

Kekal Cergas Dengan Zikir Fatimah

Oleh : Nadiah Hj. Mohd Zin
(Pensyarah ACIS UiTM Kampus Kuala Pilah)

Bagi mengatasi kepenatan semasa melaksanakan tugas-tugas seharian sama ada di rumah mahupun di tempat kerja, bolehlah jadikan petua yang diajar oleh Rasulullah s.a.w. kepada puteri kesayangannya Saidatina Fatimah sebagai penawarnya. Suatu hari Saidatina Fatimah mengadu kepada suaminya Saidina Ali bin Abu Talib tentang kesakitan pada tangannya kerana keletihan menggiling gandum untuk membuat roti.

Saidina Ali berkata :

“Bapa kamu telah datang membawa balik tawanan perang. Berjumpalah dia dan mintalah seorang khadam untuk membantu mu.”

Saidatina Fatimah pergi bertemu bapanya dan menyatakan hasrat untuk mendapatkan seorang khadam bagi membantu tugas hariannya di rumah. Bagaimanapun Rasulullah s.a.w. tidak mampu memenuhi

permintaan anak kesayangannya itu. Lalu Baginda s.a.w. berkata:

“Apa kamu berdua mahu aku ajarkan perkara yang lebih baik daripada apa yang kamu minta daripadaku? Apabila kamu berdua berbaring untuk tidur, bertasbihlah (Subhanallah) 33 kali, bertahmid (Alhamdulillah) 33 kali dan bertakbir (Allahuakbar) 33 kali. Ia adalah lebih baik untuk kamu berdua daripada seorang khadam.”

Inilah penawar ringkas yang Nabi s.a.w. ajarkan kepada anak dan menantunya bagi meringankan keletihan dan kesusahan hidup mereka berdua. Saidina Ali terus mengulang-ulang kalimah-kalimah Rasulullah.s. a.w. ini. Katanya “Demi Allah aku tidak pernah meninggalkannya semenjak ia diajarkan kepadaku. Alangkah baiknya amalan ini dicadangkan kepada ibu-ibu, suami-suami atau sesiapa sahaja yang merasai kepenatan setelah melakukan tugas-tugas harian supaya mengamalkan membaca zikir ini.