

ZIKRULLAH TENANGKAN JIWA

Oleh: Ustaz Najion Jamil

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَائِلِ،

وَأَذْكُرُ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً ﴿١٥﴾

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى رَسُولِكَ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ .
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

JEMAAH JUMAAT YANG BERBAHAGIA,

Bertakwalah kepada Allah SWT dengan sebenar-benar takwa, dalam erti kata mengerjakan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Inilah cara bagi kita mengingati Allah dan melestarikan hubungan dengan-Nya demi memperoleh kebaikan di dunia dan di akhirat. Firman Allah:-

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Maksudnya: “Oleh itu, ingatlah kamu kepada-Ku (dengan mematuhi hukum dan undang-undang-Ku), supaya Aku membalas kamu dengan kebaikan ; dan bersyukurlah kamu kepada-Ku dan janganlah kamu kufur (akan nikmat-Ku).” (S. Al-Baqarah: 152).

JEMAAH JUMAAT YANG BERBAHAGIA!

Tinjauan Kesihatan Mobiditi dan Kesihatan 2011 menunjukkan 12 peratus rakyat Malaysia berusia antara 18 dan 60 tahun berhadapan pelbagai jenis gangguan kesihatan mental. Dua peratus rakyat mengalami kemurungan, 1.8 peratus mengalami kerisauan dan satu peratus mengalami psikosis. Dan penyakit mental yang dianggap serius adalah psikosis dan kemurungan. Ia menunjukkan seorang daripada enam rakyat negara ini menghadapi gangguan kesihatan mental.

Kajian Mobiditi dan Kesihatan itu juga mendapati kaum wanita dua kali ganda lebih ramai mengalami gangguan kesihatan mental berbanding kaum lelaki. Bagi kaum wanita, kebanyakannya berpunca daripada masalah dengan pasangan dan masalah dengan anak-anak. Manakala bagi kaum lelaki pula, kebanyakannya berpunca daripada penyalahgunaan dadah serta kemalangan jalan raya yang mengakibatkan kecederaan otak.

Menurut Kementerian Kesihatan, antara tanda-tanda gangguan kesihatan mental ialah *delirium* atau dikenali sebagai meracau. Ia akan membangkitkan satu tekanan dalam diri yang dipanggil oleh kebanyakan ahli psikologi sebagai stres - suatu reaksi negatif mental dan fizikal terhadap semua permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan.

Ia adalah rentetan daripada ketidakseimbangan yang berlaku di antara keperluan dan keupayaan seseorang. Apabila seseorang mendapati keperluannya melebihi keupayaannya sendiri, maka stres atau gangguan mental secara tidak langsung akan terhasil yang antara lain menatijahkan cubaan membunuh diri atau cubaan mencederakan dan membunuh orang lain lantaran dilanda tekanan perasaan akibat pelbagai masalah, yang meliputi masalah cinta, keluarga, kerjaya dan sebagainya.

JEMAAH JUMAAT YANG BERBAHAGIA!

Hakikatnya, masalah kesihatan mental dan pelbagai penyakit lainnya yang menimpa manusia merupakan sebahagian daripada ujian hidup yang antara lain mempunyai hikmah menduga tahap keimanan kita kepada Allah SWT sekali gus menyimpul saranan agar kita kembali mengingati Allah dan mematuhi segala suruhan dan larangan-Nya. Sekiranya kita berupaya dan berjaya memahami hakikat ini, Insya-Allah kita akan lebih tenang dan istiqamah dalam menghadapi apa jua keadaan, termasuk saat ketika menghadapi pelbagai ujian hidup. Dalam erti kata lain, hubungan baik dengan Allah SWT dapat memberikan ketenangan dalam menjalani kehidupan seharian kerana Allah SWT tidak sekali-kali menganiaya mahupun menzalimi manusia, sebagaimana ditegaskan Allah melalui firman-Nya:-

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾

Yang bermaksud: "Sesungguhnya Allah tidak menganiaya manusia sedikitpun, akan tetapi manusia jualah yang menganiaya diri mereka sendiri." (S. Yunus: 44).

Ayat ini dengan jelas menegaskan bahawa Allah SWT sama sekali tidak menganiaya atau menzalimi manusia sedikitpun. Sebaliknya, manusialah yang menganiaya dirinya sendiri dengan cara mengingkari suruhan dan larangan Allah. Perintah mengerjakan solat, puasa, zakat dan sebagainya tidak diambil berat, malahan ada yang tidak mengerjakannya langsung. Ironinya, larangan Allah ramai pula yang tergamak melakukannya seperti main judi, minum arak, zina dan lain-lain lagi. Akibatnya, para pelaku maksiat berkenaan menghadapi tekanan sama ada secara langsung ataupun tidak ekoran natijah aktiviti mereka seperti kalah judi, mabuk, mengidap penyakit kelamin dan sebagainya.

Dengan hal yang demikian, dapat disimpulkan bahawa segala kemelut yang melanda kehidupan manusia hari ini yang merangkumi masalah kesihatan, gejala sosial, bencana alam dan sebagainya adalah antara natijah kendurnya hubungan manusia dengan Allah SWT. Manusia hari ini seolah-olah tidak gentar terhadap amaran dan ancaman azab Allah sama ada di dunia mahupun di akhirat. Lantas, berleluaslah fenomena gangguan kesihatan mental, fizikal dan rohani di samping gejala pembuangan/pembunuhan bayi dan pelbagai bencana alam seperti banjir, kemarau, gempa bumi dan lain-lain musibah lagi.

JEMAAH JUMAAT YANG BERBAHAGIA!

Masalah atau penyakit moral, mental mahupun fizikal yang dihadapi oleh masyarakat hari ini tidak mungkin dapat diatasi sepenuhnya hanya melalui rawatan makan ubat, suntikan, pembedahan dan pengamalan gaya hidup sihat semata-mata.

Sebab itu, rawatan bersifat alamiah berkenaan perlu dimantapkan lagi dengan terapi rohaniah. Terapi rohaniah merujuk kepada usaha menanamkan kesedaran serta keinsafan bahawa alam ini ada penciptanya, iaitu Allah SWT. Dari-Nya kita datang, dan kepada-Nya jualah kita kembali.

Justeru, sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT, sudah sepatutnya kita beribadat kepada-Nya sebagai tanda kehambaan dan ingatan kita kepada Pencipta alam semesta ini. Tambahan pula, kita diciptakan oleh Allah hanya untuk mengabdikan diri kepada-Nya sebagaimana firman-Nya:-

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Yang bermaksud: “Dan (ingatlah) Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadat kepada-Ku.” (S. Adz-Dzariat: 56).

Sehubungan dengan ayat ini, ibadat yang paling mudah dilakukan ialah mengingati Allah atau zikrullah. Ia adalah amalan terpuji dan perlu dipertingkatkan dari semasa ke semasa dalam kehidupan seharian kerana sangat dianjurkan oleh Allah SWT sebagaimana firman-Nya:-

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

Yang bermaksud: “Wahai orang yang beriman, ingatlah serta sebutlah nama Allah dengan ingatan serta sebutan yang sebanyak-banyaknya; Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.” (S. Al-Ahzab: 41-42).

Allah memerintahkan kita supaya mengingati-Nya dalam semua keadaan supaya tidak terputus hubungan dengan Maha Pencipta. Zikir dilakukan melalui lisan dan hati. Zikir lisan ialah menyebut nama Allah berulang kali, menyebut sifat-Nya atau melafazkan puji kepada-Nya. Zikir dengan hati pula ialah menghadirkan kebesaran, keagungan, kehebatan, kemuliaan dan kesempurnaan Allah dalam diri dan jiwa sehingga hati sentiasa sibuk dengan mengingati Allah.

Tegasnya, zikrullah atau mengingati Allah ialah dengan mengagungkan-Nya, mengucapkan tasbih, tahmid dan takbir. Mengerjakan solat, menghadiri majlis ilmu dan membaca al-Quran juga termasuk zikrullah. Ini bererti seseorang hamba Allah perlu dan mesti melakukan perkara itu bagi memenuhi kriteria dan ciri zikrullah sebenar.

Sehubungan itu, Rasulullah SAW berpesan agar kita sentiasa membasahkan lidah dengan zikrullah. Imam at-Tirmizi meriwayatkan daripada Abdullah bin Bisyr bahawa seorang lelaki telah berkata: Wahai Rasulullah! Sesungguhnya syariat Islam telah banyak ke atasku sedangkan aku seorang yang telah lanjut usia. Oleh itu beritahulah kepadaku sesuatu yang dapat aku jadinya pegangan. Jawab Rasulullah, Jadikanlah lidah engkau sentiasa basah dengan zikrullah.

JEMAAH JUMAAT YANG BERBAHAGIA!

Zikrullah adalah penawar hati paling mujarab bagi menenangkan serta mententeramkan jiwa. Hal ini ditegaskan oleh Allah SWT melalui firman-Nya:-

Yang bermaksud: "...Ketahuilah! Dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia." (S. Ar-Raad: 28).

Menurut Tafsir Pimpinan ar-Rahman, zikrullah di sini merujuk kepada al-Quran al-Karim yang menjadi sebesar-besar mukjizat yang tidak ada tolok bandingannya. Maknanya, mengingati Allah bukan setakat melafazkan tasbih, tahmid, takbir dan tahlil, tetapi juga harus merangkumi amalan membaca Kalamullah, memahami segala kandungannya serta mengambil pengajaran daripadanya untuk seterusnya diterjemahkan sebagai rutin kehidupan.

Sementara itu, dalam kitab Tanbih al-Ghafilin, dinyatakan lima kelebihan dan faedah berzikir, iaitu mendapat keredhaan Allah, akan menambahkan kesungguhan dalam melaksanakan ketaatan, terkawal daripada hasutan syaitan, melembutkan hati dan mencegah daripada melakukan maksiat.

Maha suci Allah yang sangat mencintai orang yang senantiasa berzikir kepada-Nya, Dia menjanjikan limpahan pahala yang berlipat ganda kepada mereka yang sentiasa berzikir mendekatkan diri kepada-Nya. Oleh itu, marilah kita jadikan zikrullah lisan, hati dan amal perbuatan sebagai amalan harian pagi dan petang supaya kita dapat merasai bahawa Allah seolah-olah sentiasa bersama kita. Dengan ini, kita akan terdorong melakukan kebajikan dan tercegah daripada melakukan kemungkaran. Firman Allah:-

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Maksudnya: "Bacalah serta ikutlah (wahai Muhammad) akan apa yang diwahyukan kepadamu dari al-Quran, dan dirikanlah sembahyang (dengan tekun); sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar; dan sesungguhnya mengingati Allah adalah lebih besar (faedahnya dan kesannya); dan (ingatlah) Allah mengetahui akan apa yang kamu kerjakan." (S. Al-Ankabut: 45).

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ، إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

