

Berarti Al-Qur'an adalah penyembuh. Sedangkan galau, gundah-gulana, itu merupakan penyakit hati. Maka Al-Qur'an disebut oleh Allah sebagai penyembuh apa yang ada di hati. Maka disaat itu kita banyak membaca Al-Qur'an, mentadaburi Al-Qur'an, insyaAllah dengan cara seperti itu hilanglah kegalauan kita.

3. BANYAK-BANYAK KITA MENDEKATKAN DIRI KEPADA ALLAH SUBHANAHU WA TA'ALA

Kita harus ingat, sesuatu yang kita harapkan, yang kita inginkan, tidak mungkin bisa kita raih kecuali dengan izin dari Allah. Apabila kita bertawakal hanya kepada Allah dan kita serahkan semuanya kepada Allah, dan kita berusaha untuk ridha dengan ketentuan Allah Subhanahu wa Ta'ala, insyaAllah hati kita tidak akan gundah-gulana, hati kita tidak akan galau.

Kenapa?

Karena hati kita sudah menyerahkan semuanya kepada Allah yang terbaik. Apa yang terbaik di sisi Allah, itulah yang kita terima dan kita berusaha untuk ridha menerimanya.

4. JANGAN MENGADU KEPADA MANUSIA

Disaat kita gundah-gulana, disaat kita galau, jangan sekali-kali kita mengeluh dan mengadu kepada manusia. Karena mengadu kepada manusia tidak ada manfaatnya sama sekali. Adukanlah kepada Allah. Sebagaimana Nabi Ya'qub ketika sedih karena kehilangan anaknya yang bernama Nabi Yusuf 'Alaihish Shalatu was Salam, maka ia berkata:

إِنَّمَا أَشْكُو بَثِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ

"Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesedihanku, kesusahanku, hanya kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala." (QS. Yusuf[12]: 86)

Saudaraku sekalian,

Maka dari itu disaat kita ditimpa kegalauan, gundah-gulana, segera kita obati dengan hal-hal seperti itu. Dan kita berusaha untuk menjadikan hati kita yang tenang dan tenram dengan obat Al-Qur'an, obat dzikir kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.