lihat kebaikan Tuhan dalam sesuatu hal yang buruk.
- Akhirnya, tukarkan tekanan yang melemahkan kepada tekanan yang menyegarkan di dunia yang telah ditebus oleh Kristus ini.

A black and white illustration of a scroll with text. The scroll is unrolled in the center, showing the text. The ends of the scroll are rolled up.

Oleh itu ingatlah Pencipta kamu semasa kamu masih muda, sebelum masa sengsara tiba dan kamu berkata, "Aku tidak menikmati hidup..."

*Pengkhotbah 12:1*

Shalom di dalam Yesus Kristus yang adalah Damai kita dengan Allah dan manusia!



## Rujukan

- <sup>1</sup> Lee Bee Teik, *Building a Love House is Hard Work*, Bab 5 (MCARE, 1996)
- <sup>2</sup> J.I. Packer, *A Passion for Holiness* (Crossway Books, 1992)

“Didiklah orang muda  
menurut jalan yang patut baginya,  
maka pada masa tuanya pun  
dia tidak akan menyimpang  
daripada jalan itu”.  
(Amsal 22:6)

Wawasan Penabur bekerja rapat dengan gereja-gereja berbahasa Malaysia untuk mengembang, menerbit dan menyebarkan bahan-bahan sumber Kristian dalam Bahasa Malaysia yang berasaskan Alkitabiah bagi kegunaan gereja dan umat Tuhan.

Diilhamkan oleh pemimpin-pemimpin Kristian lintas-denominasi, Wawasan Penabur adalah organisasi bukan untuk keuntungan yang komited untuk melayani umat Kristian berbahasa Malaysia di Malaysia.