



Amaran!

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

"PENTING MENJAGA KESIHATAN MENTAL"

11 Oktober 2024 / 8 Rabiulakhir 1446

الْحَمْدُ لِلَّهِ¹ 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 مُحَمَّدٍ² وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ³ أَوْصِيكُمْ وَآيَايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Jemaah yang dirahmati Illahi,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadirat Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan semua larangan Nya, mengikhlaskan setiap amal, semoga kita mendapat taufik dan hidayah serta diperkukuhkan iman mengabdikan diri semata-mata kepada Allah Yang Maha Esa. Bersempena sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia pada 10 Oktober, mimbar akan menyampaikan khutbah bertajuk:

"PENTING MENJAGA KESIHATAN MENTAL"

Firman Allah SWT, ayat 155 surah al-Baqarah:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Bermaksud: Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh), (dengan merasai) kelaparan, (dengan berlakunya) kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah khabar gembira kepada orang yang sabar.

Kesihatan mental merujuk kepada keadaan emosi yang stabil dan sejahtera, berkait bahagian dalaman manusia merangkumi rohani, jiwa dan perasaan, psikologi dan fikiran. Mental yang sihat membawa kepada tubuh badan yang sihat; mempengaruhi corak kehidupan dan gaya berfikir yang membolehkan manusia membuat keputusan dengan baik, berfikir dengan waras, bergaul secara berhemah, melakukan pekerjaan dengan baik seterusnya mengecap nikmat kebahagiaan.

¹ Memuji Allah

² Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

³ Pesan Taqwa



Malaysia mencatat peningkatan masalah kesihatan mental. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mendapati seramai satu juta atau 4.6 peratus rakyat Malaysia berusia 15 tahun ke atas, berhadapan masalah mental, menunjukkan peningkatan dua kali ganda, antara tahun 2019 hingga 2023. Kementerian Kesihatan Malaysia merekodkan satu daripada enam orang kanak-kanak berusia antara lima hingga sembilan tahun mengalami masalah gangguan mental, peningkatan daripada 7.9 peratus pada tahun 2019 kepada 16.5 peratus pada tahun 2023.

Antara punca yang mendorong berlakunya gangguan mental ialah kesempitan dan bebanan hidup, tekanan dan bebanan di tempat kerja, terdedah kepada suasana dan persekitaran hidup yang tidak bersih - tidak sihat, terpinggir daripada sokongan keluarga, pengambilan minuman keras, ketagihan judi - ketagihan dadah serta kurang melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan kekeluargaan dan kemasyarakatan.

Mereka yang mengalami masalah gangguan mental, berkemungkinan dalam kalangan orang yang hampir dengan kita seperti ahli keluarga, sahabat handai, rakan sekerja, jiran tetangga; lantas menuntut kita untuk lebih cakna serta berlaku ihsan membantu orang yang sedang dalam kesusahan. Mimbar menyenaraikan tanda-tanda orang yang mengalami masalah gangguan mental:

Pertama: Perubahan tingkah laku - sebelum ini dikenali seorang yang aktif dan ceria, bertukar kepada sifat mendiamkan diri, kurang bergaul, gugup dan gementar, kurang keyakinan dan memencilkan diri daripada masyarakat; juga perubahan keinginan kepada makanan, sama ada tiada selera ataupun makan secara berlebihan.

Kedua: Kesihatan terjejas – mengalami sakit kepala yang berterusan, keletihan yang berpanjangan, gangguan pencernaan serta sukar untuk tidur atau tidur secara berlebihan.

Ketiga: Emosi yang tidak stabil – sentiasa berasa cemas, takut, murung dan sedih yang berpanjangan, merasa tertekan tanpa sebab yang jelas, terlalu cepat marah dan tidak mampu mengawal kemarahan.

Keempat: Penurunan prestasi kerja – daripada seorang yang cekap menyempurnakan tugas beralih kepada kerap melakukan kesalahan, gagal memberikan tumpuan, tertangguh menyiapkan kerja dan kurang bersemangat ketika bekerja.



Jemaah yang dimuliakan,

Kesihatan mental terletak di bawah *maqasid al-syariah* iaitu kategori *hifz al-'aql* (penjagaan akal) sebagai keperluan asas (*dharuriyyat*) yang mesti dipelihara dan dijaga sebaiknya. Islam sangat memberikan perhatian kepada jiwa dan mental yang sihat, merupakan antara sebesar-besar nikmat daripada Allah SWT selaras dengan sabda Rasulullah SAW:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Bermaksud: "Sesiapa di antara kamu yang bangkit pada waktu pagi dalam keadaan sihat tubuh badan dan aman pada dirinya, serta memiliki makanan pada hari itu, maka seolah-olah dia diberi segala nikmat dunia. (Hadis Riwayat al-Tirmizi)

Islam mengiktiraf bahawa kehidupan manusia akan melalui saat-saat getir dan ujian yang boleh menggoncang keyakinan dan ketabahan diri. Ayat 155 surah al-Baqarah yang khatib bacakan pada awal khutbah mengisyaratkan bahawa manusia ada ketika diuji jiwa dan perasaannya, sama ada mengalami kesedihan, kekecewaan dan sebagainya yang boleh mempengaruhi kesihatan mental.

Mental yang sihat bukan bermakna tidak menghadapi sebarang ujian mahu pun masalah, tetapi merujuk pada kebijaksanaan dan keupayaan mengurus emosi - mengawal perasaan. Rasulullah SAW sebagai seorang insan, tidak terkecuali diuji jiwa dan perasaan, namun Baginda menunjukkan teladan terpuji cara mengisi rohani agar jiwa lebih kuat dan berupaya menghadapi ujian.

Kekuatan mental atau rohani perlu diisi dengan pengabdian diri kepada Allah Yang Maha Gagah Perkasa. Rasulullah SAW menganjurkan umat Baginda membaca doa berikut:

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.



Dianjurkan memperbanyakkan zikir:

حَسْبُنَا اللَّهُ نِعْمَ الْوَكِيلَ نِعْمَ الْمَوْلَى وَ نِعْمَ النَّصِيرَ

Bermaksud: "Cukuplah bagi kami, Allah sebaik-baik pelindung dan sebaik-baik penolong"

Jemaah Rahimakumullah,

Mimbar menyenaraikan kesimpulan berikut:

Pertama: Memastikan diri memiliki mental yang sihat melalui pengawalan dan pengurusan emosi yang betul agar ummah berupaya menjalani kehidupan seharian yang sejahtera. Lakukan kegiatan berfaedah seperti bersenam, tidur dan rehat secukupnya serta pengambilan makanan berkhasiat.

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: Membantu mereka yang sedang mengalami gangguan emosi mendapatkan khidmat pakar kaunseling, pakar psikiatri (kesihatan mental) di hospital atau setidak-tidaknya memberikan nasihat dan membantu menenangkan jiwa mereka.

Keempat: Majikan mewujudkan suasana kerja yang baik dan teratur bagi memastikan para pekerja kekal pada tahap mental yang sihat, bersifat produktif dan bertenaga menghasilkan kerja berkualiti.

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 الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.



Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ⁴ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ⁵ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ
أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ⁶ 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 serta yang mengikutinya dari kalangan *Asyairah Maturidiah*. 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 تَسْلِيمًا⁷
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 وَالْمُؤْمِنَاتِ⁸، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ
وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.
اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَاَنْصُرْ إِخْوَانَنَا وَأَخَوَاتِنَا وَأَطْفَالَنَا فِي فَلَسْطِينَ، وَاحْفَظْ
أَهْلَهَا وَاَنْصُرْ جُنُودَهَا وَدَمِّرْ أَعْدَانِكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

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

⁴ Memuji Allah

⁵ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁶ Pesan Taqwa

⁷ Ayat Al-Quran

⁸ 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 Aziz! Ya Qahhar! Lindungi Masjid al-Aqsa daripada dimusnahkan oleh rejim Zionis Israel dan limpahi ihsan Mu membela dan mengurniakan kemenangan kepada rakyat di bumi Palestin yang sedang menderita kerana perbuatan zalim rejim Zionis Israel.

Ya Mu'min! Ya Muhaimin! Limpahi rahmat Mu agar negara kami berada dalam keadaan selamat dan makmur, dijauhi daripada bencana dan malapetaka, rakyatnya hidup dalam suasana aman dan muhibah.

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 Muiz! Ya Adzhiim! Ya Kabiir!, 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 آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ،
وَاشْكُرُوا عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ
مَا تَصْنَعُونَ﴾.