

سینئر زونہ Sinar Rohani

Pembimbing Ummah



جائزہ کما جواد اسلام ملیسیا
JABATAN KEMAJUAN ISLAM MALAYSIA

Bil 1/2024

“**Kepentingan
Kesihatan
Mental Dalam
Meningkatkan
Kesejahteraan
Masyarakat**”

Menyelami Hikmah
DI SEBALIK TAKDIR

ZIKIR
Kunci Ketenangan Jiwa

Berpegang Teguh Pada Tali
(AGAMA) ALLAH

**MINDA SIHAT
MEMBAWA BERKAT**

PERCUMA



Carilah Cahaya Itu



Dr. Mohamed Nazreen Shahul Hamid
Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah (SLCP)
Universiti Utara Malaysia (UUM)

Jangan menangis sayang
biarku nyanyi agar kau lena

Cahaya purnama telah menjelma
mimpilah yang indah-indah

Tinggalkan dunia ini
menuju keajaiban yang menantimu di sana
dalam kejauhan

Pergilah sayang
kejarlah bayu di atas ombak
pengembaraan menyerumu
pergilah dan beranikan dirimu

Tapi jika kau tersesat
terlambung dalam kegelapan lautan

Carilah cahaya-Nya
yang akan menunggumu di pantai
yang akan menempuh badai
terus teguh di sana
menunggu mu pulang dengan selamat
dari kegelapan malam

Cinta-Nya bak rumah api
jadi, sayang
carilah cahayanya
cahayanya itu
cahayanya itu

Yang akan membawa mu
dari segala kejauhan yang sia-sia
agar tenang jiwa mu



Jabatan Kemajuan Islam Malaysia.

Hak Cipta Terpelihara.

Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan majalah ini dalam segala bentuk dan dengan pelbagai cara sekalipun, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Ketua Pengarah JAKIM.

Sinar Rohani diterbitkan secara dalam talian oleh Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) bermula tahun 2016/1437H.

Sidang Pengarang berhak melakukan perubahan ke atas karya yang dikirimkan selagi tidak mengubah isi kandungannya. Karya yang telah disiarkan boleh diterbitkan semula dengan syarat mendapat keizinan daripada Ketua Pengarah JAKIM. Semua sumbangan yang dikirimkan sama ada disiarkan atau tidak, tidak akan dikembalikan. Sidang Pengarang juga tidak bertanggungjawab berkaitan kehilangan tulisan yang dikirim melalui pos atau e-mel.

Artikel yang disiarkan dalam majalah ini tidak semestinya mencerminkan pendirian dasar JAKIM. Ia merupakan pendapat penulis sendiri.

Sidang Redaksi



PENAUNG

Datin Paduka Hajah Hakimah Binti
Mohd Yusoff
(Ketua Pengarah JAKIM)



PENASIHAT

Dr. Haji Ruslan Bin Said
(Timbalan Ketua Pengarah (Operasi))



KETUA PENGARANG

Azman Bin Mat Hassan
(Pengarang Bahagian Penerbitan, JAKIM)



PENGARANG

Khairul Azman Bin Azizan



PENOLONG PENGARANG

Nur Madidah Binti Rakes Junaidi



PENYUNTING

Mohamad Zahir Bin Abdul Halim



PENGURUS EDARAN

Nurul Widyamirza Binti Sujan@Jan



PEMBANTU EDARAN

Husna Salsabila Binti Mohd Al'Ikhsan

REKABENTUK

Percetakan Norfatimah Sdn. Bhd

Kandungan

2

SAJAK

Carilah Cahaya Itu

3

SIDANG REDAKSI

4

LAMAN PENGARANG

Kepentingan Kesihatan Mental Dalam
Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat

6

PERSPEKTIF

Hargailah Akal Yang Dikurniakan Allah

8

GLOBAL

Menyelami Hikmah Di Sebalik Takdir

10

FIKRAH

Terapi Tangani Depresi

14

FOKUS

Bagaimana Mewujudkan Mental Yang Sihat

18

TURATH

Terapi Zikir Kunci Ketenangan Jiwa

20

TAZKIRAH

Cubaan membunuh diri: Adakah boleh
menyelesaikan masalah ?

22

DAKWAH

Berpegang Teguh Pada Tali (Agama) Allah

24

ANEKDOT

Kerana Setiap Orang Ada Novel Dan Drama
Kehidupan Mereka Sendiri

27

SEMASA

Isu Kesihatan Mental Dalam Kalangan Remaja

29

INFO

Hujjatul Islam Al- Ghazali

32

MIMBAR

"Minda Sihat Membawa Berkat"

KEPENTINGAN KESIHATAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT

*Anotasi
Pengarang*

Khairul Azman bin Azizan
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Penerbitan, JAKIM

Kesihatan mental merupakan isu kesihatan awam yang kian mendapat perhatian pada masa kini. Dalam situasi dunia yang semakin kompleks, masalah kesihatan mental menunjukkan trend peningkatan terutamanya selepas pandemik COVID-19. Hal ini dibuktikan dengan statistik individu yang mendapatkan sokongan menerusi Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) iaitu inisiatif di bawah Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) meningkat lima (5) kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020 (Berita Harian, 10 Oktober 2022).

Masalah kesihatan mental tidak boleh dipandang ringan kerana ia boleh mempengaruhi perasaan, keupayaan berfikir dan kawalan emosi seseorang. Jika ia tidak dibendung, keadaan tersebut bukan sahaja boleh membawa kepada tingkah laku yang buruk terhadap diri seseorang malahan juga terhadap orang sekeliling. Hal yang demikian akan menjejaskan kualiti kehidupan dan kesejahteraan masyarakat seterusnya boleh merencatkan hasrat kerajaan dalam pembentukan masyarakat madani.

Merujuk kepada Pertubuhan Kesihatan Sedunia, WHO (2001), kesihatan mental didefinisikan sebagai keadaan individu yang menyedari potensi diri, boleh bertindak secara rasional terhadap stres kehidupan seharian, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat. Ini menggambarkan bahawa kesihatan mental yang baik sangat penting dalam menjamin kualiti dan produktiviti seseorang dalam sektor pekerjaan. Sebaliknya jika seseorang mengalami masalah kesihatan mental, sudah pasti keadaan tersebut akan menjejaskan prestasi di tempat kerja. Kementerian

Kesihatan Malaysia (2020) di dalam Modul Minda Sihat Edisi Kedua menjelaskan bahawa masalah kesihatan mental merujuk kepada individu yang mengalami gangguan emosi yang mengganggu fungsi kehidupan seharian namun ianya tidak sampai kepada tahap penyakit mental. Gangguan atau penyakit mental adalah sejenis penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak sehingga menjejaskan pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Penyakit mental ini perlu didiagnosa oleh pakar perubatan untuk rawatan lanjut kerana ia menyebabkan seseorang itu tidak mampu menghadapi cabaran kehidupan seharian jika tidak terkawal.

Masalah kesihatan mental juga boleh menjejaskan kesejahteraan fizikal dan sosial seseorang individu. Di Malaysia terdapat pelbagai kes yang boleh dikaitkan dengan masalah kesihatan mental. Antaranya adalah seperti kes bunuh diri, tekanan emosi dan kemurungan. Statistik menunjukkan terdapat 631 kes bunuh diri pada tahun 2020 dan 1,142 kes yang sama pada tahun 2021. Ini menunjukkan bahawa berlaku peningkatan kes bunuh diri sebanyak 81 peratus dalam tempoh setahun (Berita Harian, 10 Oktober 2022).

Menurut statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015, satu per tiga rakyat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas berdepan masalah mental. Pada tahun 2019 pula, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah merekodkan sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak berusia 10-15 tahun mengalami masalah mental dan KKM mengunjurkan peratusan tersebut dijangka akan terus meningkat.

Berdasarkan kepada statistik tersebut, pihak kerajaan amat prihatin dalam memastikan isu kesihatan mental ini dapat ditangani secara berterusan. Pada tanggal 10 Oktober setiap tahun telah diisytiharkan sebagai Hari Kesihatan Mental Sedunia. Pada tahun 2023, Malaysia menyambut Hari Kesihatan Mental Sedunia dengan tema "Kesihatan Mental Milik Semua, Hentikan Stigma". Tema ini membawa maksud semua lapisan masyarakat perlu memiliki kesihatan mental yang baik dan pada masa yang sama stigma masyarakat terhadap mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental perlu dihentikan.

Justeru itu, adalah penting untuk mengetahui bahawa kehidupan yang sihat merangkumi kesihatan fizikal dan juga kesihatan mental. Terdapat pepatah Arab yang menyatakan:

العقل السليم في الجسم السليم

Maksud :

Akal yang sihat terdapat pada badan yang sihat

Ini jelas menunjukkan bahawa apabila mental manusia dalam keadaan tenang, ia akan mewujudkan kesihatan mental dan fizikal yang baik. Untuk mengatasi masalah kesihatan mental secara komprehensif, ia bukan hanya bergantung kepada kaedah perubatan dan psikologi semata-mata malahan pendekatan agama juga amat diperlukan. Melalui pendekatan Islam, al-Quran yang merupakan mukjizat Rasulullah SAW menjadi sumber hidayah dan penyembuh pelbagai penyakit hati dan fizikal. Setiap umat Islam yang menghadapi masalah kesihatan mental boleh mengubatinya serta berupaya mententeramkan hati dan jasmani dengan mentadabbur al-Quran, iaitu memahami, mendalami, dan menghayati isi al-Quran.

Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَبَشِيرَةٌ لَنَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Maksudnya: "Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman."

(Surah Yunus 10: 57)

Selain itu, jiwa manusia yang menghadapi stres dianjurkan untuk sentiasa mengingat Allah SWT

dengan cara berzikir bagi memperoleh ketenangan hati. Ini kerana berzikir adalah salah satu cara mengingat Allah SWT sama ada dengan lidah mahupun hati sepertimana firman Allah SWT:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia."

(Surah ar-Ra'd 13: 28)

Menurut Ibnu Sina di dalam kitabnya "Al-Qanun fi al-Tibb", kesihatan mental merupakan sebahagian perkara yang penting dari aspek keseluruhan kesihatan. Kesihatan mental dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti kualiti tidur, gaya hidup, keadaan fizikal dan emosi. Ibnu Sina juga membicarakan beberapa masalah mental seperti kemurungan, kebimbangan dan gangguan personaliti. Oleh itu, masalah kesihatan mental ini perlu dikendalikan secara holistik menggunakan rawatan herba atau ubat-ubatan yang disyorkan oleh doktor dan pakar perubatan. Terapi dan latihan relaksasi juga merupakan salah satu kaedah terbaik dalam menangani masalah mental bagi menjamin kualiti hidup seseorang.

Kesimpulannya, masalah kesihatan mental bukanlah sesuatu yang asing lagi dalam kalangan masyarakat Malaysia. Setiap individu perlu mengambil tahu dan memahami faktor serta implikasi masalah kesihatan mental yang berlaku dalam kehidupan masyarakat dewasa ini. Pemahaman yang jelas mengenai isu kesihatan mental dapat membantu masyarakat untuk turut sama berganding bahu dalam menangani masalah kesihatan mental dengan lebih efisien melalui pelbagai kaedah dan program-program tertentu. Antara program yang boleh dilaksanakan adalah seperti bengkel menangani stres, seminar kesihatan mental, taklimat berkenaan masalah kesihatan mental dan sebagainya. Pendek kata, isu kesihatan mental ini tidak boleh dipandang remeh sekiranya kita semua berhasrat untuk mencapai kualiti hidup yang baik dan meningkatkan kesejahteraan dalam kalangan masyarakat berbilang kaum di Malaysia. Sekiranya isu kesihatan mental ini berjaya diatasi, sudah pasti nilai teras keselamatan rakyat yang merupakan teras yang ke-8 dalam Teras Keselamatan Negara dapat direalisasikan.

HARGAILAH AKAL YANG DIKURNIAKAN ALLAH



*Dr. Mohd Izwan bin Md Yusof
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Keluarga, Sosial dan Komuniti, JAKIM*

Akal merupakan anugerah Allah SWT yang sangat bernilai. Manusia menggunakan akal untuk berfikir dan menilai sesuatu perkara sama ada baik atau buruk. Perkara ini dinyatakan oleh Allah SWT di dalam surah al-Syams, ayat 8 yang bermaksud *"Serta mengilhamkannya (untuk mengenal jalan yang membawanya kepada kejahatan, dan yang membawanya kepada bertakwa)".* Justeru, manusia mempunyai kudrat untuk membuat pilihan berdasarkan akal yang dikurniakan oleh Allah SWT, untuk melakukan perkara yang diredhai-Nya atau yang dimurkai-Nya.

Walau bagaimanapun, apa yang difikirkan akal semata-mata kadangkala tidak mencukupi. Ia perlu dipandu dengan pimpinan wahyu Allah SWT iaitu al-Quran yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantaraan Jibril AS. Kerana itu, apa yang diungkapkan oleh Baginda pada setiap perkataannya, bukanlah berlandaskan hawa nafsu. Ia berdasarkan firman Allah SWT di dalam surah al-Najm, ayat 3 dan 4 yang bermaksud *"Dan dia tidak memperkatakan (sesuatu yang berhubung dengan agama Islam) menurut kemahuan dan pendapatnya sendiri. Segala yang diperkatakannya itu (sama ada al-Quran atau hadis) tidak lain hanyalah wahyu yang diwahyukan kepadanya".*

Di dalam Maqasid Syariah, Islam menitikberatkan kemuliaan akal. Oleh itu, sebagai hamba Allah SWT, manusia mesti memelihara akal daripada sebarang perkara yang merosakkannya. Di antara perkara yang boleh merosakkan akal adalah, apabila kita meminum sesuatu yang memabukkan, seperti arak. Arak dianggap oleh para ulama sebagai ibu kejahatan. Dengannya, manusia boleh hilang kewarasan akal dan akhirnya melakukan perkara yang tidak akan dilakukan, jika masih siuman. Misalnya, seseorang itu mungkin boleh terjebak ke lembah kemaksiatan seperti melakukan zina dan memudaratkan nyawa orang lain seperti memandu dalam keadaan mabuk. Oleh yang demikian, Islam sangat bertegas agar setiap Muslim perlu berfikir panjang, sebelum melakukan sesuatu perkara yang akan memudaratkan dirinya.

Akal di saat dipandu oleh iman dan takwa, akan mendorong seseorang itu untuk taat kepada

Allah SWT, berakhlak dengan akhlak yang baik sesama manusia serta melazimi amal bakti dan kebaikan yang memberikan manfaat kepada manusia, haiwan, tumbuh-tumbuhan dan alam ini keseluruhannya. Dia tidak akan melakukan kerosakan di muka bumi Allah SWT, apalagi mencemarkan alam ciptaan-Nya, dengan perkara yang boleh menimbulkan bencana alam seperti menggondolkan bukit bukau, sehingga hilang fungsi asalnya sebagai pasak bumi dan kawasan tadahan hujan.





Sebaliknya, akal apabila mengikut hawa nafsu dan bisikan syaitan, akan mudah menjadi hamba Allah SWT yang derhaka dan ingkar kepada-Nya. Dia merasakan bebas untuk melakukan apa sahaja. Ini kerana dia merasakan dirinya serba cukup dan sombong, dengannikmatkurniaan-Nya. Ia ditegaskan oleh Allah SWT di dalam surah al-Alaq, ayat 6 dan 7 yang bermaksud *"Ingatlah. Sesungguhnya manusia tetap melampaui batas (yang sepatutnya). Dengan sebab dia melihat dirinya sudah cukup apa yang dihajatnya"*. Allah SWT mengingatkan manusia agar

merenung dan memerhatikan kisah umat terdahulu yang dibinasakan-Nya lantaran kederhakaan mereka. Hal ini disebut oleh Allah di dalam surah al-Fajr, ayat 6-14 yang bermaksud *"Tidakkah engkau perhatikan (Ya Muhammad), bagaimana Tuhanmu telah melakukan terhadap kaum Aad (yang kufur derhaka). Iaitu penduduk Iram yang mempunyai bangunan-bangunan yang tinggi tiangnya. Yang belum pernah diciptakan seperti ini di segala negeri (pada zamannya). Dan terhadap kaum Thamud yang memahat batu-batu besar di lembah (Wadi al-Qura iaitu tempat tinggalnya). Dan terhadap Firaun yang menguasai bangunan-bangunan yang kukuh. (Semuanya itu ialah) orang-orang yang telah bermaharajalela di negeri (masing-masing). Lalu mereka melakukan dengan banyaknya kerosakan dan bencana di negeri-negeri itu. Dengan yang demikian, Tuhanmu mencurahkan ke atas mereka berbagai paluan azab. Sesungguhnya Tuhanmu tetap mengawasi dan membalas (terutama balasan akhirat)"*.

Kesimpulannya, hargailah akal yang dikurniakan Allah SWT. Jika ia digunakan pada tempat yang betul, maka bermanfaat untuk diri seseorang itu dan yang lain. Sebaliknya, jika akal disalah guna, maka mudaratlah untuk diri seseorang itu dan yang lain. Semoga Allah SWT memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita, untuk menjadi hamba Allah yang sentiasa berfikir dengan akal yang dikurniakan-Nya, untuk maksud dan tujuan yang baik yang direndhai oleh-Nya.





Dr. Nurulashiqin Mahmud Zuhdi
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Dasar Kemajuan Islam, JAKIM

MENYELAMI HIKMAH DI SEBALIK TAKDIR

Stilah takdir atau sinonim dengan perkataan ketentuan mahupun qada' dan qadar didefinisikan sebagai suatu ketentuan dan ketetapan Allah SWT² dalam setiap inci kehidupan manusia. Hubungkait persoalan takdir dengan konsep qada' dan qadar iaitu meyakini bahawa sesuatu perkara yang dikehendaki oleh Allah SWT pasti akan berlaku jua sejajar dengan ketetapan-NYA. Perkara ini juga perlu diselarikan dengan konsep keimanan kepada Allah dan Rasul agar segala tindak tanduk kita berada dalam kerangka keimanan yang hakiki. Ia dapat digambarkan seumpama satu perancangan mahupun kehendak yang ingin dicapai dalam kehidupan kita melalui keazaman dan usaha tinggi namun berakhir dengan ketidakcapaian hasrat tersebut. Situasi ini, dapat diterjemahkan sebagai satu ketentuan dan takdir Allah SWT yang membawa seribu hikmah tersembunyi dalam kehidupan kita. Secara tersirat menggambarkan keindahan Islam sebagai agama yang syumul dalam menyelami kecamukan emosi sedih, gundah-gelana, kemurungan, ketidaktenangan dan seumpamanya sebagaimana hadis diriwayatkan oleh Abu Sa'id berikut:

من حديث أبي سعيد و أبي هريرة رضي الله عنهما أنها سمعا رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سقم ولا حزن، حتى اطم ييمه إلا كفر به من سيئاته. (صحيح مسلم)

Maksudnya: Daripada Abu Sa'id dan Abu Hurairah RA daripada Nabi Muhammad SAW bersabda: "Tidaklah seorang muslim yang ditimpa suatu penyakit dan keletihan, kegusaran dan kesedihan, gangguan dan kesusahan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah SWT akan menghapus kesalahan-kesalahannya."

(Riwayat al-Bukhari, Muslim, at-Tirmizi dan Ahmad)

Begitu juga keadaannya apabila kita ditakdirkan menghadapi ujian kehidupan yang memberikan kesan kepada emosi sama ada sedikit atau banyak, ia perlu ditangani dengan baik daripada pelbagai aspek. Ujian dalam hidup ini datang dalam pelbagai bentuk tanpa mengenal pangkat dan rupa mahupun keturunan serta tanpa mengira waktu dan tempat. Kegagalan untuk mengenalpasti dan menangani dengan baik permasalahan dalam hidup akan menyukarkan proses penyelesaian dan sebagainya.

Merujuk kepada isu kesihatan mental³ pada hari ini, ia merupakan satu bentuk ujian kehidupan atau ketentuan Ilahi yang perlu ditangani dengan baik daripada pelbagai aspek. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), isu ini berpunca daripada tiga faktor utama iaitu faktor diri, faktor persekitaran dan faktor hidup. Di mana, faktor diri melibatkan permasalahan personaliti, keturunan dan cita-cita serta harapan yang tidak realistik. Faktor persekitaran merangkumi masalah kewangan, kesesakan tempat tinggal mahupun jalan raya, suasana di tempat kerja, perhubungan sosial dan pencemaran. Manakala faktor hidup merangkumi kehilangan orang yang disayangi atau bercerai, gagal dalam perniagaan mahupun percintaan dan kejadian bencana alam, peperangan, rusuhan, keganasan termasuk penderaan⁴.

Permasalahan-permasalahan ini merupakan 'rezeki' yang kita tidak nampak hikmah dibaliknya. Masalah atau ujian yang hadir dalam kehidupan kita adalah sebagai asbab untuk lebih dekat dan mengenali Allah SWT, atau lebih menghayati erti kewujudan dan kebergantungan seorang makhluk kepada pencipta-Nya. Diriwayatkan oleh Abi Yahya bahawa Rasulullah SAW menjelaskan kehebatan orang yang beriman kerana mereka sentiasa bersyukur dan bersabar dalam menghadapi urusan kehidupan dunia sebagaimana hadis berikut:

1 (émpati) daya menyelami dan memahami perasaan atau emosi orang lain: kemahiran bahasa, pengetahuan tentang masyarakat yg dikaji, dan rasa ~ terhadap masyarakat tersebut telah mengubah bentuk penulisan Sejarah Asia Tenggara; perkembangan sifat ~ terhadap orang yang menghadapi masalah dadah.

<http://prpmv1.dbp.gov.my/Search.aspx?k=MENYELAMI>

<http://prpmv1.dbp.gov.my/Search.aspx?k=takdir>

3 Kesihatan mental ialah kemampuan individu, kelompok dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosi kesejahteraan subjektif serta fungsi yang optima dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan yang selari dengan keadilan.

https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf

4 <https://www.infosihat.gov.my/penerbitan-multimedia/poster/item/mental-punca-masalah-kesihatan-mental.html>

وعن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" ((رواه مسلم)).

Maksudnya: "Sungguh menakutkan urusan seorang Mukmin. Segala perkara yang dialaminya sangat menakutkan. Setiap takdir yang ditetapkan Allah bagi dirinya adalah kebaikan. Apabila kebaikan dialaminya, maka dia bersyukur dan hal itu merupakan kebaikan baginya. Dan apabila keburukan menimpanya, dia bersabar dan hal itu merupakan kebaikan baginya." (Hadis Riwayat Muslim)

Namun, setiap permasalahan yang wujud ini tidak akan lenyap begitu sahaja tanpa usaha memulihkan, menambahbaik kehidupan, mencari penawar dan sebagainya. Justeru, adalah perlu untuk mengendali tanda atau simptom yang menunjukkan kita mengalami atau mempunyai masalah kesihatan mental. Pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) turut menyenaraikannya seperti mudah marah atau mudah meradang, keresahan yang teruk, kerisauan yang berlebihan, perubahan selera makan, masalah tidur (susah untuk tidur atau mudah tertidur), letih lesu, kurang tumpuan terhadap aktiviti harian, memikir atau bercakap tentang bunuh diri, penyalahgunaan dadah dan alkohol, tingkahlaku agresif dan perubahan personaliti yang ketara⁵. Semua tanda atau simptom ini perlu diberikan perhatian yang sewajarnya bergantung kepada jenis dan tahap yang dialami. Selain merujuk kepada agensi yang berkaitan, Islam turut menyediakan kaedah-kaedah tertentu dalam menyantuni insan-insan pilihan ini. Rasulullah SAW telah menggariskan beberapa tuntutan yang perlu dilakukan untuk memastikan umat Islam mencapai tahap kesihatan mental sewajarnya iaitu merangkumi 5 aspek yang utama⁶:

- i. Rohani yang perlu diisi dengan pengabdian kepada Allah.
- ii. Amalan minda atau akal yang perlu diisi dengan pengetahuan.
- iii. Amalan fizikal yang perlu diisi dengan riadah.
- iv. Amalan pemakanan yang perlu diisi dengan perkara yang halal.
- v. Gaya hidup yang perlu diisi dengan amalan yang sihat.

Tuntutan ini adalah untuk memastikan umat Islam memiliki tahap kesihatan jasmani dan rohani yang baik selain daripada memelihara nikmat kesihatan yang Allah kurniakan sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من أصبح معافى في بدنه، آمناً في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا. (رواه الترمذي)

Maksudnya : "Sesiapa di antara kamu yang bangkit 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." (Hadis Riwayat al-Tirmidzi)

Begitu juga, tuntutan yang digariskan ini adalah sejajar dengan galakan penjagaan kesihatan mental yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) iaitu makan makanan berkhasiat, urus masa dengan baik, kongsi perasaan dengan orang yang dipercayai, lakukan aktiviti yang anda suka atau minat dan bermanfaat, sentiasa berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan, lakukan aktiviti fizikal atau senaman, berjalan dan beriadah serta elakkan pengambilan rokok, dadah dan alkohol⁷. Ini membuktikan tuntutan yang digalakkan oleh Rasulullah SAW merupakan panduan universal yang sesuai pada setiap masa dan tempat serta semua penganut agama.

Adalah dirumuskan bahawa hubungkait konsep takdir dengan ujian-ujian yang hadir dalam kehidupan ini merupakan satu ketentuan-NYA yang kita tidak dapat lari daripadanya tetapi perlu dihadapi dengan penuh keimanan dan keyakinan bahawa setiap kejadian yang berlaku merupakan perkara terbaik yang Allah rezekikan kepada hambanya. Begitu indahnya Islam sebagai agama yang syumul, menghadirkan ujian dalam kehidupan ini dalam pelbagai bentuk dan rupa agar hambaNYA sentiasa berusaha untuk meningkatkan ketaqwaan kepada-NYA seterusnya menjurus kepada *husnul khatimah*. Perkara ini secara jelas diterangkan melalui firman Allah yang bermaksud: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dengan sebenar-benar takwa, dan jangan sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan Islam." (Surah Ali-Imran, ayat: 102)

5 <http://infosihat.moh.gov.my/penerbitan-multimedia/poster/item/mental-kenali-tanda-tanda-masalah-kesihatan-mental.html?>

6 https://conference.kuis.edu.my/thiqah/images/eprosiding2020/eproceedingthiqah20_017_KESEDARAN-MENTAL-KEY-NOTE.pdf

7 <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/07/04/tips-penjagaan-kesihatan-mental/>

TERAPI MENANGANI DEPRESI



Dr Khairul Anuwar Mustaffa
Pensyarah Kanan
UiTM, Shah Alam

Depresi atau kemurungan adalah suatu bentuk tekanan emosi dan perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika dalam situasi sukar yang dialami. Keadaan ini seringkali membawa kepada kebimbangan, ketakutan dan keresahan yang berpanjangan. Menurut pakar, depresi boleh memberi kesan negatif kepada pembangunan fizikal dan mental yang sihat. Pesakit depresi biasanya merasa lemah badan dan tidak bermaya, cepat rasa putus asa dan jemu, kurang selera makan dan tidak selesa tidur. Yang membimbangkan, depresi boleh mengakibatkan risiko lain yang lebih besar seperti membunuh diri.

Kini, depresi dianggap sebagai suatu masalah kesihatan serius dialami penduduk dunia. Malah ia juga dianggap sebagai penyakit kronik dan berpotensi menjadi punca kepada penyakit lain. Menurut Organisasi Kesihatan Dunia (WHO), depresi berada di tempat keempat sebagai penyakit yang tertinggi pada masa ini.

Oleh kerana depresi adalah dikatakan sebagai suatu penyakit, cara dan kaedah rawatan yang sesuai dengannya telah dicadangkan untuk diamalkan. Lantaran itu, pelbagai pandangan pakar dapat ditemui untuk mengatasi masalah depresi. Terdapat juga usaha menangani depresi menggunakan amalan dan rawatan yang disebut oleh al-Quran mahupun hadis Nabi SAW seperti yang dinyatakan oleh sarjanawan Islam sejak zaman berzaman.

Depresi Sebagai Suatu Ujian

Depresi adalah dikatakan sebagai gangguan mental dan emosi yang mungkin berpunca daripada tekanan hidup yang dihadapi oleh seseorang. Ia juga disebabkan keadaan sosio-ekonomi yang tidak menentu, ditambah pula persekitaran tempat tinggal mahupun pekerjaan yang tidak banyak membantu yang mengakibatkan tekanan.

Hakikatnya, depresi adalah bentuk ujian kehidupan yang perlu ditangani. Pesakit sama ada diri sendiri atau orang lain perlu dibantu untuk menanganinya. Di dalam al-Quran, menerusi surah al-Baqarah ayat 155, Allah SWT menyatakan bentuk ujian kehidupan yang pelbagai dihadapi manusia. Ini termasuklah gangguan perasaan dan emosi sebagaimana firman-Nya:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Maksudnya: "Dan Kami akan menguji kamu dengan sesuatu ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

Justeru, kalimah *anfus* yang disebut dalam ayat ini mungkin boleh dikaitkan dengan depresi yang dialami oleh seseorang manusia. Apa yang pasti, setiap ujian yang dihadapi adalah lumrah kehidupan yang perlu dihadapi. Oleh itu, ia memerlukan kekuatan dalaman yang bukan sedikit.

Terapi Menangani Depresi

Depresi sebenarnya boleh ditangani dengan berkesan melalui rawatan mahupun amalan rutin secara konsisten. Sesetengah pakar menyebut rawatan dan amalan tersebut sebagai terapi. Terapi adalah suatu bentuk ikhtiar kesembuhan dan rawatan. Sungguhpun tanpa menggunakan ubat yang khusus, rawatan atau amalan terapi boleh membantu menangani depresi.

Di samping usaha dan ikhtiar kesembuhan yang banyak untuk mengatasinya, Islam menampilkan bentuk rawatan yang ideal yang boleh dikembangkan secara berkesan dan boleh disusun untuk dijadikan amalan harian. Amalan seperti berdoa, menunaikan solat, membaca al-Quran, berselawat, bersedekah dan lain-lain boleh menjadi terapi yang memberi ketenangan dan menyembuh depresi. Oleh itu, keberkesanannya banyak bergantung kepada keikhlasan dan kesungguhan yang disertai dengan cara dan kaedah yang tepat.

Sehubungan dengan itu, jika dikaji secara mendalam terdapat banyak bentuk terapi yang dicadangkan yang boleh diamalkan. Malah, dalam Islam konsep terapi itu sendiri terkandung dalam penghayatan akidah, ibadah dan tasawuf yang menjadi intipati amalan seseorang muslim.

Bentuk Terapi Hadapi Depresi

1. Terapi Iman

Beriman kepada Allah SWT adalah asas terapi yang penting dalam kehidupan. Iman melahirkan rasa kekuatan dan kemanisan ibadah dalam diri. Manusia yang beriman teguh berdepan dalam apa jua ujian yang dihadapinya. Hakikat ini disebut dalam al-Quran menerusi firman Allah SWT dalam surah al-Fath ayat 4 iaitu:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانَهُمْ
وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Maksudnya: "Dia lah Tuhan yang menurunkan semangat tenang tenteram ke dalam hati orang-orang yang beriman (semasa mereka meradang terhadap angkara musuh) supaya mereka bertambah iman dan yakin beserta dengan iman dan keyakinan mereka yang sedia ada; pada hal Allah menguasai tentera langit dan bumi (untuk menolong mereka); dan Allah adalah Maha Mengetahui, lagi Maha Bijaksana."

Kalimah *sakinah* yang disebut dalam ayat tersebut mempunyai kaitan dengan kedamaian, ketenangan dan ketenteraman jiwa dan perasaan. Ketenangan yang hakiki akan wujud apabila seseorang itu beragama dengan menghayati intipati keimanan itu sendiri seperti mentaati perintah Tuhan dan meninggalkan larangan-Nya. Itulah merupakan asas terapi yang wajar diketahui dan diamalkan dalam kehidupan.

2. Terapi Solat

Solat adalah ibadah yang wajib dilaksanakan oleh seseorang sebagai amalan rutin. Rahsiannya banyak dihuraikan dan dijelaskan oleh para alim ulama. Menunaikan solat dengan sempurna adalah menjadi terapi yang amat baik untuk kesihatan mental, fizikal dan apatah lagi rohani manusia. Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 45 iaitu:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا كَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Maksudnya: "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan jalan sabar dan mengerjakan sembahyang; dan sesungguhnya sembahyang itu amatlah berat kecuali kepada orang-orang yang khusyuk."



Justeru, wajar bagi seseorang untuk melaksanakan solat dengan sempurna untuk melatih seseorang untuk sentiasa berhubung dan berinteraksi dengan Allah SWT. Solat yang sempurna akan menjadi terapi untuk mengukuhkan rasa teguh dan konsisten dalam menghayati kesabaran dalam mendepani ujian.

3. Terapi Zikir

Zikir adalah mengingat Allah SWT dan menyebutnya berulang kali. Cara dan kaedah berzikir kepada Allah SWT banyak dihuraikan oleh ulama. Berzikir secara bersungguh-sungguh dan menghayatinya adalah terapi yang dapat menenangkan jiwa dan perasaan manusia. Hakikat ini disebut oleh Allah SWT dalam al-Quran, antaranya dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 seperti berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Maksudnya: "(laitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan "dzikru'llah". Ketahuilah! Dengan "dzikru'llah" itu, tenang tenteramlah hati manusia."

Sebenarnya kalimah zikir yang dialunkan mengandungi terapi yang dapat memberi ketenangan. Amat perlu bagi setiap muslim supaya berdisiplin dalam amalan zikir secara konsisten sama ada selepas solat mahupun dalam apa jua keadaan. Contohnya membiasakan bertasbih, bertahmid dan bertakbir selepas solat sebanyak 33 kali. Dengan amalan secara konsisten, bersungguh-sungguh dan ikhlas akan memberi terapi ketenangan dan kekuatan diri.

4. Terapi Al-Quran

Membaca al-Quran adalah terapi untuk mengukuhkan jiwa dan rohani. Membiasakan membaca al-Quran dengan bersungguh-sungguh dan memahami maknanya akan menjadi penawar bagi jiwa yang dilanda keresahan. Firman Allah SWT dalam surah al-Isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ أَنْ مَاهُو شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Maksudnya: "Dan Kami turunkan dengan beransur-ansur dari al-Quran ayat-ayat suci yang menjadi ubat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman kepadanya; dan (sebaliknya) al-Quran tidak menambahkan orang-orang yang zalim (disebabkan keingkaran mereka) melainkan kerugian jua."

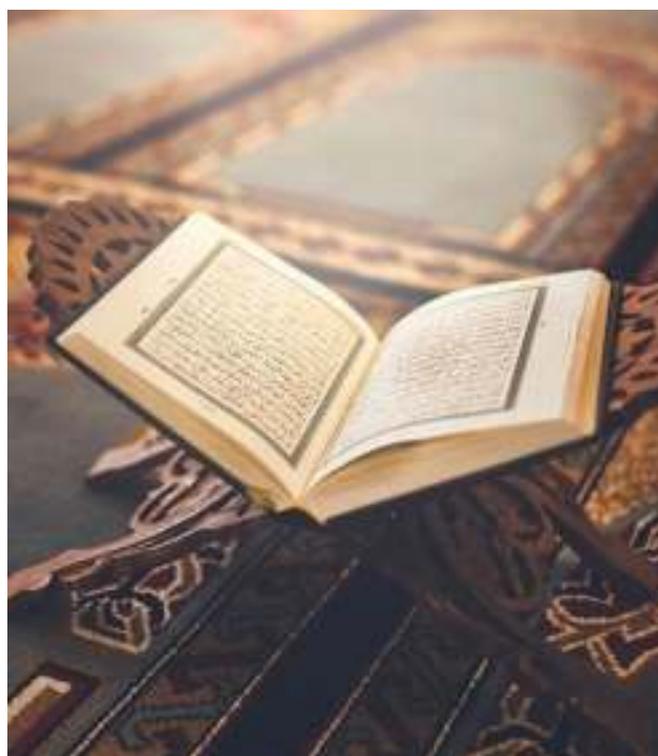
Sehubungan dengan itu, sewajarnya kita menjadikan al-Quran sebagai terapi yang dapat dilaksanakan dengan membacanya secara rutin dan berusaha untuk memahami dan menghayatinya dalam kehidupan.

5. Terapi Selawat

Selawat adalah doa yang diucapkan agar Nabi SAW mendapat rahmat. Ia adalah di antara cara kita memuliakan Baginda SAW yang dapat kita lakukan. Mengucapkan selawat dan salam kepada Baginda dengan lidahmu adalah suatu amalan sebagaimana Allah SWT dan para malaikat yang sentiasa melimpahkan berkat dan rahmat kepada Nabi SAW. Firman Allah SWT dalam surah al-Ahzab ayat 56:

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

Maksudnya: "Sesungguhnya Allah dan malaikat-Nya berselawat (memberi segala penghormatan dan kebaikan) kepada Nabi (Muhammad SAW); wahai orang-orang yang beriman berselawatlah kamu kepadanya serta ucapkanlah salam sejahtera dengan penghormatan yang sepenuhnya."



Justeru, amalan berselawat yang diamalkan secara konsisten akan menjadi suatu terapi kepada diri, menjadi penawar duka dan lara, membuka pintu rahmat dan maghfirah dan dilimpahi rezeki yang berkat.

6. Terapi Doa

Berdoa adalah suatu bentuk permintaan dan amalan yang dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi keperluan sebagai seorang hamba kepada Tuhan. Berdoa adalah suatu bentuk terapi jika dihayati dengan sepenuhnya. Firman Allah SWT dalam surah al-Ghafir ayat 60 yang berbunyi:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Maksudnya: “Dan Tuhanmu berfirman, 'Berdoalah kepada-Ku, nescaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mahu menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina.'”

Justeru, berdoa jika diamati adalah suatu bentuk terapi yang dapat memberi ketenangan jiwa dan dapat menjauhkan diri daripada keresahan dan kebimbangan. Berdoa bermaksud kita memohon dan meluahkan harapan dan hajat kepada Tuhan yang menjadikan kita. Berdoa adalah suatu terapi dan rawatan jiwa yang mujarab. Namun, perlu dilakukan secara bersungguh-sungguh dan konsisten.

7. Terapi Taubat

Taubat adalah rasa kembali dan insaf kepada Allah SWT di atas dosa dan kesalahan yang dilakukan. Taubat yang bersungguh-sungguh akan diiringi dalam kalimah istighfar yang diucapkan melalui lidah dan dihayati dengan bersungguh-sungguh. Firman Allah SWT dalam surah Hud ayat 52:

وَيَتُوبُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ إِنَّهُ بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ عَلِيمٌ ذَكِيمٌ ﴿٥٢﴾
قُوَّةَ إِلَٰهِكُمْ وَلَا تَقْلُبُوا أَعْقَابَكُمْ ﴿٥٣﴾

Maksudnya: “Dan wahai kaumku! Mintalah ampun kepada Tuhan kamu, kemudian kembalilah taat kepadaNya, supaya Ia menghantarkan kepada kamu hujan lebat serta menambahkan kamu kekuatan di samping kekuatan kamu yang sedia ada; dan janganlah kamu membelakangkan seruanKu dengan terus melakukan dosa!”



Seseorang yang menjadikan amalan *istighfar* sebagai amalannya akan merasai ketenangan dan kedamaian jiwa. Secara tidak langsung memberi kekuatan kepada diri untuk mendapat ketenangan hati dan jiwa, di samping memberi dorongan untuk memperolehi kebaikan dan rezeki yang luar jangkaan.

Kesimpulan

Depresi sebagaimana penyakit lain yang dihadapi oleh manusia sebenarnya boleh diubati dan dirawat. Selain rawatan pemulihan, Islam menyediakan pakej terapi yang cukup sempurna untuk diamalkan dan dihayati dalam kehidupan.

Secara tidak langsung, dengan menghayati ajaran Islam itu sendiri dapat mengukuhkan kekuatan diri dan pertahanannya daripada segala bentuk ujian yang melanda. Ini termasuklah depresi atau kemurungan. Menerusi penghayatan akidah, ibadah dan tasawuf akan menjadikan seseorang itu kuat berdepan apa jua cabaran dan ujian yang dihadapi di dunia ini.

Di samping itu, ia menjadi bekalan untuk mendepani ujian yang lebih besar selepas kematian. Oleh itu, mengamalkannya secara konsisten dan berterusan walaupun sedikit terapi yang dinyatakan akan menjadi penawar dan rahmat untuk manusia.



Bagaimana Mewujudkan Mental Yang Sihat



Dr. Sa'adi Bin Awang
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pendidikan, JAKIM

Kementerian Kesihatan (KKM) mentakrifkan kesihatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana seseorang individu sedar mengenai keupayaan diri, boleh mengendali tekanan dengan baik dan bekerja secara produktif serta mampu menyumbang kepada keluarga dan masyarakat. Kesihatan mental banyak bergantung kepada faktor individu, sosial dan persekitaran serta boleh dipengaruhi faktor biologikal dan psikologikal. Masalah kesihatan mental seperti kemurungan, boleh disebabkan oleh keadaan sosioekonomi, perubahan persekitaran dan sosial secara mendadak, tekanan di tempat kerja dan penyakit fizikal. Umumnya, mental yang tidak sihat memberi kesan kepada produktiviti dan prestasi kerja, serta membawa impak negatif kepada kualiti hidup secara keseluruhan. Menteri Kesihatan YB Dr. Zaliha Mustafa berkata, "Pelan tindakan kesihatan mental kanak-kanak dan remaja akan dibangunkan supaya masalah ini tidak menjadi semakin teruk sehingga ke peringkat membunuh diri,"¹

Mental yang sihat sangat dititikberatkan di dalam Islam. Pepatah Arab ada menyatakan "العقل السليم من جسم السليم" yang bermaksud "Akal yang sihat daripada tubuh badan yang sihat". Kesihatan mental merujuk kepada keadaan emosi, psikologi dan sosial seseorang individu yang boleh mempengaruhi rutin kehidupan dan pekerjaan, pemikiran, perasaan dan tingkah laku serta tindakan dan komunikasi individu dengan orang lain.

Mental yang sihat menurut Islam melibatkan pendekatan holistik yang mencakupi aspek spiritual, mental, emosional dan sosial. Islam memberikan panduan jelas untuk mencapai keseimbangan dan keharmonian dalam kehidupan. Rasulullah SAW telah menggariskan panduan yang cukup bermakna dalam membantu manusia memperolehi fizikal atau mental yang sihat. Terapi yang ditunjukkan di dalam hadis-hadis Baginda ternyata mempunyai hikmah dan rahsia yang sangat besar. Manusia diberikan satu alat yang mampu menguruskan semua organ lain iaitu hati. Hati yang tenang akan melahirkan organ lain yang sihat. Manusia juga tidak akan mampu memperolehi mental yang sihat tanpa rohani yang sihat. Maka digariskan beberapa amalan yang mampu menyucikan jiwa manusia, sama ada melibatkan hubungannya dengan Allah, hubungannya dengan manusia dan hubungannya dengan harta. Rasulullah SAW bersabda:

¹ <https://www.sinarharian.com.my/article/630808/berita/nasional/kkm-akan-bangunkan-pelan-tindakan-kesihatan-metal-kanak-kanak-remaja-sempena-majlis-Sambutan-Hari-Kesihatan-Mental-Sedunia-2023-peringkat-kebangsaan,-di-Petaling-Jaya,-Selangor-pada-22-Oktober-2023.>



Maksudnya: "Ketahuilah bahawa pada jasad itu terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh jasadnya, jika ia buruk maka buruklah seluruh jasadnya, ketahuilah bahawa ia adalah hati (jantung)."²

Rasulullah SAW juga sentiasa mengharapkan emosi dan minda umatnya agar sentiasa positif sama ada kepada Allah SWT, manusia dan makhluk lain di sekelilingnya. Kesihatan mental juga diperolehi dengan menjaga kesihatan fizikal sama ada dari segi pemakanan atau cara hidup. Ini adalah fakta yang dipersetujui oleh majoriti pakar ilmu moden dan mereka mengakui ilmu yang dimiliki oleh Baginda mendahului masa dan zaman.

Islam telah menggariskan beberapa pendekatan bagi memastikan mental yang sihat dan sejahtera. Antaranya ialah keimanan dan ketaatan kepada Allah yang Esa, doa dan zikir, sabar dan reda serta menghindari daripada melakukan dosa dan maksiat. Ketaatan kepada Allah merupakan perkara penting kepada umat Islam. Ianya merupakan rukun iman pertama iaitu percaya kepada Allah. Kepercayaan kepada Allah yang tidak berbelah bahagi akan menjadikan insan yang tenteram jiwa dan mentalnya. Ketaatan dan keimanan kepada Allah akan melahirkan jiwa yang tenang melalui doa dan zikir. Dalam kehidupan manusia, doa dan zikir memainkan peranan penting bagi melahirkan mental yang sihat. Peranan zikir dan doa akan mewujudkan keimanan dalam diri seperti firman Allah yang bermaksud:

² Riwayat al-Bukhari hadis ke-52 dan Muslim hadis ke-1599

...“(lailu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”³

Sabar dan reda dalam menghadapi segala dugaan dan ujian yang melanda juga berupaya memastikan mental yang sihat. Setiap manusia pasti akan berdepan cabaran dan ujian di dalam kehidupan. Setiap ujian daripada Allah SWT bukan perkara sia-sia tanpa tujuan. Hakikatnya, ujian yang dilalui manusia menjadi timbangan untuk menilai tahap sebenar keimanannya kepada Allah serta menjadikan mental dan fikiran sentiasa tenang.

Menghindari dari melakukan dosa dan maksiat dalam kehidupan berperanan melahirkan mental yang sihat. Dewasa ini, perbuatan dosa dan maksiat sering menjadi suatu perkara yang lumrah dalam kehidupan manusia. Perbuatan dosa dan maksiat yang berterusan akan membuatkan mental juga terjejas dengan hilangnya perasaan malu sedangkan malu itu mencegah seseorang daripada melakukan amalan yang buruk. Apabila perasaan malu telah hilang, manusia akan berterusan melakukan maksiat dan najitahnya akan melahirkan modal insan yang rosak akhlaknya.

Kesimpulannya, mental yang sihat akan melahirkan modal insan yang baik. Modal insan yang baik akan melahirkan masyarakat yang cemerlang. Masyarakat yang cemerlang berupaya melahirkan negara Madani dimana seluruh penduduk atau warganya memiliki perilaku yang baik dan mendapat keampunan daripada Allah SWT.



³ Surah al-Ra'ad, ayat 28



**MENTAL SIHAT,
ANDA HEBAT**

- Lakukan aktiviti riadah, fizikal atau senaman.
- Elak pengambilan rokok, dadah dan alkohol.
- Tidur yang cukup.
- Depatkan bantuan profesional jika perlu.
- Makan secara sihat.
- Berkongsi perasaan dengan orang yang dipercayai.

UNIK KKM MALAYSIA MADANI



TERAPI ZIKIR KUNCI KETENANGAN JIWA



*Dr. Hazlin binti Kadir @ Shahar
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Penyelidikan, JAKIM*

Kehidupan manusia di muka bumi ini semakin hari semakin mencabar. Pelbagai isu dan masalah membelenggu kehidupan kita sehari-hari seperti masalah keluarga, kewangan, pekerjaan, persekitaran dan sebagainya yang menuntut tahap kesabaran yang tinggi. Keadaan ini jika tidak ditangani dengan sebaiknya boleh membawa kepada beberapa masalah gangguan kepada jiwa seperti kegelisahan, keresahan dan kemurungan.

Malah terdapat juga segelintir individu yang mengalami gangguan kesihatan mental kesan daripada tidak dapat menangani masalah yang dihadapi dengan baik.

Islam memberi panduan kepada umatnya supaya sentiasa memastikan kesejahteraan hidup berjalan dengan baik agar dapat menjalani ibadah dengan sempurna. Inilah tujuan manusia diciptakan oleh Allah SWT iaitu untuk beribadah kepada-Nya sebagaimana firman Allah dalam surah Adh-Dzariyat ayat 56 iaitu:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Maksudnya: "Dan (ingatlah) Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadat kepada-Ku."

Selain kewajipan menunaikan ibadah khusus seperti solat lima waktu, berpuasa di bulan Ramadan, mengeluarkan zakat dan mengerjakan haji, umat Islam juga disarankan agar banyak mengingati Allah dengan membaca al-Quran serta berzikir menyebut nama-Nya.

Zikir bermaksud mengingati Allah dan kebesaran serta kemuliaan-Nya. Ia merupakan kunci kepada perhubungan yang berterusan antara seorang hamba dengan Allah SWT. Terdapat banyak suruhan di dalam al-Quran dan hadis Rasulullah SAW agar kita sentiasa berzikir kepada-Nya. Antaranya ialah:

i. Firman Allah dalam surah al-A'raf: 205

وَأذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Maksudnya: "Dan sebutlah serta ingatlah akan Tuhanmu dalam hatimu, dengan merendah diri serta dengan perasaan takut (melanggar perintahnya) dan dengan tidak pula menyaringkan suara, pada waktu pagi dan petang dan janganlah engkau menjadi dari orang-orang yang lalai.

ii. Firman Allah SWT dalam surah Ar Ra'd: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Maksudnya: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan "zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia."

iii. Hadis Rasulullah SAW yang bermaksud:

"Adakah kamu suka untuk bersungguh-sungguh di dalam berdoa? Katakanlah ; Ya Allah, tolonglah kami untuk bersyukur, berzikir dan memperelokkan ibadah kepada-Mu". (Riwayat Ahmad al-Hakim)

iv) Hadis Rasulullah SAW yang bermaksud:

"Dengan aku berkata *Subhanallah, walhamdulillah wa lailahailallah wallahuakbar* lebih aku sukai dari matahari yang terbit." (Riwayat al-Tarmizi)

Syeikh Muhammad al-Ghazali berkata "Kebanyakan dari ayat-ayat al-Quran disudahi dengan nama-nama Allah yang baik (Asma' al-Husna) yang sesuai maknanya dengan perbuatan seseorang hamba. Ia sebagai suatu rahsia yang penting supaya kehidupan manusia ini tidak terlepas dari pengawasan Allah Taala walaupun dalam pekerjaan atau urusan yang berlainan".

Justeru, dapat difahami di sini bahawa setiap kehidupan manusia hendaklah sentiasa bersahabat dengan zikir pada setiap masa dan selalu membasahi lidah dengan menyebut nama Allah, bertasbih serta bertahmid kepada Allah dnegan penh rasa kehambaan kepada-Nya.

Ulama yang menyusun zikir adalah tokoh-tokoh yang memiliki pemahaman mendalam tentang agama dan spiritualiti. Beberapa ulama yang terkenal dalam menyusun zikir termasuklah:

- i) Imam Abu Bakar al-Turtusi, seorang ulama yang memiliki kontribusi dalam bidang zikir dan spiritualiti.
- ii) Imam Taqiyuddin al-Subki, seorang cendekiawan Islam yang juga dikenali dalam konteks zikir.
- iii) Imam Ibn Hajar al-Haitami, seorang ulama besar yang memiliki pengetahuan mendalam tentang zikir dan praktik spiritual.
- iv) Imam al-Qurtubi, seorang ahli tafsir al-Quran yang juga memahami pentingnya zikir dalam kehidupan sehari-hari.
- v) Imam Ibn Kathir, seorang sejarawan dan ahli tafsir yang juga memberikan pandangan tentang zikir.
- vi) Syeikh Ibrahim bin Muhammad al-Hanafi, Seorang ulama yang berkontribusi dalam pengembangan ilmu agama dan spiritualiti.

النار

Kajian mutakhir mendapati bahawa zikir merupakan salah satu alternatif terapi untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan mengurangkan kegelisahan serta kegundahan hati yang dialami oleh seseorang individu. Kaedah ini juga banyak digunakan oleh perawat-perawat perubatan Islam dan psikoterapis untuk membantu pesakit-pesakit mereka. Ia juga didapati dapat membantu meringankan beban yang ditanggung fikiran dengan zikir yang menggunakan alunan yang lembut di samping memahami maksud daripada zikir-zikir tersebut.

Umat Islam perlulah sentiasa membersihkan hati dengan mengamalkan zikir-zikir yang disarankan agar dapat membina kemampuan dan ketenangan jiwa supaya apa jua rintangan, dugaan dan masalah yang datang dapat dihadapi dengan bijak tanpa beremosi.

Kesimpulannya, zikir merupakan suatu terapi yang dapat memberi ketenangan hati dan menjadi salah satu manifestasi dalam meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.

CUBAAN BUNUH DIRI: ADAKAH BOLEH MENYELESAIKAN MASALAH?



Norzaidan bin Haji Hamad
Penolong Pengarah Kanan
Unit Komunikasi Korporat JAKIM

Dewasa ini, fenomena membunuh diri (*suicide*) di negara ini semakin membimbangkan. Menurut data Polis Diraja Malaysia (PDRM), jumlah kes bunuh diri bagi 2019 adalah sebanyak 609 kes. Pada 2020 pula, sebanyak 631 kes direkodkan manakala bagi tempoh Januari hingga Mei 2021, sebanyak 468 kes dilaporkan. Tindakan membunuh diri didapati meningkat pada musim pandemik Covid-19 (Utusan Malaysia 13 Mac 2022).

Mengikut Kamus Dewan Bahawa “bunuh diri” bermaksud ialah mengambil nyawa sendiri dengan sengaja. Bunuh diri boleh dilakukan dengan pelbagai cara seperti terjun dari bangunan tinggi, minum racun, menembak diri, menggantung diri dan lain-lain lagi. Berdasarkan perspektif Islam, membunuh diri adalah haram dan termasuk dalam dosa besar. Menurut Syeikh Dr Yusuf al-Qaradhawi, semua yang disebutkan tentang jenayah pembunuhan meliputi pembunuhan manusia terhadap dirinya sendiri, sebagaimana meliputi pembunuhan terhadap orang lain. Sesiapa yang membunuh dirinya sendiri dengan apa jua cara sekalipun, samalah dia telah membunuh diri yang diharamkan oleh Allah SWT membunuhnya tanpa sebarang hak.

Sabda Nabi SAW yang bermaksud “Sesiapa yang membunuh diri dengan sesuatu cara, pada hari kiamat kelak dia akan disiksa dengan cara seperti itu pula.” Riwayat al-Bukhari (6047) dan Muslim (110). Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 195 yang bermaksud “Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan”. Ayat ini bermaksud kita dilarang melakukan sesuatu yang boleh mengakibatkan kebinasaan dan kerosakan kepada kepada diri sendiri.

Allah SWT juga berfirman dalam surah Al-Isra' ayat 33 yang bermaksud “Dan janganlah kamu membunuh diri seseorang manusia yang diharamkan oleh Allah membunuhnya kecuali dengan alasan yang benar. Dan sesiapa yang dibunuh secara zalim, maka sesungguhnya Kami telah menjadikan warisannya berkuasa menuntut balas. Dalam pada itu, janganlah ia melampau dalam menuntut balas bunuh itu, kerana sesungguhnya ia adalah mendapat sepenuh-penuh pertolongan (menurut hukum syarak)”. Ayat ini menunjukkan haram membunuh jiwa termasuk diri sendiri.

Persoalannya sekarang apakah yang mendorong seseorang itu untuk membunuh diri dan adakah perbuatan membunuh diri itu boleh menyelesaikan segala masalah yang dihadapi dalam hidup. Terdapat beberapa faktor yang mendorong kepada perbuatan membunuh diri ini.

Masalah kesihatan mental antara faktor yang paling penting. Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Kesihatan mental adalah situasi di mana seseorang individu itu menyedari potensinya boleh berdaya tindak terhadap tekanan dalam kehidupan, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat. Manakala masalah kesihatan mental merangkumi kemurungan, kecelaruan, kebimbangan, panik dan gangguan semasa tidur. Kegagalan mengurus tekanan dalam hidup juga boleh mempengaruhi seseorang itu untuk membunuh diri.

Terdapat juga golongan yang mempunyai masalah kesihatan atau penyakit yang kritikal sehingga mereka menjadi putus asa untuk mengubatnya. Kondisi ini boleh mendorong seseorang itu melakukan sesuatu tindakan yang di luar jangkauan pemikiran kita sehinggakan ada yang memilih untuk membunuh diri lantaran dari perasaan kecewa yang melampau.

Kegagalan untuk hidup bermasyarakat dan sentiasa bergerak secara solo juga boleh meningkatkan risiko bunuh diri khususnya ketika berhadapan dengan masalah yang kritikal. Mereka yang memilih untuk hidup bersendirian dan tidak mahu bergaul dengan masyarakat ketika dilanda masalah hidup dibimbangi boleh menyebabkan seseorang itu terjebak dalam melakukan sesuatu tindakan yang di luar batasan, adat dan hukum agama.

Penyalahgunaan ubat-ubatan juga dapat mempengaruhi kesihatan mental serta meningkatkan risiko bunuh diri. Elakkan diri dari mengambil ubat-ubatan atau makanan kesihatan yang tidak mendapat kelulusan Kementerian Kesihatan. Setiap pengambilan ubat pastikan ianya diambil dari doktor yang bertauliah dan ubat-ubatan tersebut mestilah mendapat kelulusan Kementerian Kesihatan.

Masalah kewangan juga menjadi salah satu faktor penting dalam menjamin kebahagiaan hidup. Pengurusan kewangan yang bermasalah boleh mengakibatkan kesulitan dalam berhadapan dengan cabaran hidup masa kini terutama jika seseorang itu hilang pendapatan akibat dibuang kerja atau perniagaan yang merosot atas faktor ekonomi, COVID-19 dan sebagainya.

Melihat kepada faktor-faktor di atas, ternyata bahawa membunuh diri adalah amat merugikan dan tidak boleh menyelesaikan apa jua masalah yang dihadapi. Malahan ianya memudaratkan diri sendiri serta mewujudkan masalah yang baharu kepada orang lain yang terpaksa menguruskan masalah yang ditinggalkan oleh si mati.

Justeru, marilah sama-sama kita membuat langkah yang drastik dalam menangani isu ini dengan lebih efisien dan efektif melalui pelaksanaan beberapa inisiatif segera. Secara asasnya, umat Islam perlu kembali kepada Allah dan Rasul ketika menghadapi kesusahan dan cabaran dalam kehidupan. Jangan rosakkan masa depan kita dengan tindakan yang salah.

Di samping itu, pelbagai pihak perlu menganjurkan bicara terbuka dalam kalangan masyarakat untuk membincangkan tentang kesihatan mental dan bahaya bunuh diri agar dapat membantu mengurangi stigmatisasi dan membuat orang lebih terbuka serta bersedia untuk mendapatkan bantuan tatkala mereka berhadapan dengan masalah hidup. Ahli keluarga dan kawan-kawan terdekat juga perlu diajar tentang teknik mengenal pasti tanda-tanda awal yang boleh membawa risiko bunuh diri dengan memberikan sokongan yang sewajarnya.

Golongan yang bermasalah ini juga perlu diberi sokongan dan nasihat yang positif bagi membantu mengurangi tekanan yang dihadapi agar dapat meningkatkan kesejahteraan emosi dan mental. Oleh itu, pendidikan kesihatan mental perlu lebih ditekankan dengan lebih serius bagi meningkatkan kefahaman masyarakat dalam rangka membantu mengurangi stigma dan sentiasa bersedia untuk mendapatkan bantuan segera sebelum masalah tersebut menjadi lebih kritikal sehingga mendorong mereka untuk bunuh diri.

Semoga Allah SWT melindungi masyarakat kita daripada perbuatan membunuh diri kerana ia adalah perbuatan yang haram. Sesungguhnya Allah SWT menyayangi hamba-Nya yang sentiasa melakukan amal soleh dan mengelakkan diri daripada perbuatan yang dimurkai agar kita mendapat kebaikan dan keberkatan di dunia dan akhirat.

Berpegang Teguh Dengan Tali (Agama) Allah



Ahmad Shahrom bin Zamri
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Dasar Kemajuan Islam, JAKIMA

Nikmat terbesar yang dimiliki oleh umat Islam adalah hubungan persaudaraan (ukhuwah Islamiyah) yang di bina atas dasar agama dan akidah yang satu. Walaupun manusia berbeza dari sudut bangsa, warna kulit dan keturunan, lenggok bahasa, resam budaya, persekitaran dan sempadan geografi yang mempengaruhi amalan hidup seharian, namun atas nama Islam kita dapat bersatu di bawah payung agama. Inilah hikmah terbesar Islam yang perlu terus diperkukuhkan dalam mencapai kesejahteraan hidup manusia seluruhnya.

Baginda Rasulullah SAW menggambarkan persaudaraan dalam kalangan umat Islam seperti sebuah bangunan yang saling mengukuhkan antara satu sama lain. Sabda Rasulullah SAW:

المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً

Maksudnya: **“Seorang mukmin terhadap mukmin yang lain (digambarkan) seperti satu bangunan, sebahagiannya menguatkan sebahagian yang lain”.**

(Riwayat al-Bukhari 481:2446, 6026 dan Muslim: 2585)

Perumpamaan yang digambarkan oleh Baginda Rasulullah SAW dapat dilihat dalam peristiwa peperangan Badar yang berlaku pada 17 Ramadan tahun kedua Hijrah (624M). Tentera Islam dalam jumlah yang kecil iaitu 313 orang mampu menewaskan tentera musyrikin di bawah pimpinan Abu Jahal yang berjumlah seramai seribu orang. Ini membuktikan bahawa perpaduan yang dibina atas dasar keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT mampu menewaskan musuh walaupun tentera Islam dalam jumlah yang kecil.

Perpaduan adalah sumber kekuatan dalam hidup bermasyarakat. Umat Islam hendaklah memahami bahawa perpaduan ummah merupakan perkara penting yang perlu diperkukuhkan. Di zaman awal Islam, Baginda Rasulullah SAW membina kekuatan ummah melalui jalinan ikatan persaudaraan atas dasar keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Baginda Rasulullah SAW mempersaudarakan kaum Muhajirin dan Ansar, membina masjid sebagai pusat kesatuan umat Islam dan menyatukan suku kaum arab yang berpuak-puak hingga akhirnya menjadi pencetus kepada peluasan dakwah Islamiah dan pembangunan kota suci Madinah sebagai pusat pentadbiran negara Islam yang kuat lagi disegani.

Bijak pandai Melayu terdahulu telah menghuraikan kepentingan perpaduan melalui metafora bahasa yang tersirat. Antaranya seperti; **bersatu kita teguh, bercerai kita roboh, bulat air kerana pembentung, bulat kata kerana muafakat, serumpun bak serai, sesusun bak sirih, bagai isi dengan kuku, bagai aur dengan tebing”.** Perlambangan ini menggambarkan bahawa, melalui perpaduan dan kesepakatan banyak perkara dapat dilakukan khususnya dalam memudahkan kerja yang berat menjadi ringan dan merungkaikan masalah yang rumit kepada jalan keluar yang memudahkan.

Firman Allah SWT dalam surah Ali-Imran; ayat 103:

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً
فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ
مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Maksudnya;

“Dan berpegang teguhlah kamu sekalian kepada tali Allah (agama Islam), dan janganlah kamu bercerai-berai, dan kenanglah nikmat Allah kepada kamu ketika kamu bermusuh-musuhan (semasa jahiliyah dahulu), lalu Allah menyatukan di antara hati kamu (sehingga kamu bersatu-padu dengan nikmat Islam), maka menjadilah kamu dengan nikmat Allah itu orang-orang Islam yang bersaudara. Dan kamu dahulu telah berada di tepi jurang neraka (disebabkan kekufuran kamu semasa jahiliyah), lalu Allah menyelamatkan kamu dari neraka itu (disebabkan nikmat Islam juga). Demikianlah Allah menjelaskan kepada kamu ayat-ayat keterangan-Nya, supaya kamu mendapat petunjuk hidayah-Nya.”

Dari sudut sebab turunnya ayat ini seperti dikatakan Ikrimah (mufassirin); “Ia diturunkan kepada kaum Aus dan Khazraj iaitu dua suku Arab yang tinggal di Yathrib (Madinah), sebelum kedatangan Islam, mereka dahulu (zaman jahiliyah) hidup bermusuh-musuhan antara satu sama lain hingga mencetuskan peperangan, kemudian Allah SWT menjinakkan hati kedua-dua suku kaum ini dengan hidayah Islam yang dibawa oleh Baginda Rasulullah SAW”. Dengan nikmat iman dan Islam mereka hidup sebagai saudara seagama dalam aman damai sejahtera.

Secara umumnya, perpaduan dalam kalangan umat Islam seharusnya tidak berdepan dengan halangan. Ini kerana, Islam mempunyai asas yang kuat dalam mengekalkan kesatuan dan kebersamaan dalam kalangan umatnya. Atas dasar akidah tauhid yang bersandarkan al-Quran dan as-Sunnah, Islam menuntut umatnya agar menjaga hubungan sesama insan bagi mencapai kesempurnaan hubungan dengan Allah SWT, menyubur dan menyemai rasa kasih dan sayang, saling hormat-menghormati, bersederhana (wasatiah) dalam perbuatan dan tindakan serta bersikap lembut terhadap orang lain.

Namun begitu, tidak dinafikan terdapatnya masalah dan cabaran dalam membina kesatuan ummah. Ini kerana, sikap sebahagian individu dan kumpulan dalam masyarakat yang terlalu taasub dan berbangga dengan kemuliaan bangsa, keturunan, puak, melampau dalam berpihak khususnya berkaitan isu-isu perbezaan pendapat (khilafiyah) hingga menyebabkan perbalahan dan persengketaan yang akhirnya merugikan umat Islam itu sendiri.

Perkara ini perlu dicegah sebelum membarah. Sebagai umat Islam, menjadi tanggungjawab kepada kita untuk mendamaikan pihak-pihak yang sedang bertelagah bagi mengelakkan perpecahan kerana ia adalah perkara yang dituntut dalam agama. Firman Allah SWT dalam al-Quran:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Maksudnya:

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu bersaudara, maka damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu memperoleh rahmat”

(Al-Hujurat, 49: 10)

Sehubungan itu dalam membina perpaduan ummah, menjadi tanggungjawab kepada kita untuk mewujudkan perpaduan atas dasar berpegang teguh kepada tali Allah SWT melalui dasar agama dan akidah Islam. Apa yang penting, sebagai umat Islam, ketakwaan kepada Allah SWT perlu sentiasa menjadi kayu ukur kepada setiap tindakan yang diambil dalam mengukuhkan perpaduan dan menangani perpecahan.

Kita perlu menginsafi bahawa, segala apa yang kita lakukan dalam urusan di dunia ini hanyalah bertujuan untuk mencari reda Allah SWT di akhirat kelak. Memihak dan berbeza pandangan itu bukanlah suatu perkara yang dilarang, namun adab dalam mengurus dan menyatakan perbezaan tersebut hendaklah bersandarkan kepada prinsip-prinsip yang digariskan dalam Islam yang akhirnya menuju ke arah penyatuan dan bukannya perpecahan.

Islam perlu difahami sebagai agama yang menekankan kepada perpaduan, penyatuan dan kebersamaan serta didasari oleh asas akidah tauhid yang kukuh. Asas akidah ini seharusnya sudah cukup untuk menyatukan umat Islam walaupun terdapat perbezaan dalam perkara tertentu. Justeru, adalah penting untuk kita memupuk kasih sayang dan kebersamaan dalam membina perpaduan dengan berpegang teguh kepada tali Allah SWT (agama Islam) agar keutuhan ikatan persaudaraan Islam (ukhuwah Islamiah) terus terpelihara.

KERANA SETIAP ORANG ADA 'NOVEL' DAN 'DRAMA' KEHIDUPAN MEREKA SENDIRI...



Faizatul Herda binti Mohd Azaman
Penolong Pengarah Kanan
Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Negeri Sembilan
(JHEAINS)

Saya didatangi seorang wanita berkarier. Wajahnya sugul walaupun mengenakan solekan nipis, keningnya bentuk taji, matanya yang bersinar bak bintang timur kelihatan bergenang, pipinya nipis lagi halus seperti kelopak bunga ros, hidungnya mancung bak seludang, bibir mungilnya merah jambu.

"Terima kasih sudi datang ke sesi ini. Saya harap puan selesa untuk berbagi rasa." Ujar saya berbasabasi.

"Terima kasih kembali, saya harap puan tidak terbeban dengan klien seperti saya." Ucapnya sambil menyeka air mata dengan hujung lengan.

"Jangan malu untuk menangis, ia adalah bahasa kepada rasa hiba. Air mata adalah air yang diperlukan bunga, pepokok dan aneka buah. Namun, kenikmatan itu tidak akan dapat tanpa teriknya pancaran matahari." Saya lontarkan analogi memujuk, berharap menyentuh emosinya. Dia menyapu air mata sambil memaksa bibirnya diluruskan. Saya memberikan masa untuknya meluahkan kesedihan tanpa kata, sesekali saya menghulurkan tisu. Selang beberapa minit dia kelihatan bersedia berkongsi. Membetulkan duduknya dan mengemaskan selendang di kepala. Walaupun kesedihan merangkulnya erat, saya masih dapat melihat percubaannya untuk bangkit lagi.

"Begini puan, saya anak sulung. Saya menanggung keluarga sejak saya mula bekerja. Baru-baru ini saya telah disahkan menghidap *depression* oleh psikiatri. Saya telah diberikan ubat *anti-depressant*." Dia merenung saya, sinarnya redup seperti memohon simpati.

"Baik, teruskan puan."

"Ketika bayi, saya menghidap sawan tangis sehingga ibu bapa saya mengambil keputusan berhenti kerja. Saya anak yang mempunyai karektor *kinaesthetic*. Puan fahamkan lasaknya saya macam mana. Apabila saya besar, saya banyak membantu tugas ibu mengurus rumah tangga dan berkebun. Ibu memang mengharap saya."

"Wah, hebat! Puan sudah biasa dengan tugas mengurus rumah tangga dari kecil. Bukan semua anak-anak mendapat pendedahan begitu."

"Saya sedih kerana apabila besar, sumbangan saya sebagai anak tidak dihargai, saya selalu disalahkan. Keadaan bertambah buruk apabila adik saya melakukan kesalahan, saya tidak sependapat dengannya, tetapi ibu dan ayah menyebelahi adik. Ibu marahkan saya, katanya semua orang menyokong keluarga walaupun keluarganya pencuri. Tak bolehkah kamu berpihak kepada adik kamu sendiri?" Saya melihat tubir matanya sarat takungan. Dia menghela nafas dalam-dalam dan melepaskan keluhan dengan berat. Saya memandang wanita cecal di depan saya dengan simpati. Dia meneruskan bicara dengan bersuara lirih.

"Saat kalimat itu dilafazkan, saya amat kecewa. Di mana ibu dan ayah yang selama ini mengajarkan tentang kebenaran perlu ditegakkan? Di mana ibu dan ayah saya yang konsisten mendidik jika kami melakukan kesalahan wajar diberikan pengajaran? Di mana? Hatta Nabi Muhammad SAW pernah bersabda; *Aku bersumpah dengan nama Allah, sekiranya Fatimah Binti Muhammad mencuri nescaya aku sendiri yang akan memotong tangannya.*"¹

¹ Riwayat Tirmizi (1430)

"Ibu sering meminta saya membayar ganti rugi dia berhenti kerja dek sebabkan saya, 40% dari gaji saya untuk ibu dan ayah, mereka tinggal dengan saya, berapa lagi harga saya perlu bayar puan? Saya tiada simpanan. Jika ibu mengadu adik-adik malas membantunya membuat kerja rumah, saya akan menegur perbuatan adik-adik. Yang peliknya ibu akan membela mereka dan menuduh saya anak yang paling malas sejak kecil. Kata ibu, kalau adik-adik malas, saya lebih malas lagi. Sudahnya, adik-adik biadab dan tidak menghormati saya sebagai kakak. Hilang harga diri saya, puan." Kali ini air matanya semakin deras. Esakan kecil mula kedengaran.

"Aduhai, anak dara ini tersenyum manis, menangis pun manis." Saya cuba mengambil hatinya.

"Puan, ibu dan ayah selalu membeza-bezakan kami melalui pemberian kami kepada mereka. Contohnya adik saya memberikan wang saku bulanan RM1000.00 dan membawa ibu dan ayah bercuti setiap tahun akan dibezakan dengan anak-anak yang berikan wang saku kurang daripada itu. Luluh lantak hati saya, puan."

"Setiap orang ada novel dan drama kehidupan mereka tersendiri. Penerimaan kepada takdir hidup ini penting, puan. *Acceptance*. Kerana kita tidak ada kudrat mengubah orang lain sekalipun keluarga sendiri. Percaya dan menerima kudrat dan iradat Allah yang menentukan jalur takdir kita, bahawa diakhirnya pasti ada kebaikan. Ujian mesti dilalui dengan iman." Saya menyeluruhi wajah wanita muda di depan saya yang sesekali meruyupkan matanya.

"Firman Allah, 'Berbuat baiklah kepada ibu bapa².' Tugas anak-anak adalah berbuat baik kepada ibu bapa, dosa ibu bapa kepada Allah, adalah urusan mereka dengan Tuhan. Terus tekal jalankan perintah Allah agar kita melakukan kebaikan kepada ibu bapa. Kita tiada upaya menghakiminya." Saya berujar.

"Puan nak dengar suatu cerita? Kisah sahabat Rasulullah SAW yang stres dan ada masalah hutang." Sengaja saya memancingnya.

"Sahabat Nabi pun ada yang streskah?" Suaranya yang lirih bertukar keterujaan.

"Mengapa pula tiada? Mereka pun manusia seperti kita. Sahabat ini namanya Abu Umamah RA. Nabi berjumpa dengan beliau ketika memasuki masjid. Nabi SAW menegur dan bertanya khabarnya kerana kehairanan melihat Abu Umamah berada di dalam masjid ketika belum masuk waktu solat. Apa jawab Abu Umamah RA? "Saya sedang stres dan dihimpit hutang, wahai Rasulullah." Apa yang Rasulullah SAW tawarkan kepada Abu Umamah RA? Rasulullah SAW memberikan solusi iaitu untaian doa yang mustajab tanpa Rasulullah SAW menghakimi, mengecam, menghina dan meleteri Abu Umamah RA. Doanya,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْخَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدُّنْيَا وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Maksudnya: "Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari kedukaan dan kesedihan. Aku berlindung kepada Engkau dari sifat lemah dan malas. Aku berlindung kepada Engkau dari sifat pengecut dan bakhil. Dan aku berlindung kepada Engkau dari bebanan hutang dan penindasan manusia."³ Kata Abu Umamah RA, selepas beramal dengan doa tersebut beliau bebas daripada stres dan himpitan hutang. Subhanallah!" Saya lanjutkan lagi.

"Dalam hidup ini kita perlukan elemen *stres*, *anxiety* dan *depression* sebagai jentera yang menggerakkan emosi kita untuk melakukan sesuatu. Tetapi ia perlu diuruskan supaya ia tidak terbabas atau berlebihan. Contohnya, apabila kita diberikan tugas dan tarikh yang dihadkan. Keadaan tersebut menekan kita agar menyegerakan tugas tanpa berlengah. Begitu juga dengan *anxiety*. Jika kita bakal menghadiri temuduga, *anxiety* akan menggerakkan tindakan kita agar membuat persediaan yang sempurna. Jika tiada *anxiety* boleh jadi kita hadir temuduga tanpa persiapan yang rapi. *Depression* pula merasa kesedihan, kepenatan dan hilang minat. Manusia yang normal akan melalui fasa sedih, penat dan jemu. Ia perlu diuruskan agar kesedihan ini tidak berpanjangan, kepenatan mendapat kerehatan, dan rasa jemu dapat dihindari dengan visi yang jelas dan konsisten." Wanita di depan saya kini menunjukkan minat menelinga, mata jelinya bersinar cerlang.

² al-An'am: 15

³ Riwayat Abu Daud (4/353)

“Saya puji puan yang tidak mepedulikan stigma penyakit mental, dapatkan rawatan yang betul untuk penyakit yang puan hidapi. Ia mengagumkan saya. Berapa ramai di luar sana masih bergelut dengan *syndrome of denial*. Rawatlah diri dengan makanan yang meningkatkan hormon serotonin seperti coklat gelap, kacang macadamia, almond, hazel, gajus, pistachio dan walnut, buah nenas, plum, pisang dan tomato, lakukan aktiviti fizikal seperti bersenam, berenang, memamah 150 minit seminggu, elakkan pengambilan gula putih, dan makanan proses. Jadikan minyak pati aromatik sebagai pewangi udara atau campurkan di dalam minyak urut yang berupaya merangsang hormon *endorphins*, *serotonin* dan *adrenaline*.” Giliran dia pula menyeluruhi wajah saya dan sesekali mengangguk.

“Dari apa yang saya kongsi tadi, ada 4D yang boleh saya simpulkan untuk puan kekal berupaya mengendalikan tekanan. Pertama *Deal*. Kenal pasti masalah, cari punca dan selesaikan. Kata kuncinya adalah JANGAN LARI. Kedua *Distance*. Jauhkan diri dari perkara yang yang tidak boleh diubah atau diuruskan sehingga keadaan membaik. Ketiga *Distract*. Alihkan perhatian kita terhadap masalah yang meruncing dengan aktiviti fizikal, hobi baharu, cari kawan baharu, mengembara, iktikaf di masjid taman-taman syurga, cari ilmu baharu, menulis atau beriadah. Keempat *Dispute*. Jangan terima idea atau andaian negatif bulat-bulat dengan mencabar diri self-talk dan ingatkan hal itu tidak benar dan tidak baik. *Switch your mind*. Pujuk diri sendiri agar berdamai dan memilih untuk bertenang. Puan tahu, orang tenang saja yang dapat masuk syurga.” Kali ini kolam matanya sudah kering. Yang tinggal hanya senyuman yang mula mekar di bibirnya.

“Baik, saya faham. Saya tak boleh mengubah sesiapa, kecuali yang berada dalam kawalan saya, iaitu diri saya sendiri. Jika saya tidak bersetuju, tak perlu bertindak melulu, fokus berbuat baik kepada ibu dan ayah. Dosa ibu bapa saya antara mereka dengan Tuhan. Orang tenang sentiasa menang di dunia dan akhirat. Saya perlu lazimi doa yang diajarkan Rasulullah SAW dan beramal dengan tips 4D. Terima kasih puan untuk nasihat yang baik. Saya amat hargai.” Semangatnya mengujakan saya. Terasa puas dapat berbagi rasa.

Segaris senyuman yang ditinggalkan untuk saya amat bermakna pada hari itu. Siapa kata perunding cara, kerjanya mudah?



ISU KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN REMAJA



*Suhaizam binti Sulaiman
Penolong Pengarah Kanan Bahagian
Keluarga, Sosial dan Komuniti Jabatan
Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)*

Pengenalan

Malaysia sebuah negara yang sedang pesat membangun menuju Malaysia Madani. Pelan Transformasi Hal Ehwal Islam (al-Falah) 2023-2027 menerusi fokus ke-7 yang telah menggariskan pematapan bakat dan daya kepimpinan dalam kalangan generasi muda dan komuniti menerusi pembinaan modal insan berkualiti. Oleh yang demikian, harapan Malaysia untuk menjadi negara maju ditentukan oleh generasi muda masa kini yang berkualiti dan seimbang dari aspek intelek, spiritual, emosi dan jasmani berdasarkan keimanan kepada Allah seperti digariskan dalam falsafah pendidikan kebangsaan. Remaja merupakan aset negara yang penting dan mempunyai potensi yang besar untuk membawa negara ke tahap yang lebih cemerlang dan gemilang dengan keupayaan dari sudut mental selain memiliki keadaan fizikal yang baik. Mereka mampu melakukan perubahan yang dapat meningkatkan imej negara di mata dunia dengan menghasilkan aura baharu sama ada dalam bidang politik, ekonomi, hal ehwal kemasyarakatan, sukan, pendidikan, teknologi dan sebagainya. Pelbagai harapan diletakkan di bahu remaja agar menjadi individu yang berguna serta mampu menyumbang ke arah kesejahteraan negara. Negara perlu maju bukan sahaja dari segi ekonomi malah dalam semua aspek merangkumi politik, sosial, spiritual, psikologi dan budaya.

Definisi Remaja

Menurut Kamus Dewan Edisi Ketiga (2002), remaja bermaksud mulai dewasa, sudah akil baligh dan sudah cukup umur untuk berkahwin. Zaman remaja dikatakan bermula dari akil baligh dan berakhir apabila memasuki alam dewasa. Ia merupakan satu tempoh peralihan melibatkan banyak perubahan yang berlaku dalam kehidupan sama ada dari segi perkembangan fizikal, emosi dan kognitif. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada tahun 2018, seramai 5.5 juta penduduk Malaysia

adalah terdiri daripada golongan remaja yang mana golongan remaja membentuk 1/5 daripada keseluruhan jumlah penduduk dunia yang tentunya jumlah ini semakin meningkat pada masa kini.

Isu Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja

Isu berkaitan kesihatan mental ini jarang diperdebatkan pada awal kemunculannya kerana masyarakat tidak faham dan masih belum mendapat pendedahan yang luas mengenainya. Namun sejak akhir-akhir ini, isu berkaitan kesihatan mental sudah mula mendapat perhatian masyarakat disebabkan masalah kesihatan mental dalam kalangan penduduk Malaysia semakin membimbangkan terutamanya melibatkan golongan remaja. Menurut Berita Harian (2023) Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah merekodkan peningkatan hampir tiga (3) kali ganda dalam kes kesihatan mental melibatkan penduduk berusia 16 tahun ke atas. Manakala Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) menyatakan seramai 424,000 orang kanak-kanak di negara ini mengalami isu kesihatan mental sepanjang tahun 2022 dan trend ini dilihat semakin meningkat selepas pasca covid-19. Dijangkakan masalah kesihatan mental akan menjadi pembunuh nombor dua di Malaysia selepas penyakit jantung sekiranya tidak dibendung dan dikawal mulai sekarang. Berikutan itu, sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia pada 10 Oktober setiap tahun bertujuan untuk mempromosikan advokasi kesihatan mental dan mendidik orang ramai secara umum.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan kesihatan mental sebagai kebolehan untuk merealisasikan potensi seseorang, dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan, boleh bekerja secara produktif dan berfungsi untuk memberi manfaat kepada komuniti. Jika remaja sihat dari segi mental, mereka akan lebih bahagia kerana dapat bersosial dengan baik, boleh menjalani kehidupan bersama keluarga, boleh belajar dengan cemerlang dan dapat menikmati pengalaman baharu. Pada

usia remaja inilah di mana kesihatan mental harus dipupuk dan pola keperibadian ditetapkan sebelum peralihan ke alam dewasa. Justeru golongan remaja perlu diberikan perhatian kerana golongan ini sedang melalui fasa perkembangan dari segi fizikal dan emosi.

Remaja yang terdedah terhadap konflik yang berlaku sama ada di rumah mahu pun di sekolah akan meninggalkan kesan dalam diri mereka. Sekiranya mereka gagal mengawal keadaan yang sedang berubah ini, remaja berkemungkinan akan mengalami gangguan kesihatan mental. Kebiasaannya, mereka mengalami pelbagai tekanan bagi memenuhi jangkauan ibu bapa, keluarga dan masyarakat. Masalah kesihatan mental boleh berlaku apabila seseorang individu mengalami gangguan emosi atau perasaan yang boleh menyebabkan fungsi kehidupan seharian terganggu tetapi tidak sampai kepada tahap penyakit mental kerana penyakit mental perlu didiagnosa oleh Pakar Perubatan. Gangguan atau penyakit mental adalah sejenis penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak dan menyebabkan gangguan-gangguan teruk dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku.

Dalam satu dapatan kajian menyatakan bahawa punca tekanan yang membawa remaja kepada masalah kesihatan mental pertamanya adalah faktor masalah keluarga, kedua gagal dalam peperiksaan atau kehidupan diikuti faktor seterusnya seperti pembelajaran secara online, pengaruh media masa, PKP Covid, kewangan, biologi dan perasaan terhadap kekurangan diri. Jika diperhatikan hasil kajian ini ada benarnya kerana tindakan kebanyakan ibu-bapa yang suka berlumba-lumba mempamerkan keputusan cemerlang anak-anak dalam media sosial menyebabkan anak-anak yang kurang cemerlang mahu pun gagal akan menjadi beban sehingga mengalami tekanan. Gangguan-gangguan ini menyebabkan seseorang itu tidak akan mampu menghadapi cabaran kehidupan seharian jika tidak dikawal. Perubahan ini boleh berlaku secara tiba-tiba atau datang beransur-ansur. Antara gejala-gejalanya termasuk:

- ✓ Pengasingan diri dan hilang minat terhadap orang lain;
- ✓ Kemosotot luar biasa dalam kebolehan, terutama di sekolah atau tempat kerja, seperti berhenti bersukan, gagal di sekolah atau kesukaran menjalankan tugas yang biasa dilakukan;
- ✓ Bermasalah dengan tumpuan, memori, atau pemikiran logik dan pertuturan yang sukar untuk dijelaskan;
- ✓ Kehilangan inisiatif atau keinginan untuk mengambil bahagian dalam apa-apa aktiviti;

- ✓ Berasa seperti terputus hubungan dari diri sendiri atau persekitaran.
 - ✓ Hilang nilai sendiri.
 - ✓ Kebimbangan atau kecurigaan terhadap orang lain atau perasaan risau yang kuat.
 - ✓ Bersikap aneh.
 - ✓ Perubahan dramatik dalam waktu tidur dan selera makan atau kemerosotan dalam kebersihan diri.
 - ✓ Perubahan angin secara tiba-tiba.
 - ✓ Hilang berat badan dan selera makan.
- Gejala-gejala ini bukanlah indikasi pasti bagi menunjukkan kehadiran gangguan mental. Tetapi ini adalah petunjuk yang kuat bagi anda untuk segera mendapatkan diagnosis daripada pakar kanak-kanak, pakar psikologi atau psikiatri.

Oleh yang demikian, setiap orang terutamanya ibu bapa harus sedar bahawa pentingnya mendalami pengetahuan menjaga kesihatan mental generasi remaja sejak awal lagi. Bagi tujuan pengesanan awal, setiap orang boleh mendapatkan akses pelbagai perkhidmatan berkaitan kesihatan mental melalui platform digital antaranya modul MyMinda di aplikasi MySejahtera demi kesejahteraan mental pada masa akan datang.



HUJJATUL ISLAM AL-GHAZALI



Haji Mohd Lukmanul Hakim Bin Haji Mokhtar
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Maqasid Syariah, JAKIM

Al-Ghazali atau nama lengkapnya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Ath-Thusi as-Syafi'i al-Ghazali.¹ Beliau digelar Hujjatul Islam sebagai penghormatan yang diberikan kepadanya kerana keilmuan dan kekuatan hujjahnya di dalam membela agama Islam.² Beliau lahir pada tahun 450H bersamaan 1058M di Thus, Khurasan, Iran.³ Gelaran *al-Ghazali* adalah merujuk kepada nama kampung kelahirannya di Ghazalah.⁴ Beliau juga digelar *al-Ghazzali*, membawa maksud tukang tenun yang dinisbahkan kepada pekerjaan ayahnya.

Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali Althusi adalah seorang tokoh ulama yang luas ilmu pengetahuannya dan merupakan seorang pemikir besar dalam sejarah falsafah Islam dan dunia. Dalam ilmu feqah, beliau bermazhab Syafie sementara dalam ilmu kalam beliau mengikuti aliran Al-Asyaari atau Ahlu Sunnah Wal Jamaah.

Al-Ghazali mempelajari ilmu Fiqh dari Syeikh Ahmad bin Muhammad ar-Razikani. Kemudian beliau melanjutkan pelajaran ke Jurjan dan berguru pada Imam Ali Nasar al-Ismaili. Disamping itu, beliau juga menimba ilmu Tasawuf (Tazkiyatun Nafs) kepada seorang tokoh sufi terkenal iaitu Yusuf An-Nassaj. Beliau seterusnya merantau ke Naisabur dan berguru Abu Al-Maa'li Diyaauddin al-Juwaini digelar Imam al-Haramain hingga meninggal gurunya itu pada tahun 478 H/1085 M. Disamping itu, Al-Ghazali juga berguru kepada Abu Ali al-Farmadhi seorang ulama yang mahsyur di Naisabur.⁵

¹ M. Sholihin, Epistimologi Ilmu Dalam Sudut Pandang al-Ghazali, (Bandung : Pustaka Setia, 2001), Cet. 1., hlm. 20.

² Zainuddin, dkk., Seluk Beluk Pendidikan Dari al-Ghazali, (Jakarta : Bumi Aksara, 1991), hlm. 7.

³ Imam Ghazali Sa'id, Silsilat Al-Muallifat al-Ghazali (2) Matnu Bidayat Al-Hidayat fi At- Tawassuth Baina Fiqh wa Tasawuf lil Imam Hujjatul Islam Abi Hamid al-Ghazali, (Surabaya : Diyantara, T. Th.),

⁴ Abidin Ibnu Rusn, Pemikiran al-Ghazali Tentang Pendidikan, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1998), Cet. 1., hlm. 9.

⁵ M. Amin Abdullah, The Idea of University of Ethical Norms in Ghazali and Immanuel Kant, (Turkiye Diyanet Vakfi : Ankara, 1992), hlm. 9-10.



Selain digelar **“Pembela Islam” (Hujjatul Islam)**, Al-Ghazali juga digelar sebagai **“Hiasan Agama” (Zainuddin)** dan gelaran **“Samudra yang Menghanyutkan” (Bahrul Mughriq)**.⁶ Keilmuan beliau diiktiraf dunia sehinggakan banyak pandangan serta penulisan beliau diterjemahkan kedalam bahasa-bahasa yang lainnya, termasuk bahasa Melayu.⁷

Berbagai cabang ilmu pengetahuan telah dipelajari antaranya feqah, ilmu kalam atau ilmu falsafah seperti mantik, jidal, hikmah dan lain-lain sehingga beliau mengetahui berbagai aliran mazhab dan perbezaan pandangan. Di sinilah beliau mula mengarang buku dalam pelbagai bidang, di antara buku karangannya yang dikagumi gurunya ialah yang dinamakan al-Mankhul.⁸ Setelah Imam al-Haramain meninggal, lalu al-Ghazali berangkat ke al-Askar mengunjungi menteri Nizamul Mulk dari pemerintahan Dinasti Saljuk. Beliau disambut dengan penghormatan sebagai seorang ulama yang disegani dan bertemu dengan para ilmuwan serta ulama.⁹

Pada tahun 484 H/1091 M, beliau dilantik oleh Nizamul Mulk menjadi tenaga pengajar di madrasah Nizhamiyah, yang didirikan di Baghdad. Ketokohan serta ketinggian ilmu menjadikan beliau terkenal di Baghdad serta mendapat sambutan yang amat hebat daripada masyarakat dalam setiap majlis ilmu yang dihadirinya.¹⁰

Pada usia 34 tahun beliau diangkat menjadi pimpinan tertinggi di Universiti Nizhamiyah. Disamping itu, beliau juga banyak menulis buku yang meliputi beberapa bidang Fiqh, Ilmu Kalam dan buku-buku sanggahan terhadap aliran-aliran Kebatinan, Ismailiyah dan Falsafah.¹¹ Antara kitab-kitab yang dikarang ketika berada di Baghdad adalah Al-Basith, Al-Wasith, Al-Wajiz dan Al-Khalasah Fi Ilmil Fiqh. Seperti juga kitab-kitab Al-Munqil Fi Ilmil Jidl, Ma'khudz Al- Khilaf, Lubab Al-Nadhar, Tahsin Al-Maakhidz dan Mabadi' Wal Ghāyat Fi Fannil Khilaf.¹² Setelah 4 tahun menjadi pimpinan tertinggi di Universiti Nizhamiyah, Al-Ghazali merasakan kekosongan jiwa dan kerohanian yang menyebabkan beliau mengambil keputusan meninggalkan Baghdad dan menuju ke Syam dengan beralasan

⁶ Abidin Ibnu Rusn, Op. Cit., hlm. 9.

⁷ Ibid., hlm. 1.

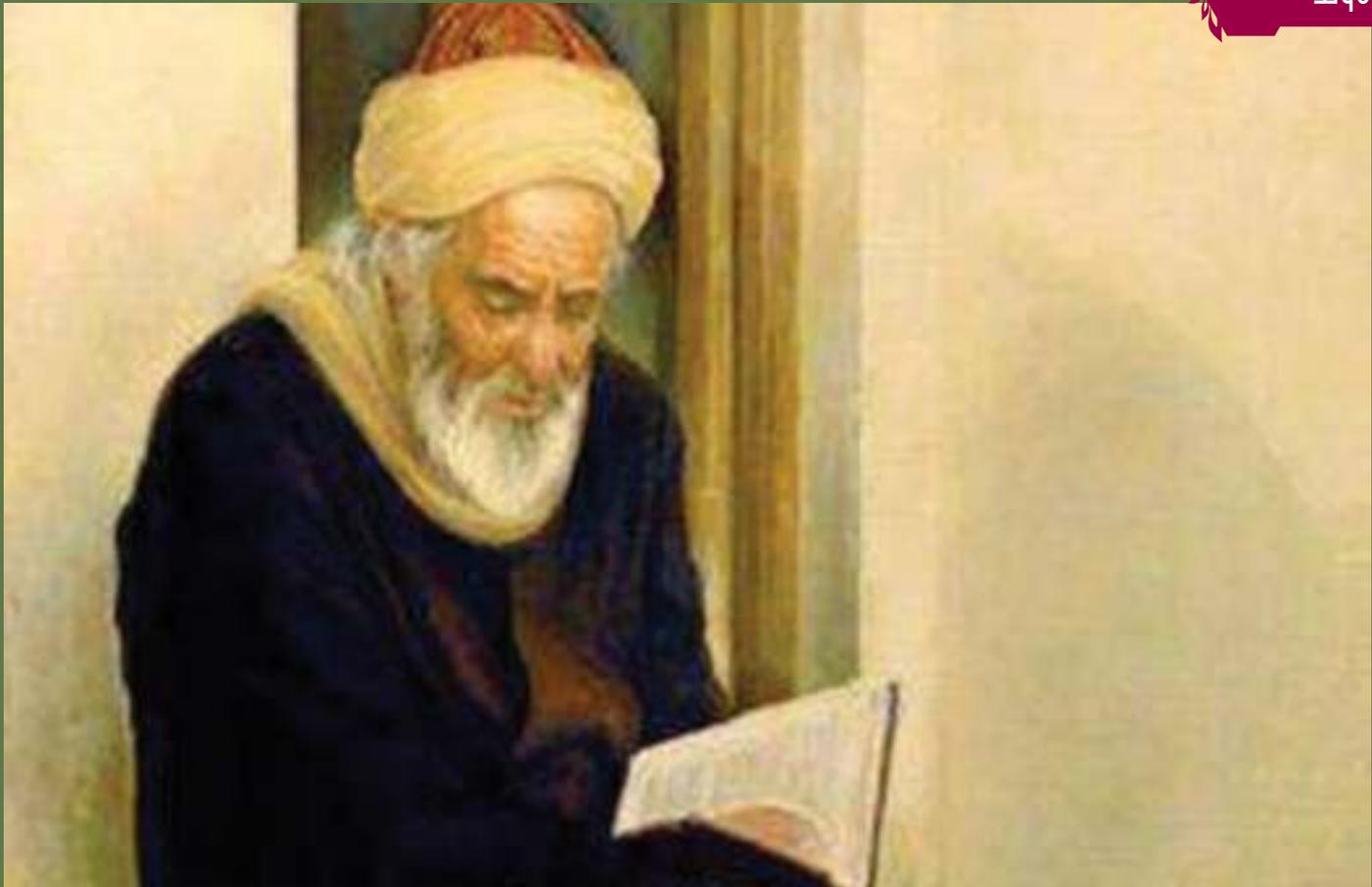
⁸ Al-Ghazali, Ihya' al-Ghazali, Jilid I, (Surabaya : Faizan, 1969), Cet. 4., hlm. 18.

⁹ Ibid.

¹⁰ M. Amin Abdullah, Antara al-Ghazali dan Kant : Filsafat Etika Islam, (Terj). Hamzah, (Bandung : Mizan, 2002), Cet. I, hlm. 29.

¹¹ Abidin Ibnu Rusn, Op. Cit., hlm. 11 – 12.

¹² Dudung Ridzwan, Al-Ghazali dan Plato, (Surabaya : Bina Ilmu, 1986), Cet. I., hlm. 7.



sebagai persiapan ke Makkah bagi melaksanakan ibadah haji. Tujuannya adalah supaya terhindar dari sangkaan umum bahwa pemergiannya itu untuk mencari pangkat yang lebih tinggi di Syam. Sedangkan hakikatnya beliau ingin memulakan kehidupan yang jauh dari lingkungan manusia dan ingin menumpukan pada Tazkiyatun Nafs (Tasawwuf) bagi memenuhi ruang jiwa yang kekosongan.¹³

Pada tahun 488 H, selepas melaksanakan ibadah haji di Makkah beliau pulang dan menetap di (Syam) Damsyik serta menumpukan perjalanan kehidupan dalam bidang kesufian.¹⁴ Beliau lebih banyak meluangkan waktunya untuk bertazkiyah (Penyucian Jiwa) dalam masjid di Damsyik dan Baitul Maqdis.¹⁵ Al-Maqrizi dalam Al-Muqaffa, mengatakan : ***“Ketika di Damsyik, al-Ghazali beri’tikaf di sudut menara masjid Al-Umawi dan dan disitulah beliau mula menyusun kitab lhya’ Ulumuddin”***.¹⁶

Pada 14 Jamadil Akhir 505 Hijrah bersamaan 19 Disember 1111 M, setelah mewakafkan diri untuk ilmu pengetahuan dan memperolehi kebenaran yang hakiki pada akhir hidupnya, beliau menghembuskan nafas terakhir di Thus, dihadapan adiknya, Abu Ahmadi Mujidduddin. Al-Ghazali meninggalkan tiga orang anak perempuan. Manakala anak lelakinya yang bernama Hamid telah meninggal dunia waktu kecil dan kerana itulah beliau diberi gelaran “Abu Hamid” (Bapa si Hamid).¹⁷

¹³ Abidin Ibnu Rusn, Op. Cit., hlm. 12.

¹⁴ Didin Hafidhuddin, **Dakwah Aktual**, (Jakarta : Gema Insani Press, 1998), Cet. I, hlm. 34.

¹⁵ Abidin Ibnu Rusn, Op. Cit.,

¹⁶ Thaha Abdul Baqi Surur, **Imam Al-Ghazali Hujjatul Islam**, (T.T : Pustaka Mantiq, T.Th.), 54 -55.

¹⁷ Zainuddin, dkk., Op. Cit., hlm. 10.

“MINDA SIHAT MEMBAWA BERKAT”

(26 Oktober 2018 / 17 Safar 1440)

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَتَسْتَعِينُهُ وَتَسْتَغْفِرُهُ وَتَعُوذُ 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 أَسْمَىَ الْمَغَايَاتِ وَأَعْظَمَ الْمَقَاصِلِ، وَتَمَّ عَلَيْنَا بِأَعْظَمِ شَرِيعةٍ
هَدَفَتْ لِجَلْبِ الْمَصَالِحِ وَذَرَأَ الْمَقَاصِلِ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولَهُ عَمْرُ
قَدْوَةٌ لِلْمُتَّقِينَ وَقَائِدٌ، وَأَمْثَلُ أُسْوَةٍ لِّلسَّالِكِينَ وَرَائِدٌ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيَّ سَيِّدِنَا وَ
حَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الْخَيْرَةِ الْأَمْجَادِ وَ مَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِنِّي يُومِ الدِّينِ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ، اتَّقُوا اللَّهَ، أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ جَلَّ وَعَجَلًا، 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 وَأَمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَبَّرَتْ لَهُ الدُّنْيَا”

Mafhumnya: “Sesiapa di antara kamu yang bangkit 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 ﷺ berkata:

لَمْ يَكُنْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَدْعُ هَؤُلَاءِ الدَّعَوَاتِ حِينَ يُمَسِّي، 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

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَتَفَعَّلِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقْبَلْ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنُؤْمِنُ بِهِ وَنَتَوَكَّلُ عَلَيْهِ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ 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
سَيِّدَ الْخَلَائِقِ وَالْبَشَرِ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا وَنَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ
أَجْمَعِينَ.

أَمَّا بَعْدُ فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ. وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ سَبَّحَانَهُ وَتَعَالَى أَمْرُكُمْ
بِأَمْرِ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَنَتَى بِمَلَائِكَتِهِ السُّبْحَةِ 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 وَسَلَّمْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى
سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مُجِيدٌ.

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

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِمُسْلِمِينَ وَمُسْلِمَاتٍ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ
أَنْزِلِ الرَّحْمَةَ عَلَى السَّلَاطِينِ الْكِرَامِ، وَخَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ الْعِضَامِ، الَّذِينَ قَضَوْا بِالْحَقِّ وَبِهِ
كَانُوا يَعْدِلُونَ. اللَّهُمَّ أَنْزِلِ الرَّحْمَةَ وَالسَّكِينَةَ وَالسَّلَامَةَ وَالْعَافِيَةَ عَلَى مَبْكِنَا، كَبَاوَه دُولِي يَغ
مَهَا مَوْلِيَا سَرِي قَادُوكْ بَكِينِدَا يَغْ دَفَرْتَوَانْ اَكُوعْ كَلِيمَا بَلَسْ.

سلطان محمد كليما وعلى كل قرآيته أجمعين

أَصْلَحَ اللَّهُ مُلْكَهُ وَإِحْسَانَهُ وَفَيْضَ لَهُ عَدْلَهُ وَيَلْغُهُ مِنَ الْخَيْرِ مَا شَاءَهُ. اللَّهُمَّ أَدِمِ الشَّرْعَ الشَّرِيفَ لَهُ وَلَوْزَرَائِهِ سَيْلًا وَمِنْهَاجًا. وَارْزُقْهُمْ التَّرْفِيقَ لِكُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلْهُمْ سِرَاجًا وَنَهَاجًا. اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَالِيَّيَا وَسَائِرَ بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ صَيَّةَ أَمْنَةٍ مُطْمَئِنَّةٍ رَاحِيَةٍ. اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَأَذِلِّ الشُّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ، وَدَمِّرْ أَعْدَائِكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ، اللَّهُمَّ أَهْدِكِ الْكُفْرَةَ وَالطُّغْيَانَ وَالضَّالِّينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ انصُرْ إِنْخَوَاتِنَا فِي كُلِّ مَكَانٍ، وَانصُرْهُمْ عَنِّي عَدُوِّكَ وَعَنِّي عَدُوِّهِمْ، اللَّهُمَّ اجْمَعْ كَلِمَتَهُمْ، وَوَحِّدْ صُفُوفَهُمْ، يَا رَبُّ 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,kekalkanlah 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 إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

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

وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

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



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



إبتن بحمادوان اسلام مليسيا
JABATAN KEMAJUAN ISLAM MALAYSIA



Jadikan
1 Ramadan
Tarikh Berhenti
MEROKOK

Umat Islam
di Malaysia menyatakan
bahawa agama Islam tidak
mengalakkan tabiat merokok.

78%

Kajian Religiosity and its Relationship with Smoking Cessation:
A Systematic Review (2021)

97%

Individu mengatakan lebih
mudah berhenti merokok
pada bulan Ramadan.

Kajian Religious Beliefs in Smoking: A Cross Sectional Study Among Muslim
Males in the Month of Ramadan (2002)

Penurunan ketara paras Cotinine dalam air liur
perokok semasa berpuasa; maka perokok
berupaya untuk terus tidak merokok selepas
Ramadan.

Kajian The Effect of Faith-Based Smoking Cessation Intervention during
Ramadan among Malay Smokers (2016)

Terima Kasih

kepada **2,180** pelanggan
yang telah membeli Buku JAKIM
sepanjang tahun **2023**

Anda telah membantu kami melebihi **56%** sasaran hasil jualan & lebih **100,000** naskhah buku yang berjaya dijual sepanjang tahun 2023. *Jazakumullahu Khairal Jaza'*

NOTIS

Makluman pertukaran nombor talian
Aplikasi Whatsapp Kedai Buku JAKIM
+6019-752 8499

Para pelanggan yang dihormati,
Berkuat kuasa **01 Februari 2024**, semua urusan tempahan & pembelian buku secara dalam talian boleh dibuat melalui penghantaran mesej ke Aplikasi Whatsapp Kedai Buku JAKIM di nombor ini sahaja

PROSEDUR TEMPAHAN/ PEMBELIAN BUKU-BUKU TERBITAN JAKIM

1. HANTAR MESEJ TEMPAHAN
+6 019 752 8499

2. ISI BORANG TEMPAHAN

3. SEMAK SEBUT HARGA

4. BAYAR

5. DAPATKAN INVOIS/ RESIT

6. DAPATKAN BUKU DI KEDAI ATAU
NOMBOR PENGESANAN POS



#DaripadaTintaMembentuk Jiwa

DAFTAR BUKU

JUALAN TERBITAN JAKIM

TAHUN 2024

Kemas Kini: Januari 2024



Imbas Daftar Buku
Jualan disini

Talian Whatsapp
Tempahan Buku:
019-752 8499

 KEDAI BUKU JAKIM

 BUKU JAKIM

 03-8870 7446



PROMOSI DISKAUN ISTIMEWA BUKU TERBITAN JAKIM



PEMBELIAN BERJUMLAH:

- 🟡 RM51.00 HINGGA RM300.00 = POTONGAN 10%
- 🟡 RM301.00 HINGGA RM1,000.00 = POTONGAN 20%
- 🟡 RM1,001.00 HINGGA RM1,500.00 = POTONGAN 30%
- 🟡 RM1,501.00 KE ATAS = POTONGAN 40%

KHUSUS UNTUK WARGA JABATAN PERDANA MENTERI (JPM) DAN MAJLIS/JABATAN AGAMA ISLAM NEGERI-NEGERI (MAIN/ JAIN) = POTONGAN 25%

**SETIAP PEMBELIAN TIADA CAJ PENGHANTARAN,
IA PERCUMA!**



PROSEDUR TEMPAHAN/ PEMBELIAN BUKU-BUKU TERBITAN JAKIM



1. HANTAR MESEJ TEMPAHAN
📞 +6 019 752 8499
2. ISI BORANG TEMPAHAN
3. SEMAK SEBUT HARGA
4. BAYAR
5. DAPATKAN INVOIS/ RESIT
6. DAPATKAN BUKU DI KEDAI ATAU
NOMBOR PENGESANAN POS

KAEDAH PEMBAYARAN BUKU-BUKU TERBITAN JAKIM

- TUNAI
- KIRIMAN WANG/ WANG POS
- CEK SYARIKAT/ DRAF BANK/ BANKERS CHEQUE
- ELECTRONIC FUND-TRANSFER (EFT) - JOMPAY/ DUITNOW QR
- PESANAN KERAJAAN/ LOCAL ORDER (LO)
- KAD KREDIT & DEBIT



KEDAI BUKU JAKIM



BUKU JAKIM



03-8870 7446

KAEDAH PEMBAYARAN MELALUI EFT ADALAH SEPERTI BERIKUT:

Maklumat pembayaran sistem perbankan atas talian adalah seperti berikut:
Payment information of online banking is as follows:



Biller Code:
815191

Biller Code Name:
BUKU JAKIM

Ref-1:
Nama Pelanggan atau Pembekal

Ref-2:
No. Telefon




KEDAI BUKU JAKIM
 NO. 23, BLOK B, KOMPLEKS ISLAM PUTRAJAYA
 NO. 23, JALAN TUNBU ABUJ, BAHAMAN
 PRESEB 3, 62100 PUTRAJAYA
 03-8870 7446/7446/7446



MALAYSIA MADANI  

#DariTintuMembentakTawa

Available Now!

Pembelian Secara Dalam Talian

Buku-buku Terbitan JAKIM kini boleh ditempah & dibeli melalui talian Hotline Kedai Buku JAKIM (KBJ)  +60 13-8276 276



1. Hantar mesej tempahan
2. Isi Borang Tempahan
3. Semak Sebut Harga
4. Bayar melalui EFT (JomPay/ DuitNow QR)
5. Dapatkan Invoice/ Receipt
6. Dapatkan Buku di ABL atau Tracking Number Pos.

BAHAGIAN PENERBITAN JAKIM
 NO. 23, BLOK B, KOMPLEKS ISLAM PUTRAJAYA
 NO. 23, JALAN TUNBU ABUJ, BAHAMAN
 PRESEB 3, 62100 PUTRAJAYA
 03-8870 7446/7446/7446

MALAYSIA MADANI  

#DariTintuMembentakTawa

PENGUMUMAN PENTING!

Go Cashless!



Pembelian Buku-buku Terbitan JAKIM, kini boleh dibayar menggunakan kemudahan Kad Kredit & Debit

JOM BERT!

BAHAGIAN PENERBITAN JAKIM
 NO. 23, BLOK B, KOMPLEKS ISLAM PUTRAJAYA
 NO. 23, JALAN TUNBU ABUJ, BAHAMAN
 PRESEB 3, 62100 PUTRAJAYA
 03-8870 7446/7446/7446

 **KEDAI BUKU JAKIM**
 **BUKU JAKIM**
 **03-8870 7446**