

“ MINDA SIHAT MEMBAWA BERKAT ”

(26 Oktober 2018 / 17 Safar 1440)

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا  
مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا  
شَرِيكَ لَهُ، شَرَعَ لَنَا مِنَ الدِّينِ أَسْمَى الْغَايَاتِ وَأَعْظَمَ الْمَقَاصِدِ، وَمَنْ عَلَيْنَا بِأَعْظَمِ شَرِيعةٍ  
هَدَفَتْ لِجَلْبِ الْمَصَالِحِ وَدَرَاءِ الْمَفَاسِدِ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ خَيْرُ  
قَدْوَةٍ لِلْمُتَّقِينَ وَقَائِدِ، وَأَمْثَلِ أُسْوَةٍ لِلسَّالِكِينَ وَرَائِدِ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيَّ سَيِّدِنَا وَ  
حَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الْخَيْرَةِ الْأَمَّاجِدِ وَ مَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.  
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ، اتَّقُوا اللَّهَ، أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ جَلَّ وَعَلَا، اتَّقُوا اللَّهَ  
حَقَّ التَّقْوَى فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴾

**SIDANG JEMAAH YANG BERBAHAGIA,**

Pada hari Jumaat yang diberkati ini, saya berpesan kepada diri saya dan sidang jemaah sekalian, marilah kita bertakwa kepada Allah ﷻ dengan bersungguh-sungguh melaksanakan segala suruhan dan meninggalkan segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kita menikmati kesejahteraan dan keberkatan hidup serta berbahagia di dunia dan di akhirat. Mimbar hari ini akan membicarakan berkenaan “MINDA SIHAT MEMBAWA BERKAT” selari dengan prinsip *Maqasid Syariah* yang menggariskan *Hifz al-‘Aql* (حفظ العقل) iaitu memelihara akal sebagai salah satu keperluan asas (*Dharuriyyat*) yang mesti dipenuhi oleh setiap individu muslim.

## SIDANG JEMAAH YANG DIMULIAKAN,

Kesihatan mental adalah keadaan sejahtera, sempurna pemikiran, emosi dan tingkah laku di mana individu dapat berfungsi melakukan kerja sehingga mencapai matlamat yang diharapkan. Kesihatan mental adalah sebahagian daripada kesihatan fizikal yang membolehkan seorang insan mencapai tahap kesihatan yang lebih komprehensif dan lebih sempurna. Oleh itu, akal dan kesihatan mental merupakan nikmat kurniaan Allah ﷻ yang amat bernilai selain nikmat Islam dan Iman. Imam al-Tirmizi dan Ibn Majah meriwayatkan bahawa Rasullullah ﷺ bersabda:

"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ أَمِنًا فِي سَرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا"

**Mafhumnya:** “Sesiapa di antara kamu yang bangun pada waktu pagi dalam keadaan sihat tubuh badan dan aman pada dirinya, serta memiliki makanan pada hari itu, maka seolah-olah dia diberi segala nikmat dunia.”

Dalam konteks negara kita, yang semakin maju dan berkembang, masalah kesihatan mental dan penyakit mental telah menjadi semakin bertambah dan terdapat peningkatan dari tahun ke tahun. Bahkan didapati peningkatan yang ketara dalam kadar bunuh diri dan penyakit mental sejak sedekad lalu berpunca daripada tahap kesihatan mental yang lemah. Justeru, adalah amat mustahak untuk kita semua menyedari tentang pentingnya kesedaran terhadap penyakit mental, memelihara tahap kesihatan mental yang baik dan mengenal pasti gejala-gejala masalah kesihatan mental yang memerlukan perhatian dan rawatan.

Kita juga perlu mengetahui bahawa definisi kesihatan secara menyeluruh tidak hanya tertumpu kepada kesihatan fizikal semata-mata tetapi turut merangkumi kesihatan mental. Mengikut takrifan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO): “Kesihatan adalah satu keadaan merangkumi kesihatan secara fizikal, mental dan sosial dan tidak hanya ketiadaan penyakit”. Secara umumnya, kesihatan

mental menggambarkan tahap kesejahteraan pemikiran dan emosi seseorang individu. Kita juga perlu jelas, bahawa masalah kesihatan mental bukanlah bermakna gila atau kurang siuman. Kesihatan mental adalah cara manusia berfikir, merasa, berkelakuan dan berinteraksi dengan orang lain.

### **SIDANG JEMAAH YANG BERBAHAGIA,**

Menurut WHO juga, dianggarkan 20 peratus kanak-kanak di seluruh dunia mengalami masalah kesihatan mental yang kebanyakannya tidak dikesan dan tidak menerima rawatan. Jika tidak diberi perhatian sewajarnya, mereka akan membesar menjadi golongan remaja dan dewasa yang bermasalah dan tidak seimbang. Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada beberapa tahun lalu mendapati secara amnya penyakit mental bakal menjadi masalah kesihatan kedua terbesar di Malaysia selepas penyakit jantung menjelang tahun 2020. Kajian itu juga menunjukkan lebih kurang 4.2 juta rakyat Malaysia yang berusia 16 tahun ke atas, atau 30 peratus daripada populasi negara, menghidap pelbagai penyakit mental seperti kemurungan, keresahan, keganasan dan juga masalah sosial. Apa yang lebih menakutkan berdasarkan pungutan data Pusat Registri Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia mendapati sekurang-kurangnya dua orang membunuh diri setiap hari dengan kadar purata 60 orang dalam sebulan.

Terdapat beberapa faktor sosial, psikologikal dan biologikal yang menentukan tahap kesihatan mental seseorang pada satu-satu masa. Kesihatan mental boleh terjejas disebabkan masalah sosio-ekonomi, pertukaran keadaan persekitaran dan sosial secara mendadak, tekanan di tempat kerja, serta penyakit fizikal. Antara langkah-langkah pencegahan yang boleh dilakukan secara individu ialah dengan memperbaiki strategi menangani masalah, mengukuhkan sokongan sosial, mengamalkan gaya hidup sihat termasuklah penjagaan pemakanan yang seimbang, bersenam, mengawal tekanan atau stres dan yang paling penting

menghindar diri daripada aktiviti-aktiviti yang negatif dan berisiko. Firman Allah ﷻ dalam surah al-Baqarah ayat 195:

﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾

**Bermaksud:** “Dan belanjakanlah (apa yang ada pada kamu) kerana (menegakkan) agama Allah, dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan dan baikilah (dengan sebaik-baiknya segala usaha dan) perbuatan kamu; kerana sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang berusaha memperbaiki amalannya.”

### SIDANG JUMAAT YANG DIMULIAKAN,

Islam sebagai agama rahmat kepada seluruh alam (رحمة للعالمين) memberi penekanan kepada semua aspek kehidupan termasuklah pemeliharaan akal dan kesihatan mental (حفظ العقل). Kepentingan menjaga kesihatan terserlah apabila Rasulullah ﷺ sendiri sentiasa memohon kesempurnaan kesihatan seperti mana hadis yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud bahawa Abdullah bin Umar رضي الله عنه berkata:

"لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَدْعُ هَوْلَاءِ الدَّعَوَاتِ حِينَ يُمْسِي، وَحِينَ يُصْبِحُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي..."

**Mafhumnya:** “Rasulullah ﷺ tidak meninggalkan doa-doa berikut pada setiap waktu petang dan pagi iaitu: Ya Allah aku memohon kesempurnaan kesihatan dalam urusan dunia dan akhirat, Ya Allah aku memohon keampunan dan kesempurnaan kesihatan dalam urusan agamaku, duniaku, keluargaku dan hartaku...”

Menurut perspektif Islam, kesihatan akan dapat dipelihara dengan baik jika manusia mengamalkan tabiat hidup yang telah diatur dengan baik menurut ketetapan dan kehendak syarak iaitu *Maqasid Syariah*. Kesihatan akan terpelihara jika manusia menjaga makan minum serta tingkah laku yang baik. Segala permasalahan perlu dikongsi dengan pihak lain seperti ibu bapa atau mereka yang

boleh dipercayai. Supaya masalah tidak menjadi tekanan kepada diri yang seterusnya boleh mendorong kepada kejadian yang tidak diinginkan.

Harus juga diingat, menjaga kesihatan dalam Islam bukanlah sekadar luaran sahaja tetapi makanan rohani juga harus dititikberatkan. Jiwa yang tidak disantap dengan pengisian dan ilmu yang berfaedah akan terasa kosong dan akhirnya akan mencari sesuatu yang tidak baik sebagai mengisi kekosongan di dalamnya. Oleh itu, kita perlu mengisi rohani dengan melazimi bacaan al-Quran, zikir, solat sunat dan selalu berdoa. Selain itu, apabila ditimpa masalah, selalulah bersangka baik dengan Allah ﷻ kerana ujian yang menimpa bertujuan untuk menguji keimanan dan pergantungan kita kepada Allah ﷻ serta percaya bahawa tentu ada hikmah di sebalik sesuatu kejadian.

Bersempena Hari Kesihatan Mental Sedunia 2018 yang disambut pada bulan Oktober setiap tahun yang bertujuan memberi kesedaran tentang kepentingan memelihara kesihatan mental. Mimbar mengajak para jemaah sekalian, marilah kita menikmati mensyukuri kehidupan yang diberikan oleh Allah ﷻ dengan sebaik-baiknya menurut ketetapan syarak. Mudah-mudahan dengan itu, kita semua akan beroleh kesejahteraan dan keberkatan bagi mengabdikan diri kepada Allah ﷻ.

## **SIDANG JEMAAH YANG BERBAHAGIA,**

Mengakhiri khutbah pada hari ini, mimbar ingin menekankan beberapa intipati penting yang perlu di beri perhatian serius iaitu:

**Pertama:** Kesihatan mental merupakan anugerah Allah ﷻ yang tidak ternilai, ia perlu dijaga dan disiram dengan santapan fizikal dan rohani menurut tuntutan syarak (*maqasid syariah*).

**Kedua:** Setiap penyakit adalah ketentuan Allah ﷻ bagi menguji kekuatan iman hamba-Nya dan Allah ﷻ jua yang menyembuhkan melalui

usaha rawatan sama ada secara Islam atau cara moden.

**Ketiga:** Islam sebagai Ad-din (cara hidup) yang membawa rahmat kepada seluruh alam dan meraikan semua sudut kehidupan dan keadaan termasuk kesihatan.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾

**Bermaksud:** “Orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan mengingati Allah. Ketahuilah dengan mengingati Allah itu, tenang tenteramlah hati manusia.”

Surah al-Ra'd, ayat 28

بَارِكْ اللَّهُ لِيْ وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ مِنِّيْ وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، أَقُولُ قَوْلِيْ هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

## KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنُؤْمِنُ بِهِ وَنَتَوَكَّلُ عَلَيْهِ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا. مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ سَيِّدُ الْخَلَائِقِ وَالْبَشَرِ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.

أَمَّا بَعْدُ فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ. وَعَلِّمُوا أَنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَمْرُكُمْ بِأَمْرٍ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَتَنَى بِمَلَائِكَتِهِ الْمُسَبِّحَةِ بِقُدْسِهِ. فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى مُخْبِرًا وَآمِرًا: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارَكْ عَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مُجِيدٌ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْأَرْبَعَةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ، وَعَنْ أَزْوَاجِ نَبِيِّنَا الْمُطَهَّرَاتِ مِنَ الْأَدْنَسِ وَعَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ وَقَرَابَتِهِ وَسَائِرِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. وَارْضَ عَنَّا بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ أَنْزِلِ الرَّحْمَةَ عَلَى السَّلَاطِينِ الْكِرَامِ، وَجَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ الْعِظَامِ، الَّذِينَ قَضَوْا بِالْحَقِّ وَبِهِ كَانُوا يَعْدِلُونَ. اللَّهُمَّ أَنْزِلِ الرَّحْمَةَ وَالسَّكِينَةَ وَالسَّلَامَةَ وَالْعَافِيَةَ عَلَى مَلِكِنَا، كِبَاوَه دُولِي يَغْ مَهَا مَوْلِيَا سِرِي قَادُوكْ بَكِينِدَا يَغْ دَفَرْتَوَانْ اَكُوغْ كَلِيمَا بَلَسْ.

سلطان محمد كليما وعلى كل قرآيته أجمعين

أَصْلَحَ اللَّهُ مُلْكُهُ وَإِحْسَانُهُ وَفَيْضَ لَهُ عَدْلُهُ وَبَلَّغَهُ مِنَ الْخَيْرِ مَا شَاءَهُ. اللَّهُمَّ أَدِمِ الشَّرْعَ الشَّرِيفَ لَهُ وَلِوُزَرَائِهِ سَبِيلًا وَمِنْهَاجًا. وَارْزُقْهُمْ التَّوْفِيقَ لِكُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلْهُمْ سِرَاجًا وَهَاجًا. اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَا لِيَزِيَا وَسَائِرَ بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ طَيِّبَةً آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً رَاحِيَةً.

اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَأَذِلَّ الشُّرُكَ وَالْمُشْرِكِينَ، وَدَمِّرْ أَعْدَائِكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ، اللَّهُمَّ أَهْلِكَ الْكُفْرَةَ وَالطُّغْيَةَ وَالظُّلْمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا فِي كُلِّ مَكَانٍ، وَانصُرْهُمْ عَلَى عَدُوِّكَ وَعَلَى عَدُوِّهِمْ، اللَّهُمَّ اجْمَعْ كَلِمَتَهُمْ، وَوَحِّدْ صُفُوفَهُمْ، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

*Ya Allah, Ya Tuhan Kami, Kami memohon agar dengan rahmat dan perlindunganMu, Negara kami ini dan seluruh rakyatnya dikekalkan dalam keamanan dan kesejahteraan,*

*Tanamkanlah rasa kasih sayang diantara kami,kekalkanllah perpaduan di kalangan kami, semoga dengannya kami sentiasa hidup aman damai, makmur dan selamat sepanjang zaman.*

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ  
رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ

وَالْمُنْكَرِ وَابْعَثْ يَوْمَئِذٍ لِعِبَادِكُمْ تَذَكُّرًا

فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُواهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِيكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.