

'HEALING'

DR. WAN NOOR ASMUNI WAN FAUZI

✉ asmuni@uitm.edu.my

Sering kali kita mendengar perkataan *healing* sekarang ini. Perkataan ini tidak asing lagi dalam masyarakat terutamanya golongan remaja. *Healing* adalah proses untuk mengembalikan kesejahteraan dan Kesihatan fizikal dan mental. Setiap individu pasti pernah merasai tekanan dan putus asa. Akibatnya, mereka sukar untuk menjalankan aktiviti harian dengan baik dan cenderung untuk mengelak daripada persekitaran sosial. Oleh itu, jika anda mengalami sesuatu yang mengganggu emosi, anda boleh melakukan *healing* untuk mengekalkan kesihatan mental yang lebih baik. Ini adalah kerana *healing* dapat membantu meredakan keresahan dan rasa stress disebabkan oleh pelbagai faktor seperti tekanan kerja, masalah peribadi dan sebagainya.

Walau bagaimanapun, sesetengah individu memandang rendah perkara ini dan menganggap bahawa *healing* tidak penting serta membazir masa dan wang. Tetapi jika dilihat dari sudut yang lebih dekat, sebenarnya tubuh dan jiwa dalam diri kita juga memerlukan ketenangan. Antara sebab utama perlu *healing* adalah untuk meringankan beban fikiran. Urusan kerja yang banyak membuatkan fikiran terbeban. Apatah lagi jika urusan kerja tidak stabil atau mengalami kemerosotan, ditambah pula dengan urusan peribadi yang bercampur baur menjadikan pemikiran kita semakin rumit. Oleh itu, berilah ruang dan masa kepada diri sendiri untuk *healing*. Mungkin selepas *healing* kita akan dapat berfikir dengan lebih baik untuk mencari jalan penyelesaian.

Seterusnya, *healing* dapat menjaga kesihatan mental. Ada masanya kita akan berasa sangat 'down'. Jika kita terlalu fokus dan terlalu memikirkan perkara yang membuatkan kita rasa 'down' tersebut, ia akan memberi kesan yang sangat bahaya kepada kesihatan mental kita. Jika keadaan ini berlaku, cubalah untuk *healing*. Melalui *healing* ini, kita akan lebih menyayangi diri sendiri. Kita akan tahu bahawa badan dan minda kita juga memerlukan rehat. Ketika itulah kita akan tahu betapa pentingnya diri kita dan lebih menyayangi diri sendiri.

Namun seseorang itu tidak boleh melakukan *healing* dengan melakukan perkara-perkara yang tidak membawa manfaat dan yang bertentangan dengan syariat. Islam telah pun mengajar kita pelbagai kaedah untuk *healing* dan menenangkan fikiran. Antaranya adalah dengan mendirikan solat dengan khushyuk dan dilakukan semata-mata hanya kerana Allah SWT. Selain solat, membaca Al-Quran juga merupakan *healing* terbaik kerana dapat membuka pandangan kita tentang dunia serta dapat menemukan jawapan dari masalah yang sedang kita hadapi. Berzikir juga seharusnya dijadikan amalan supaya kita sentiasa mengingati Allah SWT. Ketika dalam keadaan bersedih, amalan berzikir dapat membantu mengubah pandangan kita secara langsung bahawa setiap masalah dapat dihadapi dengan pertolongan Allah SWT.