



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab terhadap sebarang penambahan ayat selain daripada kandungan khutbah yang dikeluarkan.

## “MENTAL SIHAT – HIDUP SEJAHTERA”

6 Oktober 2023 / 20 Rabiul Awal 1445

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.  
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>2</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، يَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>3</sup> أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### Para tetamu rumah Allah yang dimuliakan,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadirat Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan semua larangan Nya, serta mengikhlaskan setiap amal. Semoga kita mendapat taufik dan hidayah, diperkukuhkan iman mengabdikan diri semata-mata kepada Allah Maha Esa. Bersempena Hari Kesihatan Mental Sedunia yang disambut setiap tahun pada 10 Oktober, mimbar akan membicarakan khutbah bertajuk: “MENTAL SIHAT – HIDUP SEJAHTERA”.

Firman Allah SWT, ayat 6 surah al-Kahfi:

﴿فَلَعَلَّكَ بَخِيعٌ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَرِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا﴾

Bermaksud: Maka jangan-jangan pula engkau (wahai Muhammad) membinasakan dirimu kerana bersedih hati terhadap kesan perbuatan buruk mereka, sekiranya mereka enggan beriman kepada keterangan al-Quran.

Tubuh manusia terdiri daripada dua unsur, fizikal dan mental. Mental merujuk kepada bahagian dalaman manusia, berkait jiwa, emosi, perasaan dan fikiran; yang amat mempengaruhi corak kehidupan, bentuk kelakuan serta gaya fikir. Mental yang sihat merupakan teras kehidupan sejahtera; membolehkan seseorang berfikir dengan waras, berbicara secara berhemah, melakukan pekerjaan dengan baik,

<sup>1</sup> Memuji Allah

<sup>2</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>3</sup> Pesan Taqwa



serta mampu menyumbang bakti kepada bangsa dan negara seterusnya mengecap nikmat kebahagiaan.

Kesihatan mental amat penting diberikan perhatian. Lazimnya seseorang yang sihat mentalnya akan sentiasa menunjukkan sifat-sifat positif seperti mudah bergaul, beramah mesra, berkeyakinan tinggi, bijak mengurus dan berupaya mengendalikan sesuatu masalah secara bijaksana. Sebaliknya gangguan mental menyebabkan seseorang merasa resah, murung, celaru, gugup, cemas, takut, tertekan dan sebagainya, yang mengakibatkan berlakunya perubahan sikap seperti berdiam diri, enggan bergaul, mudah marah, hilang tumpuan serta hilang kewarasan. Jika tidak dibendung atau tidak dirawat, gangguan mental boleh membawa kepada tindakan lebih buruk sehingga melakukan perbuatan-perbuatan yang mencederakan ahli keluarga, orang sekeliling, malah menjejaskan keharmonian hidup bermasyarakat.

Antara punca yang mendorong kepada berlakunya gangguan mental ialah kesempitan dan bebanan hidup, mengalami pengalaman buruk, terdedah kepada suasana dan persekitaran hidup yang tidak bersih dan tidak sihat, terpinggir daripada sokongan keluarga, pengambilan minuman keras serta ketagihan dadah, tabiat makan yang buruk dan kurang melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan kekeluargaan dan kemasyarakatan.

Malaysia mencatatkan peningkatan masalah kesihatan mental. Orang-orang yang mendapatkan rawatan atau sokongan menerusi talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial meningkat lima kali dalam tahun 2022 berbanding tahun 2020. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mendapati satu pertiga rakyat Malaysia berumur 13 tahun dan ke atas, berhadapan masalah mental. Kementerian Kesihatan Malaysia merekodkan seramai empat ratus dua puluh empat ribu orang kanak-kanak berusia antara lima hingga sembilan tahun, mengalami masalah gangguan mental.

### **Sidang Jemaah yang dirahmati Illahi,**

Islam mengiktiraf bahawa kehidupan manusia akan melalui saat-saat getir dan ujian yang boleh menggoncang keyakinan dan ketabahan diri. Kerana itu Rasulullah SAW menitipkan amalan yang boleh mengelakkan diri dari mengalami gangguan mental seperti doa yang diamalkan Baginda SAW:



اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ  
وَالْبُخْلِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Bermaksud: Ya Allah kami berlindung dengan Mu daripada kemurungan dan kesedihan, dan kami berlindung dengan Mu daripada sifat lemah dan malas, dan kami berlindung dengan Mu daripada rasa takut dan kedekut, dan kami berlindung dengan Mu daripada belitan hutang dan gangguan (jahat) manusia.

Ayat 6 surah al-Kahfi yang khatib jadikan rujukan pada awal khutbah, menunjukkan bahawa Baginda SAW pernah mengalami kesedihan. Berpandukan ayat tersebut, Allah SWT memerintahkan agar kewarasan akal tidak dihanyutkan dengan kesedihan. Hendaklah dijadikan pengajaran akan sifat tabah, reda dan sabar Nabi Ya'akub AS mengawal kesedihan ketika menghadapi ujian menerima khabar duka berkenaan Nabi Yusuf AS. Baginda memusatkan pergantungan kepada Allah SWT dengan mengungkapkan:

فَصَبِّرْ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ

Bermaksud: Kalau begitu bersabarlah aku dengan sebaik-baiknya. Sesungguhnya Allah jualah yang dipohonkan pertolongan tentang apa-apa yang kamu ceritakan itu.

(Surah Yusuf ayat 18)

Selain amalan rohani, hendaklah juga diikhtiarkan rawatan di hospital atau pusat rawatan untuk para pesakit. Kaedah rawatan dan penyembuhan masalah mental yang lebih berkesan perlu dipertingkatkan dengan menambah jumlah tenaga pakar pesakit mental serta memperbaiki prasarana rawatan. Ketika ini, negara hanya memiliki 600 orang pakar pesakit mental berbanding 3,000 tenaga pakar yang diperlukan. Hakikat ini perlu diberi perhatian terutama oleh pihak berkuasa, agar dapat memenuhi saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia yang menyarankan setiap negara mempunyai tenaga pakar pesakit mental dengan nisbah seorang pakar bagi setiap 10,000 orang pesakit.

Tekanan dan bebanan hidup seseorang boleh dikurangkan jika masyarakat mengamalkan sifat ihsan yang bersedia membantu meringankan beban orang lain. Sebagai contoh isteri yang baru melahirkan anak, memerlukan tempoh masa untuk kembali sihat secara mental, emosi dan fizikal. Ketika itu, para suami dan ahli keluarga sepatutnya tampil mempermudah segala urusan, terutama keperluan ibu dan bayi.



Tekanan di tempat kerja tidak akan menjadi bebanan jika pasangan suami dan isteri saling bantu membantu meringankan urusan rumah tangga.

Anak-anak tidak boleh dipaksa atau ditekan untuk melakukan perkara di luar kemampuan dan minat mereka; sebaliknya anak-anak hendaklah diberikan bimbingan untuk memilih apa sahaja bidang yang mereka mahu ceburi, berasaskan bakat, keupayaan dan minat mereka, asalkan memberi manfaat.

### **Jemaah Rahimakumullah,**

Mimbar menyimpulkan beberapa peringatan:

**Pertama:** Memastikan diri memiliki mental yang sihat melalui pengawalan dan pengurusan emosi yang betul. Lakukan kegiatan berfaedah seperti beriadah, bergotong royong, menghubungkan silaturahim dan elakkan dari berdendam, berhasad dengki, memendam masalah, sebaliknya apa juga masalah dikongsi bersama ahli keluarga, rakan dan teman serta orang-orang yang dipercayai.

**Kedua:** Memperbanyakkan amalan yang boleh mendekatkan diri dengan Allah SWT seperti membaca al-Quran, berzikir, bermunajat, berpuasa, bersedekah dan berdoa memohon bantuan yang Maha Esa. Dengan mengingati Allah SWT, hati akan dipenuhi ketenangan dan pasrah kepada segala ketentuan Nya.

**Ketiga:** Menghulurkan bantuan kepada mereka yang mengalami gangguan emosi dengan mendapatkan khidmat pakar pesakit mental, pakar kaunseling atau setidak-tidaknya memberikan nasihat dan membantu menenangkan hati mereka.

**Keempat:** Mengamalkan budaya hidup yang dapat membantu membangunkan minda dan tubuh yang sihat melalui bahan makanan yang seimbang, tidur dan waktu rehat yang cukup, serta beriadah.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ  
وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ  
الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ  
وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>4</sup> حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ  
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>5</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ  
أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>6</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

### Muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>7</sup>  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ  
عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ  
حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ<sup>8</sup>، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ  
وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَتَبِّئْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

**Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!** Kurniai kami kesihatan yang baik secara fizikal mahu pun mental. Bimbing kami untuk terus sabar dan tabah menempuhi segala ujian dan dugaan hidup; mudahkan urusan kami, ringankan tanggungan kami dan lapangkan jiwa kami agar kami hidup dalam kebahagiaan.

<sup>4</sup> Memuji Allah

<sup>5</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>6</sup> Pesan Taqwa

<sup>7</sup> Ayat Al-Quran

<sup>8</sup> Doa untuk Kaum Muslimin



**Ya Mannan! Ya Razzaq!**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki yang berlipat ganda, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka; jauhi golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

**Ya Dzal Jalaali wal Ikram!**, jadikanlah kami antara hamba Mu yang memelihara amanah. Kuatkan iman kami agar menjauhi perbuatan khianat seperti salah guna harta benda bukan milik kami, memberi atau menerima rasuah, menyalahgunakan kuasa untuk kepentingan diri, serta jauhkan kami termasuk dalam golongan yang mengabaikan tanggungjawab yang diamanahkan.

**Ya Maalikal Mulk!**, jauhi negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah dan ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

**Ya Malik! Ya Hadi!**, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ  
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ،  
وَأَشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ  
مَا تَصْنَعُونَ﴾.