

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ترافق كجیوان TERAPI KEJIWAAN

TAJUK:
Jangan Mudah Berputus Asa

مَنْتَبَرِنْ حَالِ اِحْوَالِ اَكَامِرْ

KEMENTERIAN HAL EHWAL UGAMA
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM





"...Dan jangan lupa bahawa kita ini adalah umat Islam yang beriman, kita diajarkan untuk menerima apa jua bencana dan musibah sebagai ujian dan cubaan daripada Allah Subhanahu Wata'ala yang mana cubaan dan ujian ini adalah untuk melihat sejauh mana ikhtiar dan usaha kita mengatasinya. Ini bertepatan dengan Ayat 2 dari Surah al-Ankabut :Yang mafhumnya : "Adakah manusia itu menyangka bahawa mereka akan dibiarkan dengan (hanya) berkata: Kami telah beriman, sedang mereka tidak diuji?..."

(Sidang Media Yang Berhormat Pehin Udana Khatib Dato Paduka Seri Setia Ustaz Haji Awang Badaruddin bin Pengarah Dato Paduka Haji Awang Othman, Menteri Hal Ehwal Ugama pada Isnin 3 Sya'aban 1441H bersamaan 30 Mac 2020M.)

Jangan Mudah Berputus Asa

Berputus Asa

Putus asa adalah merupakan emosi atau perasaan yang ditandai dengan kurangnya harapan, optimisme dan ghairah. Dalam menjalani kehidupan seharian yang penuh dengan dugaan, cabaran dan rintangan, terkadang seseorang pasti ada saja mengalami masalah yang datang, bahkan masalah yang muncul itu terasa begitu berat dan sulit menemukan jalan keluarnya, hingga menyebabkannya berputus asa.

Kita sebagai orang yang beriman, adalah diperlukan untuk memperbanyak syukur, merasa berterima kasih, bersangka baik dan tidak mudah berputus asa dengan rahmat Allah Subhanahu Wata'ala terutama apabila kita menghadapi masalah, berdepan dengan situasi yang sukar atau berada dalam keadaan yang kurang menyenangkan.

Ayat Al-Quran

Allah Subhanahu wa taala berfirman:

قَالُوا بَشْرًا لَّكِ فَلَاحَ يُحَىٰ مِنَ الْعَاقِبِينَ وَمَنْ يَنْقُطْ
مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Tafsirnya: Mereka (malaikat-malaikat) berkata: "Kami menyampaikan khabar yang menggembirakan ini kepadamu dengan cara yang benar. Oleh itu janganlah engkau termasuk golongan orang yang berputus asa. Nabi Ibrahim berkata: "Dan tidak ada yang berputus asa daripada rahmat Tuhannya melainkan orang-orang yang sesat." (Al-Hijr 55-56)

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Tafsirnya: Katakanlah (sampailah firman-Ku ini wahai Nabi Muhammad): "Wahai hambahambuku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri (dengan perbuatan ma'siat)! Janganlah kamu berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampunkan segala dosa. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Pengasih." (Az-Zumar 53)

Hadith Rasulullah ﷺ

Di dalam hadits Qudsi yang diriwayatkan dari Anas bin Malik, Rasulullah ﷺ bersabda:

Allah berfirman: "Wahai anak Adam selama engkau masih berdoa kepada-Ku dan berharap kepada-Ku, Aku ampuni engkau apa pun yang datang darimu dan aku tidak peduli. Wahai anak Adam walaupun dosa-dosa mencapai batas langit kemudian engkau meminta ampun kepada-Ku, Aku akan ampuni engkau dan Aku tidak peduli. Wahai anak Adam, jika engkau mendatangi-Ku dengan sepenuh bumi dosa dan engkau tidak menyekutukan-Ku, maka Aku akan menemui dengan sepenuh itu pula ampunan," (Hadith Riwayat Tirmidzi)

Mengharap Rahmat Allah

Mari kita renungkan sejenak, di dalam Al-Quran, kalimah "Ar-Rahman" (Allah Maha Penyayang dan mengasihani hambanya) disebut 100 kali di dalam Al-Quran dan kalimah "rahmat/rahmah" disebut sebanyak 114 kali.

Mengetahui akan hal ini, selaku orang Islam yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, jangan pernah sekali-kali kita berputus asa dari rahmatnya. Sebesar manapun dosa kita, selama mana kita bersungguhsungguh dalam bertaubat (*taubat nashuha*) niscaya Allah akan mengampuni dosa-dosa kita kerana ketahuilah sesungguhnya rahmat pengampunan Allah itu adalah lebih besar dari itu.

Kesan Buruk Berputus Asa

Antara kesan buruk dan bahaya berputus asa itu ialah:

- Lupa terhadap betapa besar dan agungnya kebaikan dan kasih sayang Allah Ta'ala kepada hambanya.
- Ditimpa kerugian di dunia dan dan juga di akhirat.
- Digolongkan dari kalangan mereka yang mengukufuri ni'mat Allah Subhanahu wa Taala dan tidak bersyukur.
- Tergolong dari dosa-dosa besar, malah ia ditarafkan dengan sifat kaum kafir yang selalu berputus asa dan tidak mampu membezakan antara baik dan buruk.

Hindari Sikap Berputus Asa

Sikap berputus asa boleh diatasi dengan langkah berikut:

- Akui dan fahami perasaan, tenangkan fikiran, hindari hal-hal yang boleh merumitkan keadaan dan jangan membanding-bandingkan keadaan diri dengan orang lain.
- Perhatikan nilai dan sikap positif pada orang lain, kemudian syukuri apa yang dianugerahkan Allah kepada anda.
- Kongsikan perasaan dengan keluarga terdekat dan rakan-rakan yang boleh dipercayai.
- Kenal pasti masalah, tenangkan fikiran dan layani diri dengan sebaik mungkin dengan melakukan aktiviti yang digemari.
- Dapatkan bantuan. Dalam konteks Covid-19 hubungilah Talian Harapan 145, Talian 148 dan sebagainya.
- Cubalah mengubah cara pandang dan banyakkah mengadu kepada Allah Ta'ala.

Vaksin Ketuhanan

Pandemik virus Covid-19 itu adalah satu wabak penyakit berjangkit, dan setiap penyakit itu ada cara mengatasinya. Atas sebab itu, sebagaimana saranan kerajaan, kita disarankan untuk berusaha mengambil dua pendekatan yang dibenarkan syarak iaitu melalui vaksinasi dan juga Vaksin Ketuhanan iaitu doa dan sedekah.

Daripada Abi Darda' meriwayatkan bahawa Rasulullah ﷺ bersabda, yang bermaksud: "Sesungguhnya Allah Taala telah menurunkan penyakit dan ubat dan menjadikan bagi setiap penyakit itu ubatnya, maka berubatlah kamu dan jangan kamu berubat dengan benda yang haram." (Riwayat Abu Daud)

Tips Pencegahan

- Apabila kita ditimpa sesuatu masalah, kegagalan atau kesukaran sama ada keinginan yang tidak tercapai atau tidak kesampaian, maka usah menyerah kalah dan berputus asa.
- Usahakantah bersama cara dan pendekatan yang berbeza untuk menyelesaikan sesuatu permasalahan.
- Kepada Allah jugalah sebaik-baik tempat untuk mengadu dan memanjatkan doa pada tiap masa dan keadaan. Antara doa ringkas tetapi bermanfaat yang diajarkan oleh Rasulullah ﷺ untuk diamalkan ialah:
اَللّٰهُمَّ لَا مَسْئَلَةَ اِلٰهٍ اِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا
وَ اَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ اِذَا شِئْتَ سَهْلًا
Yang bermaksud: "Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali apa yang engkau jadikannya mudah. Dan engkau lah yang menjadikan kesedihan (kesulitan), jika engkau kehendaki pasti ia akan menjadi mudah."

Jangan Mudah Berputus Asa

Sebagai orang yang beriman, kita memiliki semangat dan keazaman yang kental untuk menghadapi sebarang masalah, cabaran dan rintangan tanpa mudah berputus asa. Kita tidak mengeluh dan sentiasa meningkatkan usaha dan ikhtiar bagi menangani sesuatu kesulitan. Adapun setiap apa yang berlaku itu pasti ada hikmahnya dan Allah Subhanahu Wata'ala tidak akan menjadikan sesuatu itu sia-sia dan tidak sekali-kali Dia menzalimi hamba- hambaNya. Oleh itu, didiklah hati kita untuk sentiasa bersangka baik pada ketetapan Allah Subhanahu Wata'ala kerana Dia jugalah sebaik-baik perancang.

Mari kita jaga diri kita dan keluarga dari terjerumus dengan gejala berputus asa dari rahmat Allah dengan menjauhi perkara yang melanggar undang-undang dan ajaran Islam seperti minum minuman yang memabukkan, berpaling dari agama Islam, berjudi, bunuh diri dan apa jua perkara yang boleh memudaratkan diri sendiri dan orang lain, sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Maidah ayat 90:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Tafsirnya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya arak, judi, pemujaan berhala dan mengundi nasib dengan anak panah itu adalah (perbuatan) keji daripada syaitan. Maka hendaklah kamu menjauhinya supaya kamu beroleh kemenangan (dan keberuntungan)."*

Rasulullah ﷺ juga bersabda, yang bermaksud: *"Janganlah kalian berputus asa dari rezeki Allah selama kepala kalian masih bergerak kerana sesungguhnya manusia itu dilahirkan oleh ibunya dalam keadaan merah, tidak memiliki suatu apapun, lalu Allah 'azza wajalla memberinya rezeki."* (Hadith riwayat Ibn Majah)

Rasulullah ﷺ juga bersabda, yang bermaksud: *"Seorang pendosa yang mengharapkan rahmat Allah adalah lebih dekat kepada Allah daripada abid (ahli ibadat) yang berputus asa dari rahmat Nya."* (Hadith riwayat Al-Hakim)

Mudah-mudahan Allah Ta'ala akan terus menerus menganugerahkan kepada kita semua kesihatan, ke'afiatan, rezeki yang halal dan banyak, umur yang penuh keberkatan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Ameen ya Rabbal 'Alamin.

والله ولي التوفيق