

# *Kerana Dirimu Terlalu Berharga*

*Risalah Kecil Buat Dirimu Yang Hebat*



M'UZ'UZA

*“Kerana dirimu terlalu  
berharga”*

Risalah kecil buat dirimu yang hebat

## Muqaddimah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Mengasihani, hamba menulis risalah ringkas bahkan kecil ini buat diri sendiri, kemudian sahabat-sahabat dan saudara-saudara yang sedang berjuang menentang rasa lemah dalam diri. Segala puji bagi Allah ﷻ atas nikmat Iman dan Islam, nikmat-nikmat yang tidak terkira bahkan mengira dan akal yang ada untuk mengira itu sendiri adalah nikmat. Firman Allah ﷻ :

وَأِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ<sup>1</sup>

Dan jika kamu menghitung nikmat Allah (yang dilimpahkannya kepada kamu), tiadalah kamu akan dapat menghitungnya satu persatu; sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.

Selawat dan salam ke atas Sayyiduna Rasulullah ﷺ, berkat perjuangan Baginda ﷺ menyampaikan agama yang berupa tauhid kepada Allah ﷻ, Syariah dan segala sudut kehidupan yang lengkap.

Saya menerima beberapa tetamu di media sosial yang mengadu berkenaan dengan kesusahan hidup bahkan ada yang sudah berputus asa dari kehidupan, maka saya terpanggil untuk menulis sedikit nasihat sebagai seorang saudara yang ingin melihat saudaranya yang lain kembali hidup bahagia.

Saya mulakan tulisan ini dengan untaian ringkas berkenaan monolog hati, persoalan yang mungkin berlegar dalam diri mereka yang mengalami kerana memahami sudut dalam jiwa itu sangat penting. Faham, itulah kata kunci yang penting. Kemudian saya meneruskan coretan ini dengan menyatakan kepentingan dan hakikat berkenaan dengan emosi dan agama.

---

<sup>1</sup> Surah An-Nahl ayat 18

Bahagian akhir, saya titipkan sedikit doa yang boleh diamalkan supaya diberikan pertolongan oleh Allah dalam menangani emosi yang kurang baik.

Saya bersyukur kepada Allah ﷻ dan memohon supaya insan-insan yang membantu saya dalam memotivasikan dan menjadi tulang belakang saya untuk menyiapkan tulisan ini antaranya ibu bapa dan beberapa lagi insan yang awal seperti doktor dan ustaz-ustaz diberkati juga dirahmati seluruh urusan kehidupan mereka, dikurniakan syurga Allah ﷻ yang tertinggi. Allahumma Amin.

Boleh jadi tulisan ini menjadi wasilah kepada manfaat serta kebaikan dari Allah ﷻ dan boleh jadi juga tulisan ini tidak memberi bekas kepada hati kerana kekurangan yang serba-serbi dari diri saya ini. Saya berdoa kepada Allah ﷻ supaya tulisan ini diberkati.

Akhukum fillah,

Muzuza.

22 September 2020 bersamaan 4 Safar 1442 H

## *Jangan 'lari' dari dunia, Allah sayangkan kamu.*

Mungkin ada yang bertanya-tanya, “bagaimana Allah sayangkan aku sedangkan ini semua menyusahkan aku, hidup aku semakin kusut dan sulit, seolah tiada lagi jalan keluar dari semua ini.”. Saya tidak menolak kemungkinan mahupun menyalahkan diri atau individu yang sedang dalam situasi ini kerana itulah manusia yang normal akan fikirkan ketika tersepit dalam kehidupan.

Bagi menjawab persoalan di atas, saya bawakan satu perkara yang perlu kita renungi. Nabi saw ialah seorang individu yang paling dikasihi Allah ﷺ, namun apa yang kita lihat dalam sirah atau perjalanan hidup Baginda? Ya, ujian, mehnah, tribulasi, tekanan dan banyak lagi bahkan ada ugutan bunuh. Itu adalah perjalanan manusia paling agung, maka kita tak terkecuali dari perkara ini. Tapi jangan berhenti di situ sahaja, lihat di hujungnya, ujian membawa satu titik penting iaitu ujian membawa kita lebih dekat kepada Allah ﷻ, seterusnya membawa kita lebih dekat kepada redhaNya. Itulah kefahaman bahawa ujian itulah tanda Allah ﷻ menyayangi kita.

Allah ﷻ memberikan kita segenap nikmat untuk dikecapi, cuma masalah yang kita hadapi dan alami hari ini adalah jentikan hati supaya lebih dekat dan dekat kepada Allah. Berdoalah kepadaNya, cari pembimbing, masalah akan dapat diselesaikan. InsyaAllah.

Bangunlah wahai saudaraku, jangan mengalah. Di depan sana masih ramai yang perlukan kita, yang ingin kita untuk ‘ada’ di dunia ini, yang ingin melihat kita berjaya. Jika anda tidak menemui pihak yang berharap sebegitu, maka ketahuilah Allah ﷻ ingin melihat kita berjaya. Apa buktinya? Setiap hari, 10 kali sehari semalam Allah ﷻ jemput kita :

حي على الفلاح

“marilah menuju kejayaan”.

Maka, Allah ﷻ ingin kita berjaya, jangan kita pula yang mensia-siakannya. Kita tidak boleh menjamin bahkan tidak tahu sedikit pun apakah masa depan kita.

Tiada manusia boleh menetapkan bahawa kita tidak akan berjaya selesaikan masalah sampai bila-bila. Tiada mustahil langsung kita boleh menyelesaikan masalah yang bergunung itu dan berjaya di masa depan. Asalkan, kita bangun sekarang. Sayangi diri, bergerak majulah wahai saudara saudariku. Ketahuilah..

### *Allah Maha Penyayang*

Terlampau banyak bukti Allah ﷻ sayangkan kita, hambaNya yang serba kerdil. Maka saudaraku, ku mohon janganlah merasa ingin ‘lenyap’ dari dunia.

Allah seru kita masuk syurga, firman Allah ﷻ :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتٍ<sup>2</sup>

"Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang tetap dengan kepercayaan dan bawaan baiknya! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan engkau berpuas hati (dengan segala nikmat yang diberikan) lagi diredhai (di sisi Tuhanmu) ! Serta masuklah engkau dalam kumpulan hamba-hambaku yang berbahagia, Dan masuklah ke dalam SyurgaKu! "

Allah ﷻ pesan kepada kita supaya jangan bunuh diri kita :

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا<sup>3</sup>

“dan janganlah kamu berbunuh-bunuhan sesama sendiri. Sesungguhnya Allah sentiasa Mengasihani kamu.”

---

<sup>2</sup> Surah Al-Fajr ayat 27-30

<sup>3</sup> Surah An-Nisa' ayat 29

Allah ﷻ pesan kepada kita **semua kesusahan ada kesenangan** :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا<sup>4</sup>

“Oleh itu, maka (tetapkanlah kepercayaanmu) bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan. Sekali lagi ditegaskan): bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan.”

Allah ﷻ pesan kepada kita **selepas susah adanya senang** :

سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا<sup>5</sup>

“(Orang-orang yang dalam kesempitan hendaklah ingat bahawa) Allah akan memberikan kesenangan sesudah berlakunya kesusahan.”

Percayalah saudara saudariku, semua ini kerana Allah ﷻ hendakkan saudara saudari menjadi orang yang berjaya, menjadi orang yang majukan diri di dunia dan akhirat. **Jangan berputus asa dengan begitu sahaja**. Tahukah kita, bahawa seorang pejuang tidak menjadi pahlawan atau panglima perang tanpa duri dan luka? Makin banyak kesakitan, makin mahir dalam peperangan, makin menjadi seorang panglima yang gagah berani dan kuat. Tiada bezanya dengan kita. Allah ﷻ jadikan masalah dalam hidup untuk jadikan kita hambaNya yang hebat dan berjaya dunia dan akhirat. Kuncinya, bangun saudara saudariku. Bangunlah, sambut tangan ini, kita sama-sama berjalan semula ke dunia yang lebih cerah dan bercahaya. Kerana..

---

<sup>4</sup> Surah As-Syarh ayat 5 dan 6

<sup>5</sup> Surah At-Thalaq ayat 7

### *Yang buruk, susah tidak semestinya tidak bagus*

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ<sup>6</sup>

“dan boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah), Allah jualah Yang mengetahui (semuanya itu), sedang kamu tidak mengetahuinya.”

Masalah dalam hidup secara zahirnya tidak akan disukai oleh kita, tapi itulah sebenarnya baik untuk kita kerana manusia ini terkadangnya lali dan lalai dengan kehidupan, maka Allah ﷻ datangkan satu bentuk ujian untuk sedarkan kita kembali bahawa kita perlu kembali kepada Allah ﷻ.

Pengalaman yang saya sendiri alami, saya juga menemui ramai dan banyak sekali pengalaman hidup kenalan saya, beberapa jumlah individu yang menghubungi saya melalui media sosial untuk meminta nasihat dan pertolongan menyatakan bahawa kenyataan ini benar. Apabila sedikit pertolongan datang, kita sendiri yang menyedari bahawa ujian itu bagus kepada kita. Majoriti menyatakan kepada saya “nasib baik Allah uji begitu” “syukur Allah uji saya, saya takkan nampak benda ini kalau Allah tak uji begini” dan banyak lagi ucapan yang seumpamanya. Walaupun zahir di mata kita, seolah tiada kebaikan langsung pada permasalahan hidup kita.

Kesenangan tidak selalunya bagus. Berapa ramai yang tenggelam dalam kelalaian kerana nikmat? Berapa ramai yang hanyut kerana terlalu senang dan tidak ada langsung permasalahan dalam hidup? Ini terlebih bahaya dari anda yang diuji, kerana jika kita diuji kita akan rasa lemah dan ingin bergantung kepada Allah. Lihat sahaja bagaimana bahayanya jika terlalu merasa hebat dan tidak akan jatuh dek kerana nikmat yang sementara ini? Tidak perlu saya

---

<sup>6</sup> Surah Al-Baqarah ayat 216



katakan lebih, lihat sahaja Fir'aun dan Qarūn yang ingkar kepada Allah ﷻ dan RasulNya.

Kesusahan, masalah, stress yang kita alami sekarang ini barangkali terdapat kebaikan dan sinar padanya yang mana tidak kita ketemuinya pada waktu ini. Maka..

### *Jangan Mengalah, Allah Sayang!*

Antara perkara penting dalam kehidupan ini ialah semangat juang dan sama sekali tiada dalam kamus kehidupannya sifat putus asa. Inilah pesanan Tuhan kepada hamba-hamba-Nya.

Firman Allah ﷻ :

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ<sup>7</sup>

*Katakanlah (wahai Muhammad): "Wahai hamba-hambaKu yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri (dengan perbuatan-perbuatan maksiat), janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, kerana sesungguhnya Allah mengampunkan segala dosa; sesungguhnya Dia lah jua Yang Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.*

Mungkin kita tidak menyedari dan tidak tahu bahawa setiap titis peluh kita ke arah perubahan dan kebaikan itu **dikira sebagai pahala**. Jika kita mula bergerak, kita sudah pun menuju kebaikan. Maka mengapa perlu mengalah jika terus berjalan itu memberi kebaikan untuk kita?

Jalan menuju kebangkitan daripada kesedihan dan kelemahan tidak sukar dan tidak juga terlalu senang. Jika ianya terlalu sukar, tiada siapa mampu berubah dan jika terlalu mudah, semua orang akan berjaya bangkit dengan senang. Hakikatnya, keduanya tidak berlaku dengan begitu. Tapi, kita boleh melakukannya. Masalah yang sudah sedia ada, manusia sekeliling, persekitaran, ini semua akan menjadi ancaman utama bagi mereka yang baru ingin mengorak langkah untuk bangkit. Namun, ingatlah bahawa tugas kita adalah buktikan

---

<sup>7</sup> Surah Az-Zumar ayat 53

dakwaan orang yang mengatakan kita tak mampu itu salah. Masalah yang ada, kita mampu selesaikan walaupun terkadangnya mengambil masa dan sukar, dakwaan manusia yang tidak menyokong kebangkitan dan sentiasa berkata negatif boleh kita nafikan, persekitaran yang mendorong mampu kita ubah, dengan syarat, kita jangan mengalah untuk bangkit.

Jangan mengalah dari rahmat Allah ﷻ, jangan mengalah dari mencari cahaya dalam kegelapan. Jangan kita rasa bahawa kita sudah sampai ke hujung jalan dan penghujung itu kegelapan. Ingatlah kita sekarang sedang berada dalam terowong yang panjang dan gelap, maka kegelapan terowong ini takkan berakhir jika kita tak maju ke hadapan. Jika kita maju, bergerak, berlari, berjalan, merangkak ke hadapan, kita akan temui...

### *Cahaya Di Hujung Jalan*

Setiap masalah mesti ada penyelesaiannya walaupun kita seolah nampak seperti sudah tiada jalan lagi. Hakikatnya, kita tidak nampak jalan penyelesaian kerana kelemahan kita, bukan kerana ianya tidak ada. Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. Tidak nampak dan tak terfikir di akal tidak menandakan ianya tidak ada. Solusinya ada, Cuma kita belum nampak.

Kebanyakan dari kita juga tersilap faham bahawa orang yang kita nampak senang lenang, dan tenang itu tiada masalah. Ini adalah kesilapan. Pakar motivasi ada masalah, ustaz ustazah ada masalah, doktor ada masalah, jurutera ada masalah, jutawan ada masalah, bahkan semua orang ada masalah, cuma bezanya besar atau kecil dan juga cara mereka mengendalikannya. Bahkan cendikiawan ada yang berkata “sesiapa yang tiada masalah langsung dalam hidup, dialah yang bermasalah”.

Maka, kita semua ada masalah. Pokoknya, jangan ‘lari’ dari dunia dan masalah. Tapi kita sama-sama selesaikannya untuk kehidupan yang lebih tenang di dunia ini. Kita boleh, cuma belum jumpa jalan penyelesaiannya.

Cuma, selepas kita bangun...

## *Jangan toleh belakang lagi!*

Binalah langkah anda dengan jaya dan harapan. Jangan terkenang lagi akan ‘terowong gelap’ itu. Mulakan bina kemajuan, kejar impian tanpa lihat siapa kita hari semalam, tapi lihat siapa kita mahu jadi pada masa depan. Jangan tersekat dengan halangan yang kita sendiri bina. Jangan merasakan masa lampau itu boleh halang kita dari menempa nama dalam kejayaan. Allah ﷻ cipta masa lampau dan zaman silam kita yang kurang baik itu bukan untuk dikenang dan berhenti di situ, sebaliknya untuk kita jadikannya titik permulaan kepada diri kita yang lebih baik. Masalah yang banyak akan boleh diatasi dengan memohon pertolongan dari Allah dari sekarang sehingga bila-bila hatta kita sudah tidak lagi dibelenggu oleh masalah, cari manusia yang betul untuk kita mengadu dan menyelesaikan masalah. Ulama’ menasihatkan kita supaya mencari 3 pihak yang boleh membuatkan masalah kita selesai iaitu Allah, pembimbing dan juga orang yang berkepakaran.

Mengadu kepada Allah ﷻ, siang dan malam.

Mintalah nasihat daripada pembimbing. Pembimbing boleh jadi ibu bapa, Ustaz atau Ustazah, pakar kaunseling, guru-guru, saudara-mara, sahabat atau kenalan rapat yang semua ini perlulah mereka yang dipercayai.

Minta nasihat dan tips penyelesaian dari pakar dalam bidang itu. Contoh, jika masalah syarikat, kewangan, maka cari orang yang pakar dalam bidang itu dan bertanyakan masalah ini. Jika masalah kesihatan, maka bertanyalah kepada doktor dan pakar perubatan. Jika masalah dalam pelajaran, bertanyalah kepada guru yang memahami. Jika masalah dalam keluarga, bertanyalah kepada pakar runding.

Selepas itu, perlu berbincang dengan mereka yang berkenaan untuk menyelesaikan isu atau permasalahan. Terkadanganya masalah berlaku antara kita dan beberapa pihak seperti keluarga, sahabat atau kenalan atau mana-mana individu atau kesemuanya sekali. Maka ini perlu kepada ketenangan dan hati yang terbuka. Jangan takut untuk bersemuka, niatkan perkara yang baik iaitu ingin mencari penyelesaian dan bangkit dari kesusahan kita.

## *Emosi dan Agama*

Ada yang berpendapat bahawa kesihatan mental atau gangguan emosi sama ada berpunca daripada tekanan hidup atau faktor-faktor lain adalah perkara yang berlainan dan terpisah sepenuhnya dari agama. Ada juga yang menyatakan bahawa kesihatan mental dan gangguan emosi pula sepenuhnya kerana kelompongan agama. Hakikatnya, kita mesti melihat perkara ini dengan kesederhanaan kerana saya percaya kesihatan mental ada melibatkan agama dari sudut rawatan atau seumpamanya walaupun sedikit tanpa kita nafikan bahawa sememangnya rawatan secara medikal mesti diambil perhatian dan amat penting.

Hal ini dapat kita lihat kerana Al-quran sendiri meletakkan bahawa keagamaan itu berkait dengan apa yang ada dalam sanubari kita. Jadi tidak tepat untuk kita pisahkan sepenuhnya kesihatan mental dari agama. Saya bawakan sebahagian kecil daripada nas Al-quran yang mana menunjukkan kaitan Al-quran dan kesihatan dalaman :

Firman Allah ﷻ :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ<sup>8</sup>

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.

---

<sup>8</sup> Surah Yunus ayat 57

Lagi, Allah ﷻ berfirman :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا<sup>9</sup>

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.

Firman Allah ﷻ :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>10</sup>

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

Iniilah antara yang menjadi bukti kepada kita bahawa agama kita berkait dengan dalaman manusia apatah lagi isu seperti kesihatan mental ini.

Namun, sekali lagi kita tegaskan bahawa bukti-bukti ini sesekali tidak membatalkan anjuran Syariah untuk mendapatkan rawatan secara medikal dan professional. Justeru, antara langkah yang boleh kita lakukan jika mengalami sebarang tanda dalam masalah kesihatan mental atau emosi seperti berikut ;

1. **Berhenti menyalahkan diri** sendiri dan buang rasa ingin ‘berhenti’ dari hidup. Menyalahkan diri hanyalah akan menghentikan kita dari berusaha. ‘Tutup mulut’ kita dari memburuk dan merendahkan jiwa sendiri.
2. Menanggalkan sifat takut atau malu untuk bertemu mereka yang boleh menyelesaikan masalah seperti pakar perubatan, pakar psikologi dan seumpamanya. Jangan takut untuk bersemuka, jangan takut untuk berkata ‘saya tidak okay’ kerana hakikatnya “It’s okay to not be okay”. Yang penting kita berusaha untuk memperbaiki diri.

---

<sup>9</sup> Surah Al-Isra’ ayat 82

<sup>10</sup> Surah Ar-Ra’d ayat 28

3. **Mendapatkan terapi rawatan** secara berkala sehingga mendapatkan penyelesaian dan melaziminya. Pastikan kita mencari mereka yang dipercayai dan diiktiraf dalam membantu kita.
4. Mengamalkan zikir pagi dan petang yang dianjurkan sambil menghayati maknanya.
5. Mencari kawan yang baik dan memahami untuk berdampingan dan membimbing kita ke arah kebaikan. **Kawan yang baik bukanlah orang yang memuji kita sentiasa**, bukan juga mereka yang mengeji kita, akan tetapi mereka yang menegur kita dengan hikmah dan ingin melihat perubahan yang baik dalam diri kita. Jangan keraskan hati dari menerima nasihat.
6. Melazimi bacaan Al-quran dan mentadabburnya. Tadabbur Al-quran menyebabkan hati yang terkunci menjadi tenang.
7. Menyibukkan diri dengan jadual harian seperti karier dan cita-cita yang diimpikan secara sihat dan patuh syariah. **Kejar cita-cita kita** kerana berusaha ke arah kebaikan walaupun keduniaan adalah perkara yang baik, tetapi jangan lupa akan akhirat. Jangan tersalah sangka bahawa kita perlu tinggalkan dunia untuk akhirat, ini tidak tepat. Orang yang baik adalah orang yang menggunakan dunianya untuk bahagia di akhirat.
8. Penuhi waktu malam dengan majlis ilmu dan solat tahajud. Bangun di waktu malam menyebabkan seseorang dimuliakan Allah dan doanya dimustajabkan. Adapun majlis ilmu pula merupakan taman dari taman-taman syurga.
9. Mulakan hari dengan mendengar perkara positif seperti Al-quran, Mutiara hadith, zikir dan kata-kata motivasi.
10. Cari kekuatan melalui orang yang ada kekuatan. Mungkin mereka bukan orang yang masyhur, bukan orang yang berpengaruh, tapi dia ada kekuatan, dia tahu mana hendak dituju jika hilang arah. Semestinya dia yang patut kita ambil inspirasi.

Orang yang masih memiliki bapa  
tidak akan merasa risau,  
maka bagaimana orang yang  
memiliki Tuhan itu merasa risau

— Syeikh Mutawalli As-Sya'rawi

## *“Mengapa Tadabbur?”*

Selain dari apa yang jelas kepada kita berkenaan arahan Allah ﷻ untuk kita sendiri mentadabbur Al-quran melalui firmanNya:

Pernah diajukan soalan kepada seorang cendekiawan, apabila beliau meminta muridnya untuk mentadabbur Al-quran ketika hati merasa resah, “mengapa tadabbur?”. Lantas si guru itu menjawab “*kerana Al-quran untuk kita*, tidak mengira siapa kamu, walau dosa kamu seluas mata memandang, walaupun kamu sebelum ini tidak pernah mengingatnya, tapi Allah tak pernah menghalang hambaNya untuk membaca Al-quran. Maka jika Allah memberi peluang kepada kita untuk membacanya, sepatutnya kita menyingkap kisah-kisah Al-quran untuk pengajaran kepada kita”.

Tadabbur Al-quran boleh memberi ketenangan hati kerana kita mampu melihat sendiri kesusahan, derita para Anbiya’, para Rasul dan orang-orang soleh yang Allah mahu kita ambil pengajaran darinya.

Elakkan kalam “Itu Nabi, saya bukan Nabi, jadi saya tak layak”. Ini bercanggah dengan Al-quran sendiri iaitu :

Firman Allah ﷻ:

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ<sup>11</sup>

Kitab Al-Quran ini, tidak ada sebarang syak padanya (tentang datangnyanya dari Allah ﷻ dan tentang sempurnanya); ia pula menjadi petunjuk bagi orang-orang yang (hendak) bertaqwa;

---

<sup>11</sup> Surah Al-Baqarah ayat 2



Firman Allah ﷻ :

لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ۚ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ<sup>12</sup>

Demi sesungguhnya, kisah Nabi-nabi itu mengandung pelajaran yang mendatangkan iktibar bagi orang-orang yang mempunyai akal fikiran. (Kisah Nabi-nabi yang terkandung dalam Al-Quran) bukanlah ia cerita-cerita yang diada-adakan, tetapi ia mengesahkan apa yang tersebut di dalam Kitab-kitab ugama yang terdahulu daripadanya, dan ia sebagai keterangan yang menjelaskan tiap-tiap sesuatu, serta menjadi hidayah petunjuk dan rahmat bagi kaum yang (mahu) beriman.

Tanpa kita nafikan para anbiya' dan rasul as mempunyai martabat yang dimuliakan Allah swt, namun kisah Al-quran sepatutnya diteliti dan cuba kita amati dalam kehidupan supaya dijadikan pengajaran.

Ingat mati, jangan minta.

Terdapat perbezaan antara mengingat dan meminta kematian. Mengingat akan kematian adalah memperingati diri akan kematian yang setiap dari kita akan alami dalam keadaan berusaha untuk memperbaiki hidup di dunia dan akhirat, amalan ini dituntut bahkan dianjurkan syarak kerana amalan ini akan menatijahkan peringatan kepada kita dan berhati-hati dalam berbuat sesuatu perkara. Daripada Abū Ya'lā Syaddād bin Aus ra daripada Nabi ﷺ bersabda :

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Surah Yusuf ayat 111

<sup>13</sup> Hadith riwayat At-Tirmidzi dan Ibn Majah

"Orang yang cerdas (yang berakal) adalah orang yang mempersiapkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang lemah (imannya) adalah orang yang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah ﷻ (bahawa Allah akan mengampuninya)."

Orang yang sentiasa berfikir dan merenung soal kehidupan selepas mati akan berusaha untuk beramal dan berusaha memperbaiki amal ibadah. Maka ini merupakan sesuatu yang dipuji dan dianjurkan syarak.

Adapun meminta kematian pula ditegah oleh agama kita. Meminta kematian adalah memohon supaya mendapat kematian segera tanpa tujuan yang sah dan dibenarkan syarak. Nabi ﷺ bersabda :

لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ مِنْ ضَرٍّ أَصَابَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَأَعْلًا فَلْيُقِلْ: اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا  
كَانَتِ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتِ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي<sup>14</sup>

*“Janganlah mengharapkan kematian kerana tertimpa musibah duniawi, jika terpaksa, maka hendaklah ia mengucapkan: ‘Ya Allah panjangkan hidupku, jika kehidupan itu lebih baik bagiku, dan wafatkanlah aku jika kematian itu lebih baik bagiku’!”*

---

<sup>14</sup> Hadith Riwayat Al-Bukhari dan An-Nasaie

### *Doa-doa wajib diamalkan!*

Bukanlah maksud doa ini wajib dalam erti kata wajib secara syarak, namun lebih kepada saranan berbentuk tegasan supaya doa-doa ini tidak ditinggalkan dalam kehidupan seharian dengan harapan supaya Allah mengurniakan kita kebahagiaan.

#### 1. Doa supaya dihindarkan dari sifat-sifat negatif :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ  
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ<sup>15</sup>

*“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari keluh kesah dan dukacita, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu dari rasa penakut dan kikir, dan aku berlindung kepada-Mu dari bebanan hutang dan penindasan.”*

#### 2. Doa berlindung dari bala

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ<sup>16</sup>

*“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada bala yang sukar, kejahatan yang melampau, qadak yang jahat dan cacian musuh.”*

---

<sup>15</sup> Hadith Riwayat Al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud, An-Nasai'e dan Ahmad

<sup>16</sup> Hadith Riwayat Al-Bukhari dan Muslim

### 3. Doa supaya Bahagia dunia dan akhirat

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ عَذَابِ النَّارِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ<sup>17</sup>

“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada azab kubur, azab api neraka, fitnah kehidupan dan kematian dan fitnah al-Masīh Ad-Dajjāl.”

### 4. Doa supaya dielakkan dari ilmu yang tiada manfaat, hati yang tidak khusyuk

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا<sup>18</sup>

“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada ilmu yang tidak bermanfaat, hati yang tidak khusyuk, jiwa yang tidak merasa puas dan doa yang tidak dikabulkan”

### 5. Doa memohon ilmu yang bermanfaat

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rezeki yang baik dan amal yang diterima”

---

<sup>17</sup> Hadith Riwayat Al-Bukhari dan Muslim

<sup>18</sup> Hadith Riwayat Muslim, Abu Dawud, Tirmidzi, An-Nasai’e, Ibn Majah dan Ahmad

6. Doa supaya dikurniakan kebaikan di dunia dan di akhirat

اللَّهُمَّ رَبَّنَا، آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ<sup>19</sup>

“Ya Allah Ya Tuhan kami, berikanlah kepada kami kebaikan (kejayaan) di dunia, kebaikan (kejayaan) di akhirat dan peliharalah kami dari azab api neraka”

7. Doa supaya diberikan kebaikan dalam urusan

اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا، وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ<sup>20</sup>

*“Ya Allah, perbaikkanlah kesudahan segenap urusan kami serta lindungilah kami daripada kenistaan hidup di dunia dan siksaan hidup di akhirat.”*

---

<sup>19</sup> Hadith Riwayat Al-Bukhari, Muslim, Tirmidzi, Abu Dawud, Ibn Majah dan Ahmad

<sup>20</sup> Hadith Riwayat Ahmad

“Hidup hanya sekali,  
justeru biarlah  
**BERERTI**”

— Buya Hamka