

Zikir - Ingatkan Diri Erti Ketenangan

Oleh : Shahril Anuar Abdul Ghalim & Nurul Nisha Mohd Shah
(Pensyarah Fakulti Komunikasi dan Pengajian Media Kampus Rembau)

Firman Allah dalam surat Ar-Ra'd, ayat 28 bermaksud: "...iaitu orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang"

Ketenangan merupakan suatu nikmat kurnian Allah s.w.t kepada manusia. Tanpa ketenangan manusia akan menjadi huru hara. Perasaan mereka akan menjadi gundah gulana. Semua perkara yang mereka lakukan seakan tidak kena dan tidak sempurna. Ketenangan sangat penting dalam mengaktifkan minda separa sedar manusia. Hal ini kerana minda separa sedar adalah tempat penyimpanan memori jangka panjang atau bank memori. Apabila seseorang melakukan sesuatu perkara secara tergesa-gesa maka yang sedang aktif adalah minda sedar yang memegang memori jangka pendek. Maka dia akan mudah lupa akan hal tersebut. Kecuaian itu bukan sahaja melibatkan kerugian pada diri sendiri bahkan jika ia melibatkan orang lain pastinya mampu

menggugat keharmonian hubungan sesama manusia.

Ramai antara kita yang cuba mencari sumber kepada ketenangan hidup. Ada antara mereka menganggap sumber ketenangan hidup adalah apabila berjaya mengumpulkan harta yang banyak, mempunyai banyak rumah mewah, duit yang banyak dan sebagainya. Namun pada hari ini dapat kita lihat peningkatan pada jumlah kes kemurungan dan bunuh diri. Jika ada yang mengatakan bahawa sumber ketenangan adalah dengan memiliki keluarga yang sempurna iaitu memiliki suami/isteri serta anak yang ramai, namun mengapa pada hari ini terdapat banyak kes keruntuhan rumah tangga, anak-anak terbiar, anak yang sanggup menghantar ibu bapa ke rumah orang tua dan sebagainya. Jika ketenangan itu datangnya daripada sifat percaya diri, maka kita boleh lihat sekarang ini banyak orang memuatnaik gambar diri sendiri di media sosial dengan caption yang bersifat *narcissist* dan langsung tidak menghiraukan tanggapan orang lain ter-



dapatnya. Dan jika ada yang menegur, individu ini dengan angkuhnya mengatakan bahawa org yang menegur untuk kebaikan itu kolot, bersifat negatif dan lain-lain.

Dan yang paling utama adalah pada tahun 2020, penyakit mental atau kemurungan akan menjadi penyakit nombor satu di Malaysia.

Jadi apakah ubat untuk penyakit ini? Adakah ia satu wabak yang boleh dicegah atau hanya perlu tunggu dirawat sahaja? Atau tiada harapan untuk sembuh lagi?

Sabda Nabi, "Mahukah aku beritahu kamu tentang amal yang paling bersih di sisi Tuhanmu dan paling tinggi mengangkat darjatmu, dan lebih baik bagimu dari berperang melawan musuh, kamu memenggal leher mereka dan mereka pun memenggal leher kamu?" Para Sahabat menjawab, "Khabarkan kepada kami." Rasulullah S.A.W. pun bersabda, "Zikir (ingat) kepada Allah". (HR Hadis At-Tirmizi dan Ibnu Majah)

Zikir merupakan suatu cara kita berkomunikasi dengan diri sendiri (intrapersonal) untuk memberikan peringatan kepada diri bahawa Allah adalah Tuhan yang Maha Berkuasa dan Dia yang mentadbir segalanya yang ada langit dan bumi. Setiap perkara yang berlaku adalah dengan keizinan daripada-Nya hatta sehelai daun yang gugur ke bumi. Semua yang terjadi adalah dengan kekuasaan dan kekuatan Allah s.w.t.

Apabila kita berzikir, kita seakan membisikkan ke telinga kita tentang kekuasaan Allah. Sebab itu amat penting bagi kita untuk mengetahui dan menghafal maksud setiap zikir yang dibaca.

Subhanallah – Maha Suci Allah

Alhamdulillah – Puji-pujian Hanya untuk Allah

Allahu Akhbar – Allah Maha Besar

Lailahillallah – Tiada Tuhan selain Allah

Apabila kita membaca zikir tersebut setiap waktu maka kita akan sentiasa menyedarkan diri sendiri untuk sentiasa berada dalam keadaan tenang. Apa yang berlaku adalah ketentuan daripada Allah. Manusia diberikan hak untuk membuat pilihan. Namun setiap pilihan datang dengan takdir Allah. Manusia tidak boleh lari dari qada dan qadar Allah.

Apabila mereka faham tentang maksud takdir ini maka mereka akan sentiasa berada dalam keadaan masa kini (present). Minda kita adalah pengembara masa yang sangat aktif. Jika fikiran kita sering mengimbau kenangan masa lampau (past) maka kita akan sentiasa berada dalam keadaan rasa bersalah, sedih, berduka dan menyesal. Namun jika fikiran kita sering memikirkan perkara yang bakal berlaku pada masa hadapan (future) maka jiwa kita akan sentiasa resah, gelisah, takut bimbang dan sebagainya. Maka untuk berada dalam keadaan tenang, kita perlu sentiasa berada dalam keadaan masa kini – present, tanpa ada rasa penyesalan mahupun sebarang kerisauan. Keadaan ini hanya benar-benar terjadi apabila berada dalam keadaan tenang setelah kita sentiasa memberitahu diri kita dan menyedari bahawa segalanya dalam kekuasaan Allah s.w.t.

Sebagai rumusan, kita perlu sentiasa sedar bahawa segalanya adalah daripada Allah dan akan kembali pada Allah. Hanya jiwa yang sentiasa mengingati Allah s.w.t sahaja yang akan tenang dan berjaya. Orang yang tenang akan sentiasa dapat mengawal emosinya walau apa juga keadaan yang mendatang. Emosi yang terkawal membolehkan otak berfikir dalam keadaan yang waras dan membuat keputusan dengan bijak dan berkesan.

