

TIPS PENYELESAIAN STRES MENURUT ISLAM



Oleh:
Dr Muhammad Fathi Yusof
Penolong Pengarah
PUSAT ISLAM UTM KL

1. Memahami bahawa hakikat diri sendiri



2. Memahami bahawa ujian hidup adalah sunnatullah

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثْلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ
قَبْلِكُمْ مَسْتَهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ
أَمْنُوا مَعَهُ وَمَتَىٰ نَصَرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصَرَ اللَّهُ قَرِيبٌ

٢١٤

3. Meyakini pertolongan Allah sentiasa dekat



4. Menghadapi kesusahan dan kesenangan dengan iman

19. Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut).

20. Apabila dia ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah.

21. Dan apabila dia beroleh kesenangan, dia sangat bakhil kedekut.

22. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sembahyang.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنْوَعًا

إِلَّا الْمُصَلِّيُّنَ

5. Solat sebagai kunci ketenangan

19. Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut).

20. Apabila dia ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah.

21. Dan apabila dia beroleh kesenangan, dia sangat bakhil kedekut.

22. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sembahyang.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنْوَعًا

إِلَّا الْمُصَلِّيُّنَ

6. Sentiasa mengingati Allah -- Zikir



الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا إِذْ كَرِرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

28. Those who have believed and whose hearts are assured by the remembrance of Allāh. Unquestionably, by the remembrance of Allāh hearts are assured."

7. Menjadikan Al-Quran sebagai ubat jiwa

57. Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu Al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتُكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ
وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الْأَرْضِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ



8. Bersedekahlah nescaya anda bahagia

مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا
كَثِيرَةٌ وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

Barang siapa yang mau memberi pinjaman kepada Allah, pinjaman yang baik (menafkahkan hartanya di jalan Allah), maka Allah akan meperlipat gandakan pembayaran kepadanya dengan lipat ganda yang banyak. Dan Allah menyempitkan dan melapangkan (rezeki) dan kepada-Nya-lah kamu dikembalikan

9. Sabar dan syukur



10. Menganggap ujian sebagai tanda kasih Allah





Fathi Yusof

May 17 ·  ▾

**Meyakini bahawa semua
musibah itu adalah ketetapan
Allah Yang Maha Baik adalah
kunci ketabahan.**

11. Mengintai hikmah dalam setiap kejadian



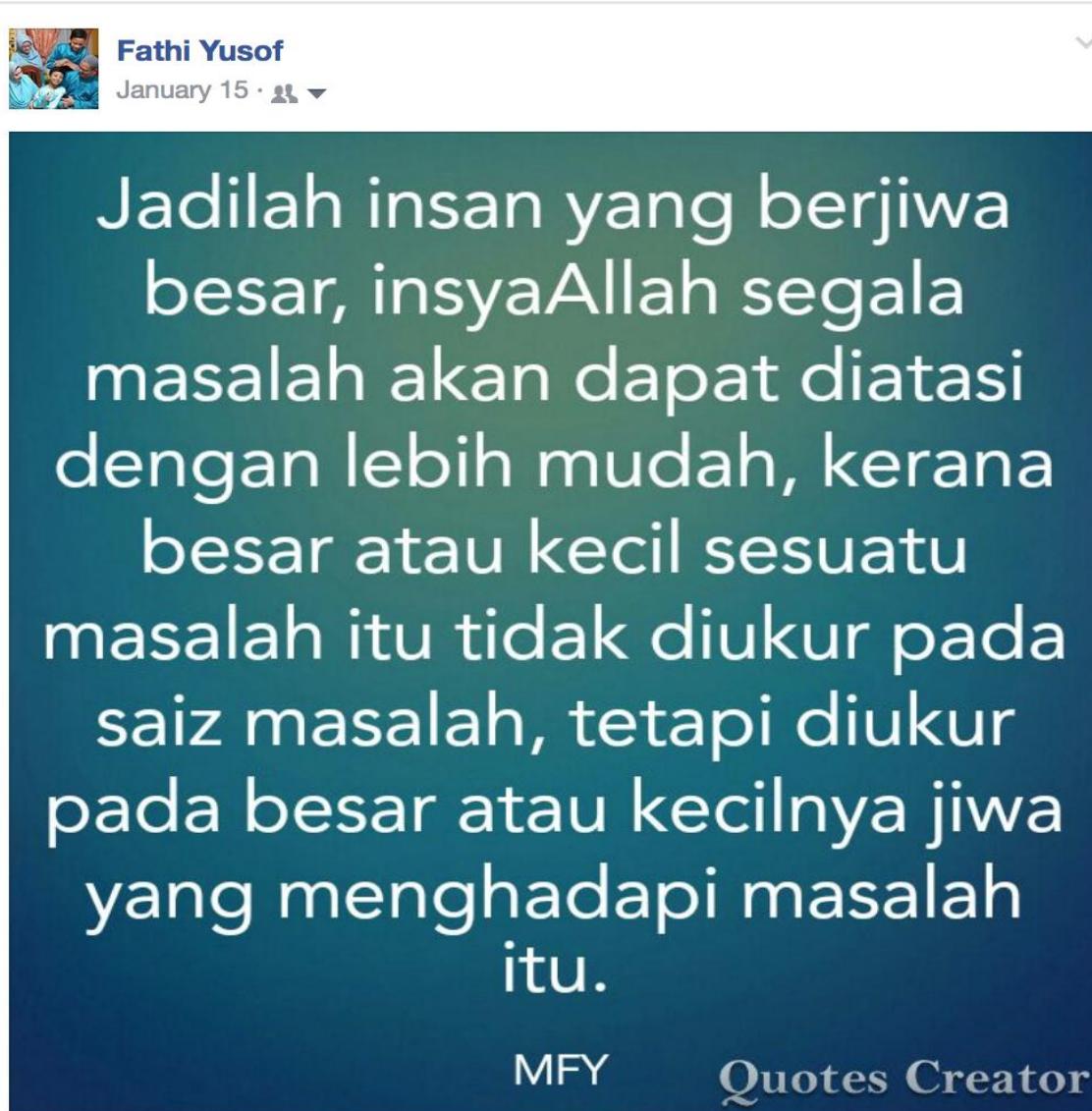
Fathi Yusof

January 17 · ▾

**Berat atau ringan sesuatu
musibah bergantung kepada
seluas mana pintu hikmah
dibuka oleh Allah buat kita.**

**Semakin dalam kita
memahami hikmah sesuatu
kejadian, semakin ringan
musibah itu akan dapat
dirasakan.**

12. Berjiwa besar



Fathi Yusof · January 15 · 

Jadilah insan yang berjiwa besar, insyaAllah segala masalah akan dapat diatasi dengan lebih mudah, kerana besar atau kecil sesuatu masalah itu tidak diukur pada saiz masalah, tetapi diukur pada besar atau kecilnya jiwa yang menghadapi masalah itu.

MFY Quotes Creator

13. Sentiasa bertaubat kerana air mata taubat puncak ketenangan

- Its expiating sins and errors,

وَمَا أَصْبَحَ كُلُّ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا
كَسَبَتْ أَيْدِيهِ كُفُّ وَيَعْفُوا عَنِ كَثِيرٍ
٢٠

«Any disaster that strikes you is through what your own hands have earned and He pardons much»

[ash-Shūrā (42): 30]

Thank
you

