




OBAT PENANGKAL STRESS





Allah adalah Tabib yang Ajaib !

- Allah pasti tahu OBAT untuk setiap dan segala jenis penyakit.
 - Allah pasti tahu obat penangkal stress.
 - Allah pasti tulis resepnya di dalam Alkitab.
- 



Filipi 4:4 - 9

- Bersukacitalah ! (ay 4)
- Berbuat baiklah ! (ay 5)
- Janganlah khawatir, tetapi berdoalah ! (ay 6)
- Berpikirlah secara lurus ! (ay 8)
- Lakukanlah apa yang Tuhan ajarkan ! (ay 9)

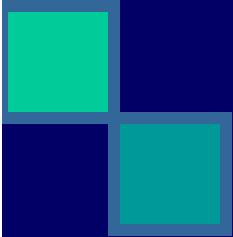
I. BERSUKACITALAH !


- Di dalam Tuhan
- Senantiasa





Bukan sukacita duniawi !

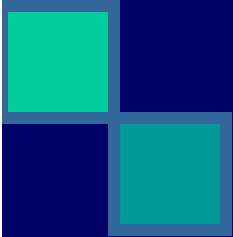

- 
- Emosi yang timbul karena kesejahteraan, keberhasilan, keberuntungan, atau karena prospek memiliki apa yang diinginkannya (definisi Webster)



⇒ **Sukacita yang sangat relatif dan labil.**



Melainkan SUKACITA ILLAHI !

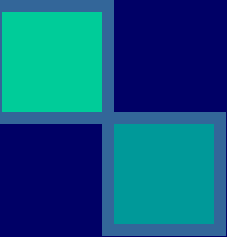

- 
- Sukacita yang kudus dan murni karena bukan bergantung pada keadaan, tetapi berpusat pada Tuhan !
 - Sukacita yang terus menerus karena berlandaskan Kata, Karya dan Karakter Allah !
- ➔ **Bersukacitalah di dalam Tuhan senantiasa !**
- 

Bersukacitalah

- Atas janji-janji Allah
 - Atas keindahan ciptaan Allah
 - Atas keselamatan yg Tuhan anugerahkan yang meliputi
 - Atas kasih, kuasa, kemurahan, kesetiaan Allah !
- ➔ Bersukacitalah di dalam Tuhan senantiasa !



Mazmur 16:11

- 
- Engkau memberitahukan kepadaku jalan kehidupan ; di hadapanmu ada sukacita berlimpah-limpah, di tangan kanan-Mu ada nikmat . . . senantiasa.
- 


II. BERBUAT BAIKLAH !



- Kepada semua orang
- Karena Tuhan sudah dekat




Don Colbert

- Saya menangani banyak orang yang sakit karena stress berkepanjangan –
 - Mulai dari depresi yang berat, sampai *anorexia nervosa* atau *bulimia*
 - Mulai dari kanker dan penyimpangan kekebalan tubuh hingga penyakit yang ditandai dengan peradangan dan kesakitan yg hebat
 - Mulai dari alergi hingga kegelisahan yang kronis.
- 



Don Colbert (H 337)

- Orang-orang paling sakit yang saya jumpai – orang-orang yang bukan hanya sakit dalam tubuh mereka, tetapi juga dalam emosi mereka – adalah orang-orang **yang menyimpan kemarahan, kepahitan, dendam dan bahkan kebencian yang berkepanjangan** thd orang lain, terhadap Tuhan, atau terhadap diri mereka sendiri.
- 


Don Colbert

- Mereka adalah orang-orang yang memusatkan perhatian kepada kepentingan diri mereka sendiri.
- Mementingkan diri sendiri.



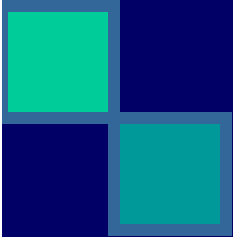



Don Colbert (H 337)

- Saya yakin bahwa resep paling mujarab untuk mengatasi stress adalah
 - Mengasihi Tuhan.
 - Mengasihi sesama manusia
- 

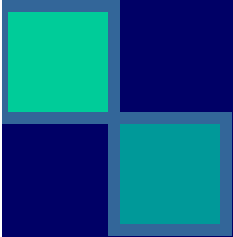



Ibu Theresa

- 
- Adalah contoh yang luar biasa dari kesungguhan untuk berbuat baik !
 - Pada tahun 1950, ia mendirikan *Missionary of Charity* (Misionaris Kemurahan Hati).
 - Misi ordo ini adalah, "Mempedulikan orang-orang yang paling hina."
- 




Ibu Theresa

- 
- Pada tahun 1979, ia menerima hadiah Nobel untuk Perdamaian.
 - Ia mengakhiri pidato dengan himbauan: "Marilah kita menjaga sukacita mengasihi Yesus dalam hati kita semua. Lalu membagikan sukacita itu dengan semua orang yang berhubungan dengan kita."
- 



Ibu Theresa

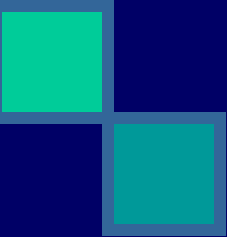

- Kasih yang memancar itu nyata, karena kita tidak mempunyai alasan untuk tidak berbahagia karena kita memiliki Kristus dalam hidup kita. Kristus berada dalam hati kita, Kristus dalam orang-orang miskin yang kita lihat, Kristus dalam senyuman yang kita berikan dan senyuman yang kita terima.
- 



Encarta Encyclopedia, Liaison Agency/J.C. Francolon

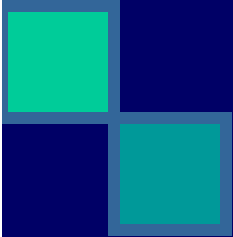



Kutipan dari Ibu Theresa

- 
- Jika sekarang kita tidak mengalami kedamaian, itu karena kita telah melupakan bagaimana kita memandang Tuhan dalam diri satu sama lain.
 - Orang yang sekarat, lumpuh, mengalami gangguan mental, tidak diinginkan, tidak dikasihi – mereka adalah wujud-wujud penyamaran Yesus.
- 




Ibu Theresa

- 
- Bukan berapa banyak yang kita lakukan, melainkan berapa banyak kasih yang kita masukkan dalam apa yang sedang kita lakukan. Bukan berapa banyak yang kita berikan, melainkan berapa banyak kasih yang kita masukkan ke dalam pemberian kita itu.
- 




Ibu Theresa

- Berbicaralah dengan lembut kepada mereka. Tunjukkanlah kebaikan di wajah Anda, di senyum Anda, di kehangatan salam Anda. Selalu kenakanlah senyuman yang gembira. Jangan hanya berikan kepedulian Anda, tetapi berikanlah hati Anda juga.
- 




Seorang yang tak bersepatu

- Akan semakin stress jika dia hanya memikirkan nasibnya sendiri.
 - Akan semakin bersemangat jika dia berbuat baik untuk menolong orang-orang lain yang tak memiliki . . . kaki.
- 



Seorang bijak

- **BEKERJA**
dengan perencanaan seakan-akan dia akan hidup 1 abad lagi.
 - **BERIBADAH**
dgn kesadaran bisa saja dia hanya hidup 1 hari lagi.
- 

III. JANGANLAH KHAWATIR, tetapi BERDOALAH !

- Janganlah
khawatir akan
apa pun juga !



III. JANGANLAH KHAWATIR, tetapi BERDOALAH !

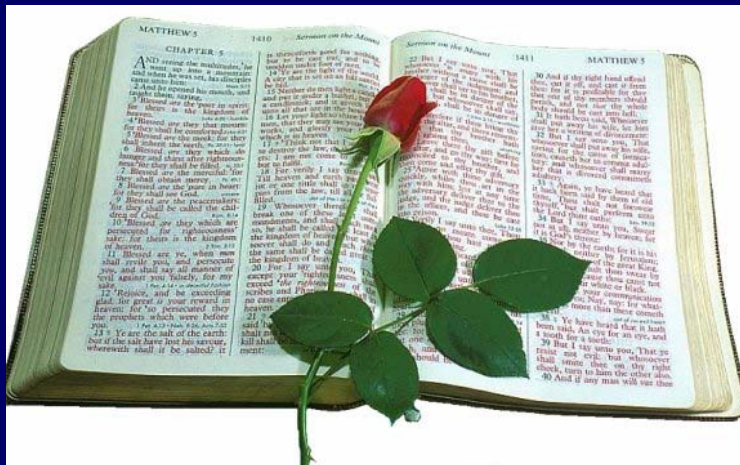
- Nyatakanlah dalam **segala hal** keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur !



Janganlah khawatir !


■ Tuhan bilang
"Jangan . . . "

■ Hantu bilang
Jangan-jangan . . .



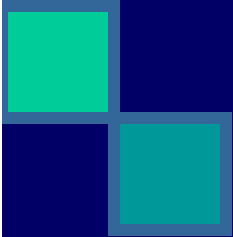



Don Colbert (H 114)

- Baik kekhawatiran maupun kegelisahan merupakan sekumpulan pikiran **tidak menyenangkan** yang “**gugup**” atau **terganggu** dan perasaan-perasaan yang mengisyaratkan bahwa sesuatu yang **tidak menyenangkan** mungkin terjadi atau mungkin telah terjadi.
- 



Don Colbert

- 
- Beberapa orang mengidap "*hypochondriac*" (meyakini dirinya sakit padahal tidak).
 - Beberapa orang tertentu khawatir tentang segala sesuatu !
- 

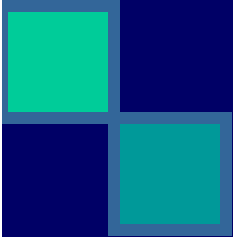

Rick Warren

- Saat Anda berulang kali memikirkan suatu masalah dalam pikiran Anda, itu disebut khawatir.






Antonius Mulyanto

- 
- Secara tanpa sadar, apa yg dikhawatirkan berubah menjadi “doa-doa terselubung” !
 - Tidak heran kalau apa yang dikhawatirkan seseorang seringkali menjadi kenyataan !!
- 




Paulus

- Apa yang sungguh kita inginkan?
 - Nyatakanlah kepada Allah dalam **doa** dan **permohonan** dengan **ucapan syukur** !
- 




Don Colbert (H 113)

- Saya percaya, salah satu hal yang paling kuat yg dapat Anda lakukan utk meredakan stres adalah membuat daftar hal-hal yang layak disyukuri, atau daftar hal-hal yg layak utk dihargai.
- 



Don Colbert (H 144)

- Tambahkan hal-hal yang besar bahkan kecil-kecil untuk Anda syukuri.
 - Perbaruilah daftar itu secara teratur.
 - Tinjaulah dan bacalah kembali daftar itu dengan suara keras sesering mungkin.
- 

Hasilnya

- Damai
Sejahtera Allah
yang
melampaui
segala akal.

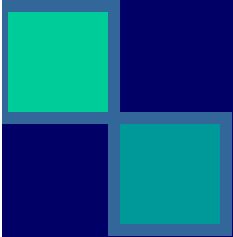



Hasilnya

- Akan **memelihara** hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.




IV. BERPIKIRLAH SECARA LURUS !

- 
- Pikirkanlah **semua** yang benar, adil, suci, manis, sedap didengar, disebut kebajikan dan patut dipuji !
 - Maka tidak lagi ada tempat bagi "Pemikiran Yang Menyimpang !
- 

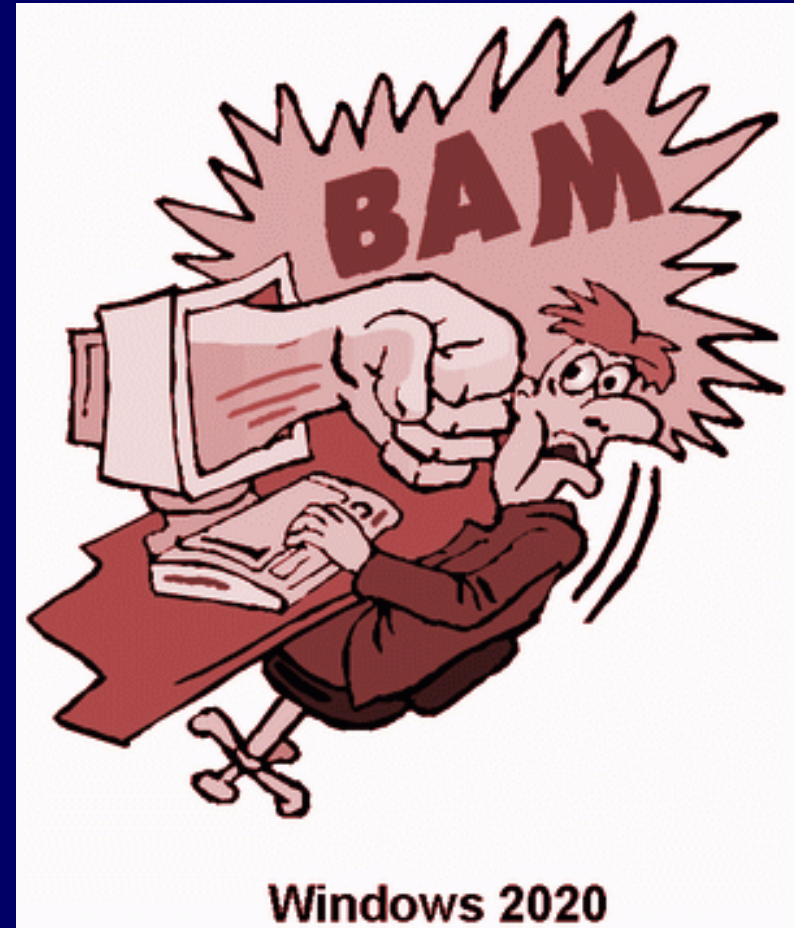


Don Colbert

- Salah satu penyebab stress yg utama – kalau bukan yg terutama – adalah “Pemikiran Yg Menyimpang” atau tidak rasional.
 - PYM dapat menyebabkan salah persepsi atau salah penafsiran ttg berbagai peristiwa.
- 

Don Colbert

- Orang yang mengidap PYM seringkali berpikir sampai stress, khawatir, gelisah, takut, depresi, marah, bermusuhan, mengamuk, merasa bersalah dan malu.



10 Pikiran Yg Menyimpang

1. POLA PIKIR
"SEMUA
ATAU TIDAK
SAMA
SEKALI"



10 Pikiran Yg Menyimpang



2. TERLALU
MENYAMA
RATAKAN
SEGALA
SESUATU.

10 Pikiran Yg Menyimpang

3. SARINGAN MENTAL YG NEGATIF



10 Pikiran Yg Menyimpang

4.MENDIS KUALIFISIKAN HAL-HAL YG POSITIF



Ich bin am Ende

10 Pikiran Yg Menyimpang



5. MELOMPAT KE BERBAGAI KESIMPULAN




LOMPATAN PEMIKIRAN



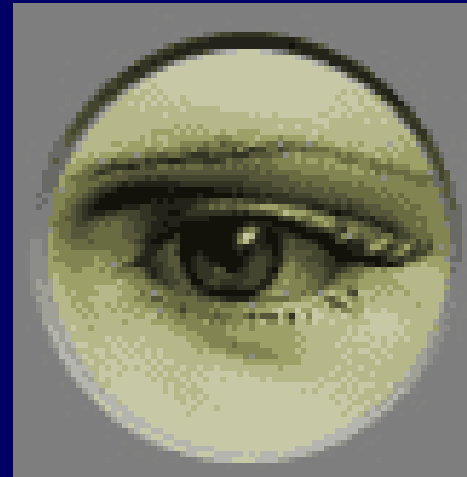
- *Membaca pikiran.*

- *Kesalahan tukang nujum.*

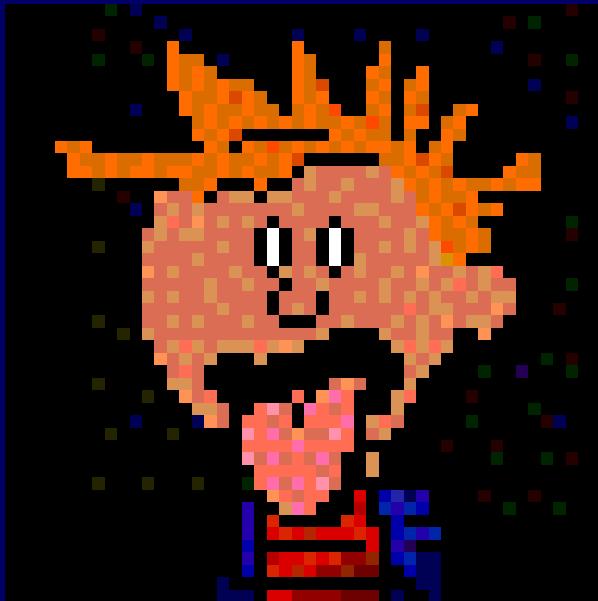


10 Pikiran Yg Menyimpang

6. MEMBESAR-
BESARKAN
ATAU
MEREMEHKAN.



10 Pikiran Yg Menyimpang



7. BERDALIH
SECARA
EMOSIONAL.

10 Pikiran Yg Menyimpang

8. PERNYATAAN- PERNYATAAN SEHARUSNYA.



10 Pikiran Yg Menyimpang



9. MEMBERIKAN SEBUTAN DAN JULUKAN

10 Pikiran Yg Menyimpang

10. PERSO NALISASI.





THERAPY KOGNITIF




- **KABAR BURUK:**

Kadang-kadang setiap orang mudah berpikir secara menyimpang.

- **KABAR BAIK:**

Jika kita mau, dengan pertolongan Roh Kudus, kita mampu mengubah proses-proses berpikir yg menyimpang itu.





Dr Albert Ellis: *Rational Emotive Therapy*



A = Pengalaman yg
mengaktifkan

B = Keyakinan yg
menyimpang


C = Akibat Emosional

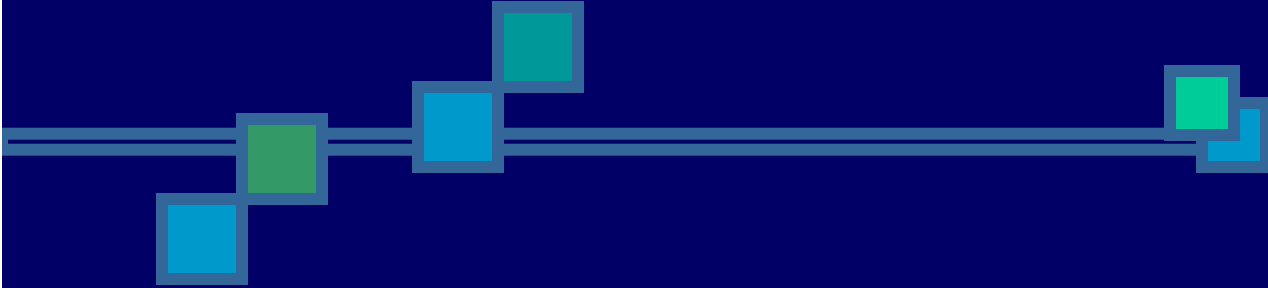
D = Membantah
keyakinan yg
menyimpang

E = Mengganti pikiran
yg menyimpang dgn
pikiran rasional.




V. LAKUKANLAH APA YG TUHAN AJARKAN !

- Kenyataan hidup memperhadapkan kita kepada orang-orang yg terus menyakiti hati kita secara tidak sengaja atau pun secara sengaja .
- 



Bukan hanya kita, Tuhan pun benci ke 6 perkara ini (Ams 6:16-19)

- Mata sombong
 - Lidah dusta
 - Tangan yg menumpahkan darah org yg tak bersalah
 - Hati yg membuat rencana jahat,
 - Kaki yg segera lari menuju kejahatan,
 - Saksi dusta yg menyemburkan kebohongan, dan
 - Yang menimbulkan pertengkaran saudara.
- 



Apa yang harus kita lakukan?

- 
- Kita dapat menyimpan sakit hati.
 - Kita dapat menolak sakit hati.
- 

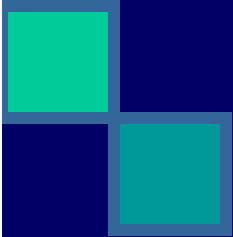
Joyce Meyer

- Kepahitan adalah seperti meminum racun tetapi mengharapkan orang lain yang akan mati.





Don Colbert


- 
- Alkitab mempunyai resep untuk mencegah dan mengobati sakit hati yg dpt dinyatakan dlm satu kata:

PENGAMPUNAN






Pengampunan

- Bukan membiarkan seseorang terlepas dari jerat hukum sehingga tidak diperlukan keadilan.
 - Sebaliknya, pengampunan adl mempercayai Tuhan utk menangani orang yg menyebabkan sakit hati, kenangan yg mengerikan, dan situasi yg menyakitkan.
- 




Mengampuni

- Dalam bentuknya yg paling sederhana adalah melepaskan semua kepedihan lama dan melepaskan orang ke dalam tangan Tuhan untuk ditangani-Nya menurut kehendak-Nya.
- 




Don Colbert (H 109)

- Pertanyaannya bukan apakah seseorang berhak diampuni. Tidak seorang pun benar-benar layak diampuni.
 - Kita mengampuni karena itu adalah perintah Tuhan. Lih Mat 6:14 ; Luk 6:37.
- 




Mengapa?

- Tuhan tidak menginginkan kita terbelenggu oleh ketidakmauan mengampuni, kebencian dan kepahitan.
 - Ia tidak menginginkan kita meracuni kesehatan kita sendiri.
- 

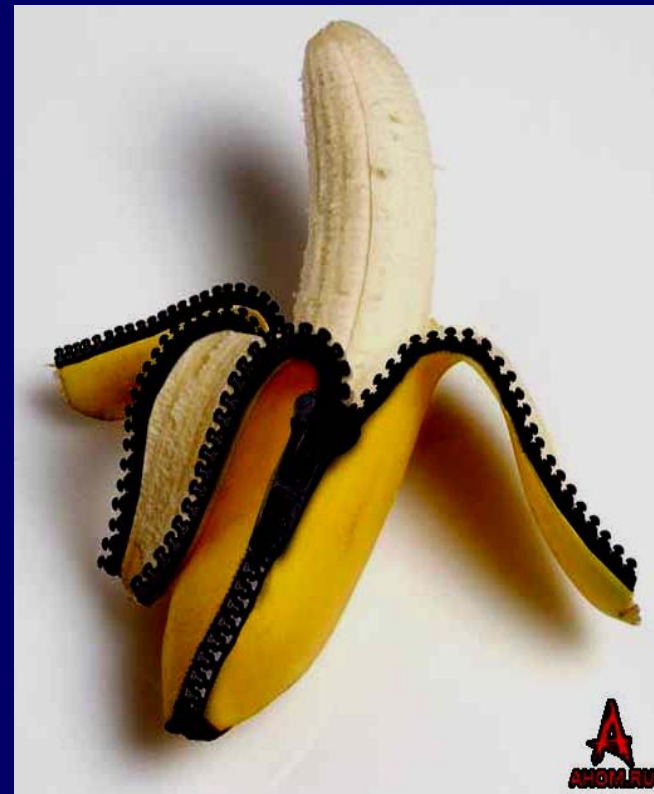


Don Colbert (H 108)

- Kita harus belajar mengampuni segera demi kesehatan emosional, fisik, mental, dan spiritual kita.
 - Lih Mat 5:23-24
 - Ampunilah segera, entah orang itu meminta diampuni atau tidak.
- 

9 Langkah Pengampunan

1. Jangan sangkali tetapi akuilah.



9 Langkah Pengampunan



2. Jangan pusatkan perhatian kepada pribadi, tetapi kepada perilaku.

9 Langkah Pengampunan

3. Ambillah keputusan utk menolak sakit hati dan memberikan pengampunan.



9 Langkah Pengampunan



4. Perkokoh dengan argumen rasional.

9 Langkah Pengampunan

5. Berusahalah
utk
memahami
sudut
pandang yang
bersangkutan.





TEGAR dalam MENGHADAPI MASALAH

9 Langkah Pengampunan

6. Hadapi dan jangan alihkan rasa sakit hatinya.

9 Langkah Pengampunan

7. Ekspresikan
kemurahan
hati secara
bertahap
tetapi
konkret.





9 Langkah Pengampunan

8. Temukanlah makna di balik penderitaan Saudara.


9 Langkah Pengampunan

9. Lepaskanlah paradoks pengampunan!





Obat Penangkal Stress: Filipi 4:4-9

- Bersukacitalah ! (ay 4)
 - Berbuat baiklah ! (ay 5)
 - Janganlah khawatir, tetapi berdoalah ! (ay 6)
 - Berpikirlah secara lurus ! (ay 8)
 - Lakukanlah apa yang Tuhan ajarkan ! (ay 9)
- 



HASILNYA

- Allah
 - Sumber / pencipta damai sejahtera
 - Akan menyertai kamu.
- 