



Tunaikan solat sunat untuk mendekatkan diri kita kepada Allah SWT seperti solat sunat tahajud, taubat, hajat, fajar, isyraq dan sebagainya...



# Ketenangan **HIDUP**

**K**ETENANGAN hidup sememangnya menjadi kebahagiaan hidup. Jiwa yang tenang melahirkan kebahagiaan dalam kehidupan seseorang. Sesungguhnya ketenangan itu perlu dicari dan tidak datang sendiri. Jika anda berusaha mencari ketenangan, maka dekatkan diri dengan Allah SWT dan nescaya menjumpai ketenangan jiwa.

Penulis terpanggil membicarakan perkara ini kerana ketenangan penting untuk semua kita tanpa mengira usia atau status dalam masyarakat.

Jika tidak ditangani, gangguan ketenangan membawa kepada masalah kesihatan mental yang lain seperti kemurungan, kebimbangan, tekanan dan jiwa celaru.

## Amalan Untuk Hidup Tenang

Pelbagai amalan dapat dilakukan untuk hidup jadi lebih tenang dan bahagia. Usahakan solat fardu pada awal waktu. Terus menghentikan semua pekerjaan dan segera melakukan solat.

Buat solat sunat untuk mendekatkan diri kita

kepada Allah SWT seperti solat tahajud, solat taubat, solat hajat, solat fajar, solat isyraq dan solat duha.

Bagi yang beragama lain, anda perlu mengikuti semua ajaran baik daripada agama anda sendiri. Pada waktu subuh pula kita digalakkan membaca surah Yasin.

Wajib baca zikir pada setiap hari seperti istighfar, selawat, asmaul-Husna dan bertasbih. Usahalah bersedekah pada waktu pagi. Sedekah seikhlas hati yang penting istiqamah pada setiap hari. Niat semuanya kerana Allah SWT.

## Tidak Tenang Itu Normal

Mungkin masih ramai dalam kalangan kita yang pernah mengalami perasaan tidak tenteram biarpun ketika berbaring di atas katil.

Tekanan di tempat kerja, cabaran kehidupan dalam perhubungan serta persekitaran sekeliling mampu memberi kesan kepada hati.

Setiap perkara yang kita perlukan dalam kehidupan adalah keseimbangan hidup. Setiap apa-apa yang dilakukan harus seimbang supaya tidak terlebih dan tidak terkurang. Contohnya jika anda seorang yang terlalu kuat bekerja, akhirnya fikiran anda terlampau memikirkan soal kerja

serta tubuh bekerja lebih daripada apa-apa yang sepatutnya sehingga menyebabkan anda jatuh sakit.

Dalam tidur, minda masih bekerja memikirkan masalah hidup. Begitu juga dalam perhubungan, kadangkala kita mungkin fikir hanya diri yang betul dalam semua aspek tanpa menyedari pasangan kita sudah mulai bosan dengan perangai kita tidak mahu bertolak ansur.

Sebagai manusia, kita pasti tidak dapat lari daripada masalah. Dalam Islam, Allah SWT mengurniakan kita dengan akal serta menyediakan umatnya dengan panduan hidup yang lengkap iaitu al-Quran.

Di sini kita harus bersyukur dan bijak menggunakan akal yang dikurniakan hanya kepada manusia.

Jangan terlampau mengikut hati tetapi sebaliknya kita harus berfikir mengikut akal serta perkara yang memberi kebaikan kepada semua pihak.

Dalam kita tidak sedar, jika kita berada di dalam emosi kurang baik, kita juga mengalirkan aura negatif kepada orang lain di

sekeliling kita.

## Sentiasa Bersyukur

Manusia ingin hidup bahagia. Hidup tenang, tenteram, damai dan sejahtera. Sebahagian orang mengejar kebahagiaan dengan bekerja keras untuk menghimpun harta.

Mereka menyangka harta yang melimpah itu terdapat kebahagiaan. Ada yang mengejar kebahagiaan pada takhta dan kekuasaan. Beragam cara dia lakukan untuk merebut kekuasaan. Orang sakit menyangka, kebahagiaan terletak pada kesihatan.

Orang mis- kin pula menyangka kebahagiaan terletak pada harta kekayaan. Rakyat jelata menyangka kebahagiaan terletak pada kekuasaan. Bahagia itu tidak dapat diukur dengan mata kasar kerana pandangan mata selalunya menipu. Masakan melihat

hartawan dengan kereta mewah yang bersusun di hadapan rumahnya kita sudah terus mengatakan dia bahagia.

Namun, bahagia dapat dirasakan di hati, dapat dilihat pada wajah. Sebaliknya jika tiada, hati tidak dapat mungkin ditipu. Kadangkala, kehidupan sesebuah keluarga pada zahirnya nampak aman dan damai. Namun, hakikatnya hati penghuninya masih tidak bahagia. Mengapa perkara itu berlaku? Ini kerana hati yang tidak tenteram.

## Tidak Datang Sendiri

Kesimpulannya, ketenangan dalam hidup tidak datang dengan sendirinya jika kita tidak mencarinya.

Anda paling berhak menentukan apa-apa yang terbaik kerana tiada lebih memahami melainkan anda sendiri.

**ORANG** kelainan upaya (OKU) penglihatan memakai pelitup muka selepas menunaikan solat Jumaat dalam norma baharu bagi membendung penularan wabak Covid-19 di Masjid Negeri Sultan Ahmad I. – Bernama

