



MENGATASI KELELAHAN HIDUP



KELELAHAN HIDUP

- Kelelahan (fatigue = fatigare) berarti hilang lenyap. Suatu perubahan dari keadaan yang kuat ke keadaan yang lebih lemah.
- Kelelahan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan berkurangnya kapasitas yang dimiliki seseorang untuk bekerja dan menurunnya produktivitas, yang biasanya disertai dengan perasaan letih dan lemah.
- Kelelahan menjadi faktor utama **penyebab kecelakaan.** (Kemenhub RI)
- Kelelahan ada dua jenis: kelelahan fisik dan kelelahan mental.

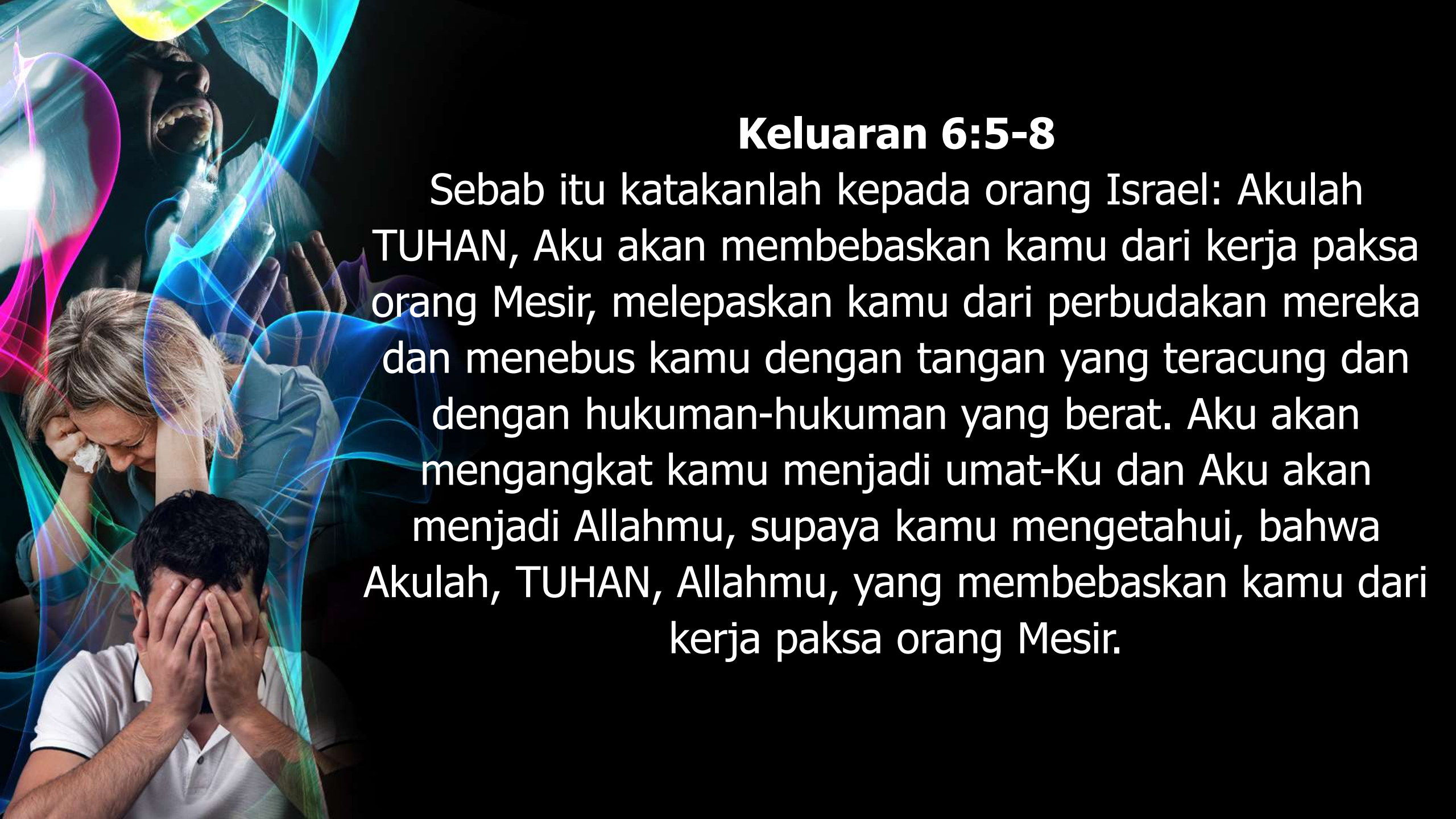


KELELAHAN MENTAL

- Kelelahan mental adalah kondisi ketika seseorang merasa lelah secara emosional akibat beberapa kondisi, misalnya karena tekanan dalam pekerjaan, keluarga, pendidikan, dll.
- Pemicu dan penyebab kelelahan mental antara lain: pekerjaan yang diikuti dengan tuntutan tinggi, bekerja tanpa mengambil waktu istirahat, tekanan finansial, merawat orang yang sedang sakit atau memiliki kebutuhan khusus, hidup dengan penyakit kronis, kehilangan orang yang dicintai, kondisi keluarga yang tidak harmonis, beban pendidikan yang besar, dll.



- Ciri-ciri atau dampak kelelahan mental: cemas yang berkepanjangan, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, mudah terpancing secara emosi, sering melamun, terdorong melakukan hal-hal buruk, mati rasa, mudah lelah, hilang semangat.
- Kelelahan mental dapat terjadi ketika otak menerima terlalu banyak tekanan atau harus mempertahankan aktivitas yang intens tanpa istirahat.



Keluaran 6:5-8

Sebab itu katakanlah kepada orang Israel: Akulah TUHAN, Aku akan membebaskan kamu dari kerja paksa orang Mesir, melepaskan kamu dari perbudakan mereka dan menebus kamu dengan tangan yang teracung dan dengan hukuman-hukuman yang berat. Aku akan mengangkat kamu menjadi umat-Ku dan Aku akan menjadi Allahmu, supaya kamu mengetahui, bahwa Akulah, TUHAN, Allahmu, yang membebaskan kamu dari kerja paksa orang Mesir.

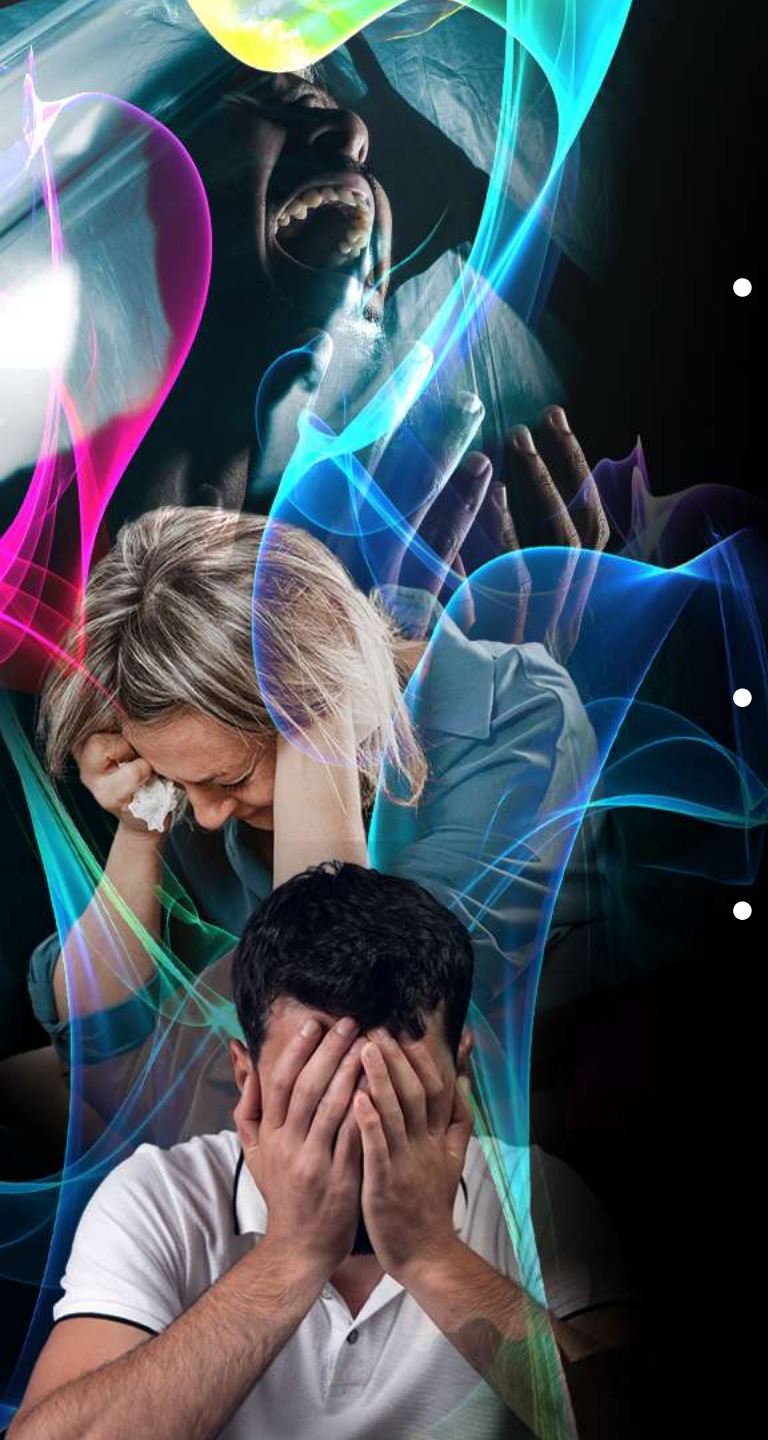


Dan Aku akan membawa kamu ke negeri yang dengan sumpah telah Kujanjikan memberikannya kepada Abraham, Ishak dan Yakub, dan Aku akan memberikannya kepadamu untuk menjadi milikmu; Akulah TUHAN."

Lalu Musa mengatakan demikian kepada orang Israel, **tetapi mereka tidak mendengarkan** Musa karena mereka putus asa dan karena perbudakan yang berat itu.



- Anda harus memikirkan kembali hidup Anda, jika Anda ingin mengubah hidup Anda. Pemikiran yang sama yang selama ini Anda gunakan tidak berhasil. Jika Anda memikirkan hal yang sama berulang kali, Anda tidak akan mengalami perubahan apa pun dalam hidup Anda.
- Pertobatan (metanoia) artinya berubah pikiran, dari cara Anda memandang sesuatu menjadi cara Tuhan memandangnya.



- Hidup adalah tentang belajar untuk semakin sedikit berpikir dari sudut pandang saya, dan lebih banyak berpikir dari sudut pandang Tuhan karena pikiran Tuhan selalu memikirkan kebenaran.
- Ubah cara berpikir Anda tentang hal-hal yang membuat Anda patah semangat.
- Kelelahan hidup adalah tantangan yang **DAPAT DIATASI !**



SOLUSI TERBAIK

Matius 11:28

Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.

- Ada undangan: **"Marilah (datanglah) kepada-Ku..."**
- Bukan "kerjakanlah" atau "tunjukkanlah."
- Kepada pribadi (Kristus), bukan yang lain.
- Secara pribadi.
- Sekarang. Jangan menunda.
- Undangan yang sekaligus menjadi solusi terbaik.



- **“Yang letih”** (kopiao dari kopos = kerja keras, kelelahan, dipukuli, daya upaya = menunjukkan pengerahan tenaga yang sangat besar). Kopiao berarti menjadi lelah secara emosional dan/atau putus asa sehingga hilang semangat dan/atau menyerah. Dipakai dalam bentuk present tense, yang berarti gambaran menyedihkan tentang seseorang yang terus-menerus lelah dan putus asa secara fisik, mental, dan rohani, dan siap untuk "menyerah"!
- Letih karena sarat dengan dosa, keinginan diri sendiri, tuntutan dunia, perbudakan setan.



- “Aku akan memberi kelegaan kepadamu.”
- Kelegaan = kesegaran = memberi kekuatan atau energi baru.
- Kelegaan = menyediakan tempat untuk bersandar.
- Kita dapat bersandar pada kasih-Nya.
- Kita dapat bersandar pada kuasa-Nya.
- Kita dapat bersandar pada kesetiaan-Nya.
- Kita dapat bersandar pada perjanjian-Nya.
- Kita dapat bersandar pada darah-Nya
- Kita dapat beristirahat di kaki-Nya.

