

# RUTIN YANG MENJEMPUT KEAJAIBAN

WAN ROSHAINI WAN ALI

✉ wanro236@uitm.edu.my

## ***Nawatu Lillaahi Ta'ala***

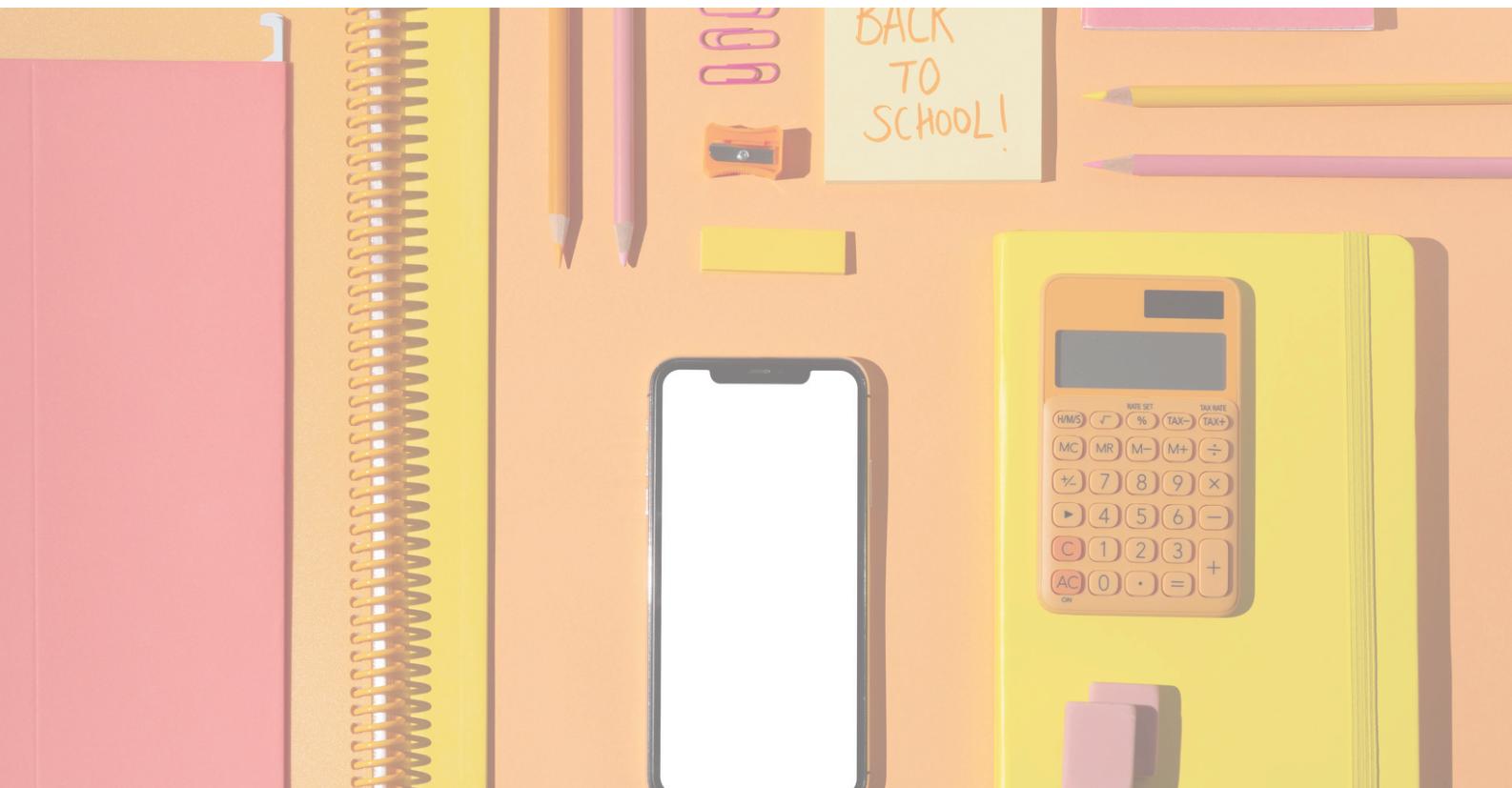
*'Innamal a'maalu binniyat'.*

Sesungguhnya setiap amalan itu tergantung dengan niat.

Setiap perkara yang hendak dilakukan hendaklah beserta dengan niat. Setiap tindakan ada tujuan/ objektifnya. Pekerjaan yang dilakukan dengan niat *lillaahi ta'ala* iaitu untuk mendapat keredhaan Allah akan dicatatkan sebagai pahala ibadah. Jika tidak, ianya hanyalah sebagai adat semata-mata dan sia-sia. Keluar rumah/ kolej untuk ke kelas, pasanglah niat di dalam hati, 'aku pergi ke kelas hari ini untuk menuntut ilmu kerana mu ya Allah'. Jika terlupa, *no worries*. Boleh perbetulkan semula niat semasa berada di dalam kelas. Ya, sangat sukar jika tidak biasa. Tetapi alah bisa tegal biasa. Boleh bermula daripada sekarang.

## **Apa khabar hati?**

*Check-in* rasa hati. Apa rasa hati sekarang? Adakah sedang rasa bahagia, gembira, syukur, atau sedang berduka, kecewa, gundah gulana, marah, takut, risau, runsing? Ya, sangat sukar untuk menjawab soalan ini buat pertama kali. Sebab tak pasti sebenarnya apa perasaan sekarang, kan? Tetapi cubalah kenal pasti perasaan hati sendiri. Tanyalah pada diri, apa perasaan sekarang dan apa yang hendak dirasa hari ini. Contohnya, 'sekarang aku rasa takut dan gementar nak masuk kelas hari pertama ni. Tetapi aku nak rasa bersyukur dan terpilih sebab dapat masuk kelas hari ini'.



## Latihan Pernafasan

Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sekejap kemudian lepaskan melalui mulut beserta bunyi, haaaaaa. Ulang sebanyak mungkin sambil menyedari apa sahaja sensasi-sensasi yang dirasakan ketika bernafas. Rasakan udara sejuk yang masuk dan sedari udara panas yang keluar. Bernafaslah dengan penuh kesedaran. Latihan pernafasan ini sangat bagus untuk dipraktikkan terutamanya apabila rasa stress dan rasa hilang fokus. Nafas adalah 'life force' kerana nafas lah yang membuatkan kita hidup.

## Senyum 7 saat

Senyum itu sedekah. Senyumlah selalu. Senyum yang betul-betul senyum. Bukan senyuman sinis. Senyum sampai naik kedua-dua tulang pipi. Kalau boleh sampai ke telinga seperti yang dikata. Melihat diri sendiri di cermin, senyumlah. Sambil membuat nota, senyumlah. Apatah lagi apabila bertemu sesiapa, senyumlah. Senyuman ini boleh mengeluarkan hormon *Dopamin* iaitu hormon bahagia katanya. Walaupun hati sedang gundah gulana, buat-buatlah tersenyum. InsyaAllah suasana hati akan jadi lebih baik dan akan timbul rasa bahagia.

## Doa

Doa adalah senjata. Senantiasalah berdoa kepada Allah swt dalam apa sahaja keadaan. Semasa berada di rumah/ kolej, mohon doa supaya dipelihara dari perkara-perkara yang tidak baik. Semasa di jalanan, mohon doa semoga selamat sampai ke destinasi. Semasa menjawab peperiksaan, mohon supaya dibukakan pintu hati dan dipermudahkan untuk menduduki peperiksaan. Doa yang terbaik adalah doa untuk kebaikan orang lain seperti mana yang kita mohon untuk diri sendiri. Ini adalah shortcut untuk dapat apa yang diinginkan kerana berdoa untuk kebaikan orang lain tanpa pengetahuannya adalah doa yang mustajab. Sebagai balasan, malaikat yang akan mendoakan untuk kita dengan kebaikan yang sama.

## Syukur selalu

Seawal bangun dari tidur waktu pagi, duduklah sekejap atas pembarangan sambil menadah tangan dan berkata 'syukur ya Allah aku masih hidup lagi'. Macam senang je kan? Tapi sukar untuk diamalkan. Asyik terlupa. Takpe. Masih punya masa. Kita kan masih hidup, masih bernafas. Ada nafas maknanya masih ada peluang. Jom kita mulakan. Berterima kasih jugalah atas apa sahaja yang berlaku dalam hidup. Bukan sahaja atas kesenangan tetapi juga atas kesukaran/ musibah. Gagal dalam peperiksaan? Syukur. Hilang beg duit? Syukur. Kawan pulaukan kita? Syukur. Ya, memang tidak mudah. Tapi itulah yang sebaiknya. Realiti yang berlaku adalah takdir yang telah Allah izinkan. Suka atau tidak, takdir itulah yang terbaik untuk kita. Didiklah hati.

Enam rutin di atas adalah hal-hal yang kedengaran macam biasa, tetapi jika diamalkan selalu boleh menjadi magik dalam hidup. Jika tidak dapat lakukan semua, jangan tinggalkan semua. Jangan percaya apa yang dibaca, cuba amalkan. Lihat dan rasakan keajaiban demi keajaiban yang datang dalam hidup. *Bi iznillah.*