

## **TIPS UTK HILANGKAN STRESS...**

Terdapat beberapa tips yang kita boleh amalkan bertujuan mengurangkan tekanan hidup. Antaranya ialah :

### **1) Biasakan diri berada dalam keadaan berwuduk**

Jiwa kita akan menjadi tenang jika kita membiasakan diri mengambil wuduk sebelum melakukan pekerjaan. Kerja yang susah akan menjadi senang dan mudah diselesaikan. Para pelajar misalnya, disarankan agar membiasakan diri mengambil wuduk sebelum mengulang kaji pelajaran agar apa yang dibaca akan mudah diingati.

### **2) Perbanyakkan membaca Al-Qur'an**

Ganjaran yang besar akan diberikan Allah bagi sesiapa yang membaca Al-Quran walaupun satu ayat. Waktu yang sesuai bagi kita untuk membaca Al-Quran ialah selepas solat lima waktu dan waktu-waktu lain seperti ketika berehat dan sebelum tidur. Oleh itu, jadikanlah Al-Quran sebagai teman paling akrab pada sepanjang waktu.

### **3) Banyakkan Solat Sunat**

Sebagai makhluk paling mulia di sisi Allah, kita disuruh membanyakkan amal ibadat kita sehari-hari. Antaranya, dengan mendirikan solat sunat. Solat sunat hajat, solat sunat taubat, solat sunat tasbih adalah antara pelbagai solat sunat yang terdapat dalam Islam. Kita bangun pada sepertiga malam dan mendirikan solat-solat sunat tersebut agar beroleh ketenangan dan kekuatan daripada Allah.

### **4) Selalu berdoa kepada Allah**

Allah telah berpesan iaitu jangan menyembah selain daripada-Nya. Ini bererti kita disuruh berdoa hanya kepada Allah yang Maha Esa dan dilakukan secara berterusan. Waktu-waktu mustajab berdoa adalah pada malam Jumaat, tengah malam, pagi sebelum waktu Subuh, malam hari raya, ketika waktu azan dan iqamah. Insya-Allah, Allah akan memakbulkan doa setiap hamba-Nya yang benar-benar ikhlas. Namun, kita perlulah sedar bahawa sebarang rezeki tidak akan datang bergolek sekiranya tanpa usaha yang bersungguh-sungguh. Maka kita perlulah berusaha supaya mencapai sesuatu di samping berdoa hanya kepada Allah yang Esa.

## **5) Bersangka baik dengan Allah**

Kita sebagai manusia biasanya tidak akan terlepas daripada berhadapan dengan ujian dalam hidup. Semuanya itu adalah ujian daripada Allah yang Berkuasa bertujuan menguji keimanan kita sebagai hamba Allah. Oleh itu, kita mestilah bersangka baik dengan Allah dan janganlah menyalahkannya jika terjadi sesuatu ke atas diri kita. Kita juga mesti percaya bahawa tentu ada hikmah di sebalik kejadian itu.

## **6) Lakukan kegiatan luar seperti bersukan**

Orang ramai selalu berkata bahawa badan yang cerdas akan membentuk otak yang cergas. Segala tekanan sewaktu bekerja akan dilupakan apabila kita melakukan aktiviti-aktiviti luar yang dapat menyihatkan tubuh badan seperti bersukan. Situasi akan menjadi lebih menggembirakan jika kita meluangkan masa membawa keluarga pergi beriadah. Ikatan kekeluargaan juga akan bertambah erat dan kukuh.

## **7) Amal diet dengan disiplin yang kuat**

Pengambilan makanan yang berlebihan dan tidak seimbang juga merupakan salah satu faktor tekanan sewaktu bekerja. Oleh itu, cara untuk mengurangkan tekanan adalah mengamalkan diet dengan disiplin yang kuat. Diet yang tidak terkawal akan menyebabkan kegemukan dan menimbulkan penyakit kronik yang lain seperti lemah jantung, darah tinggi, kencing manis.

## **8) Menangis dengan sepuas hati**

Tekanan yang dihadapi sekiranya melibatkan individu yang lain dapat diredakan melalui luahan hati kita dengan menuliskan rasa ketidakpuasan hati kita itu dalam sehelai kertas. Sikap cuba menyimpan perasaan tersebut dalam hati boleh menyebabkan diri merana. "Luaran lain hati lain" ada sesetengah individu apabila mereka mengalami sesuatu tekanan, mereka seolah-olah tidak menunjukkan permasalahan mereka itu. Sebagai contoh, bila dilihat bersama rakan-rakan tetapi dalam hatinya hanya Allah yang Maha mengurangkan tekanan yang dihadapi di tempat kerja.

## **9) Hargai kebolehan diri sendiri**

Kita perlu mempunyai satu sikap yang dipanggil yakin diri. Apabila kita mempunyai keyakinan diri, maka kita tidak akan mempunyai masalah untuk melakukan sesuatu pekerjaan yang disuruh oleh pihak lain sewaktu bekerja. Kita yakin bahawa kita boleh melakukan kerja yang disuruh dengan mudah dan tiada sebarang masalah yang dihadapi. Apa yang penting ialah, kita mesti menghargai kebolehan diri sendiri dan memulakan hidup dengan lebih ceria.

## **10) Cintai diri sendiri**

"Cintailah diri kamu sendiri sebelum kamu mencintai diri orang lain".  
Jelas daripada maksud sepotong hadis ini, kita dapat memahami bahawa kita perlu mencintai diri sendiri terlebih dahulu berbanding orang lain. Diri kita yang selama ini masih pada tahap lama dalam pekerjaan perlu dipertingkatkan dengan cara yang dinyatakan di atas. Kita perlu memulakan kehidupan kita dengan ceria dan penuh dengan senyuman. Kesimpulan Sebagai kesimpulannya, tekanan kerja bukanlah satu bebanan yang sukar untuk diatasi. Dengan usaha yang gigih dan kesabaran yang tinggi serta jalan penyelesaian yang jitu, bebanan yang kita alami pastinya akan dapat diselesaikan dengan jayanya